



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE**

**MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

***TEMA:***

**PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN  
EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS DE LA ESCUELA  
FORMATIVA WILDER SANCHEZ F. C.**

***AUTOR:***

**LIC. LOPEZ ORTIZ JOSE EMMANUEL**

**2020**

## **CERTIFICACIÓN DEL TUTOR**

DR. MANUEL GUTIÉRREZ CRUZ PHD, DOCENTE TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

### **CERTIFICA:**

Que el presente PROYECTO DE INVESTIGACIÓN titulado “**PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS DE LA ESCUELA FORMATIVA “WILDER SANCHEZ F.C.”**”, de autor de Lic. López Ortiz José Emmanuel, estudiante del Programa de Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal de Milagro, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas, en tal virtud autorizo con mi firma para que pueda ser presentado, defendido y sustentado, observando las normas legales para el efecto existen y se dé el trámite legal correspondiente.

Milagro, Julio de 2020



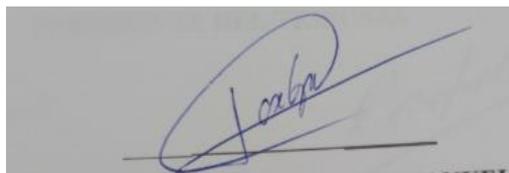
Dr. Manuel Gutiérrez Cruz PHD.

TUTOR  
C.C. 0959585407

## **AUTORÍA NOTARIADA**

Yo, **LIC. LOPEZ ORTIZ JOSE EMMANUEL**, Autor del Trabajo de Titulación: **“PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS DE LA ESCUELA FORMATIVA “WILDER SANCHEZ F.C.”**, declaro que el trabajo aquí escrito es de mi autoría; este documento no ha sido previamente presentado por ningún grado o calificación profesional; y, que las referencias bibliográficas que se incluye ha sido consultadas por el autor.

La Universidad Estatal de Milagro puede hacer uso de los derechos de publicación correspondiente a este trabajo, según lo establecido en la ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normativa institucional vigente.

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink. The signature is cursive and appears to read 'Jose E. Lopez'.

**LIC. LOPEZ ORTIZ JOSE EMMANUEL**

**AUTOR**

C.C. 0927656827

**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**INSTITUTO DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA**  
**CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR.**

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Máster en Entrenamiento Deportivo, otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

**MEMORIA CIENTÍFICA:** \_\_\_\_\_ 57.67 \_\_\_\_\_

**DEFENSA ORAL:** \_\_\_\_\_ 37.33 \_\_\_\_\_

**TOTAL:** \_\_\_\_\_ 95.00 \_\_\_\_\_

**EQUIVALENTE:** \_\_\_\_\_ MUY BUENO \_\_\_\_\_

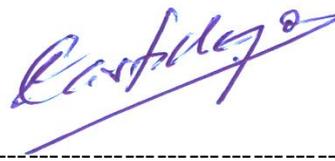


Firmado digitalmente por  
LENIN ESTEBAN LOAIZA  
DAVILA  
Fecha: 2020.07.23 19:37:45  
-05'00'

-----  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



-----  
**PROFESOR DELEGADO**



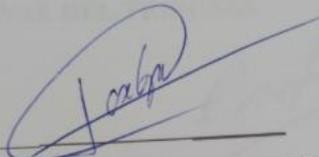
-----  
**PROFESOR SECRETARIO**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Yo, **LIC. LOPEZ ORTIZ JOSE EMMANUEL**, en calidad de autor del proyecto de investigación y desarrollo: **“PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS DE LA ESCUELA FORMATIVA “WILDER SANCHEZ F.C.”**, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación.

Los derechos que como autor me corresponden, con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a vuestro favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5, 6, 8; 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento.

Asimismo, autorizo a la Universidad Estatal de Bolívar para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la ley Orgánica de Educación Superior.

Firma: 

**LIC. LOPEZ ORTIZ JOSE EMMANUEL**

C.I.0927656827

## **CERTIFICADO DE EJECUCIÓN INVESTIGACIÓN**

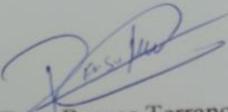
Yo, LIC. **LOPEZ ORTIZ JOSE EMMANUEL**, en mi calidad de Director de la Unidad Educativa Ecuatoriana Austriaca, a petición de la parte interesada,

**CERTIFICO:**

Que la LIC. **LOPEZ ORTIZ JOSE EMMANUEL**, estudiante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo, de la Universidad Estatal de Milagro, ejecutó en esta institución el trabajo de investigación titulado: **“PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS DE LA ESCUELA FORMATIVA “WILDER SANCHEZ F.C.”**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Guayaquil, Junio del 2020



Lic. Enzo Ramos Terranova PHD

Lic. Enzo Ramos Terranova PHD

RECTOR

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que hacen la Unidad Educativa Ecuatoriana Austriaca, por confiar en mí, abrimme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo.

De igual manera mis agradecimientos a la Pontificia Universidad Estatal de Milagro, a mis profesores en especial a la Dra. Jimena Jaramillo, Dra. Myriam Andrade y Dra. Rosaura Cabezas quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y amistad.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al Dr. Pablo López, principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo

**JOSE EMMANUEL LOPEZ ORTIZ**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a:

A mis padres José y Carolina quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mis hermanos Kleber y Erika por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas mis amigas, por apoyarme cuando más las necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias, siempre los llevare en mi corazón.

**JOSE EMMANUEL LOPEZ ORTIZ**

## ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA NOTARIADA.....	III
CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR.....	IV
DERECHOS DE AUTOR .....	V
CERTIFICADO DE EJECUCIÓN INVESTIGACIÓN.....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VII
DEDICATORIA .....	VIII
ÍNDICE.....	IX
RESUMEN .....	XI
SUMMARY.....	XII
INTRODUCCIÓN .....	1
1. CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS .....	9
1.1 El proceso de preparación técnica en el fútbol .....	9
Indicadores de la técnica .....	11
La preparación técnica en el fútbol .....	11
El entrenamiento técnico en el fútbol.....	12
Aspectos a considerar para escoger el tipo de entrenamiento adecuado. ....	13
Métodos de entrenamiento de la técnica en el fútbol. ....	13
1.2 La técnica del pase en el fútbol.....	17
Importancia del pase .....	19
Principios generales del pase .....	19
Clasificación de los pases .....	21
Tipos de pases.....	25
1.3 El entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años .....	30
Objetivos del entrenamiento de la coordinación .....	32
Factores que condicional la coordinación .....	32

Importancia de la coordinación en el fútbol .....	33
La coordinación en la técnica del pase .....	35
1.1 Métodos de enseñanza - aprendizaje en el fútbol. Según Rivas, M. (2013). ...	36
Método lúdico (Basado en Bauer, 1994) .....	36
2 CAPÍTULO 2. PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS .....	39
2.1 Diagnóstico del estado actual que presenta el entrenamiento y el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. ....	39
2.2 Programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. ....	47
2.3 Sistema de control y evaluación.....	58
3 CAPÍTULO 3. EVALUACIÓN DE LA PERTINENCIA Y FUNCIONALIDAD DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS.....	59
3.1 Evaluación de la pertinencia del programa de ejercicios a partir del criterio de especialista .....	59
3.2 Evaluación de la funcionalidad del programa de ejercicios mediante un pre- experimento.....	60
CONCLUSIONES .....	74
RECOMENDACIONES .....	75
BIBLIOGRAFÍA .....	76
ANEXOS .....	85

## **RESUMEN**

Hoy en día el fútbol moderno se caracteriza por la coordinación en la técnica, el dominio absoluto del balón y del cuerpo a velocidad máxima, de ahí la importancia de la formación que combine de manera óptima la coordinación y la técnica. Se ha demostrado que deportistas con una coordinación bien entrenada aprenden más deprisa la ejecución técnica que los deportistas con una pobre coordinación, siendo más efectivo el proceso cuando es desarrollado desde edades tempranas. Es por ello que el objetivo de la presente investigación es elaborar un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. La pertinencia del programa fue evidenciada a partir de los criterios emitidos por los especialistas consultados que consideraron de muy pertinente, bastante pertinente y pertinente todos los aspectos evaluados y con la realización de un pre-experimento quedó demostrada su funcionalidad para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F. C.

**PALABRAS CLAVE:** Fútbol, Fundamentos Técnicos y Programa.

## **SUMMARY**

Nowadays modern football is characterized by coordination in technique, the absolute mastery of the ball and the body at maximum speed, hence the importance of training that optimally combines coordination and technique. It has been shown that athletes with a well-trained coordination learn technical execution faster than athletes with poor coordination, the process being more effective when it develops from an early age. That is why the objective of the present investigation is to develop an exercise program to improve the coordination in the pass of the players from 14 to 16 years of the Wilder Sánchez F.C. Training School. The relevance of the program was evidenced by the criteria issued by the specialists consulted who considered all aspects evaluated as very relevant, quite relevant and pertinent and with the performance of a lost pre-experiment demonstrated its functionality to improve coordination in the pass of soccer players from 14 to 16 years of the Wilder Sánchez FC Training School.

Key words: Soccer, Technical fundamentals and Programs.



## INTRODUCCIÓN

El fútbol, es una disciplina deportiva donde las situaciones de juego son continuamente cambiantes, desarrollando capacidades que demandan un mayor grado de perfeccionamiento en sus fundamentos básicos técnicos y tácticos.

Para (Dietrich, M., Klaus, L. & Klaus, C.,2007) la técnica es un modelo de movimientos (forma externa de movimientos) biomecánicamente óptimo, propio de la modalidad y/o como coordinación motriz (estructura interna de movimientos) propia de unas exigencias, basado sobre todo en procesos de elaboración de información.

La técnica en el fútbol es el dominio óptimo del balón y de los fundamentos del fútbol tanto grupal como individualmente lo que le permite al jugador resolver de manera exitosa las diversas situaciones de juego (López Ávila, 2012).

En tanto, la técnica del pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza. Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón. Al ser el elemento técnico más usado durante un partido debe brindársele mayor tiempo a su enseñanza y perfeccionamiento.

El máximo desarrollo de las cualidades funcionales del futbolista determinará un mejor desempeño deportivo "... las cualidades motrices son las responsables del control del movimiento, y está relacionado con el concepto de habilidad motriz..." (Redondo Villa, 2010, p.35).

Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores de las ciencias del deporte ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso central. Estas cualidades conocidas hoy como las capacidades coordinativas permiten al deportista realizar movimientos con precisión, economía y eficacia.

Las capacidades coordinativas son capacidades sumamente complejas que influyen en la calidad del acto motor y en toda la actividad que implique movimiento dentro de la actividad humana. Esta es una capacidad sensorio - motriz, que se manifiestan a partir de la capacidad de control y regulación del movimiento que posea el niño en su proceso de crecimiento.

El estudio de capacidades coordinativas configura un área de conocimiento básica para el ejercicio docente del entrenamiento deportivo con niños y adolescentes. Las capacidades coordinativas desempeñan un rol importante tanto en el entrenamiento de base en niños como en la ejecución de actividades físico pre deportivas y deportivas, éstas contribuyen al desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices y cualidades psíquicas. Además, viabilizan dominios de carácter cognoscitivo.

Para (Massafret Marimón y Serrés Lara, 2004) trabajar las capacidades coordinativas en periodos de iniciación hace más factible el proceso de aprendizaje de la técnica.

La coordinación es el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno a través de la estrecha relación del sistema nervioso central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada (Massafret, 2010).

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos (Rivas y Sánchez, 2013).

En el ámbito deportivo y específicamente en el fútbol podemos ver que la coordinación ha ido tomando fuerza y en la actualidad se considera una capacidad fundamental que se debe trabajar y mejorar, por lo tanto, es importante dedicar una parte del entrenamiento al desarrollo y práctica de la coordinación para así poder aumentar el potencial de los deportistas.

## **PROBLEMA**

### 1.1 Contextualización del problema

Es notable que en los futbolistas niños y adolescentes se presentan muchas dificultades en relación con la coordinación. Existen varios estudios en los que se puede confirmar el déficit coordinativo en ciertas poblaciones, algunos sugieren que este problema surge en la infancia debido a que no se estimula dicha capacidad de una forma óptima ni en el momento adecuado por lo tanto acarrea problemas en su vida cotidiana y lógicamente en su vida deportiva.

Dificultades que han sido observadas en los futbolistas de 14-16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. y específicamente en relación con la coordinación en el pase, lo que permite asegurar que existen deficiencias en el entrenamiento y en el desarrollo de los deportistas que se manifiestan en:

- Insuficiencias en la planificación y aplicación de los ejercicios y métodos para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
- Insuficiente preparación de los profesores en relación con los ejercicios y metodología para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
- Poca precisión e los futbolistas en la realización de los pases.
- Bajo índice de efectividad en los pases.
- Dificultades para conservar el balón, lograr desmarques, avanzar y mover el balón.
- Problemas para preparar los ataques, contraatacar y habilitar buenas ocasiones de gol.

Las deficiencias señaladas posibilitaron determinar el **problema científico**:

### **1.2, Formulación del problema**

¿Cómo incide un programa de ejercicios en el mejoramiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la escuela formativa Wilder Sánchez F.C.?

Definiendo para el estudio el siguiente **objeto de investigación**: La preparación técnica de futbolistas de 14 -16 años.

Concretándose como **campo de acción**: El entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.

Para cumplir con los objetivos previstos y solucionar el problema científico, se utilizaron los **métodos** del nivel teórico, empírico y estadístico siguientes:

**Métodos del nivel teórico:**

**Analítico - sintético:** para el procesamiento de la información e interpretación de los presupuestos teóricos y metodológicos que permiten comprender el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años, así como para la elaboración de las conclusiones de la investigación.

**Inductivo – deductivo:** para hacer inferencias y generalizaciones sobre la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años, para interpretar los datos empíricos del diagnóstico, así como valorar los resultados en la aplicación del programa de ejercicios.

**Sistémico-estructural-funcional:** para determinar la estructura, funciones y relaciones de los componentes del programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

**Métodos y técnicas del nivel empírico:**

**Análisis documental:** para valorar la planificación del entrenamiento para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

**Observación científica:** para corroborar los ejercicios empleados y la metodología utilizada durante el entrenamiento, además el nivel de desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. antes y después de aplicado el programa de ejercicios.

**Encuesta:** para conocer el nivel de preparación teórico – metodológica de los profesores de fútbol para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.

**Medición:** para determinar el nivel de desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. antes y después de aplicado el programa de ejercicios. En este sentido se emplearon el Test de la escalera (Coordinación óculo – pédica) y el Test de precisión del pase.

**Criterio de especialistas:** para determinar la pertinencia del programa de ejercicios.

**Experimento:** para determinar la funcionalidad del programa de ejercicios.

**Métodos matemático estadísticos:**

Estadística descriptiva mediante la aplicación del paquete estadístico SPSS, y la aplicación de la prueba T de Student para variables paramétricas para contrastar los resultados antes y después de aplicado el programa de ejercicios.

**La contribución a la práctica está dado en:**

Un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

## **Justificación**

El presente trabajo investigativo está basado en las Líneas de Investigación del entrenamiento deportivo y su componente del impacto de la competición deportiva en la salud, en la infancia y en la adolescencia de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación. Cada clase de deporte necesita una técnica especial. Esta técnica se entiende no sólo para los movimientos individuales necesarios en dicho deporte, sino para los movimientos generales también, por ejemplo: correr, saltar, girar, frenar, cambiar de dirección. Esta técnica se la debe enseñar de una manera en que los estudiantes puedan aprovecharla en el juego. Después de un cierto tiempo, y con un ejercicio mecánico, puede apropiarse algún elemento técnico a la perfección. Al desarrollar la técnica, hay que pensar en el principio de su aplicación, porque la preparación técnica del futbolista debe contextualizarse a la realidad de los problemas constantemente presentes en los partidos. Suárez, (2002) y Pérez, (2010) argumentan: El entrenamiento de la técnica además de ser uno de los pilares importantes del Fútbol. Aspectos técnicos fundamentales del Fútbol. Toda actividad física ha generado un aumento en la demanda del mismo como un bien social al que todo joven debe tener acceso a realizar todo tipo de actividad deportiva. Pero este aumento de la demanda que se ha constituido en un movimiento imparable, obliga a mejorar a los deportistas, como es el caso de los alumnos de 14 a 16 años que practican el fútbol en la Unidad Educativa Ecuatoriana Austriaca “Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.”, los cuales deben mejorar su rendimiento técnico del pase. Por tal razón es de vital importancia que el joven desarrolle un amplio interés en el Fútbol, para ello se propone la enseñanza del mismo a través de ejercicios que permita corregir las deficiencias que se observan en esta población, para que se sientan motivados de realizar con estilo los diferentes gestos técnicos, lo cual se logra con la ejecución continua de los ejercicios técnicos, mejorando las habilidades y capacidades básicas de cada uno de los jugadores, teniendo resultados favorables al momentos de ejecutar las diferentes tácticas dentro del entrenamiento o en el juego competitivo.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Elaborar un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

### **Objetivos específicos**

1. Sistematizar los presupuestos teóricos existentes sobre la enseñanza de la coordinación del pase en futbolistas de 14-16 años.
2. Diagnosticar el estado actual que presenta el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.
3. Determinar los componentes que conforman el programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.
4. Evaluar la pertinencia y funcionalidad del programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

## **Hipótesis**

La aplicación de un programa de ejercicios, mejorará la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

## **Sistemas de variables**

### **Variables, dimensiones e indicadores**

Se determinaron las siguientes **variables, dimensiones e indicadores** para el diagnóstico:

***Variable 1. Preparación y desempeño de los profesores.***

***Dimensión 1. Preparación de los profesores.***

Indicadores:

- Conocimientos teóricos sobre la influencia de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Conocimientos sobre los métodos, procedimientos y medios para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Conocimientos sobre los ejercicios adecuados para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.

*Dimensión 2. Desempeño de los profesores.*

Indicadores:

- Planificación y realización del entrenamiento para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Ejercicios utilizados para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Métodos, procedimientos y medios utilizados para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.

**Variable 2. Nivel de desarrollo de** la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

*Dimensión 1. Capacidad de coordinación*

- Test de la escalera (Coordinación óculo – pédica)

*Dimensión 2. Precisión del pase*

- Test de precisión del pase

# **1. CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS**

En el presente capítulo se sistematizan los presupuestos teóricos y metodológicos sobre la preparación técnica en el fútbol capacidades físicas y en particular la técnica del pase, su definición, objetivos, clasificación y métodos para el entrenamiento; así como se realiza un análisis de los fundamentos para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.

## **1.1 El proceso de preparación técnica en el fútbol**

En cualquier actividad de la vida, el término y significado de la técnica están presentes. Es un concepto común utilizado sobre todo en tres ámbitos, el militar, el empresarial y el deporte. La noción de técnica está presente en todas las actividades humanas (Riera, 1995).

La técnica es un componente importante de cualquier actividad física y es determinante en el desarrollo de un rendimiento óptimo (Grosser y Neumaier, 1986), además de ofrecer un elevado nivel de control y posibilidad de intervención (Hochmuth, 1973), tanto para el entrenador como para el deportista. Se trata del resultado final y visible de un deporte. Para (Matveev, L.1985, p. 35) es “el modelo ideal de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia práctica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste, y de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo”.

La técnica deportiva es el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de competición. Maestría técnico- deportiva es la habilidad del atleta para aprovechar de forma efectiva su potencial motor en condiciones de entrenamiento y competición, viene garantizado primordialmente por dos factores: la mejora del nivel de preparación física especial o, en otras palabras, del potencial motor del deportista; su habilidad para organizar sus movimientos en el esfuerzo de competición de modo que se realice su creciente potencial motor del modo más pleno posible (Verkhoshansky, Y. 2002)

El fútbol se ha equilibrado. La fuerza y la velocidad no dejan de aumentar; la preparación física es cada vez más intensa, pero las tácticas siguen siendo las mismas. La técnica y la calidad individual del jugador marcan la diferencia (Scolari, L. F. 2002).

La técnica en el fútbol es definida por diferentes autores, entre los que se pueden destacar los siguientes:

Arpad (1969) considera que la técnica debe ser entendida como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol.

La técnica la debemos ubicar como el primer factor de rendimiento en la competición con el balón. Agrega además, que la técnica debe ser orientada de tal manera que cumpla las exigencias de ser económica y de una movilidad rápida (Bauer, 1982 citado por Rivas, M. 2013).

Según (Azhar, 1999) la técnica ideal del jugador le permite responder a todas las situaciones, a todas las formas de marcaje, de pressing, dominando perfectamente su carrera con el balón, su conducta con ese mismo balón frente a un adversario.

Para (García & Rodríguez, 2007) son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como técnica colectiva.

Durante el entrenamiento de los golpes al balón, se debe precisar si los movimientos se realizan correctamente, además de tener en cuenta su efectividad y aplicación si su accionar es positivo durante el juego (Arda, 2009 citado por Vázquez, O. y Rodríguez G. A. 2018).

(López Ávila, 2012) considera que la técnica en el fútbol es el dominio óptimo del balón y de los fundamentos del fútbol tanto grupal como individualmente lo que le permite al jugador resolver de manera exitosa las diversas situaciones de juego.

Para (Rivas, M. 2013) la técnica son todas aquellas acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón en cualquier situación, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario.

En la presente investigación, en correspondencia con el objeto de estudio, se asume la definición de García y Rodríguez (2007).

## **Indicadores de la técnica**

Sobre los indicadores (Trujillo, M. 1996) citado por Leyva, N., Hernández, M. y Naranjo, O. 2015) considera que los indicadores cuantitativos y cualitativos de la técnica son:

- Volumen. Dividido en:
  - ✓ General: Total de las acciones técnicas que se dominan.
  - ✓ Competitivo: Total de las acciones realizadas en la competición.
- Variedad. Diversidad o variante dentro de la acción técnica de juego.
- Racionalidad: Forma más adecuada de realizar una tarea motriz de acuerdo con las leyes que rigen el movimiento.
- Efectividad: Grado de eficacia en la utilización de la técnica, en la medida que se acerca a la mejor variante dentro de las posibles.
- Asimilación: Grado de consolidación del hábito motor.

## **La preparación técnica en el fútbol**

Para (Matveev 1983; Harre 1989; Grosser y Neumaier 1991; Zhelyazkov 2001 y Morales 2004) la preparación técnica es muy importante, al identificarla como parte del proceso de preparación del deportista, dirigida a la obtención y el perfeccionamiento de la técnica de ejecución de la modalidad deportiva seleccionada, que incluye la realización de los diferentes ejercicios especiales.

(Harre, 1989, p.18) considera que "...la formación física y técnico-deportiva tienen que estar siempre estrechamente relacionadas, en relación con ello, se deben desarrollar también las capacidades coordinativas necesarias para la aplicación óptima de la técnica".

La preparación técnica se reconoce como la imagen ideal de un movimiento basada en conocimientos científicos, reflexiones teóricas y experiencias prácticas a las que el deportista pretende llegar, armonizando las fuerzas internas y externas (Grosser y Neumaier, 1990).

La técnica básica consiste, ante todo, en poseer una relación equilibrada entre el cuerpo y el balón, la pelota está al servicio del jugador, y no al revés.

El trabajo sobre las técnicas básicas es, por lo tanto, esencial en los períodos de aprendizaje. Se habrá de tener en cuenta.

- Habilidades técnicas básicas

- Perfeccionamiento técnico en la etapa de la formación preliminar
- Entrenamiento y consolidación técnica en la etapa de la formación
- Modalidades específicas de entrenamiento para la parte técnica

### **El entrenamiento técnico en el fútbol**

Según (Gutarra, 2006, citado por Grefa, M. J. 2016) el entrenamiento técnico es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes (de lo simple a lo complejo) destinadas a estimular los procesos neurofisiológicos del movimiento del organismo, favoreciendo el desarrollo de diferentes capacidades y cualidades técnicas, con el objetivo de preparar al deportista para la práctica del fútbol.

Este propio autor plantea que el entrenamiento técnico en el fútbol:

- a) Es un proceso planificado y complejo: el entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad técnica. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (lo aprendido puede atrofiarse sino se practica continuamente).
- b) Organiza cargas de entrenamiento: (volumen/intensidad) es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio técnico y otros parámetros o variables como: sexo, edad, nivel competitivo y el tiempo que disponemos, pero siempre debemos ir de lo simple a lo complejo en forma racional.
- c) Incorpora cargas progresivamente crecientes: la planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.
- d) Estimula la supercompensación: procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.
- e) Desarrolla diferentes capacidades y cualidades: La súper compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades técnicas (dominio,

conducción, pase, recepción, dribling y remate) y cualidades (coordinación, equilibrio y capacidad de resolución) del deportista.

### **Aspectos a considerar para escoger el tipo de entrenamiento adecuado.**

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

Según Borzi, C. (2013) en el entrenamiento de fútbol debe darse importancia tanto a la técnica como a la táctica y la condición. Pero altos niveles técnicos y físicos van a posibilitar desarrollar exigentes tácticas de conjunto. Los tres factores son importantes en cada jugador para que el equipo alcance la victoria.

Cada edad tiene su sensibilidad para desarrollar estos aspectos.

- Infancia: coordinación y técnica.
- Juventud: condición y técnica.
- Adulthood: táctica, técnica y condición.

La mejoría en el rendimiento condicional y coordinativo produce como efecto secundario una elevación en la expresión técnica. Los ejercicios técnicos empleados en la preparación física deben ser bien ejecutados para no fijar errores y para que la acción tenga continuidad y eficacia.

### **Métodos de entrenamiento de la técnica en el fútbol.**

Para (Pacheco, R. 2004, p.127) “En el proceso de la enseñanza- aprendizaje del fútbol, se debe intentar utilizar métodos de enseñanza eficaz, es decir, aquellos que permitirán asimilar más y mejor los aprendizajes”

#### ***El método global:***

Según (Sans, 2006 citado por Rivas, M. 2013) el rendimiento del futbolista es completado desde una perspectiva global y los ejercicios del entrenamiento se llevan a cabo mediante el desarrollo simultáneo e integrado de los factores técnicos, tácticos, físicos y

psicológicos. Teniendo en cuenta esta visión el concepto de forma técnica adopta una nueva perspectiva global e integradora que se aleja.

El denominado “entrenamiento integral” se enmarca dentro de esta metodología global de entrenamiento en contraposición a la metodología analítica.

“Partiendo de lo anterior, es que resulta este método de gran motivación para los participantes, pues supone que para superar a un contrario requiere la intervención automática de sus capacidades físicas, mentales y técnicas (imaginación, creatividad, entre otras)” (Pacheco 2007, p.10).

El método global incide simultáneamente en aspectos técnicos, tácticos y físicos, lo que permite, durante un juego, desarrollarlos todos en forma conjunta, aunque sea de una manera genérica (Sans, 2006).

### **Características:**

- Introducir progresivamente la noción del oponente.
- Introducir la acción y el gesto en una fase de juego completa.
- Realizar el entrenamiento en situaciones próximas a la competición.
- Controlar la evaluación durante el juego. Establecer nuevas normas.
- Va de la táctica a la técnica.

Ventajas: al plantear la enseñanza en circunstancias reales al juego, las mejoras tienen un rápido reflejo en el juego.

Inconvenientes: es muy difícil hacer una enseñanza individualizada y la mejora técnica se ve relegada.

### ***El método analítico:***

Según (Blanco, X., 2001 en Benedek, E., 2006, p.50) el método analítico “Se desarrolla a partir de la división del gesto o tareas en partes, con el objeto que se practiquen separadamente, presentando la acción del juego aislada del mismo, de manera que solo se entiende en cuanto algunas de las variables o elementos que intervienen en la competición”.

“Está basado esencialmente en la técnica individual, es decir, está fundamentalmente dirigido a la ejecución de las diversas destrezas técnicas de una manera estereotipada y

aislada a las situaciones reales de juego, por lo que se deduce implícitamente que la mejoría del rendimiento técnico individual, conllevaría consigo una mejoría funcional del rendimiento general del equipo. Esta corriente de enseñanza, ha llevado a muchos entrenadores de fútbol menor a creer que los niños no deberían iniciarse en el juego del fútbol, hasta que no tuvieran un dominio considerable de las destrezas y habilidades específicas del fútbol” (Pacheco, R. 2007, p.16).

El tipo de enseñanza, donde se realizan ejercicios de una forma aislada de las situaciones reales de juego, hacen que se haga difícil el mantener durante largos períodos de tiempo la motivación y el rendimiento de los jugadores, ya que las situaciones propuestas son poco estimulantes por no poseer el elemento lúdico, que se da continuamente en el juego.

Para (Bunker y Thorpe citados por Pacheco, 2004, p.8) consideran que “Cuando la técnica es desarrollada por medio de situaciones que ocurren al margen de los elementos tácticos (como lo da el método analítico), se da una transferencia muy pequeña hacia el juego”.

El método analítico: es opuesto al global, partiendo de lo mínimo. Centraliza la atención del jugador sobre aspectos concretos y aislados del gesto técnico. Va de la técnica a la táctica.

Ventajas: se puede incidir sobre la mejora de objetivos muy concretos, la enseñanza puede ser más individualizada, se logra más fácilmente un número elevado de repeticiones.

Inconvenientes: este método aísla el objetivo del juego real. El jugador no se debe limitar a conocer el gesto, sino qué gesto y cuando hacerlo, interviniendo activamente en la toma de decisiones.

Sanz (2006), refiriéndose a estos dos métodos, expresa que la elección de un método no implica la marginación del otro, que más bien para la formación completa del jugador se requiere la utilización de ambos, aunque con un porcentaje menor el método analítico.

### ***Método estructurado***

Es una evolución del global, es el método que da objetivos a los ejercicios, viene a ser el método más cercano posible al juego real, sería perfecto para entrenar cuando se plantea una sesión, aunque es muy difícil porque hay muchos aspectos que no pueden ser trabajados e integrados en un ejercicio, serían de un aspecto físico algunos técnicos muy concretos que hay que sacarlos de este método estructurado, sin embargo este es el mejor

método si se quiere una transferencia con el juego real ya que con este método estructurado se prepara al jugador con lo que se va encontrar en el partido.

#### ***Método Lúdico. Según Bauer (1994)***

A través de este método se enseña a capacidad de juego complejo, de forma integral, utilizando diversas formas de juego, al recurrir a este método automáticamente se entrenan también las distintas técnicas. Se reconoce como un “método integral” en donde se desarrolla de una forma lúdica la enseñanza.

Por medio de una selección adecuada de los juegos, se puede asegurar que en este método, los jugadores realizan, según intenciones, determinadas acciones técnico-tácticas.

Las actividades en una sesión según este método, están menos centradas en el aprendizaje que en el método de ejercicios repetitivos. Se parte de la idea que a través del juego, se induce de alguna manera a realizar las acciones técnico-tácticas y que por lo tanto, estas se enseñan y se mejoran automáticamente (inconscientemente).

#### ***Método de ejercicios simples. Según Bauer (1994)***

Este método es una forma especial del “método analítico”, que se emplea tradicionalmente en varios deportes. En este método se practican, de forma aislada al juego y a través de muchas repeticiones, los elementos técnicos-tácticos, que son de mucha importancia para el rendimiento del juego total.

Se caracteriza por que las actividades de la sesión están prioritariamente centradas en el aprendizaje (proceso de enseñanza deductiva). Los contenidos de este método son simples ejercicios de técnica, significa en este caso que no se elaboran jugadas complicadas. De esta manera, los jugadores disponen de pocas alternativas de ejecución.

Esta práctica de componentes de juego, se emplea también hoy en día con mucha frecuencia en los entrenamientos de fútbol, sobre todo, si se trata de adquirir o de perfeccionar una técnica es muy corto tiempo.

Pero hay que dejar claro que un entrenamiento de fútbol que se basa preferentemente en este método no sería suficiente hoy en día. Sobre todo para el entrenamiento con principiantes, no se debería emplear únicamente este método, tal y como se hacía antiguamente.

#### ***Método de ejercicios complejos. Según Bauer (1994)***

Por medio de este método se reviven y se practican, situaciones de juego sacadas del partido. De tal modo se entrenaban las acciones técnico-tácticas, enlazándolas con situaciones de juego real, en las cuales se deben practicar varias veces. Esta forma de entrenamiento se encuentra entre el método de ejercicios simples y el método lúdico, en lo que se refiere a sus objetivos y efectos.

### ***Método mixto. Según Bauer (1994)***

El método mixto es el resultado de la combinación de los tres métodos, se considera que la mezcla de los distintos métodos en una o varias sesiones ayuda a conseguir mejores resultados y mayores éxitos. Esto principalmente si en el entrenamiento se aprovechan las ventajas de los tres métodos, a saber, método lúdico, método de ejercicios simples y método de ejercicios complejos.

Bajo condiciones de entrenamiento determinadas puede ser más provecho entrenar preferentemente, según método u otro.

Así por ejemplo:

- En el deporte escolar se entrena casi únicamente según el método lúdico porque se cree que se pueden realizar mejor los objetivos finales (capacidad de socialización, objetivos afectivos).
- En edades sensibles para el aprendizaje de técnica y en etapas de consolidación (8 a 15 años) preferentemente es útil el método de ejercicios simples, sin abusar de él.
- El método de ejercicios complejos será efectivo utilizándose en edades avanzadas (sub 17, sub 20 y mayores).

## **1.2 La técnica del pase en el fútbol**

El pase es el principal fundamento para el desarrollo del juego de equipo. En él se debe basar principalmente el avance y movimiento del balón para alcanzar el objetivo de ataque: conseguir una buena ocasión de tiro.

Para Company (1994, p.30) citado en Aucaruri, J. L. y Paucar, R.Y. (2013) “El pase es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos

jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.”

El pase “...es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control, amortiguado, etc.) para apropiárselo” (Azhar 1999, p.2).

Acción entre dos jugadores de un mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control del balón a otro (Bueno, 2002).

El pase es la entrega del balón al compañero, hecha en buenas condiciones, tanto del que entrega como del que recibe, se caracteriza por ser preciso, directo, sin efecto, oportuno y sencillo para la recepción del compañero (Cortez, 2006, p. 15).

El procedimiento y los resultados del verbo pasar reciben el nombre de pase. Un pase, por lo tanto, puede ser la consecuencia de trasladarse a un sitio, de entregar algo a otra persona o de adelantarse (Pérez Porto & Gardey , 2015).

Es principal elemento técnico del que se nutre el fútbol y la base en el aprendizaje de este deporte. No es más que desplazar el balón con un golpeo de un jugador a otro. Según la superficie podríamos distinguir entre interior, exterior o empeine Timón, M. y Hormigo F. (2010). . Definición esta que asume el autor de la presente investigación.

### **Principales objetivos del pase**

- Conservar colectivamente el balón.
- Progresar en el juego.
- Desmarques
- Controlar al equipo rival.
- Preparar los ataques.
- Contraatacar.
- Salir de la presión de un contrario.
- Habilitar una ocasión de gol.

La perfección en todas sus facetas, pase corto, medio o largo. Ligado al control del balón, son ambos, los que nos ofrecen una rapidez y velocidad en el juego, tanto a nivel individual como colectivo (Nozal, 1989).

## **Importancia del pase**

Para (Nozal, 1989) la perfección en todas sus facetas, pase corto, medio o largo. Ligado al control del balón, son ambos, los que nos ofrecen una rapidez y velocidad en el juego, tanto a nivel individual como colectivo.

Se debe incidir en la correcta posición corporal, en el equilibrio a la hora de ejecutar la acción, en la superficie de contacto y en la distancia con respecto al balón de la pierna de apoyo, así como en el equilibrio corporal que nos ofrecen los brazos para ejecutar la acción. Cada tipo de pase, necesita de una velocidad y una coordinación de movimientos distintos. La primera tarea, busca una perfecta ejecución de los pases en espacios cortos y reducidos, donde la presión del rival será de alta intensidad, mientras que en las dos tareas posteriores, jugamos más con los espacios y los tiempos de ejecución, así como con las orientaciones con respecto al balón.

## **Principios generales del pase**

### ***Precisión del pase***

El pase pasará a ser más una responsabilidad y los jugadores deben abstenerse del pase cuando las líneas de pase son inadecuadas para sus habilidades. El pase es una herramienta con un gran potencial creativo y no siempre se dirige a los pies del compañero.

Un jugador puede pasar el balón bien sea a los pies del compañero o a un espacio abierto donde pueda ser retomado. El pase al frente de un jugador en movimiento es requerido cuando éste está a la mitad de una carrera. Cuando un compañero está inmóvil, el balón sólo puede dirigirse a sus pies.

### ***Tiempo***

Dependiendo de la presión un jugador debe estar listo a hacer un rápido pase al primer toque. Si hay más de un contrario presionando al jugador con el balón este lo debe pasar (o salir de él por cualquier medio) de inmediato. Tiene poco sentido el controlar el balón si el contrario esta por quitarlo.

### ***Naturaleza del pase***

La dirección del pase como tal no determina su naturaleza. La situación o la jugada, que es en consecuencia desarrollada por el pase, le da su naturaleza.

Los pases largos o directos hacia adelante son una forma relativamente simple de acabar con posibles contraataques. Aun si se pierde el balón, este estará lejos del arco propio. Por otro lado, los pases cortos son más seguros, en términos de intercepción, y proveen más control en el juego. Mover el balón de un lado a otro con pases cortos lo mantiene lejos del contrario y así evita que éste anote pero también requiere un equipo compuesto de jugadores habilidosos.

Los jugadores avanzados no deben estar simplemente consientes de los variados tipos de ataques y pases. Deben analizar el juego y analizar la vía más lógica para distribuir el balón. Si las líneas de pase disponibles no son satisfactorias, el balón debe jugarse hacia atrás. Pero si hay compañeros abiertos, entonces el jugador con el balón debe decidir si inicia un ataque rápido hacia adelante o hace el pase de manera segura a un compañero cercano.

**Principios básicos de los pases. Según González, A., Cedeño, M. E. y Estrada, E. (2013).**

- Si un jugador no es capaz de realizar un pase correctamente sin adversarios, no introduzca la oposición de defensores.
- Si un jugador no es capaz de realizar un pase correctamente a distancias cortas, entonces es probable que no realice pases correctos a grandes distancias.
- Si un jugador no puede realizar un pase correctamente sobre el terreno, entonces es probable que no realice pases aéreos correctos.
- El arte de hacer pases eficaces en el fútbol reside en el arte de realizar las cosas bien, con simpleza y rapidez.
- Los mejores pases son simples.
- Cuando sea posible, el jugador que recibe el pase siempre debe correr hacia el encuentro del balón. A menudo, los jugadores que sólo esperan el balón pierden el pase al ser éste interceptado. Esto sucede con frecuencia en el tercio defensivo del campo y en el del mediocampo.
- Los jugadores que reciben el pase deben facilitarle la acción al jugador que lo realiza, ubicándose entre los defensores para que este último pueda realizar el pase en línea recta.
- Un jugador, en lo posible, debe realizar pases hacia adelante. Sin embargo, debe existir espacio para realizar el pase y un compañero para recibirlo.

## **Clasificación de los pases**

Según (Merino , 2015 ) los pases en el fútbol se desarrollan de diversas maneras. El arquero, no tiene limitaciones para realizar pases cuando se encuentra dentro de su propia área, ya que puede pasar el balón con cualquier parte de su cuerpo (incluyendo sus manos). Los jugadores de campo, en cambio, pueden pasar la pelota con el pie, la rodilla, el muslo, el pecho, el hombro o la cabeza, pero nunca con los brazos o las manos.

Para (Fuesté, 2009) el pase puede ser corto o largo en función de la distancia a la que se pretenda desplazar el balón, y alto o raso, en atención a la mayor o menor elevación de su trayectoria.

Se puede hacer uso del pase de acuerdo a las condiciones que se nos presenta, utilizamos un pase a profundidad, cuando un compañero libre de marca puede aprovechar esta situación.

Los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios en:

### ***1) De acuerdo a la distancia:***

- Pases cortos
- Pases medianos (intermedios)
- Pases largos

### ***2) De acuerdo a la altura:***

- Pase a ras del suelo (rasante)
- Pase a media altura
- Pase por elevación

### ***3) De acuerdo a la superficie de contacto:***

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa
- Con el empeine
- Con la cabeza
- Con la punta del pie
- Con el muslo

- Con otras partes: taco, pecho

#### **4) De acuerdo a su destino:**

- Pase al vacío o al claro
- Pase al pie o cuerpo

#### **5) De acuerdo a los toques:**

- Pase en primera o de un toque
- Pase de segunda, de dos o más toques

#### **6) De acuerdo a la dirección:**

- Hacia adelante
- Lateral
- Diagonal
- Hacia atrás

#### ***Técnicas para realizar pases. Según González, A.; Cedeño, M. E.; Estrada, E. (2013).***

Las técnicas para realizar pases son fundamentales para el buen juego. El alcance del juego se ve limitado si un jugador no es capaz de acertar un pase a un compañero, patear el balón con efecto alrededor de los adversarios, o pasar el balón por encima de una barrera de defensores. Resulta extremadamente difícil mover el balón en el medio campo si no se cuenta con buenas técnicas para realizar pases. Su equipo debe dedicarle mucho tiempo al desarrollo de las técnicas para realizar pases.

#### ***Parte interna del pie***

El pase con la parte interna del pie, es el pase más preciso cuando la distancia es corta. Enséñeles a sus jugadores a hacer contacto ocular con el objetivo. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con el pie junto al balón apuntando hacia el objetivo. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia arriba, y el tobillo debe encontrarse trabado y rígido. La mirada debe concentrarse en el balón.

La pierna que pateará el balón se lleva hacia atrás, y la parte interna del pie debe mirar hacia el balón. Para mantener el balón en el suelo, el atleta debe inclinarse levemente

hacia adelante para cubrir el balón con el pecho y los hombros. El balón debe patearse con la parte del pie comprendida entre el talón y el dedo gordo, manteniendo el tobillo trabado. Golpee el balón en la parte media a superior y complete la acción siguiendo el movimiento de la patada hacia el objetivo.

### ***Parte externa del pie***

Un pase con la parte externa del pie se utiliza, en general, para cubrir distancias cortas. Consiste en un pase especialmente engañoso, dado que el pie de apoyo y las caderas no miran en dirección al objetivo. Es mayormente utilizado para realizar un pase combinado 1-2. La pierna de apoyo debe estar levemente adelantada y alejada del balón. Este movimiento brinda espacio para mover la pierna que patea el balón. La punta del pie que golpeará el balón debe apuntar hacia abajo y estar levemente contraída, manteniendo el tobillo trabado y rígido. Además, el jugador debe concentrar su mirada en el balón. Golpee en el centro del balón con la parte externa del pie. Complete continuando el movimiento de la pierna que patea hacia el objetivo.

### ***Golpe con el empeine***

El golpe con el empeine es utilizado para cubrir grandes distancias. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con el pie junto a la pelota y apuntado en dirección al objetivo. La punta del pie que realizará el golpe debe apuntar hacia abajo, con el tobillo trabado y rígido. El jugador debe golpear el centro del balón con la parte superior del empeine. Debe concentrar la mirada en el balón durante el contacto.

### ***Pase alto***

El pase alto, o elevado, se realiza en el aire. Se lo puede utilizar para cubrir distancias cortas o grandes. Los pases altos de poca distancia (menos de 20 yardas) son utilizados cuando un jugador necesita pasar el balón por encima de los defensores. El pie de apoyo debe estar junto al balón. El movimiento de patada empieza flexionando la pierna hacia atrás, llevando el talón hasta los glúteos. La patada se realiza al estirar la pierna. El golpe debe realizarse debajo del balón con la parte superior del empeine. El movimiento de la pierna es rápido y corto. Este golpe le dará al balón un efecto de rotación inferior.

Para distancias de 20 yardas o más, se utiliza una técnica levemente diferente para elevar el balón. El pie de apoyo se ubica detrás del balón, alejado de ésta, pero apuntando hacia el objetivo. El tobillo del pie que realizará el golpe debería estar rígido y al costado del balón. El pie que realizará la patada debe apuntar hacia abajo y levemente hacia afuera. El jugador golpea el balón en la parte inferior de ésta, con la parte interna del empeine. En el momento de contacto, el jugador se inclina levemente hacia atrás para darle efecto al balón. Se debe completar el movimiento completo de la patada.

### ***Pase con comba***

El pase con comba se utiliza para lograr que el balón vire alrededor de un defensor. Se puede realizar el golpe tanto con la parte interna como con la externa del empeine. Cuando se produce el contacto con el balón, los dedos del pie deben apuntar hacia abajo, y el tobillo debe estar trabado. Para girar el balón en el sentido de las agujas del reloj, o hacia la derecha, ésta debe golpearse a la izquierda del centro. En cambio, para que el balón gire en dirección contraria a las agujas del reloj, o hacia la izquierda, debe golpearse a la derecha del centro.

### **Aspectos a tener en cuenta para un buen pase. Según (López, 2002).**

- Utilizar el pase en vez la conducción
- Alternancia pases largos y cortos
- Visión hacia los compañeros y adversarios
- El pase corto es más fácil para el dominio del juego
- El pase largo para contraataques y juego profundo
- Pases laterales para conseguir amplitud.
- Pases diagonales para superar líneas defensivas
- El pase atrás para cambiar el espacio de juego.

### **Para (Lacuesta, F. 1997, p.90-92) se debe tener en cuenta que:**

- Los pases cortos, en líneas generales, son flojos, rasos y muy precisos, y suelen hacerse en la dirección que convenga y con el interior del pie.
- Los pases largos, generalmente, se efectúan principalmente con el interior del empeine para conseguir una mayor precisión y rasos, si es posible, para que el compañero a quien va destinado pueda jugarlo al primer, sin necesidad de hacer control.

- En cuanto a la dirección, el citado autor entiende que los pases perpendiculares hacia delante, denominados pases en profundidad, se pueden ejecutar al pie del compañero o al hueco que dejan los defensas entre sí y hacia el que debe correr el compañero al que dirigimos el pase. La virtud de este tipo de pases es que ponen el balón a espaldas de los defensas con lo que la ventaja es para el jugador atacante que se desplaza de cara al esférico hacia la portería contraria.
- Otro pase que presenta parecidas ventajas para el delantero es el que se efectúa en diagonal sobre un compañero adelantado y situado a la derecha o a la izquierda de nosotros. También se puede realizar al hueco, como el pase perpendicular.
- Los pases laterales u horizontales se producen cuando dirigimos el balón, normalmente corto y raso, a un compañero situado a nuestro costado que puede progresar mejor.
- El pase hacia atrás se realiza, para no perder el balón, cuando el jugador que lo posee se siente acosado por los jugadores contrarios y los compañeros que tiene delante se encuentran perfectamente marcados.
- Con respecto a la altura, es preferible, siempre que se pueda, el pase raso porque es más preciso y para evitar hacer controles al compañero que lo reciba. A veces, en un pase largo, para imprimirle más velocidad no hay más remedio que elevarlo a una altura media.
- El pase alto se usa para salvar a varios adversarios que se interponen entre nosotros y el compañero a quien lo dirigimos. Generalmente se hace a larga distancia y es muy difícil de precisar.
- Aunque el pase flojo es más fácil de controlar por el compañero, también es más fácil de interceptar por el adversario. Por eso, se recomienda solamente en situaciones especiales, por ejemplo en una pared, dentro del área chica. Es preferible darle al balón fuerte para que sea recibido lo antes posible, pero no tan fuerte que impida jugar al primer toque.

## **Tipos de pases**

### ***Pase de entrega***

El pase o entrega, es el elemento inicial de cada combinación y constituye la base del juego colectivo.

Es importante que el jugador, antes de recibir el balón, tenga una visión exacta de su posición, la de los rivales y la de sus compañeros, a fin de que sólo necesite de un tiempo corto para realizar la jugada, fundamentalmente en los pases a un toque.

En los casos en que el adversario esté detrás de nuestro compañero, tenemos que considerar en qué lado está situado, ya que debemos dirigir el balón hacia el pie más alejado del rival, para hacer más difícil su intervención. Este pase ofrece al mismo tiempo una ayuda para la orientación de nuestro compañero, él podrá deducir que por donde le llega la pelota no está el adversario y que puede girar a ese lado y conducir el balón.

Cuando no hay rivales que se interpongan en su trayectoria, los pases cortos y medios no deben hacerse altos ni a media altura, sólo deben realizarse pases rasos, así facilitamos a nuestros compañeros la continuidad de la jugada.

Debemos encubrir lo más posible nuestra intención en las entregas. La utilización de pases en sentido contrario sorprende a los adversarios, por ejemplo, conducción hacia la izquierda y pase hacia la derecha, o conducción hacia el centro y pase hacia el exterior. Tampoco se debe mirar fijamente en la dirección hacia donde queremos pasar el balón.

En caso de tener espacio, conviene dirigir el pase delante del compañero y en el sentido de su carrera. Si éste no dispone de libertad de acción, es mejor entregarle el balón a los pies.

Incrementar el uso de jugadas de pase de pared.

Si logramos separar a los jugadores en defensa, debemos utilizar pases en profundidad, por detrás y entre los jugadores en defensa, para facilitar una mayor velocidad de acción y crear un mayor peligro.

### ***Pase a un jugador***

El pase exacto a los pies del compañero es recomendable a distancia corta. Los jugadores más avanzados apuntarán al pie preferido de su compañero. Cuando se pasa a un compañero que tiene marca, el balón debería dirigirse al pie que está más lejos del marcador.

Si el balón se mueve lentamente, el receptor debe regresarse, esto es especialmente importante si está siendo marcado muy fuertemente y es incapaz de retener al defensor. Los jugadores más lentos puede que quieran hacer un mal pase antes que moverse con el balón.

### ***Pase a un jugador en carrera***

El jugador en posesión del balón decide cuándo realizar un pase a un compañero que corre hacia un espacio libre. Sin embargo, la carrera del compañero determinará el lugar donde se realizará el pase. Lo ideal es que el jugador que reciba el balón corra hacia donde no haya defensores. El jugador que corre a recibir debe continuar corriendo adelante del balón. El jugador que realiza el pase debe contar con varias opciones de pase y con apoyo en ataque.

### ***Pases dobles***

Estos tipos de combinaciones son los mismos que los uno-dos, excepto que hay un pase extra. Note que todos los pases son hechos con un sólo toque.

### ***Combinaciones de ataque***

No confundir las combinaciones de ataque con quitarle el balón al contrario. Las combinaciones de ataque ocurren entre dos compañeros, donde el jugador con el balón simplemente lo deja al otro, usar las combinaciones es lo mejor en áreas donde hay muchos contrarios, en donde dos atacantes están muy cerca el uno del otro.

Las combinaciones pueden consumir mucho tiempo cuando se trata a un solo oponente y son mejores contra defensores que tienen superioridad numérica. Este tipo de combinaciones son por lo general seguras, porque el balón se mantiene entre dos jugadores que se están mirando entre sí. La realización de las combinaciones de ataque no sólo es confusa para las defensas del oponente sino que reduce la visibilidad del arquero contrario. Algunas combinaciones de ataque se hacen con el uso de fuerza física.

### ***Pases rápidos***

A veces, realizar una buena penetración depende de la posibilidad de cambiar el punto del ataque mediante un pase rápido. Los pases rápidos requieren la habilidad de poder realizar un pase con un solo toque. Si el jugador quiere realizar un pase con un solo toque, debe mirar el campo de juego y decidir hacia dónde pasará la pelota antes de que ésta llegue. Si quiere realizar un pase utilizando dos toques, el jugador puede levantar la mirada y evaluar la situación antes de realizar el pase.

### ***Pases arriesgados***

Cuando se está llevando a cabo un ataque en el tercio del campo de juego del adversario, a veces resulta recomendable tratar de realizar un pase difícil para intentar penetrar la

compacta concentración de defensores. Los jugadores que realizan el ataque deben calcular la probabilidad de lograr el pase y el riesgo que éste implica en caso de fallar.

### ***Pases de profundidad***

Según (Metral, 2014, p.102) “el pase realizado por un jugador atacante entre o sobre los jugadores defensivos hacia la meta del adversario y a un compañero en posición para generar una situación de gol”. También conocidos como pases al vacío, muy seguramente hace estragos (o al menos desorganización) en la defensa contraria al dejar a algunos fuera de juego.

Los pases de profundidad se ejecutan por lo general sin un toque de preparación y requieren buena coordinación de tiempos y movimientos.

Si el balón es jugado a lo ancho de la formación defensiva, las oportunidades de pases de penetración van a surgir hasta que los oponentes se reacomoden. En la práctica, el movimiento del balón puede restringirse por la presión del contrario. Por lo tanto, la atención no sólo debe estar en penetrar la defensa sino también en evitar la presión directa del contrario.

Busque hacer pases de profundidad en ángulo de 45 o 90 grados con la dirección en la que se dirige el defensor oponente (el que está persiguiendo el balón). Con tan sólo vencer a ese primer oponente “detrás del balón”, toda la línea de defensa contraria puede dejarse sin balance y tendrá que reagruparse. Los disparos que surgen de pases de profundidad se ven en los contra-ataques en donde centros cortos desde los costados son muy comunes.

### ***Pase a presión***

Para (Demand, 2013, p.49) “En ocasiones conocido como pase directo, es probable que éste sea el que más se usa en el fútbol”. Tiende a ser un pase seguro y por lo general se ejecuta cuando tienes algún compañero de equipo cerca.

La mejor técnica para realizar un pase de presión es poner primero el pie de apoyo a lo largo del balón apuntando hacia la dirección a la que quieres que vaya el balón. Cuando hagas contacto con él usa el interior del pie con el que vas a patear. Querrás patear en la parte media del balón con la parte baja de tu talón y con el pie apuntando hacia arriba.

### ***Pase largo***

Según (Demand, 2013, p.89) “El pase largo se usa para mandar el balón al otro lado de la cancha hacia un compañero de equipo que esté libre y no tenga defensores a su alrededor”.

Esto cambia el área de juego y le da al equipo la oportunidad de comenzar un contra ataque.

Ejecutar un pase largo involucra golpear el balón con exactitud y potencia. Una buena técnica es cerrar el tobillo del pie con el que vas a patear, golpea en medio del balón con las agujetas de tus tacos y lanza el balón hacia tu compañero de equipo.

### ***Pase hacia atrás***

Para (Demand, 2013, P.24) “Este es un pase defensivo y se usa cuando los defensores no tienen oportunidad de mandar un pase hacia adelante”. También se usa cuando los defensores presionan a quien lleva el balón a la ofensiva en espera de robarle el balón o causar un pase errado.

El pase hacia atrás es una forma de neutralizar la presión y seguir manteniendo el control del balón. El balón se pasa hacia atrás con el talón o con la suela de tu pie hacia otro compañero de equipo.

### ***Pase al espacio***

(Demand, 2013, p.67) señala que “El pase al espacio también se conoce como el túnel o pase atravesado”. La oportunidad de usar un pase al espacio no se da con frecuencia cuando estás jugando contra una buena defensa ya que por lo general los defensores se juntan para no dejar ningún espacio o túnel desde jugador que lleva el balón hacia su compañero de equipo para seguir con el ataque.

Este pase requiere de una buena precisión entre compañeros de equipo ya que el receptor no debe estar en posición fuera de juego cuando le manden el balón. Es aquí donde el jugador se acerca más a la portería que el último defensa. Cuando llega la oportunidad, el atacante pasa rápidamente el balón penetrando a los defensas. Esto crea una potencial anotación.

### ***Pase de pared***

Según (Demand, 2013, p.34) “Esta es una combinación que involucra a dos compañeros de equipo y en ocasiones se conoce como el pase uno dos”. Este tipo de pase involucra a un lateral y a un compañero interno.

La posición del lateral por lo general pasa por la parte externa del campo de juego. Cuando se ejecuta una pared de forma adecuada, el lateral pasa el balón desde la parte externa del campo de juego hacia un compañero que esté jugando la posición de delantero desde la

parte interna de la cancha. Este jugador actúa como una pared y pasa el balón rápidamente por detrás del defensa y frente al lateral. Los pases de pared son más efectivos contra defensas más lentas.

### **Errores más frecuentes en la relación del pase**

- **No alternar pases cortos con pases largos (no llevar a cabo una alternancia entre pases cortos y largos provoca que el juego del equipo se vuelva monótono y previsible).**
- **Realizar la conducción cuando el pase es posible.**
- **Pases ante la portería adversaria estando en situación de tiro.**
- **No buscar un buen sentido de la oportunidad en su realización, ni una buena dirección y velocidad en relación con el compañero (pasar el balón adelante del compañero aprovechando su carrera).**
- **La abundancia de pases horizontales con resultado adverso (incidir en exceso en los pases horizontales supone el riesgo de pérdida de balón y genera una escasez de profundidad).**
- **Pases delante de la propia portería con adversario próximo.**
- **Realizar pases sin la precisión y potencia que requieren los movimientos de los compañeros.**
- **No dar al balón la potencia de golpeo adecuada limitándose a empujarlo, perdiendo velocidad en el juego.**
- **No abrir la cadera lo suficiente para presentar con plenitud la superficie de contacto elegida.**
- **Pasar el balón para quitárselo de encima evitando responsabilidades, sin pensar en los resultados de la segunda acción ni en la presión a la que podemos someter a los compañeros receptores.**

### **1.3 El entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años**

Según (Collazo, et al. 2006) el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, complejo y especializado, que exige de una dirección científica integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje para la obtención de resultados

deportivos superiores. Como resultado, todo ello, dirigido al perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnico, tácticas, teóricas, psicológicas, educativas, formación de valores éticos y estéticos en los jugadores, con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima para la competencia.

Las capacidades o cualidades físicas, constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfo-fisiológicas que tiene el organismo.

Harre (1973), citado por E. Hahn (1988), considera que las capacidades físicas son condicionales y coordinativas, y que las primeras dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo, mientras la segunda, depende de la actividad neuromuscular.

Según Massafret y Segrés (2010) las capacidades coordinativas son el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha relación del Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada.

Para Platonov y Bulatova (1995) las capacidades coordinativas se clasifican en:

- Capacidad de valorar y regular los parámetros dinámicos y espaciotemporales.
- Capacidad de equilibrio.
- Sentido del ritmo.
- Capacidad de relajar voluntariamente los músculos.
- Coordinación de los movimientos.

Según (Larousse, 2000) en fisiología se define coordinación como la regulación armónica de la actividad de las diferentes partes que intervienen en una función para que sus efectos se sumen o sucedan, según convenga al resultado de la función, pero no se contrarresten.

Desde el punto de vista neurológico, se entiende como el conjunto de mecanismo de regulación que permiten la adaptación postural y el movimiento voluntario gracias al juego armonioso de los músculos agonistas y antagonistas, de su contracción y de contracción (Larousse, 2000).

(Hernández, 1989; citado por Martínez, E. 2002) considera que la coordinación es el resultado de la asociación entre el control de los tiempos biológicos y el control muscular, de modo que se integren o se asocien unas acciones musculares en el logro de una expresión de conducta espacial, a partir de movimientos o acciones simples, que eliminen las tensiones innecesarias y garanticen la más adecuada consecuencia hasta la conformación e cadenas que determinen la estética o expresión armónica más adecuada del movimiento.

(García Manso et al. 2003) plantean que coordinación sería la facultad que tiene un sujeto de efectuar movimientos complejos de forma eficaz y con un mínimo de energía. Como se puede observar, introducen un parámetro nuevo, que es la eficiencia energética.

Las definiciones analizadas enfatizan en la idea de que la eficiencia en el movimiento es fruto de la óptima relación entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura.

Es por ello que, cuanta mayor coordinación se consiga para la ejecución de un gesto técnico, se logrará mayor precisión, eficacia, armonía y menor gasto energético. En deportes como el fútbol dichas acciones motrices se producen con gran frecuencia por lo que es muy importante la coordinación que alcancen los jugadores para alcanzar los mejores resultados deportivos.

### **Objetivos del entrenamiento de la coordinación**

- Fomentar los procesos de control y de regulación del cuerpo.
  - Direccionamiento de un movimiento
  - Adaptación a las situaciones cambiantes
  - Elaboración y ajuste de las posibilidades de resolución (aprendizaje)
- Enriquecer el repertorio motriz y la variación de los movimientos.
- Adaptarse rápidamente a situaciones imprevisibles. Desarrollar el máximo número de movimientos variados vinculados con la coordinación y aumentar progresivamente la noción de la velocidad de ejecución.
- Desarrollar la fluidez y plasticidad del movimiento.
- Desarrollar la anticipación del movimiento.

### **Factores que condicional la coordinación**

1. La cualidad del sistema nervioso central. Ello es lo que permite integrar la actividad de los analizadores motores, seleccionando las múltiples informaciones

recibidas a través de la vista, oídos, el sentido muscular o del equilibrio, etc., reteniendo las que son significativas para poder elaborar las respuestas adecuadas.

2. La actividad y precisión de los órganos de los sentidos.
3. Las riquezas y experiencias previas.
4. El nivel de desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia y velocidad.

### **Importancia de la coordinación en el fútbol**

Cada disciplina deportiva presenta un perfil coordinativo propio que deberá ser conocido y evaluado con la finalidad de encontrar a los jóvenes deportistas que, junto con el nivel de las capacidades condicionales, supondrán el soporte básico de su ejecución.

En el caso del fútbol, al hablar de tareas abiertas que generan gran incertidumbre, y que además deben ser realizadas a gran velocidad, obliga a entrenar en unas condiciones muy específicas que le permitan al jugador ofrecer diferentes soluciones por diferentes caminos para resolver los problemas que se le plantean durante el desarrollo del juego.

En el fútbol los jugadores deben coordinar sus percepciones, la toma de decisiones y ejecuciones con el resto de sus compañeros y los contrarios que se encuentran dentro del terreno de juego. Para mayor complejidad, tienen que coordinar sus movimientos con el balón: trayectorias, velocidades, etcétera, y con el lugar en el que hay que conseguir el objetivo: las porterías.

En el fútbol, al igual que en el resto de deportes de invasión, se implican una gran cantidad de participantes, lo que hace que la comprensión del juego sea bastante compleja y difícil, lo cual lleva a una práctica también compleja y difícil. Por tanto, detrás de un jugador competente, hay una gran cantidad de horas de práctica y de experimentar una gran variedad de situaciones.

Por lo general, en un partido se dan acciones de aceleraciones, desaceleraciones continuas con y sin balón, cambios en la dirección de los movimientos, lanzamientos y recepciones variadas y acciones ya iniciadas que se modifican durante su realización. Por tanto, el éxito de la acción no sólo depende de la elección correcta del gesto técnico, sino también de la velocidad empleada, la adecuación espacio-temporal, la utilización correcta de un esquema corporal, etcétera.

En definitiva, los jugadores de fútbol utilizan una serie de ajustes espacio-temporales que se producirán en los diferentes momentos perceptivos, cognitivos y procedimentales, y

que de la coordinación y el dominio de cada uno de esos momentos dependerá gran parte del éxito deportivo.

Por lo tanto, es necesario que los jóvenes jugadores desarrollen y dominen determinados factores relacionados con las capacidades coordinativas para que puedan realizar las acciones con el mayor éxito posible.

El entrenamiento de la coordinación en el fútbol base está más que justificado, si se tiene en cuenta que a lo largo del período de maduración de una persona existen una serie de fases sensibles o períodos delimitados del desarrollo en los que el organismo humano reacciona de modo más intenso ante ciertos estímulos, dando lugar a diferentes efectos, y unos períodos críticos o momentos ubicados dentro de la fase sensible, durante los cuales se deben aplicar los estímulos para no restringir las máximas posibilidades de progreso de los individuos en cada manifestación de las cualidades físicas y coordinativas. Además, diferentes investigaciones han demostrado que se da una fuerte relación entre el entrenamiento y mejora de las capacidades coordinativas y la eficacia en el juego de jóvenes futbolistas. Witkowski (2003), Ljach y Witkowski (2007), Ljach y Witkowski (2010).

**Principios metodológicos que deben estar presentes en todo proceso de formación de jóvenes futbolistas y, en concreto, en la creación de tareas a nivel coordinativo. Según Solana, A. y Muñoz, A. (2011)**

1. *Principio de la variabilidad.* Es necesario que los jugadores practiquen desde la variabilidad de las tareas y que éstas estén confeccionadas para ofrecer infinidad de estímulos, necesarios para desarrollar capacidades de atención y concentración, mientras se trabajan aspectos técnico-tácticos. Variabilidad que debe existir en el espacio, tiempo, número de jugadores, reglas de la tarea, entre otras.

2. *Principio de la comprensión.* Siguiendo la complejidad del deporte en cuestión, es importante que el jugador sepa el por qué y el para qué de las cosas. Si el jugador se limita a realizar las tareas, pero no les encuentra sentido ni aplicación a la situación real de juego, su asimilación será más difícil.

3. *Principio de la globalidad.* El todo es más que la suma de las partes. Por tanto, y hablando de deportes de situación, es importante planificar tareas en las que se fomenten diferentes elementos y capacidades a la vez.

4. *Principio de la planificación.* Toda tarea, toda sesión, toda semana de entrenamiento deben tener un sentido dentro de una planificación global, para saber perfectamente en qué momento de la formación del futbolista nos encontramos. Pero este principio debe también estar en conjunción con el siguiente principio.

5. *Principio de la flexibilidad.* Toda planificación debe estar abierta a posibles modificaciones en función de la retroalimentación que se recibe con su puesta en acción.

6. *Principio del máximo tiempo de compromiso motor.* Es importante que los jugadores jóvenes en edad de formación participen el mayor tiempo posible de la práctica, reduciendo al máximo los tiempos de espera. Por tanto, la organización de las tareas juega un papel muy importante. En este sentido, hay que reducir aquellos ejercicios en los que, por su organización, haya muchos jugadores en tiempo de espera y que, cuando participen, el tiempo de ejecución sea muy corto.

### **Recomendaciones para el desarrollo de la coordinación en los futbolistas. Según Bayer (1987)**

1. Realizar una práctica multiforme para asegurar un amplio repertorio de experiencias motrices.
2. Evitar cualquier tipo de ejercicios enfocados exclusivamente en la especialización precoz, sin cometer el error de utilizar solamente los elementos técnicos del juego.
3. Aprovechar y utilizar adecuadamente las motivaciones naturales del niño planteando una actividad lúdica múltiple y variada que satisfaga sus necesidades de movimiento.

### **La coordinación en la técnica del pase**

Hay dos tipos de coordinación esenciales a tener en cuenta a la hora de desarrollar los entrenamientos en el fútbol:

Coordinación dinámica general: Como su nombre indica, al ser general va a emplear todas las partes del cuerpo que deben participar de manera conjunta en la acción a desarrollar. Serán las acciones de movimiento del jugador (carrera, salto, sprints, cambios de sentido y de dirección, etc.)

Coordinación óculo-motora: Es la coordinación que se establece entre la visión, la parte del cuerpo que se va a emplear para realizar la acción técnica y el propio móvil, en este caso el balón de fútbol. Así pues tendremos coordinación óculo pédica para disparos,

pases, conducciones, etc.; óculo-cefálica para remates de cabeza y óculo-manual para las acciones técnicas exclusivas del portero y saques de banda Haro Vegas, Romero Rodríguez y Ortega Pino, 2012).

### **Ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años**

- Trabajar la coordinación óculo pie, entran todos los trabajos técnicos con pelotas.
- Trabajos de coordinación con la escalerita, involucrando todas las variantes conocidas, de menor a mayor dificultad.
- Ejercicios de saltos con velocidad.
- Ejercicios combinados complejos, saltos, giros, cambios de dirección y velocidad.
- Ejercicios de coordinación incluyendo la carga de la pelota.
- Mejorar los niveles de fuerza (fuerza explosiva) para el mejor reclutamiento y sincronización de las fibras (ejercicios dinámicos).

#### **1.1 Métodos de enseñanza - aprendizaje en el fútbol. Según Rivas, M. (2013).**

##### **Sistema Inductivo**

Se desarrolla por medio de juegos, en donde el jugador aprende y ejecuta la técnica de los diferentes elementos del juego, llevando a cabo en la práctica diversas actividades en las cuales se combinan varios fundamentos. Al aplicar este método la persona recibe un aprendizaje inconsciente, ya que el jugador realiza gestos y los adapta a las exigencias del juego donde él buscará ser efectivo en cada una de sus acciones, sin percibir que está aprendiendo.

##### **Método lúdico (Basado en Bauer, 1994)**

A través de este método se enseña a capacidad de juego complejo, de forma integral, utilizando diversas formas de juego, al recurrir a este método automáticamente se entrenan también las distintas técnicas. Se reconoce como un “método integral” en donde se desarrolla de una forma lúdica la enseñanza.

Por medio de una selección adecuada de los juegos, se puede asegurar que en este método, los jugadores realizan, según intenciones, determinadas acciones técnico-tácticas.

Las actividades en una sesión según este método, están menos centradas en el aprendizaje que en el método de ejercicios repetitivos. Se parte de la idea que a través del juego, se induce de alguna manera a realizar las acciones técnico-tácticas y que por lo tanto, estas se enseñan y se mejoran automáticamente (inconscientemente).

### **Sistema deductivo o analítico (Basado en Bauer, 1994)**

En este método a diferencia del anterior, el jugador realiza una serie de actividades dirigidas específicamente al aprendizaje, de uno o varios fundamentos de manera aislada al juego. En este enfoque de enseñanza el objetivo de cada actividad o ejercicio está claramente definido, por lo tanto, el jugador deduce conscientemente y ejecuta cada uno de los movimientos necesarios para llegar a alcanzar la tarea técnica que le fue encomendada.

### **Método de ejercicios simples**

Este método es una forma especial del “método deductivo o analítico”, que se emplea tradicionalmente en varios deportes. En este método se practican, de forma aislada al juego y a través de muchas repeticiones, los elementos técnicos-tácticos, que son de mucha importancia para el rendimiento del juego total.

Se caracteriza por que las actividades de la sesión están prioritariamente centradas en el aprendizaje (proceso de enseñanza deductiva). Los contenidos de este método son simples ejercicios de técnica, significa en este caso que no se elaboran jugadas complicadas. De esta manera, los jugadores disponen de pocas alternativas de ejecución.

Esta práctica de componentes de juego, se emplea también hoy en día con mucha frecuencia en los entrenamientos de fútbol, sobre todo, si se trata de adquirir o de perfeccionar una técnica es muy corto tiempo.

Pero hay que dejar claro que un entrenamiento de fútbol que se basa preferentemente en este método no sería suficiente hoy en día. Sobre todo para el entrenamiento con principiantes, no se debería emplear únicamente este método, tal y como se hacía antiguamente.

### **Método de ejercicios complejos (Basado en Bauer, 1994)**

Por medio de este método se reviven y se practican, situaciones de juego sacadas del partido. De tal modo se entrenaban las acciones técnico-tácticas, enlazándolas con situaciones de juego real, en las cuales se deben practicar varias veces. Esta forma de entrenamiento se encuentra entre el método de ejercicios simples y el método lúdico, en lo que se refiere a sus objetivos y efectos.

El grado de dificultad se puede incrementar sistemáticamente en este método, a través de los siguientes pasos metodológicos:

Practicar jugadas determinadas de antemano con adversarios medio activos.

Practicar jugadas determinadas y sus variantes con adversarios medio activos.

Resolver situaciones de juego determinadas aplicando todas las técnicas conocidas hasta el momento.

Sistemáticamente también, se puede variar el número de defensas de manera que los atacantes han de actuar, al principio en superioridad numérica, luego en igualdad de condiciones y al final en inferioridad numérica. También se pueden variar las exigencias aumentando o disminuyendo el espacio de juego.

### **Método mixto (Basado en Bauer, 1994)**

El método mixto es el resultado de la combinación de los tres métodos, se considera que la mezcla de los distintos métodos en una o varias sesiones ayuda a conseguir mejores resultados y mayores éxitos. Esto principalmente si en el entrenamiento se aprovechan las ventajas de los tres métodos, a saber, método lúdico, método de ejercicios simples y método de ejercicios complejos.

(Rodríguez y Fleito, 2010) afirman que los entrenadores de fútbol como objetivo principal en un programa de enseñanza aprendizaje deben desarrollar el fortalecimiento de la salud física y aprendizaje fácil de las actividades coordinativas. La organización y la metodología aplicada en las clases deben asegurar un amplio campo de estrategias educativas y formativas.

### **Especificidades de la enseñanza - aprendizaje de la coordinación en la técnica del pase con futbolistas de 14 a 16 años**

Dentro de las múltiples variables o factores que inciden en el rendimiento deportivo específico del fútbol el diseño de ejercicios tiene una marcada influencia positiva (Benedek, 2006).

(Vázquez, 2001) manifiesta que esto permite la asimilación de las cargas según varios principios del entrenamiento como lo son el principio de la especialización, la especificidad y la individualización del entrenamiento deportivo.

(Caleiro, 2014) indica que estos aspectos permiten la optimización en el proceso de dirección del entrenamiento a partir, entre otros aspectos, de la aplicabilidad adecuada de las cargas mediante juegos motivantes y altamente efectivos que dependen de las posibilidades del entrenador, la institución educativa y las características y necesidades de cada deportista.

## **2 CAPÍTULO 2. PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS**

En este capítulo se presentan los resultados del diagnóstico del estado actual de desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. y el programa de ejercicios propuesto para su mejora.

### **2.1 Diagnóstico del estado actual que presenta el entrenamiento y el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.**

Para caracterizar el estado actual que presenta el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. se desarrolló un diagnóstico que constó con las siguientes acciones:

1. Determinar los objetivos generales y específicos del diagnóstico.
2. Determinar las variables, dimensiones e indicadores para conocer el estado actual que presenta el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.
3. Determinar las fuentes personales y no personales que serán constatadas.
4. Elaborar y/o actualizar los instrumentos para el diagnóstico.
5. Preparar, coordinar, asegurar y aplicar el diagnóstico.
6. Caracterizar el estado inicial de preparación y desempeño de los profesores y el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

#### **Objetivos generales y específicos del diagnóstico**

##### *Objetivo general:*

Constatar el estado actual que presenta el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

*Objetivos específicos:*

1. Determinar la preparación y desempeño de los profesores en relación con el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
2. Valorar los ejercicios empleados y la metodología utilizada para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años, en la planificación y desarrollo de las sesiones de entrenamiento.
3. Determinar el nivel de desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

## **2. Variables, dimensiones e indicadores**

Se determinaron las siguientes **variables, dimensiones e indicadores** para el diagnóstico:

### ***Variable 1. Preparación y desempeño de los profesores.***

#### *Dimensión 1. Preparación de los profesores.*

Indicadores:

- Conocimientos teóricos sobre la influencia de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Conocimientos sobre los métodos, procedimientos y medios para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Conocimientos sobre los ejercicios adecuados para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.

#### *Dimensión 2. Desempeño de los profesores.*

Indicadores:

- Planificación y realización del entrenamiento para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Ejercicios utilizados para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Métodos, procedimientos y medios utilizados para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.

***Variable 2. Nivel de desarrollo de*** la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

### *Dimensión 1. Capacidad de coordinación*

- Test de la escalera (Coordinación óculo – pédica)

### *Dimensión 2. Precisión del pase*

- Test de precisión del pase

### **3. Fuentes personales y no personales que serán constatadas**

- Fuentes personales:

Se seleccionó, de una población de 24 futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C., una muestra aleatoria estratificada de 12 futbolistas, atendiendo a sus posiciones de juego, quedando integrada por 4 defensas, 4 mediocampo y 4 delanteros.

En relación con los profesores se tomó como fuentes de información al director técnico y el preparador físico por su responsabilidad directa con el entrenamiento físico y técnico.

- Fuentes no personales

Se constató realizando las observaciones correspondientes el programa de preparación, el análisis metodológico de la preparación física en lo relacionado con la coordinación, el análisis metodológico de la preparación técnica en lo relacionado con el pase, así como la planificación de las sesiones de entrenamiento.

### **4. Instrumentos para el diagnóstico.**

Para determinar los elementos necesarios en el orden práctico, en el diagnóstico inicial, se elaboraron y/o adaptaron por el autor seis instrumentos, los cuales fueron:

- Una guía para la revisión documental, para valorar la planificación del entrenamiento para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. (anexo 1).
- Una guía de observación a sesiones de entrenamientos, para corroborar los ejercicios empleados y la metodología utilizada durante el entrenamiento, además el nivel de desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. antes y después de aplicado el programa de ejercicios (anexo 2).
- Una encuesta, para conocer el nivel de preparación teórico – metodológica de los profesores de fútbol para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años (anexo 3).

- Test de la escalera (coordinación óculo – pédica): para evaluar la coordinación óculo – pédica de los futbolistas de 14 - 16 años (anexo 4).
- Test de precisión del pase: para evaluar la precisión del pase de los futbolistas de 14 - 16 años (anexo 5).
- Una ficha de observación: para evaluar la efectividad de los pases de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. en los partidos y su incidencia en el comportamiento del equipo. (anexo 6).

## **5. Preparación, coordinación, aseguramiento y aplicación del diagnóstico.**

En relación a ello se realizaron las siguientes acciones:

- Preparar a los sujetos que apoyaron en el proceso de aplicación de los instrumentos y se establecieron sus responsabilidades.
- Coordinar con las diferentes estructuras de la Escuela Formativa de la EPUNEMI.
- Garantizar los recursos materiales necesarios para la realización de todo el proceso de diagnóstico.
- Aplicar los instrumentos elaborados a la muestra seleccionada, atendiendo al objetivo trazado para cada uno.

## **6. Caracterización del estado inicial de la preparación y desempeño de los profesores y del nivel de desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.**

A partir de la triangulación de los resultados de los instrumentos aplicados se determinaron las siguientes regularidades:

### ***Sobre la preparación y desempeño de los profesores:***

- Consideran como muy importante el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Presentan insuficiente dominio teórico sobre la influencia de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.

- Tienen un bajo dominio de los ejercicios adecuados para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Muestran desconocimientos sobre los métodos, procedimientos y medios para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Utilizan poca variedad de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.
- Utilizan poca variedad de métodos, procedimientos y medios para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años y no siempre son los más adecuados para alcanzar los objetivos propuestos.

***Sobre el nivel de desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.***

Para la evaluación del nivel inicial de desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. se aplicaron los test de coordinación y de precisión del pase, así como una ficha de observación para determinar la efectividad de los pases, a continuación se muestran sus resultados.

**Resultados de la aplicación del Test de la escalera (coordinación óculo – pédica)**

En la tabla 1 y gráfico 1 se muestran los resultados del pretest del Test de coordinación óculo – pédica (anexo 4), como se puede apreciar el 66,7% de los futbolistas están evaluados de bajo o deficiente, el 25% alcanza la categoría de normal y solo el 8,3% la categoría de alto. Mostrando las insuficiencias de los futbolistas en relación la capacidad de coordinación.

<b>Categoría</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Alto	1	8,3%
Normal	3	25,0%
Bajo	4	33,3%
Deficiente	4	33,3%

Tabla 1. Resultados del Test de coordinación óculo – pédica (Pretest)



Gráfico 1. Resultados del Test de coordinación óculo – pédica (Pretest)

### Resultados de la aplicación del Test de precisión del pase

En el tabla 2 y gráfico 2 y se muestran los resultados del pretest del Test de precisión del pase (anexo 5), como se puede observar el 66,7% de los futbolistas están evaluados de deficiente o regular, el 25,0% en la categoría de bueno, solo el 8,3% de muy bueno y ninguno en la categoría de excelente. Mostrando las insuficiencias en la técnica del pase de los futbolistas.

Categoría	Cantidad	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	1	8,3%
Bueno	3	25,0%
Regular	4	33,3%
Deficiente	4	33,3%

Tabla 2. Resultados del Test de precisión del pase (Pretest)



Gráfico 2. Resultados del Test de precisión del pase (Pretest)

### Resultados en la efectividad del pase

Se realizó una observación con la utilización de la guía elaborada (anexo 6) para determinar la efectividad del pase durante los partidos y su incidencia en el comportamiento del equipo.

Como se puede apreciar en la tabla 3, en relación con los resultados del pretest, en la efectividad del pase, desde el punto de vista individual, ningún futbolista alcanza una efectividad superior al 60%, solo cinco están por encima del 50%, en siete (58,3%) su efectividad es inferior al 50% y uno no alcanzan el 40%. Los resultados individuales incidieron negativamente en los resultados del equipo que solo alcanzó un 49% de efectividad en un aspecto de juego tan importante como el pase.

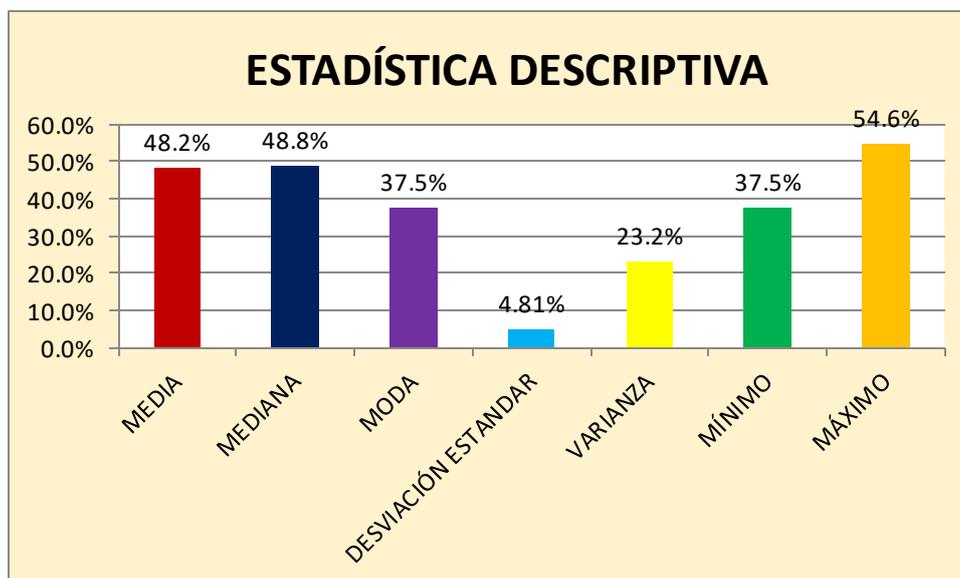
Los resultados en la baja efectividad del pase influyeron negativamente en el equipo, teniendo como principales manifestaciones que se mostrara lento, con poca velocidad y rapidez en el juego, mostrara dificultades para conservar el balón, lograr desmarques, avanzar y mover el balón y contraatacar, así como para preparar los ataques y habilitar buenas ocasiones de gol. Todo lo anterior incidió negativamente en el comportamiento del equipo y sus resultados deportivos.

Futbolistas	Total de pases intentados	Pases buenos	Efectividad (%)
1	64	31	48,4

<b>2</b>	52	27	51,9
<b>3</b>	71	35	49,3
<b>4</b>	76	33	43,4
<b>5</b>	43	19	44,2
<b>6</b>	97	53	54,6
<b>7</b>	58	27	46,6
<b>8</b>	109	57	52,3
<b>9</b>	61	29	47,5
<b>10</b>	93	49	52,7
<b>11</b>	56	21	37,5
<b>12</b>	85	43	50,6
<b>Total</b>	<b>865</b>	<b>424</b>	<b>49,0</b>

Tabla 3. Efectividad en la ejecución del pase (Pretest)

El procesamiento de los datos obtenidos en el pretest en relación con la efectividad del pase, aporta como principales resultados, a partir de la aplicación del paquete estadístico SPSS versión 22, los siguientes (gráfico 3): una media de 48,2%, una mediana de 48,8%, la moda es 37,5%, una desviación estándar de 4,81%, una varianza de 23,2%, el valor mínimo fue de 37,5% y el valor máximo fue 54,6%.



### Gráfico 3. Estadísticos descriptivos. Efectividad del pase (Pretest).

Los resultados demuestran la necesidad de mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C., a través de un programa de ejercicios.

## **2.2 Programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.**

### **Fundamentación del programa de ejercicios**

El término programa se ha venido utilizando con mucha frecuencia por parte de profesionales de diversos campos y esferas de actuación y las tendencias actuales ponen de manifiesto la necesidad de intervenir mediante programas, para la solución de determinados problemas, sobre todo en el campo de la pedagogía.

Aubrey (1982) citado por Aguilar (2009) considera que “un programa es un plan o sistema bajo el cual una acción está dirigida hacia la consecución de una meta”. Este tipo de intervención permite sistematizar y comprender la acción que se quiere llevar a vías de hecho hacia la consecución de una meta basada en esfuerzos cuidadosamente planificados, comprensivos y sistemáticos para lograr objetivos claramente articulados con el fin de dar respuesta a las necesidades detectadas y que ameritan la intervención.

Para Verjoshanski, L. (1988), programar significa sistematizar los contenidos del proceso del entrenamiento según los objetivos bien definidos, de la preparación del deportista y de los principios específicos que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento de un período.

Según Sánchez, B. F. (2002) es el conjunto de actividades y servicios deportivos, coordinados e integrados que partiendo de los planes fijados y de los recursos disponibles, pretenden alcanzar los objetivos determinados de una manera simultánea o sucesiva, de tal forma que se satisfaga las necesidades deportivas que los motivaron.

Pérez, A. (2003) considera que un programa contempla un proceso organizado, flexible, continuo, controlado y progresivo, que posibilita conducir los contenidos necesarios para asegurar el logro de los objetivos establecidos.

Romero, A. (2007) plantea que un programa de actividad física sistemático es una propuesta de orden pedagógico (educativo), fundamentado sobre la base de una estructura

definida encargada de unir todos y cada uno de sus componentes dentro de un orden racional, con una secuencia que busca expresar agrado y bienestar en el individuo, alcanzando una serie de cambios fisiológicos y psicológicos.

Se coincide con lo planteado por los investigadores Pérez, A. (2003) y Romero, A. (2007), al considerar que la programación es un proceso metódico y organizado para conducir una serie de contenidos, reuniendo los medios disponibles y las medidas necesarias en su efectiva y óptima realización. No obstante, es importante significar que esta herramienta no debe entenderse como un patrón ideal rígido de desarrollo, pues su implementación advierte la creatividad de cada profesor, de ahí su flexibilidad. La modificación no indica debilidad de quien lo dirige, sino, por el contrario, refleja la capacidad de observar, analizar y solucionar creativamente un inconveniente.

**Cualidades que debe poseer un programa. Según Cortegaza, L. (2003):**

**Unidad:** dado que un programa persigue una serie de objetivos, cada parte, cada sesión y cada actividad deben de estar vinculada a las demás. Lo que se enseñe hoy, guardará relación con lo que se enseñó ayer y con lo que va a enseñar mañana. Sin embargo, esta unidad no rechaza la posibilidad de introducir variantes, sin alterar la fidelidad de los objetivos perseguidos.

**Continuidad de acción:** debe de cubrir la totalidad del proceso a que se refiere, sin saltos ni fragmentaciones.

**Flexibilidad:** debe de concebirse con tal flexibilidad que permita resolver y asimilar las alteraciones no previstas con el menor número de cambios posibles.

**Precisión:** anunciará con la mayor precisión y exactitud posible:

- Los objetivos a alcanzar.
- Los contenidos (actividades) a alcanzar.
- La evaluación a seguir para conocer los resultados de las tareas realizadas, parcial o totalmente.

**Realismo:** estará concebido para ejecutarse dentro de una realidad concreta, en las condiciones y momento histórico en el que se desarrolla.

**Claridad:** será fácil de comprender y seguir por todos los que lo utilicen.

Para Barrios (2009) es necesario que el programa se sustente en principios teóricos, en objetivos concretos y en normas de actuación que le den sentido. Lo que queda claro

es que toda concepción de un programa implica una propuesta pedagógica sobre qué y cómo enseñar, aprender y evaluar el protagonismo de los sujetos implicados en la solución de problemas detectados en la praxis social. De igual manera el contenido debe tener la cualidad de ser flexible, adaptable, conciliador.

### ***Sistema de principios que sustentan la elaboración y aplicación del programa.***

Según Ruiz, A. (2007) citado por Barrios (2009), los principios son postulados generales que se derivan de las leyes que rigen la enseñanza; constituyen fundamentos para su conducción. Siempre que se habla de principios pedagógicos, didácticos y de la teoría y metodología de la educación física y el deporte se trata del sistema de principios que determinan al contenido, los métodos y las formas de organización, por lo que todos los principios son importantes para la planificación y para el desarrollo del proceso.

El autor asume los principios generales de entrenamiento deportivo, para la estructuración metodológica de la propuesta, entre ellos, los que mayor relevancia tienen en relación con los diferentes componentes del programa, son: principio de la sistematicidad, asequibilidad, accesibilidad, conciencia y actividad, de la individualización, del aumento gradual y progresivo de las cargas, el de las variaciones ondulatorias y cíclicas de la carga y el principio de la relación del tiempo de trabajo y descanso.

Sobre la base de estructuras propuestas para el diseño de programas, de autores como Hernández, citado por Barrios (2009), Díaz (2009), Mateo (2009); entre otros, y atendiendo a las particularidades del objeto de estudio, el programa propuesto se estructura en: introducción, objetivos, contenidos, orientaciones metodológicas, implementación, control y evaluación.

### **Introducción**

Según Hernández, J. (1993), el fútbol es un deporte de equipo de colaboración oposición, que se juega en un espacio semisalvaje y común, con participación simultánea. El desarrollo de la acción de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en una situación de colaboración con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que debe ser coordinado con el resto de los compañeros.

Para Massafret (2010), la coordinación es el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno a través de la

estrecha relación del sistema nervioso central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada.

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos (Rivas y Sánchez, 2013).

En el entrenamiento del fútbol, cada día cobra más importancia la pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo tanto el fútbol como deporte colectivo complejo y competitivo constantemente presenta situaciones de juego cambiantes que exige al deportista percibir, analizar y decidir adecuadamente la solución más acertada para dichas ocasiones.

El planteamiento de ejercicios para el perfeccionamiento de determinada capacidad física o técnica en el fútbol, se ha convertido en los últimos tiempos en tema de investigación de diferentes autores, demostrando su efectividad siempre que se realizan atendiendo a las particularidades del deporte, los atletas y la metodología adecuada.

Teniendo en cuenta los fundamentos anteriores y teniendo como base las insuficiencias detectadas en la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C., se consideró necesario elaborar un programa de ejercicios con el objetivo de mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16, el mismo constituirá una herramienta útil para los profesores de esta categoría para alcanzar el objetivo propuesto y solucionar el problema planteado.

El programa incluye una cantidad de ejercicios suficientes para que el entrenador cuente con opciones suficientes para su utilización y aplicación según la etapa de preparación por la que esté transitando y a las características individuales de cada deportista.

### **Objetivos del programa de ejercicios físicos.**

#### ***General:***

Mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela

***Específicos:***

1. Motivar y preparar a los profesores en el empleo del programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase en los futbolistas.
2. Sensibilizar a los futbolistas en la importancia del programa de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en el pase.
3. Diseñar ejercicios para mejorar la coordinación en el pase en los futbolistas de 14 - 16 años.
4. Aplicar los ejercicios diseñados para mejorar la coordinación en el pase en los futbolistas de 14 - 16 años.
5. Aumentar la capacidad de trabajo de los futbolistas.
6. Mejorar la coordinación en el pase en los futbolistas de 14 - 16 años.

**Contenido del programa de ejercicios:**

El contenido del programa está formado por los ejercicios propuestos para mejorar la coordinación en el pase en los futbolistas de 14 - 16 años, ellos consisten en:

***Ejercicio 1.***

Materiales: escalera

Descripción: se ubica una escalera coordinativa en el terreno de forma horizontal. Cada jugador en su turno realiza skipping medio sobre la escalera con dos apoyos, alternando e derecha, siguiendo la secuencia hasta terminar el ejercicio.

Dosificación: de 3 a 5 repeticiones

***Ejercicio 2.***

Materiales: escalera

Descripción: se ubica una escalera coordinativa en el terreno de forma horizontal. Cada jugador en su turno realiza skipping medio sobre la escalera con un solo apoyo, alternando e derecha, siguiendo la secuencia hasta terminar el ejercicio.

Dosificación: de 3 a 5 repeticiones

***Ejercicio 3.***

Materiales: escalera

Descripción: se ubica una escalera coordinativa en el terreno de forma horizontal. Cada jugador en su turno realiza desplazamiento lateral sobre la escalera con un pie apoyado dentro y otro fuera, siguiendo la secuencia hasta terminar el ejercicio.

Dosificación: de 3 a 5 repeticiones

#### ***Ejercicio 4.***

Materiales: escalera

Descripción: se ubica una escalera coordinativa en el terreno de forma horizontal. Cada jugador en su turno realiza skipping lateral sobre la escalera con doble apoyo, delante y atrás, siguiendo la secuencia hasta terminar el ejercicio.

Dosificación: de 3 a 5 repeticiones

#### ***Ejercicio 5.***

Materiales: escalera

Descripción: se ubica una escalera coordinativa en el terreno de forma horizontal. Cada jugador en su turno salta dentro de la escalera con ambas piernas llevando los codos semi flexionados y saltar fuera, avanzar hasta el final.

Dosificación: de 3 a 5 repeticiones

#### ***Ejercicio 6.***

Materiales: escalera

Descripción: se ubica una escalera coordinativa en el terreno de forma horizontal. Cada jugador en su turno salta con ambas piernas, con la pierna derecha dentro de la escalera y la izquierda fuera, hasta el final. Luego repite el ejercicio con la pierna izquierda dentro y derecha fuera.

Dosificación: de 3 a 5 repeticiones

#### ***Ejercicio 7.***

Materiales: balones

Descripción: formar a los jugadores en dos columnas una frente a la otra. Cada jugador en su turno realiza el pase al jugador de la columna del frente y se incorpora al final de la columna del frente.

Dosificación: de 3 a 5 repeticiones

### ***Ejercicio 8.***

Materiales: balones

Descripción: formar a los jugadores en dos columnas paralelas a una separación de 15 metros una de otra, a la señal realizan desplazamientos en parejas por el terreno de juego con paredes al primer toque en la primera repetición y luego en la segunda repetición con control del balón y luego pasar.

Dosificación: de 4 a 6 repeticiones

### ***Ejercicio 9.***

Materiales: balones

Descripción: formar a los jugadores en dos columnas paralelas a una separación de 15 metros una de otra, a la señal realizan desplazamientos en parejas por el terreno de juego realizando pases. El jugador que recibe el pase controla el balón, conduce cuatro o cinco toques, realiza el pase y se desplaza para recibir el siguiente pase de su compañero.

Dosificación: de 3 a 5 repeticiones

### ***Ejercicio 10.***

Materiales: vallas y balones

Descripción: ubicar a los jugadores por parejas con un balón a 5 o 6 metros de distancia de una valla situada en el centro de los dos. El jugador del lado derecho realiza el pase encima de la valla y el del lado izquierdo le devuelve por debajo. Realizan varias repeticiones y cambian el lugar por donde pasa cada jugador.

Dosificación: de 10 a 12 repeticiones

### ***Ejercicio 11.***

Materiales: vallas y balones

Descripción: ubicar a los jugadores por parejas con un balón a 5 o 6 metros de distancia de una valla situada en el centro de los dos. El jugador del lado derecho realiza el pase por el lado derecho de la valla y el del lado izquierdo le devuelve por el lado izquierdo de la valla. Realizan varias repeticiones y cambian el lugar por donde pasa cada jugador.

Dosificación: de 10 a 12 repeticiones

### ***Ejercicio 12.***

Materiales: conos y balones

Descripción: ubicar a dos jugadores (A y B) a una separación de 10 metros, con un balón y colocar dos conos formando un cuadrado en relación con los dos jugadores, colocar un tercer jugador (C) entre los dos conos. El jugador C se mueve al cono de la izquierda a recibir el pase de A y le devuelve con pase, luego se va al cono de la derecha a recibir el pase de B y le devuelve con pase.

Dosificación: entre 5 y 7 repeticiones y cambiar las posiciones.

### ***Ejercicio 13.***

Materiales: balones

Descripción: ubicar a cuatro jugadores formando un cuadrado y colocar dos balones en los extremos contrarios. Los jugadores con balón realizan un pase simultáneo hacia la izquierda, de esta manera se seguirán realizando los pases entre los jugadores hasta que un balón atrape al otro.

Dosificación: de 5 a 7 repeticiones

### ***Ejercicio 14.***

Materiales: balones

Descripción: se coloca a 3 jugadores formando un triángulo y un cuarto en el centro. Los del triángulo se realizan pases evitando que el que esté en el centro pueda tocarla, si este consigue tocar el balón pasa a ocupar el lugar del último en tocarla y este al centro.

Dosificación: tiempo de 8 a 10 minutos

### ***Ejercicio 15.***

Materiales: balones

Descripción: se coloca a 3 jugadores formando un triángulo y un cuarto en el centro. Los del triángulo se realizan pases evitando que el que esté en el centro pueda tocarla, este consigue un punto cada vez que toque el balón. Cada jugador tiene un tiempo de dos minutos en el centro. Cuando todos hayan pasado por el centro se comprueban los puntos alcanzados por cada uno y resulta ganador el que más punto haya acumulado.

Dosificación: tiempo de 8 minutos

### ***Ejercicio 16.***

Materiales: balones

Descripción: ubicar a todos los jugadores formando un círculo menos uno que se colocará en el centro del círculo. Los jugadores del círculo realizan pases sucesivos a su compañero en el centro y este le devuelve con pase siguiendo un orden de derecha a izquierda o viceversa. Se realiza una ronda completa y se cambia al jugador del centro.

Dosificación: tiempo de 8 a 10 minutos

### ***Ejercicio 17.***

Materiales: balones y silbato

Descripción: ubicar a 10 los jugadores formando un círculo con un futbolista en el centro. Los jugadores del círculo realizan pases entre ellos evitando que el jugador del centro toque el balón. Cuando el jugador del centro interfiere el pase, pasa al lugar del último jugador que la tocó.

Dosificación: tiempo de 8 a 10 minutos

### ***Ejercicio 18.***

Materiales: balones

Descripción: se delimita un terreno de 20 x 30 metros. Se divide a los jugadores en dos equipos. Cada equipo cuando tenga posesión del balón intentará realizar diez pases consecutivos sin que el equipo contrario consiga recuperar el balón. Cada vez que un equipo logre diez pases consecutivos recibe un punto.

Dosificación: hasta los 10 o 15 puntos

### ***Ejercicio 19.***

Materiales: balones de fútbol y balón medicinal

Descripción: se dividen a los jugadores en dos filas, separados unos quince metros a ambos lados de una línea central donde se coloca un balón medicinal. Cuando se da la señal, comienzan a patear balones intentando desplazar el balón medicinal al campo contrario. Transcurrido dos minutos se detiene el juego. Gana un punto el equipo que logre que el balón se encuentre en ese momento en el campo del equipo contrario.

Dosificación: hasta los 10 o 15 puntos

### ***Ejercicio 20.***

Materiales: porterías y balones

Descripción: se delimita un terreno de 8 x 8 metros y se colocan porterías reducidas. Se divide a los jugadores en equipos de 5. Cada equipo cuando tenga posesión del balón va a tratar de meter gol mediante la realización de cinco pases como máximo. Cada vez que un equipo logre un gol recibe un punto.

Dosificación: hasta los 10 o 15 puntos

### ***Ejercicio 21.***

Materiales: conos y balones

Descripción: se delimita un área de 30m x 30 metros y se distribuyen 7 conos en el área. Se divide el equipo en dos grupos, cada equipo cuando tenga posesión del balón va a tratar mediante la realización de pases de tocar la mayor cantidad de conos posibles. El equipo a la defensa tratará de interferir los pases y de que el equipo con balón logre tocar los conos. Cada vez que un equipo logra tocar un cono con el balón obtiene un punto.

Dosificación: hasta los 10 o 15 puntos

### **Orientaciones metodológicas**

La implementación de los ejercicios propuestos debe basarse en una concepción flexible, lo que posibilita cualquier perfeccionamiento, por parte del colectivo de entrenadores, siempre en correspondencia con los objetivos generales y específicos del programa de ejercicios diseñado.

Teniendo en cuenta lo anterior, los ejercicios propuestos se implementarán en correspondencia con las características y necesidades de la etapa de preparación por la que se esté transitando, así como de cada futbolista.

De igual manera se recomienda tener presente la variedad de métodos, formas de organización, procedimientos y medios existentes y en correspondencia con sus potencialidades formativas, buscar variantes que posibiliten el desarrollo exitoso del entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas, velando siempre por el cumplimiento de los objetivos diseñados para cada sesión de entrenamiento.

#### ***Aspectos necesarios para escoger el tipo de entrenamiento adecuado:***

1. El objetivo del entrenamiento diario.
2. El tiempo disponible.
3. El número de futbolistas.

4. La cantidad de material disponible.
5. El nivel de desarrollo de los futbolistas.
6. La disposición para entrenar.
7. Nivel de rendimiento de los futbolistas.

***Recomendaciones generales del entrenamiento para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas.***

- Priorizar los ejercicios y juegos que estimulen el desarrollo de las capacidades coordinativas a nivel individual para favorecer acciones colectivas en equipo.
- Adecuar los métodos de enseñanza para el desarrollo de la coordinación en el pase a las características propias del equipo y de los futbolistas.
- Estimular el aprendizaje mediante la intervención de los profesores utilizando ayudas verbales, emocionales, las recompensas, los elogios, las estimulaciones individuales y colectivas.
- Modelar situaciones de competencia durante el desarrollo de los entrenamientos, donde se experimenten altas y variadas tensiones relacionadas con la coordinación en el pase.
- Evaluar y modificar de forma periódica el cumplimiento de las metas establecidas, en relación con la coordinación en el pase, para el equipo, así como individual y grupal.

**Implementación del programa de ejercicios**

Para la implementación exitosa del programa de ejercicios, se procederá de la siguiente manera:

1. Analizar los resultados del diagnóstico con profesores y futbolistas.
2. Socializar el programa de ejercicios con el colectivo de entrenadores.
3. Socializar con los futbolistas, las principales características del programa de ejercicios.
4. Realizar conferencias de especialistas e investigadores sobre la coordinación en el pase y en especial su entrenamiento en los futbolistas de 14-16 años.
5. Desarrollar con el colectivo de profesores actividades metodológicas para el análisis, la discusión y la valoración del programa de ejercicios.
6. Analizar con los profesores las sugerencias metodológicas para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas 14-16 años.

7. Realizar talleres y clases prácticas, para demostrar la forma de implementación de los ejercicios en el entrenamiento de los futbolistas, ejemplificando los métodos, formas organizativas y procedimientos didácticos que pueden emplearse en tal sentido.
8. Asegurar los medios e implementos requeridos para la aplicación exitosa del programa de ejercicios.

Una vez que se ha socializado, sensibilizado y motivado a profesores y futbolistas, preparados los profesores y asegurados los recursos técnicos y materiales se procederá a la aplicación de los ejercicios diseñados para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas 14-16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C., ello se realizará sobre la base de las orientaciones metodológicas elaboradas.

### **2.3 Sistema de control y evaluación**

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución del programa se llevará a cabo de manera sistemática la recogida de información rigurosa y fiable, en este sentido se emplearán diferentes instrumentos como guías de observación, encuestas y test, los que aparecen como parte de los anexos, que permitirán evaluar en cada momento el desarrollo de los atletas y el desempeño del equipo de trabajo conformado por los profesores. El procedimiento seguido será el siguiente:

1. Aplicar los instrumentos para evaluar la preparación y desempeño alcanzada por los profesores.
2. Aplicar los instrumentos para evaluar el nivel de desarrollo de la coordinación en el pase alcanzada por los futbolistas 14-16 años.
3. Recopilar, procesar e interpretar la información.
4. Analizar con el colectivo de profesores y deportistas los resultados obtenidos y proponer mejoras para su posterior desarrollo.

### **3 CAPÍTULO 3. EVALUACIÓN DE LA PERTINENCIA Y FUNCIONALIDAD DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS**

En este capítulo se evalúa la pertinencia del programa de ejercicios a partir del criterio de especialista, así como su funcionalidad para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

#### **3.1 Evaluación de la pertinencia del programa de ejercicios a partir del criterio de especialista**

Para la evaluación de la pertinencia del programa de ejercicios se aplicó una entrevista a especialistas (anexo 7). Para ello se seleccionaron 10 profesionales, teniendo como variables de inclusión las siguientes:

- 1) 10 años o más como entrenador de fútbol.
- 2) Poseer el título de Licenciado en Cultura Física o afines.
- 3) Trabajar en la actualidad como entrenador de fútbol de la categoría sub 16.

Los resultados de la entrevista realizada muestran (tabla 5), que el 100% de los aspectos fueron evaluados en las categorías de muy pertinente, bastante pertinente y pertinente, ninguno en las de poco pertinente y no pertinente.

Los especialistas entrevistados sobre los componentes del programa de ejercicios y sus posibilidades de aplicación práctica consideraron que su estructura es muy pertinente (70%) y bastante pertinente (30%), el 60% aprecia como muy pertinente los objetivos, la implementación y el sistema de evaluación y control y, un 40% como bastante pertinente. En relación con los ejercicios propuestos y las orientaciones metodológicas previstas el 50% los valoran como muy pertinente, el 40% como bastante pertinente y un 10% de pertinente.

Todo lo anterior demuestra las posibilidades de aplicación práctica del programa de ejercicios, validado además con un 70% de especialistas que aprecian muy pertinente y un 30% bastante pertinente su aplicación, para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

<b>Aspectos a evaluar</b>	<b>Valoración</b>
---------------------------	-------------------

	<b>MP</b>	<b>BP</b>	<b>P</b>	<b>PP</b>	<b>NP</b>
La estructura del programa de ejercicios.	7	3			
Los objetivos declarados.	6	4			
Los ejercicios propuestos.	5	4	1		
Las orientaciones metodológicas.	5	4	1		
Implementación del programa de ejercicios.	6	4			
El sistema de control y evaluación.	6	4			
Posibilidades de aplicación práctica del programa propuesto.	7	3			

Tabla 5. Resultados de los criterios emitidos por los especialistas respecto al sistema de ejercicios propuesto.

### **3.2 Evaluación de la funcionalidad del programa de ejercicios mediante un pre-experimento**

La funcionalidad de la alternativa metodológica fue determinada mediante un pre – experimento con control mínimo de variables en la variante de pretest - postest con un solo grupo.

El pre-experimento tuvo como objetivo demostrar que mediante la aplicación del programa de ejercicios diseñado se puede mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

Teniendo como base la hipótesis declarada se determinaron las siguientes variables:

Variable independiente: programa de ejercicios.

Variable dependiente: la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años.

Para la operacionalización de la variable dependiente se determinaron dimensiones e indicadores, los que aparecen como parte del epígrafe 2.1.

#### ***El pre-experimento contó con tres fases:***

1. Realización del pretest.

2. Aplicación del programa de ejercicios.
3. Realización del postest.

**Resultados del pretest.**

Los resultados del pretest en relación con la preparación y desempeño de los profesores y del nivel de desarrollo la coordinación en el pase de los futbolistas de 14-16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. coinciden con el diagnóstico del estado actual, por lo que aparecen como parte del epígrafe 2.1.

**Aplicación del programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14-16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.**

El programa de ejercicios se aplicó durante la etapa de diciembre de 2018 a junio de 2019 siguiendo las orientaciones metodológicas planteadas.

A partir de los resultados obtenidos en el pretest se procedió a aplicar el programa de ejercicios realizando los controles y ajustes necesarios para cumplir con el propósito de mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14-16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. A continuación se presenta el cronograma de las principales acciones realizadas para la elaboración y aplicación del programa de ejercicios.

**Cronograma de elaboración y aplicación del sistema de ejercicios**

Acciones	Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Seleccionar las fuentes de información para el diagnóstico.	X											
Definir las variables, dimensiones e indicadores para el diagnóstico.		X	X									
Delimitar los métodos y técnicas para el diagnóstico.			X	X								

Elaborar y/o adaptar los instrumentos para el diagnóstico.					X	X						
Coordinar con las diferentes estructuras de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.								X				
Aplicar los instrumentos de diagnóstico (preprueba).								X	X			
Recopilar, procesar e interpretar la información.									X	X		
Caracterizar el estado actual de preparación y desempeño de los profesores y nivel de desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14-16 años.											X	X
<b>Acciones</b>	<b>Enero</b>				<b>Febrero</b>				<b>Marzo</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Diseñar el programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14-16 años.	X	X	X	X	X							
Socializar el programa de ejercicios con profesores y futbolistas.						X						
Preparar a los profesores participantes en el pre-experimento.							X	X				
Aplicar los ejercicios diseñados.									X	X	X	X
<b>Acciones</b>	<b>Abril</b>				<b>Mayo</b>				<b>Junio</b>			
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Aplicar los ejercicios diseñados.	X	X	X	X	X	X	X	X				

Aplicar los instrumentos de evaluación (postprueba).										X	X		
Recopilar, procesar e interpretar la información recopilada.										X	X		
Elaborar el informe final.											X	X	
Analizar los resultados con los profesores y futbolistas.													X

Tabla 6. Cronograma de elaboración y aplicación del programa de ejercicios

### Resultados del postest

Para determinar la funcionalidad del programa de ejercicios aplicado para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C., se volvieron aplicar los instrumentos diseñados, alcanzándose los siguientes resultados:

***Sobre la preparación y desempeño de los profesores, se pudo comprobar que se incrementó:***

- El dominio teórico sobre la influencia de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
- El dominio de los ejercicios adecuados para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
- Los conocimientos sobre los métodos, procedimientos y medios para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
- La variedad de ejercicios utilizados para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
- La variedad de métodos, procedimientos y medios utilizados para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.

***Sobre el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en los futbolistas de 10-12 años de la Escuela Formativa de la EPUNEMI.***

### Resultados de la aplicación del Test de la escalera (coordinación óculo – pédica)

En la tabla 7 y gráfico 4 se muestran los resultados del postest del Test de coordinación óculo – pédica (anexo 4), se puede constatar que el 66,7% de los futbolistas alcanzaron las

categorías de alto y normal, el 33,3% la categoría de bajo y ninguno la de deficiente. Evidenciando los resultados positivos alcanzados por los futbolistas en la coordinación.

<b>Categoría</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Alto	3	25,0%
Normal	5	41,7%
Bajo	4	33,3%
Deficiente	0	0,0%

Tabla 7. Resultados del Test de coordinación óculo – pédica (Postest)

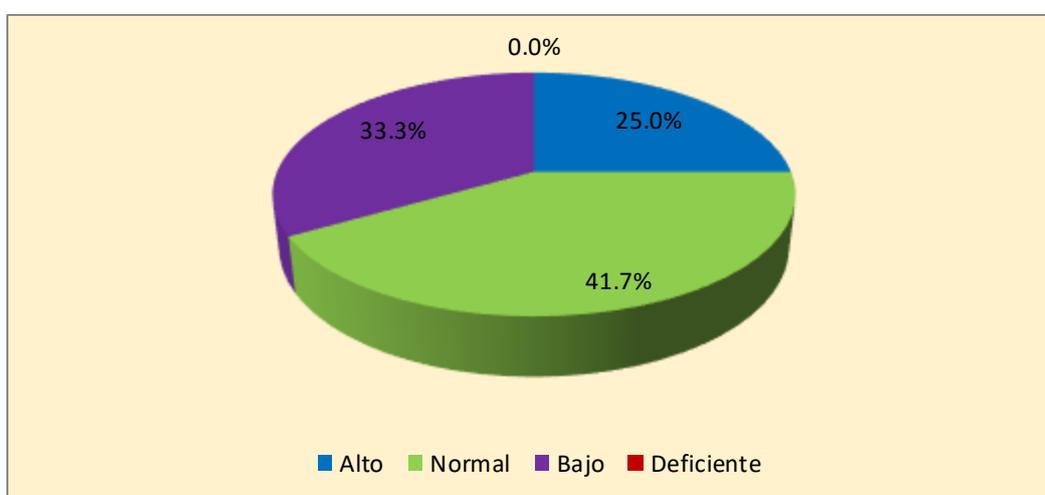


Gráfico 4. Resultados del Test de coordinación óculo – pédica (Postest)

### **Resultados de la aplicación del Test de precisión del pase**

En el tabla 8 y gráfico 5 se muestran los resultados del postest del Test de precisión del pase (anexo 5), como se puede observar el 75% de los futbolistas están evaluados de excelente, muy bueno o bueno; el 25,0% en la categoría de regular y ninguno en la categoría de deficiente. Mostrando los resultados positivos alcanzado en la técnica del pase por los futbolistas de 14 a 16 años.

<b>Categoría</b>	<b>Cantidad</b>	<b>%</b>
Excelente	2	16,7%
Muy bueno	4	33,3%
Bueno	3	25,0%

Regular	3	25,0%
Deficiente	0	0%

Tabla 8. Resultados del Test de precisión del pase (Postest)

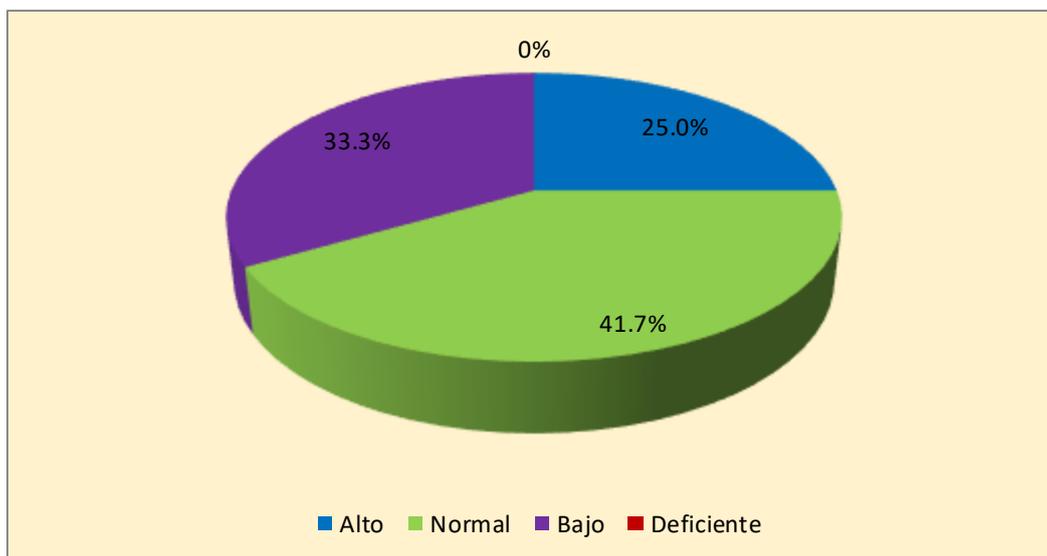


Gráfico 5. Resultados del Test de precisión del pase (Postest)

### Resultados en la efectividad del pase

Una vez aplicado el programa de ejercicios se realizó una observación con la utilización de la guía elaborada (anexo 6) para determinar la efectividad del pase durante los partidos y su incidencia en el comportamiento del equipo.

Como se puede apreciar en la tabla 9, en relación con los resultados del postest, en la efectividad del pase, desde el punto de vista individual, 6 (60%) de los futbolistas alcanzó una efectividad superior al 70%, 5 (41,6%) estuvieron por encima del 60% solo 1 no alcanzó el 60%. Los resultados individuales incidieron positivamente en los resultados del equipo que solo alcanzando un 69% de efectividad en un aspecto de juego tan importante como el pase.

La mejoría en la efectividad del pase influyeron positivamente en el equipo, teniendo como principales manifestaciones que mostrara mayor velocidad y rapidez en el juego, conservara más el balón, lograra mejores desmarques, avanzar y mover el balón y

contraatacar con precisión, así como preparar los ataques y habilitar buenas ocasiones de gol. Todo lo anterior incidió positivamente en el comportamiento del equipo y sus resultados deportivos.

<b>Futbolistas</b>	<b>Total de pases intentados</b>	<b>Pases buenos</b>	<b>Efectividad (%)</b>
<b>1</b>	75	49	65,3
<b>2</b>	66	48	72,7
<b>3</b>	85	54	63,5
<b>4</b>	86	57	66,3
<b>5</b>	55	33	60,0
<b>6</b>	111	82	73,9
<b>7</b>	68	47	69,1
<b>8</b>	116	84	72,4
<b>9</b>	79	56	70,9
<b>10</b>	106	81	76,4
<b>11</b>	64	36	56,3
<b>12</b>	97	69	71,1
<b>Total</b>	<b>1008</b>	<b>696</b>	<b>69,0</b>

Tabla 9. Efectividad en la ejecución del pase (Postest)

El procesamiento de los datos obtenidos en el postest en relación con la efectividad del pase, aporta como principales resultados, a partir de la aplicación del paquete estadístico SPSS versión 22, los siguientes (gráfico 6): una media de 68,1%, una mediana de 70,0%, la moda es 56,3%, una desviación estándar de 6,0%, una varianza de 36,0%, el valor mínimo fue de 56,3% y el valor máximo fue 76,4%.

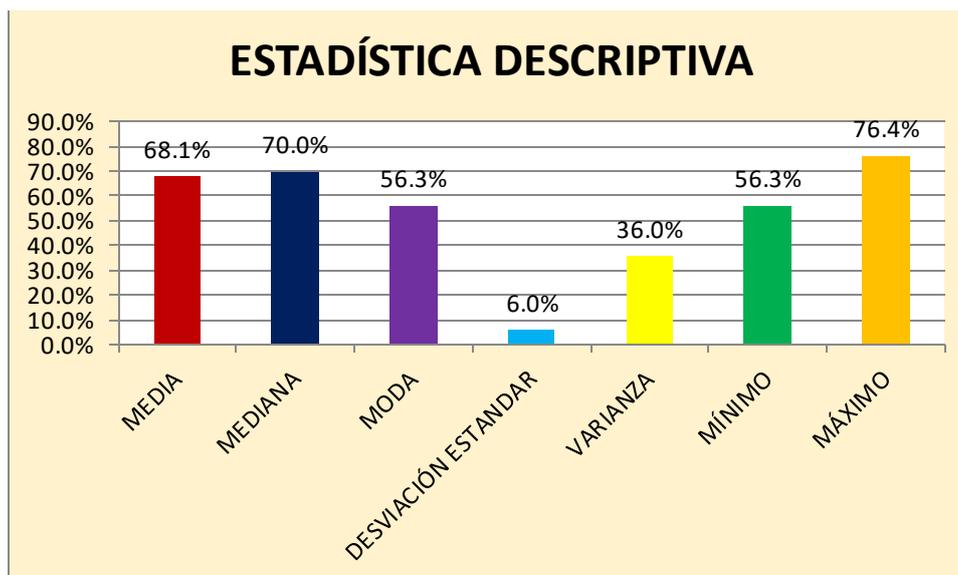


Gráfico 6. Estadísticos descriptivos. Efectividad del pase (Postest).

### Comparación de los resultados del pretest y postest

La comparación de los resultados del pretest y el postest, evidencian un ascenso en los resultados.

### Comparación entre el pretest y postest de los resultados del Test de la escalera (coordinación óculo – pédica)

Los resultados del Test de coordinación óculo – pédica, muestran según las categorías previstas (tabla 10 y el gráfico 7), que hubo un incremento de 16,7% de evaluados de alto y de normal, así como una disminución de 33,3% de evaluados de deficiente.

CATEGORÍA	Pretest		Postest		Diferencia
	Cantidad	%	Cantidad	%	%
Alto	1	8,3	3	25,0	+16,7
Normal	3	25,0	5	41,7	+16,7
Bajo	4	33,3	4	33,3	0
Deficiente	4	33,3	0	0	-33,3

Tabla 10. Comparación entre el pretest y postest de los resultados del Test de coordinación óculo – pédica.

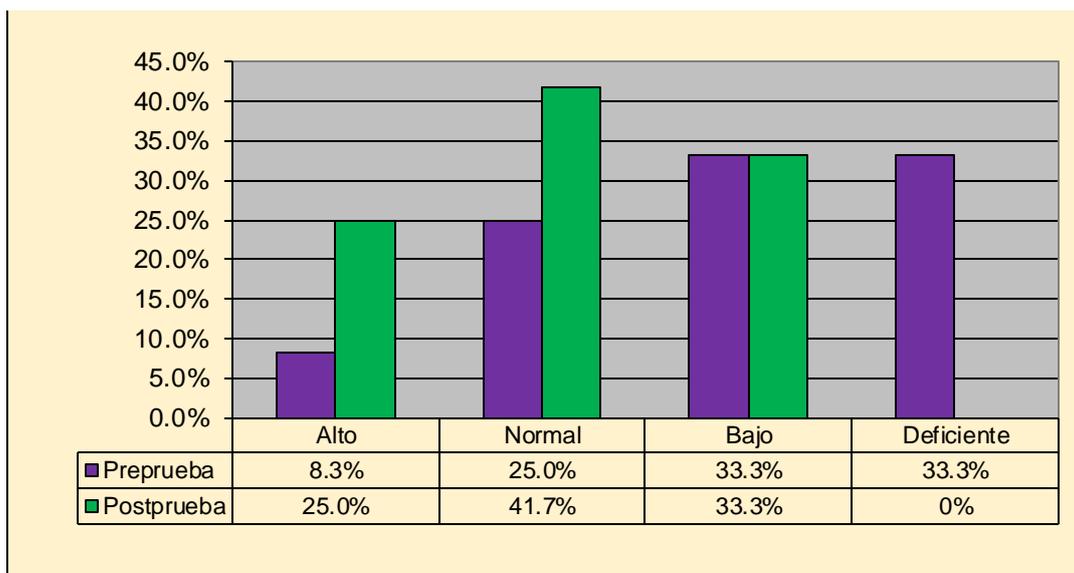


Gráfico 7. Comparación entre el pretest y postest de los resultados del Test de coordinación óculo – pédica.

### Comparación entre el pretest y postest de los resultados del Test de precisión del pase

Los resultados del Test de precisión del pase, reflejan según las categorías previstas (tabla 11 y el gráfico 8), que hubo un incremento de 16.7% de evaluados con la categoría de excelente, un 25% de evaluados de muy bueno y una disminución de 8.3% de regular y de 33.3% con la categoría de deficiente.

CATEGORÍA	Pretest		Postest		Diferencia
	Cantidad	%	Cantidad	%	%
Excelente	0	0,0	2	16,7	+16,7
Muy bueno	1	8,3	4	33,3	+25
Bueno	3	25,0	3	25,0	0
Regular	4	33,3	3	25,0	-8,3
Deficiente	4	33,3	0	0	-33,3

Tabla 11. Comparación entre el pretest y postest de los resultados del Test de precisión del pase.

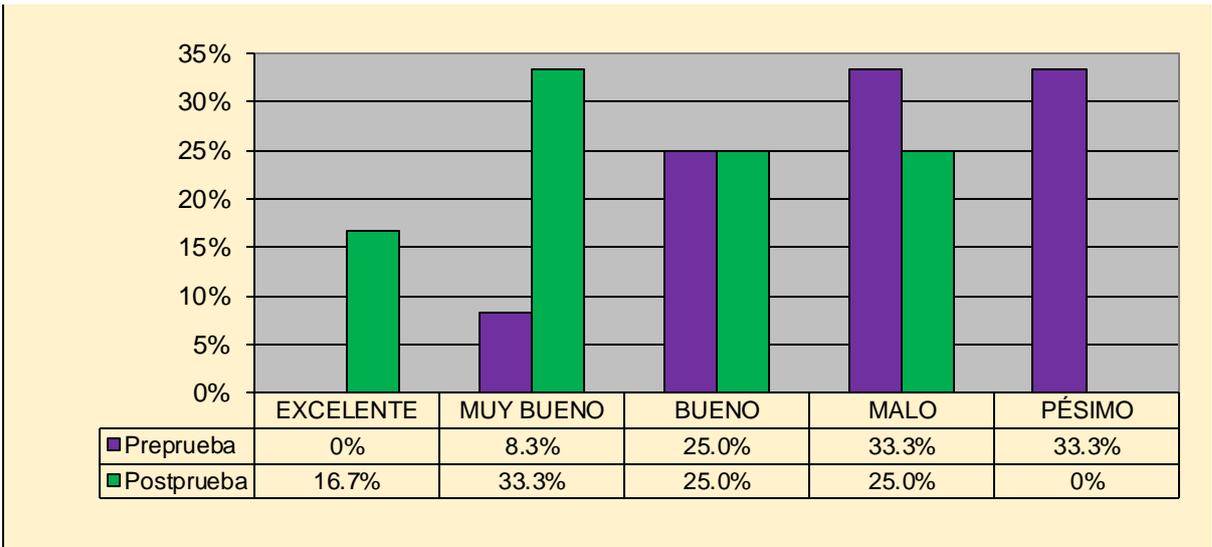


Gráfico 8. Comparación entre el pretest y postest de los resultados del Test de precisión del pase.

**Comparación entre el pretest y postest de los resultados de la efectividad del pase**

Los resultados de la observación realizada para determinar la efectividad del pase (anexo 6) demuestran (tabla 12 y gráfico 9) que hubo una mejoría en el postest en relación con pretest. En el orden individual los 12 (100%) de los futbolistas incrementaron la cantidad de pases intentados, los pases buenos y la efectividad de los mismos. Los resultados individuales influyeron en los resultados generales del equipo apreciándose de igual manera un incremento en los tres parámetros descritos, debiendo destacarse el 69% de efectividad alcanzado.

Los resultados positivos alcanzados en relación con la efectividad del pase, a partir de la aplicación del programa de ejercicios, influyeron favorablemente en el comportamiento del equipo lográndose mayor velocidad y rapidez en el juego, conservar el balón más tiempo, más desmarques efectivos, avanzar y mover el balón con más facilidad y más acciones efectivas de ataque y contraataque que permitieron crear varias ocasiones de gol.

Futbolistas	Pretest	Postest
-------------	---------	---------

	Total de pases intentados	Pases buenos	Efectividad (%)	Total de pases intentados	Pases buenos	Efectividad (%)
1.	64	31	48,4	75	49	65,3
2.	52	27	51,9	66	48	72,7
3.	71	35	49,3	85	54	63,5
4.	76	33	43,4	86	57	66,3
5.	43	19	44,2	55	33	60,0
6.	97	53	54,6	111	82	73,9
7.	58	27	46,6	68	47	69,1
8.	109	57	52,3	116	84	72,4
9.	61	29	47,5	79	56	70,9
10.	93	49	52,7	106	81	76,4
11.	56	21	37,5	64	36	56,3
12	85	43	50,6	97	69	71,1
<b>Total</b>	<b>865</b>	<b>424</b>	<b>49,0</b>	<b>1008</b>	<b>696</b>	<b>69,0</b>

Tabla 12. Comparación entre el pretest y posttest en la efectividad del pase.

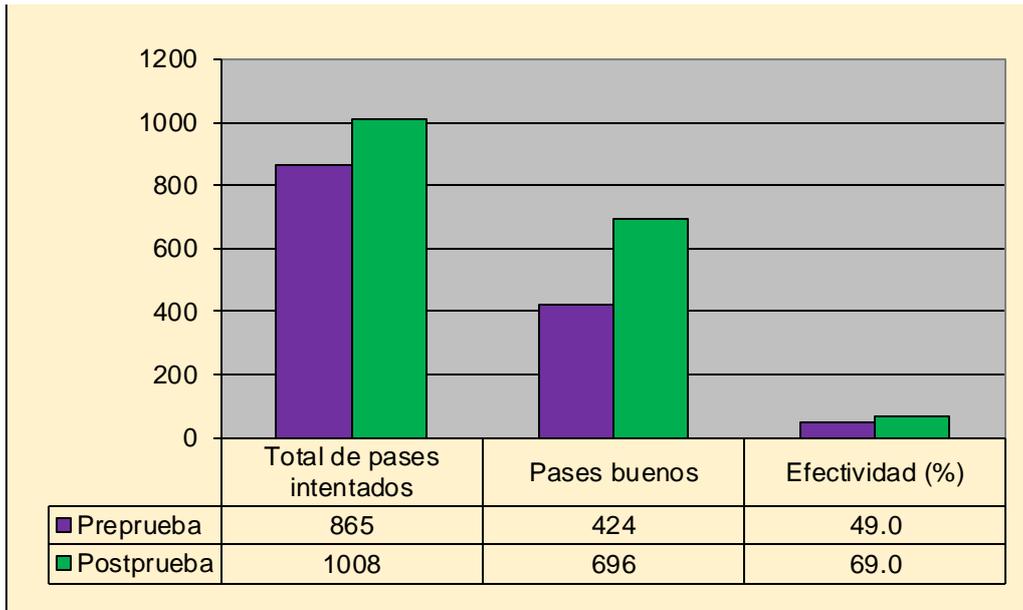


Gráfico 9. Comparación entre el pretest y postest en la efectividad del pase.

### Estadística descriptiva

Los resultados comparativos, entre el pretest y postest a partir de la estadística descriptiva, muestran (gráfico 10) que una vez aplicado el programa de ejercicios hubo una mejoría en la efectividad del pase dado por los valores de la media, la mediana, la moda, la desviación estándar, la varianza, el valor mínimo y el valor máximo superiores en el postest respecto al pretest.

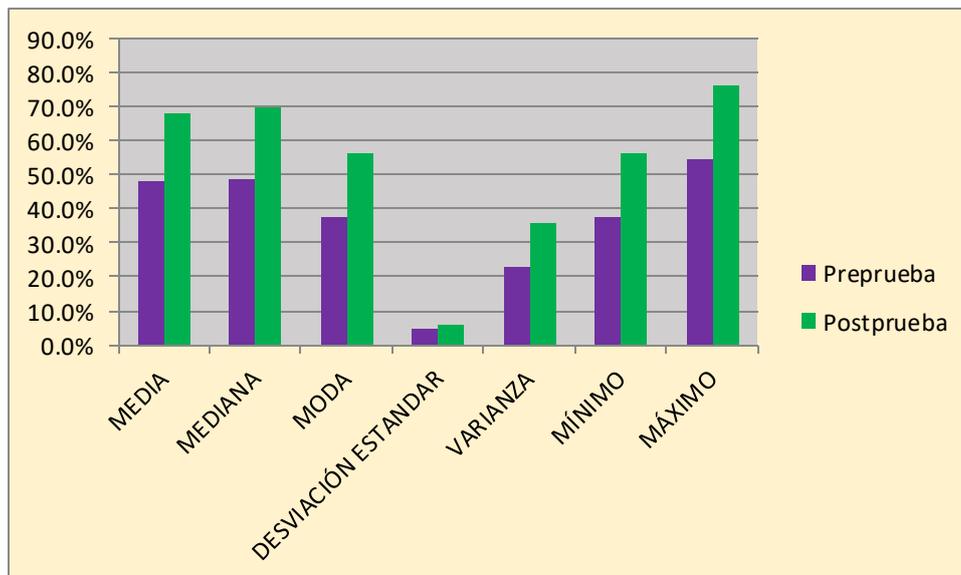


Gráfico 10. Estadística descriptiva. Comparación entre el pretest y postest. Un análisis de los estadísticos descriptivos mencionados anteriormente pero calculados a partir del número de pases buenos de los 12 futbolistas para pretest y postest, muestra

mejora dada por valores superiores en la media, mediana, moda, valor mínimo y valor máximo para el estatus posterior a la aplicación comparado con el anterior, tabla AA. Esto se corrobora también en el diagrama de caja y bigote, Gráfico:

		Estadísticos	
		Pasesbueno santes	Pasesbueno sdespues
N	Válido	12	12
	Perdidos	0	0
Media		35,3333	58,0000
Mediana		32,0000	55,0000
Moda		27,00	33,00 <sup>a</sup>
Desviación estándar		12,44138	17,40951
Varianza		154,788	303,091
Rango		38,00	51,00
Mínimo		19,00	33,00
Máximo		57,00	84,00

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Tabla. Estadística descriptiva para pases buenos en pretest y postest

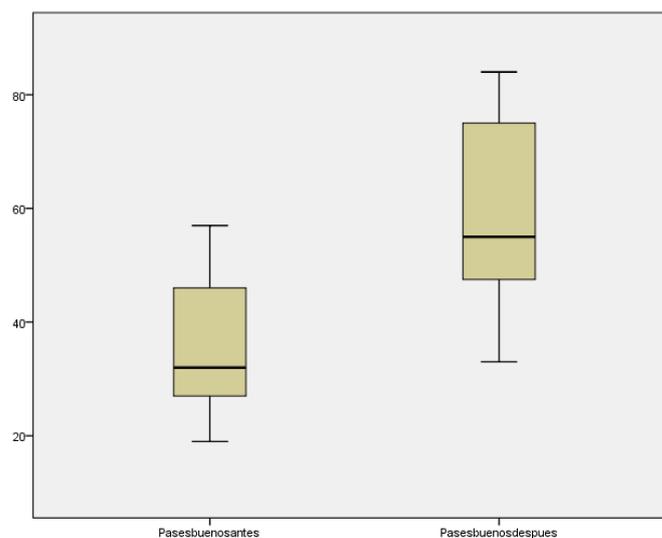


Gráfico Diagrama de caja y bigote. Comparación entre el pretest y postest

### Prueba estadística para la comparación de *pretest* y *postest*

En paralelo con el objetivo de comprobar la significación práctica del programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C., a partir de los resultados obtenidos en el pretest

y los que se obtuvieron en el postest, se realiza la prueba paramétrica T de Student para muestras relacionadas.

Antes se constató mediante la prueba de Shapiro-Wilk que no se rechaza  $H_0$  lo que conduce a que la variable tiene una distribución probabilística Normal dado que el valor de la probabilidad computado, Tabla CC, es mayor que el nivel de significación de 0.05 prefijado. A continuación las hipótesis contrastadas para la prueba Shapiro-Wilk:

$H_0$ : La variable número de pases buenos sigue una distribución normal

$H_1$ : La variable número de pases buenos no sigue una distribución normal

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pasesbuenosantes	,177	12	,200 <sup>*</sup>	,929	12	,365
Pasesbuenosdespues	,190	12	,200 <sup>*</sup>	,918	12	,271

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla. Resultado prueba de normalidad variable pases buenos

Para la prueba T de Student para la comparación de muestras relacionadas se consideraron la siguiente hipótesis:

$H_0$ : No hay diferencias significativas entre los pases buenos antes y los pases buenos después

$H_1$ : Hay diferencias significativas entre los pases buenos antes y los pases buenos después

Al procesar los datos con el software profesional SPSS V.23 se obtiene el resultado que se muestra en la Tabla DD, en la que aparece que el valor de la probabilidad computado, es menor que el nivel de significación de 0,05 prefijado, se rechaza  $H_0$ , lo que permite concluir que hay diferencias significativas entre los pases buenos antes y los pases buenos después, quedando demostrado la alta significación de los resultados obtenidos.

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 Pasesbuenosantes - Pasesbuenosdespues	-22,66667	5,69423	1,64378	-26,28461	-19,04873	-13,789	11	,000

Tabla DD Resultado de la prueba T de Student para la comparación de muestras relacionadas

Los resultados alcanzados y el análisis estadístico realizado demuestran la funcionalidad del programa de ejercicios elaborado y aplicado, para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

## **CONCLUSIONES**

La sistematización de los principales referentes teóricos y metodológicos sobre el proceso de preparación físico y técnica en el fútbol, en particular la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años, así como el análisis de la diversidad de ejercicios y métodos adecuados para su entrenamiento, posibilitaron orientar desde el punto de vista metodológico el programa de actividades.

El diagnóstico realizado aportó los elementos que demostraron la falta de preparación de los profesores para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años, insuficiencias en la planificación y ejecución del entrenamiento y deficiente nivel de desarrollo la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

El programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C., está estructurado en: introducción, objetivos, contenidos, orientaciones metodológicas, implementación, control y evaluación; aportando cada una información para su funcionalidad y utilización por parte de los profesores.

La evaluación del programa de ejercicios a partir del criterio de especialista corroboró su pertinencia de ser aplicado, para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años, teniendo en cuenta que la mayoría de sus respuestas se ubicaron en las categorías de muy pertinente y bastante pertinente. Se aceptada la hipótesis declarada, al quedar demostrado en los resultados del pre-experimento la funcionalidad del programa

de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 - 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

## **RECOMENDACIONES**

- Implementar el programa de ejercicios con el resto de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.
- Emplear el programa de ejercicios elaborado, realizando las adecuaciones necesarias, para mejorar la coordinación en el pase en futbolistas de otras categorías.
- Desarrollar otras investigaciones para continuar perfeccionando el entrenamiento de las capacidades coordinativas y las técnicas en los futbolistas de la categoría sub 16.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arias, M. (2000). La triangulación metodológica: Sus principios alcances y correlaciones en línea. Recuperado de <http://lone.Udea.edu.co/revista/mar2000/triangulación>.
- Aucaruri, J. L. y Paucar, R.Y. (2013). Programa de entrenamiento técnico para el aprendizaje del pase en el fútbol en alumnas del segundo grado de secundaria de la institución educativa “Mariscal Castilla” de el Tambo – Huancayo. Trabajo de Grado. Universidad Nacional del Centro de Perú. Recopilado de repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/2714*
- Alain, A. (1993). Iniciación y perfeccionamiento. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Amado, M. y otros. (2003). Proceso de aprendizaje del fútbol. Diputación foral de Guipúzcoa.
- Arpad, C. (1969). Fútbol. Barcelona, España. Editorial Planeta.
- Azhar, A. (1999). El fútbol. Iniciación y perfeccionamiento. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Barrios, J. y Ranzola, A. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Editorial Deportes. La Habana. Cuba.
- Bangsbo, J. (1998). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Bauer, G. (1994). FÚTBOL. Entrenamiento de la técnica, la táctica, y la condición física. Editorial Hispano Europea. Barcelona, España.
- Bautista, J. (2010). Escuelas de fútbol base: planificación y programación. Córdoba: Paidotribo
- Bayer, C. (1987). Técnica del balonmano, la formación del jugador. Hispano Europea, Barcelona.
- Benedek, E. (1998). Fútbol Infantil. Editorial Service, S.L. Barcelona, España.
- Benedek, E. (2006). Doscientos cincuenta ejercicios entrenamiento (Fútbol). Barcelona: Paidotribo.
- Beraldo, S. y Polleti, C. (1991). Preparación física total. Barcelona. Editorial Hispano Europea.

- Bompa, O. T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. España. Editorial Paidotribo.
- Bompa, O. T. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas: Planificación y Programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento. Editorial Hispano Europea, S.A.
- Borzi, C. (2013). Bases generales que influyen en el entrenamiento de la técnica. ISDe Sports Magazine – Revista de Entrenamiento, diciembre 2013, Vol. 5, número 19. *Recuperado de [www.futbolformativo.com.ar/2011/12/bases-generales-que-influyen-en-el.html](http://www.futbolformativo.com.ar/2011/12/bases-generales-que-influyen-en-el.html)*
- Bosco, C. (1991). Aspectos Fisiológicos de la Preparación Física del Futbolista. Editorial Paidotribo, Barcelona España.
- Blázquez, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca. Barcelona.
- Braube, J., Eibmann, H., Engel, F., Drescher, W., Hiemann, H., Koch, W. et. al (1998). Fútbol: Programas de Entrenamiento para Niños. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Brüggemann, D. (2004). Entrenamiento para Niños y Jóvenes. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Buschmann y otros (2002). La coordinación en el FÚTBOL. Editorial Tutor. Madrid – España. Caminero F. (2006). Marco Teórico sobre condición motriz. *Recuperado de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 93 - Febrero de 2006*
- Busch, W. (1971). Fútbol escolar y juvenil. Editorial Hispano-Europea. Barcelona, España.
- Cabadiana, J. C. (2015). El desarrollo de la lateralidad en la técnica de pase en el fútbol en la categoría sub 12 de la Escuela de Fútbol Simón Bolívar Rangel de la Ciudad de Riobamba en el año 2015. Universidad Nacional de Chimborazo. Ecuador
- Calero, S. (2014). Fundamento del entrenamiento deportivo optimizado. Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible. Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. Universidad del Valle de México; Villahermosa, Tabasco, Estados Unidos Mexicanos.

- Carrasco, D. et al. (2014). *Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo*. Editorial [RFEF](#). Recuperado de <https://alin.gal/.../TEMA%20%20-%20materias%20específicas%20-%20MONITOR%2>
- Collazo, M. A. (2002). Manual básico para la comprensión del proceso de perfeccionamiento y desarrollo de las capacidades físicas motrices en atletas de alto rendimiento deportivo y estudiantes en edad escolar y juvenil. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.
- Collazo, M. A. (2007). Metodología del entrenamiento deportivo. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Collazo, M. A. y Betancourt, A. N., (2006). Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo. Tomo I. ISCF. La Habana. Cuba.
- Collazo, M. A. et al. (2006). Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo. Tomo II. ISCF. La Habana. Cuba.
- Cortes, J. F. (2013). El juego aplicado como herramienta didáctica en el proceso de fundamentación del pase en el fútbol, en niños de 12 años del Club Deportivo de Fútbol Lanús – Colombia. Tesis de Grado, Universidad Libre, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/.../CortesMorenoJoseFernando2013.pdf?>
- Cortegaza, F. L. (2003) Preparación física (1), La preparación física general. Revista digital efdeportes, Buenos Aires - Año 9 - N° 67 - Diciembre de <http://www.efdeportes.com/>.
- Csanadi, A. (1980). El fútbol. Editorial Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Cook, M. (2000). 101 ejercicios de fútbol para niños. Tutor. Madrid.
- Devis, J. y Sánchez, R. (1996). La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales. En J. A. Moreno y P. L. Rodríguez (comps) Aprendizaje deportivo. Murcia: Universidad de Murcia, pp. 159-181.
- Díaz, J. M. (2018). Fútbol profundización en formación en deportes. Bogotá: Universidad Santo Tomás. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/.../Módulo%20Fútbol.pdf>

- Dietrich, M., Klaus, L. y Klaus, C. (2007). Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Segunda Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona.
- Djackov, V. M. (1973). Die Vervollkommnung der Technik der Sportler. Theorie und Praxis der Körperkultur, 22(Suppl. 1), 3-99.
- Donskoi, P. (1971). Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. Ciudad Habana. Edit. Pueblo y Educación.
- Forteza de la Rosa, A. (1988). Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico – Técnica. La Habana. Cuba.
- Fitts, P. M. (1964). Perceptual-motor skill learning. En A.W. Melton (Ed.), Categories of human learning (pp. 243-285). Nueva York: Academic Press.
- Fuesté, X. (2009). Juegos de iniciación a los deportes. Valencia, España: Paidotribo.
- García Manso, J. M. et al. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Ed. Gymnos.
- González, A., Cedeño, M. E. y Estrada, E. (2013). El desarrollo de la técnica del pase en la formación de la intención de juego de los atletas desde iniciación deportiva en el fútbol. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 185, Octubre de 2013. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>
- Gorostiaga, E. (1993). Bases científicas del fútbol: aplicación al entrenamiento. Revista del Entrenador Español de Fútbol (57), 37-47.
- Grefa, M. J. (2016). Enseñanza de la técnica del pase en las clases de Educación Física de fútbol en los niños de diez años de edad. Propuesta de una guía metodológica. Tesis de Grado. Universidad Nacional de Loja. Recuperado de [dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/.../1/Moisés%20Javier%20Grefa%20Alvarado.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/.../1/Moisés%20Javier%20Grefa%20Alvarado.pdf)
- Grosser H. (1988). Fundamento del entrenamiento deportivo. México: Roca.
- Grosser, M. (1990). Alto Rendimiento Deportivo. México. Editorial Martínez Roca.
- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes. Barcelona: Martínez Roca.
- Grosser, M. y Neumaier A. (1990). Técnicas del entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes. Barcelona, Ediciones Roca, S.A.

- Grosser, R. y Neumaier. (1998). Técnicas de Entrenamiento. Editorial Martínez Roca. México DF. Pág.29.
- Hahn, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Editorial Martínez Roca.
- Haro Vegas, Romero Rodríguez y Ortega Pino (2012). Metodología. Armenia: Kinesis.
- Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico – Técnica.
- Harre, D. (1988). Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- Harre, D. (1989). Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Hernández, H. (2011). La preparación técnica en el deporte. Recuperado de <http://crfdc.inder.gob.cu/masrecursos/arts-cient-tec/2160-la-preparacion-tecnica-en-el-deporte>
- Hochmuth, G. (1973). Biomecánica de los movimientos deportivos. Madrid: INEF de Madrid.
- Jacob, F. (1991). Función e importancia de las cualidades coordinativas. Revista Stadium, año 25, 147, 36-40.
- Kosel, A. (1996). Actividades gimnásticas. La coordinación motriz. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
- Lacuesta, F. (1997). Tratado de fútbol. Técnica, acciones del juego, estrategia y táctica. Gymnos Editorial. Madrid.
- Lago, C. (2002). La preparación física en el fútbol. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lago Peñas, C., y López Graña, P. (2001). Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano. Revista digital Efdeportes. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd30/balonm.htm>
- León, M. (2005). Planificación de la preparación física en el fútbol base. Una perspectiva integral. Sevilla: Wanceulen.
- Leyva, N., Hernández, M. y Naranjo, O. (2015). La estadística en el proceso de control y evaluación del entrenamiento deportivo en los boxeadores escolares.

Recuperado de <https://www.efdeportes.com/.../la-estadistica-en-el-entrenamiento-en-boxeadores.htm>

- Ljach, W. I. y Witkowski, Z. (2007). Coordination Motor Abilities in Football”, Diagnostic and Prognosis. Research Yearbook, Medsportpress, Vol. 13, N° 1:43-46.
- Ljach, W. I. y Witkowski, Z. (2010). “Development and Training of Coordination Skills in 11 to 19 Year Old Soccer Players”, Human Physiology, Vol. 36, N° 1:64-71.
- López Ávila, R. A. (2012). Propuesta Para el Mejoramiento Físico y Técnico a Partir de la Velocidad, En Niños Futbolistas Con Edad Entre 10 A 12 Años. Universidad del valle.
- López-Cózar, R. (2008). Orientaciones fundamentales en la preparación física del futbolista en edades tempranas. Revista digital de Educación Física y Deportes, 13(124). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd124/orientaciones-fundamentales-en-la-preparacion-fisica-del-futbolista-en-edades-tempranas.htm>
- Lorenzo Caminero, F. (2006). Marco teórico sobre la coordinación motriz. Revista digital Efdportes. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>
- Manno, R. (1985). La capacidad coordinativa. Revista Stadium, 111, 2-13.
- Martín, E. (1997). (2002). Experiencias en el desarrollo de la preparación técnico - táctica en equipos de béisbol. Una propuesta metodológica. Tesis de maestría en Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Villa Clara, F.C.F. “Manuel Fajardo”.
- Martínez, E. (2002), Pruebas de Aptitud Física. Paidotribo. Barcelona – España
- Massafret Marimón, M., & Serrés Lara, R. (2004). Procesos Coordinativos, Optimización De La Técnica. En Journal of Chemical Information and Modeling (p. 106). Barcelona. Recuperado de <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Massafret M. (2010). Procesos coordinativos, optimización de la técnica, Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo. Barcelona.
- Matveev, L. (1977). Periodización del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.

- Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Editorial Raduga.
- Matveev, L. (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Madrid, Rubiños-Raduga.
- Meinel, K. (1981) Didáctica el Movimiento. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (1988). Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Buenos Aires. Editorial Stadium.
- Merino, M. (2015). Definición de pase en fútbol. Recuperado de <https://definicion.de/pase-en-futbol/>
- Montenegro, O. (2010). Capacidades coordinativas. Manifestaciones y método de trabajo. Kinesis, 51, 5-14.
- Morante, J. C. (1998). La técnica como medio de entrenamiento deportivo. Revista de Entrenamiento Deportivo, 8 (4), 23-27.
- Morante, J. C. (2004). La valoración de la eficacia técnica en el deporte. RendimientoDeportivo.com, N° 9.
- Morino, C. (1991). La capacidad coordinativa en deportes de equipo. Revista de E.F. Renovación de teoría y práctica, 18, 2-9.
- Naglak, Z. (1978). Entrenamiento deportivo, teoría y práctica. Traducción del original polaco. INEfi. Madrid.
- Ozolín, N. G. (1970). Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. La Habana, Cuba: Científico-Técnica.
- Ozolín, N. G. (1983). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial Científico – Técnica. La Habana.
- Pacheco, R. (2004). La Enseñanza y el Entrenamiento del Fútbol 7. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Peitersen, B. (2003). Fútbol: Técnica del fútbol. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Peitersen, B. (2003). Técnica del fútbol: el ABC del entrenamiento juvenil. Barcelona: Paidotribo.

- Pérez Porto, J., y Gardey, A. (2015). Definición de pase. Recuperado de <https://definicion.de/pase/>
- Platonov. U. N. (1988). El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. (1994). La Preparación Física. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. N. Bulatova. M. M (1995) La Preparación Física. Colección Deporte y Entrenamiento. 3ra. ed.; Barcelona, España: Editorial Paidotribo, S.A.
- Ramos, C. D. (2018). Ejercicios técnicos para mejorar la técnica del pase en la categoría 2008 de la escuela de fútbol nuevos talentos trujillo-2018. Tesis de Grado, Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Recuperada de [repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/24918?show=full](https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/24918?show=full)
- Ranzola Ribas, A. y Barrios Recio, J. (1998). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. La Habana: Editorial Deportes.
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. Apunts: Educación Física y Deporte, 39, 45-56.
- Riera, J. (2005). Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Rivas, M. (1998). Guía didáctica para enseñanza técnica del fútbol. Publicaciones de la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.
- Rivas, O. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud, 10(1). Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/5324>
- Rivas, M., y Sánchez, E. (2013). Fútbol. Entrenamiento Actual de la Condición Física del Futbolista. MHSalud, 10(2), 1-131. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237029450003>
- Rivera, E.; Trigueros, C. y Torres, J. (1993). Coordinación y equilibrio. Concepto y actividades para su desarrollo. Granada. Imprenta Rosillo's.
- Rodríguez, N., & Fleito, J. (2010). Enseñanzas Deportivas. Madrid, España : Gymnos.
- Román, I. (2006). Fuerza óptima ¿Mito o realidad? La Habana: Editorial Gente Nueva.

- Redondo Villa, C. (2010). Coordinación y Equilibrio: Base Para La Educación Física En Primaria, 37, 1–11.
- Sanabria, M. (2012). Estrategias de enseñanza aprendizaje del fútbol para la ocupación del tiempo libre en niños. Madrid, España: Lbrería Deportiva.
- Sans, A. y Frattorola, C. (2006). Entrenamiento en el Fútbol-Base. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Schreiner, P. (2005). Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol. Editorial Paidotribo.
- Seirul-lo, F. (1987). La Técnica y su Entrenamiento. Apunts Medicina de l'Esport, 24 (93), 189-199.
- Seirul-lo, F. (2004). La estructura socio afectiva; configuradora del concepto equipo. Barcelona: Apuntes Máster Profesional en Alto Rendimiento; Deportes de Equipo. (C.E.D.E.) - INEFC-Barcelona. Universitat de Barcelona.
- Solana, A. y Muñoz, A. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, vol. XXI, núm. 2, 2011, pp. 121-142. Recuperado de [www.redalyc.org/pdf/654/65423606010.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/654/65423606010.pdf)
- Souto, J. (1997). Las capacidades coordinativas y su trabajo específico para el tenis. Revista de Entrenamiento Deportivo, tomo XI, 2, 17-22.
- Timón, M. y Hormigo F. (2010). El fútbol como deporte educativo: Modificaciones metodológicas y actividades para su enseñanza en la escuela. Editorial Wanceulen, S.L.
- Vázquez, O. y Rodríguez G. A. (2018). Ejercicios para el mejoramiento de los pases filtrados en el área de 16.50 metros del equipo de Fútbol primera categoría de Guantánamo. Revista electrónica Maestro y Sociedad. Recuperado de <https://revistas.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/viewFile/3872/3376>
- Vázquez, S. (2001). Mil 22 Ejercicios de ataque en fútbol. Barcelona: Paidotribo.
- Verjoshansky, Y. (1990). Entrenamiento Deportivo, planificación y desarrollo. España, Editorial Martínez Roca.
- Weineek, E. (1994). Entrenamiento Físico total del Futbolista. Barcelona. Editorial Paidotribo.

- Weineck, E. (1999). Fútbol total: el entrenamiento físico del futbolista. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Weineck, E. (2004). Fútbol Total. Vol. II. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- Witkowski, Z. (2003). Coordination Skills of Young Soccer Players: Diagnosis, Structure, and Ontogeny, Cand. Sci. (Pedag.) Dissertation, Moscú.
- Zatsiorki, V. M. (1989). Metrología deportiva. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1. Guía para la revisión documental**

**Objetivo:** Valorar la planificación del entrenamiento para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

**Documentos revisados:** el análisis metodológico de la preparación física en lo relacionado con la coordinación, el análisis metodológico de la preparación técnica en lo relacionado con el pase, así como la planificación de las sesiones de entrenamiento.

**Aspectos revisados:**

1. La concepción teórica – metodológica empleada para la planificación de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.

2. Ejercicios planificados para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
3. Métodos planificados para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
4. Formas de organización y procedimientos planificados para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
5. Medios planificados para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
6. Dosificación de la coordinación en el pase por etapas del entrenamiento.
7. Formas de control planificadas para evaluar el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.

## **ANEXO2. Guía de observación a sesiones de entrenamiento**

**Objetivo:** Corroborar los ejercicios empleados y la metodología utilizada durante el entrenamiento, además el nivel de desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. antes y después de aplicado el programa de ejercicios.

### **Aspectos a observar:**

1. La concepción teórica – metodológica empleada en el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años
2. Ejercicios utilizados para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.

3. Métodos empleados para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
4. Formas de organización y procedimientos empleados para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
5. Medios utilizados para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
6. Dosificación de la coordinación en el pase empleadas durante el entrenamiento pase de los futbolistas de 14 a 16 años.
7. Control y evaluación realizada durante el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.

### **ANEXO 3. Encuesta a profesores de fútbol**

**Objetivo:** Conocer el nivel de preparación teórico – metodológica de los profesores de fútbol para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.

Estimado profesor:

Estamos desarrollando una investigación para el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C., sus consideraciones sobre el siguiente cuestionario son de mucha valía en este proceso. Le agradecemos su colaboración.

**Cuestionario:**

1. ¿Qué importancia usted considera posee el desarrollo la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años?

Muy importante\_\_\_ Importante\_\_\_ Poco importante\_\_\_ Sin importancia\_\_\_

2. ¿Cómo usted concibe el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años.

Con ejercicios\_\_\_ Con juegos\_\_\_ Con ejercicios y juegos\_\_\_

3. ¿Cómo usted considera los ejercicios que utiliza para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años?

Muy adecuados\_\_\_ Adecuados\_\_\_ Poco adecuados\_\_\_ Inadecuados\_\_\_

4. ¿Cómo usted considera su preparación sobre los ejercicios para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años?

Muy suficiente\_\_\_ Suficiente\_\_\_ Poco suficiente \_\_\_ Insuficiente\_\_\_

5. ¿Cómo usted considera su preparación sobre los métodos, formas de organización y procedimientos para el entrenamiento de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años?

Muy suficiente\_\_\_ Suficiente\_\_\_ Poco suficiente \_\_\_ Insuficiente\_\_\_

6. ¿Cómo usted considera el desarrollo de la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.?

a) Muy Buena\_\_\_ b) Buena\_\_\_ c) Regular\_\_\_ d) Deficiente\_\_\_

¿Por qué?

---

7. ¿Cree usted necesario la elaboración de un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.? ¿Por qué?

---

#### **ANEXO 4. Test de la escalera (coordinación óculo – pédica)**

**Objetivo:** Evaluar la coordinación óculo – pédica de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

**Material:** Escalera (ladder) de 20 bandas y 9 metros de largo, con una separación entre bandas de 40 cm. cronometro.

**Descripción del test:** El sujeto se coloca justo detrás de la primera banda sin tocarla y a la señal sale a la máxima velocidad hacia el extremo opuesto.

Deberá realizarse un apoyo en cada espacio de separación entre bandas sin tocar dichas bandas. El cronometro se detiene al pasar la última banda.

**Resultados:** Registrar el tiempo empleado en finalizar el test en segundos. Los resultados se comparan con los valores de referencia, que aparecen en la siguiente tabla, para determinar si la coordinación óculo – pédica es adecuada.

**Valores de Referencia:**

<b>Calificación</b>	<b>Tiempo</b>
Alto	< 3”
Normal	3” a 4”
Bajo	4” a 5”
Deficiente	>5”

(Gutiérrez, Castillo, Cuenca, Soriano y Lidia, s.f.)

**ANEXO 5. Test de precisión de pase**

**Objetivo:** Evaluar la precisión del pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

A continuación se realiza la descripción del test, los materiales que se necesitan y los datos que nos brinda esta prueba.

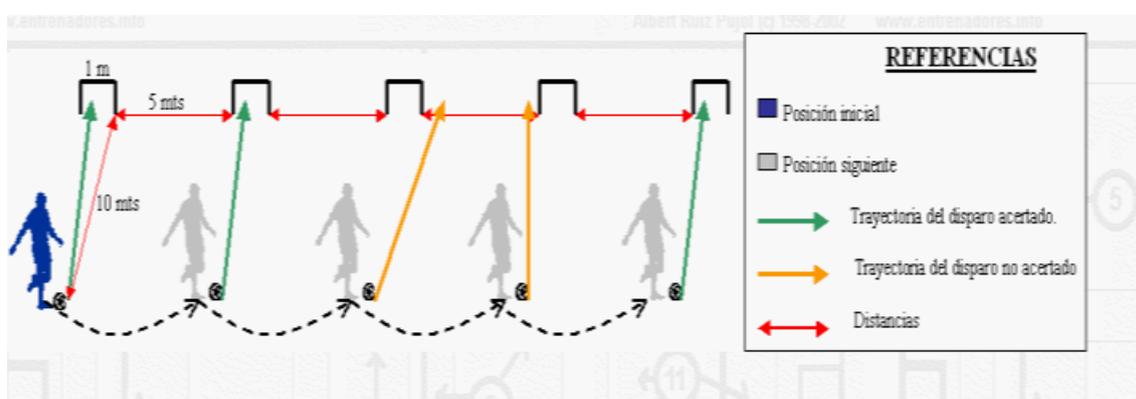
**1) Equipamiento:**

- 5 Vallas
- 5 balones.

**2) Descripción:**

Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.

### 3) Representación gráfica de la prueba:



### 4). Escala de evaluación de la precisión del pase

Calificación	Aciertos
Excelente	5
Muy Bueno	4
Bueno	3
Regular	2- 1
Deficiente	0

## ANEXO 6. Ficha de observación de la técnica del pase

**Objetivo:** Evaluar la efectividad de los pases de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. en los partidos y su incidencia en el comportamiento del equipo.

Futbolistas	Total de pases intentados	Pases buenos	Efectividad (%)
1			
2			

3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

### **ANEXO 7. Entrevista a especialistas**

**Objetivo:** Evaluar la pertinencia del programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C.

Estimado profesor:

Usted ha sido seleccionado como parte de un Grupo de Especialistas que evaluarán la propuesta de un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en el pase de los futbolistas de 14 a 16 años de la Escuela Formativa Wilder Sánchez F.C. Le agradecemos sus valoraciones sobre la estructura y contenido del mismo.

En la tabla que se presenta marque con una cruz (X) la evaluación, que a su juicio, le corresponde a cada uno de los aspectos atendiendo a las siguientes categorías: Muy pertinente (MP), Bastante pertinente (BP), Pertinente (P), Poco pertinente (PP), No pertinente (NP)

Aspectos a evaluar	Evaluación				
	MP	BP	P	PP	NP
La estructura del programa de ejercicios.					
Los objetivos declarados.					
Los ejercicios propuestos.					
Las orientaciones metodológicas.					
Implementación del programa de ejercicios.					
El sistema de control y evaluación.					
Posibilidades de aplicación práctica del programa propuesto.					

Otros criterios al respecto

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN EL PASE DE LOS FUTBOLISTAS DE 14 - 16 AÑOS DE LA ESCUELA FORMATIVA WILDER SANCHEZ F. C.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	documents.mx Fuente de Internet	2%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
3	docplayer.es Fuente de Internet	<1%
4	elauladeldeporte.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to Corporación Universitaria del Caribe Trabajo del estudiante	<1%
6	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	<1%