



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y LA COMUNICACIÓN  
TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
MENCION CULTURA FÍSICA**

**PROPUESTA PRÁCTICA DEL EXAMEN COMPLEXIVO**

**TEMA: ENTRENAMIENTO INTEGRAL PARA MEJORAR LA  
COORDINACIÓN TEMPORO ESPACIAL EN LA PRÁCTICA DE  
FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS.**

**Autor: Granizo Contreras Helber Hernán**

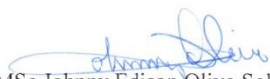
**Acompañante: Lcdo. Johnny Edison Olivos Solís, MSc.**

**Milagro, 14 septiembre 2017**

## APROBACIÓN DEL ACOMPAÑANTE DE LA PROPUESTA PRÁCTICA

Yo, Johnny Edison Olivo Solís, en mi calidad de acompañante de la propuesta práctica del Examen Complexivo, en la modalidad presencial, elaborado por el estudiante Helber Hernán Granizo Contreras ; cuyo tema es: Entrenamiento integral para mejorar la coordinación temporo-espacial en la práctica del fútbol en niños de 10 a 12 años, que aporta a la Línea de Investigación Cultura Física previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física ; considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios en el campo metodológico y epistemológico, para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Examen Complexivo de la Universidad Estatal de Milagro.

En la ciudad de Milagro, 14 de septiembre 2017.

  
MSc Johnny Edison Olivo Solís  
**CC. 0906629167**

**Universidad Estatal de Milagro**

Presente.

Yo; **HELBER HERNAN GRANIZO CONTRERAS** en calidad de autor y titulares de los derechos morales y patrimoniales de la propuesta práctica de la alternativa de Titulación - Examen Complexivo, modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor de la propuesta practica realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Temática **“ENTRENAMIENTO INTEGRAL PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN TEMPORO ESPACIAL EN LA PRÁCTICA DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS”** del Grupo de Investigación Cultura Física de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social De Los Conocimientos, Creatividad E Innovación, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de esta propuesta practica en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 14 de septiembre del 2017



Firma del Estudiante (a)

Helber Hernán Granizo Contreras

CI: 0922565650

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR**

El tribunal calificador constituido por:

Msc. Johnny Oliver Solís, Dra. Floria Valencia Medina y Lic. Roxana Cetre Vasquez

Luego de realizar la revisión de la propuesta práctica del Examen Complexivo, previo a la obtención del título (o grado académico) de licenso Física presentado por el (la) señor (a/ita) Helber Garrigo Contreras

Con el título:

Entrenamiento integral para mejorar la coordinación tiempo espacial en la práctica de Fútbol en niños de 10 a 12 años.

Otorga al presente la propuesta práctica del Examen Complexivo, las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA	[94]
DEFENSA ORAL	[ 5 ]
TOTAL	[99]
EQUIVALENTE	[44,5]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 14 de 09 del 2017.

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	<u>Msc. Johnny Oliver Solís</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 1	<u>Lic Roxana Cetre</u>	<u>[Firma]</u>
Vocal 2	<u>[Firma]</u>	<u>[Firma]</u>

### **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a las personas más importantes de mi vida, que son mi esposa, mis hijos, mi madre y hermana, quienes han sido un pilar fundamental en el proceso académico, cuyo esfuerzo se ve plasmado con la Gracia de Dios en este logro profesional.

**Granizo Contreras Helber Hernán**

### **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios sobre todas las cosas, a todos los docentes, que de una u otra manera me ha dotado de los conocimientos necesarios para seguir adelante en mi proceso formativo, proveyéndome de sabiduría para saber afrontar las diversas vicisitudes que se presentaron a lo largo de mis estudios.

**Granizo Contreras Helber Hernán**

## ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL ACOMPAÑANTE DE LA PROPUESTA PRÁCTICA.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE GENERAL .....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN .....	1
MARCO TEÓRICO.....	3
DESARROLLO .....	7
CONCLUSIONES .....	9
BIBLIOGRAFÍA .....	11

**TEMA:** “Entrenamiento Integral para mejorar la coordinación Temporo Espacial en la práctica de fútbol en niños de 10 a 12 años”

### **RESUMEN**

El presente artículo trata sobre el entrenamiento deportivo y su relación con la coordinación motora, necesaria para la práctica de fútbol en niños de 10 a 12 años, lo que implica un adecuado uso de las estrategias y metodologías orientadas a la preparación física, donde el entrenamiento de carácter integral permite la adquisición de las habilidades y destrezas físicas, así como las capacidades técnicas-tácticas para una adecuada práctica deportiva. Ante aquello, el estudio tiene la finalidad de evidenciar los fundamentos teóricos que avalan el proceso de entrenamiento, donde el rol del entrenador desde el punto de vista pedagógico es el encargado de direccionar el aprendizaje y fortalecer el desarrollo de las capacidades y habilidades requeridas para el fútbol.

De la misma forma, a través del análisis de campo se pone en manifiesto la realidad dentro del sistema educativo nacional, el mismo que mantiene un déficit de docentes especialistas en Educación física, cuyo accionar es imprescindible dentro del desarrollo integral de los educandos desde la perspectiva multidisciplinar. Sin embargo, las acciones tomadas por el organismo rector de la educación en el país, condiciona dicha actividad a la praxis educativa de los docentes generalistas, situación que dificulta el desarrollo motor en todas sus dimensiones sin desmerecer el esfuerzo realizado por los profesionales de la enseñanza.

Por otro lado, la revisión documental demuestra el nivel de exigencia que requiere la práctica de fútbol, donde los factores de carácter social-pedagógico se encuentran alineados a las nuevas modalidades deportiva, por consiguiente, el presente trabajo prioriza el entrenamiento integral como un elemento indispensable que permite la mejora progresiva de las capacidades y habilidades deportivas en los niños durante la primera infancia, promoviendo los estímulos necesarios para alcanzar las potencialidades físicas técnicas-tácticas que requiere el mundo del fútbol, por consiguiente el trabajo surge con la finalidad de aportar con criterio que contribuyan a dichas mejoras.

**PALABRAS CLAVES:** Entrenamiento, Coordinación, fútbol, técnicas-tácticas.



**TITTLE:** “Training to improve coordination in the practice of football in children 10 to 12 years”

**ABSTRACT**

This article is about the sports training and its relationship with the motor coordination, necessary for the practice of football in children 10 to 12 years, which implies an adequate use of the strategies and methodologies for the preparation, where the character training enables the acquisition of the skills and physical skills, as well as the technical-tactical capabilities for an adequate sports practice. At that, the study has the purpose of showing the theoretical foundations that endorse the training process, where the role of the coach from the pedagogical point of view is responsible for addressing the learning and strengthen the development of the capabilities and skills required for football.

In the same way, through the analysis of field is revealed the reality within the national education system, the same that maintains a deficit of teachers physical education specialists, whose actions is essential within the integral development of learners from a multidisciplinary perspective. However, the actions taken by the governing body of the education in the country, conditions such activity to the educational practice of generalist teachers, a situation that makes the motor development in all its dimensions without detracting from the effort made by education professionals.

On the other hand, the document review shows the level of requirement that requires the practice of football, where the factors of social-pedagogical character are aligned to the new modalities, therefore, the present work focuses on comprehensive training as an essential element which allows the gradual improvement of the capacities and sports skills in children during the early childhood years, promoting the necessary stimuli to reach the potential physical technical-tactical that requires the world of football, therefore the work arises with the aim of providing with criteria that contribute to such improvements.

**KEYWORDS:** Soccer, coordination, training, technical-tecticas.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como finalidad demostrar la importancia del entrenamiento integral para mejorar la práctica deportiva de fútbol en niños de 10 a 12 años, donde las cualidades motrices abarcan una serie de componente que forman parte de los mecanismos generales de control del movimiento, estrechamente relacionados con la habilidad motriz que es adquirida a través del aprendizaje. Ante aquello, es importante mencionar que la habilidad motriz hace referencia a los diversos modelos de movimiento que se generan sobre los componentes de carácter cuali-cuantitativos que permiten potenciar el desarrollo de las cualidades motoras.

Bajo este contexto, la coordinación motriz depende del grado de estimulación y desarrollo del sistema nervioso central, así como del potencial genético del individuo para incidir de manera directa en el control del movimiento y los estímulos que permite la práctica deportiva, en especial del fútbol, donde las experiencias proporcionadas por el entrenamiento permiten adquirir los aprendizajes motores en relación a la edad y su relación con las etapas anteriores del crecimiento infantil.

La contextualización de la coordinación motora basada en el presente estudio permite el análisis de un conjunto de acciones que generan una gama de movimientos necesarios para la práctica de fútbol, logrando de ésta manera el accionar de determinados segmentos y grupos musculares, órganos y otras partes del cuerpo, teniendo presente que una adecuada coordinación incide directamente en la velocidad y calidad de los diversos procesos de aprendizaje de las destrezas y técnicas deportivas inherentes al fútbol.

El proceso de formación y entrenamiento integral del fútbol son de vital importancia para fortalecer la cualidad física de la coordinación motriz, considerada como uno de los elementos necesarios para la adquisición de las habilidades y capacidades motrices que permite el movimiento y desplazamiento del individuo dentro del campo de juego, donde la agilidad y velocidad determina el éxito de la práctica deportiva.

El análisis realizado en el presente artículo pone en manifiestos conceptos básicos relacionados al desarrollo motriz, donde la adecuada metodología aplicada en la práctica del fútbol permite el entrenamiento de la coordinación. Es decir que la aplicación de ejercicios de carácter analítico y la progresión a circuitos de entrenamiento mejoran significativamente el

ritmo y el equilibrio, incidiendo de manera global en la práctica deportiva de índole multidisciplinar para potenciar las habilidades y cualidades físicas del individuo.

El presente trabajo está orientado a fortalecer la coordinación motora a través del entrenamiento para la práctica de fútbol, donde las estrategias utilizadas por los docentes de Educación Física permiten mejorar las destrezas y habilidades motoras enfocadas en atender de manera eficiente las técnicas inmersas en el fútbol para un adecuado desarrollo del deportista. Ante aquello, es preciso tomar en consideración que el proceso enseñanza-aprendizaje en la edad infantil es relevante, ya que se facilita la adquisición de un conjunto de conocimientos que permiten fortalecer su desarrollo integral.

El adecuado entrenamiento deportivo permitirá alcanzar un proceso sistematizado, donde el aprendizaje adquirido por parte de los niños de 10 a 12 años contribuirá al fortalecimiento de las destrezas físicas, así como de los fundamentos técnicos y tácticos para la práctica de fútbol perfeccionando sus movimientos y capacidad de desplazamiento dentro de la cancha de juego.

Es preciso mencionar, que dentro de la práctica del fútbol, la coordinación es un factor imprescindible que permite el dominio del balón, así como la agilidad y movimiento para poner en práctica las técnicas y tácticas dispuestas por el entrenador que se ven plasmadas por el adecuado rendimiento físico y motor del individuo, lo que implica que el entrenamiento debe aportar a mejorar la actividad física, a través de la práctica de ejercicios de coordinación como elemento necesario para los fundamentos del fútbol.

## MARCO TEÓRICO

### La coordinación en la práctica de fútbol

Uno de los problemas fundamentales que se encuentran dentro de la práctica de fútbol, es la falencia en la coordinación motora, situación que dificulta el desplazamiento y dominio del balón como consecuencia de la carencia de ejercicios de flexibilidad en todas sus articulaciones, lo que genera en el individuo un limitado desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol (Brunet A., 2012).

Bajo este contexto, el adecuado entrenamiento deportivo para la práctica de fútbol permite en los infantes potenciar su coordinación motriz y movimientos específicos con el balón dentro del campo de juego, que a través de la práctica constante de ejercicios físicos se logra la maduración necesaria de sus capacidades y habilidades motoras, situación que deriva en el eficaz desempeño del jugador (García & Fernández, 2012).

Le Bouch (2012) en su libro: *La Educación Psicomotriz en la Escuela primaria*, menciona que:

La coordinación motora es considerada como un elemento indispensable de las capacidades motrices que posee el individuo, cuya dimensión se basa en los criterios de precisión, eficacia y armonía, de tal manera que ésta capacidad neuromuscular se ajusta con precisión a una determinada imagen como resultado de la inteligencia motora y necesidad de movimiento (p.12)

En la actualidad, dentro del Sistema de Educación nacional existe la carencia de docentes especialistas en Educación Física, situación que contribuye a las falencias que se presentan en la práctica deportiva multidisciplinarias desde el punto de vista de la eficacia para potenciar el desarrollo psicomotor del individuo, por ende las actividades propuestas por los docentes generalistas inciden en los niveles de desmotivación y desinterés por practicar algún deporte o actividad física (Escobar, 2013).

Ante aquello, es indispensable que los encargados de propiciar experiencias significativas dentro de la práctica deportiva amparen un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo, donde se logre desarrollar las destrezas físicas, así como los fundamentos técnicos para la práctica de fútbol, mitigando el deficiente movimiento dentro de la cancha, ya sea con balón o sin balón, de tal manera que la frecuente ejecución de ejercicios de coordinación incidan en el perfeccionamiento de los fundamentos para la práctica de fútbol durante el entrenamiento (Bruggeman & Albrecht, 2012).

Dentro de la praxis deportiva, el entrenamiento es un elemento fundamental para la adquisición de la destreza motora, donde el perfeccionamiento de los movimientos y capacidad de desplazamiento se convierte en un objetivo específico a ser mejorado de manera constante. Según (Popper, 2012) “es indispensable rechazar la fragmentación del aprendizaje” (p. 12), lo que amerita que los docentes deben aglutinar una serie de estrategias y metodologías dentro del área de la Educación Física como elemento integrador del individuo, situación que ayuda a mejorar su autonomía y autoestima dentro de la práctica deportiva, especialmente en el fútbol, considerado como un deporte de masas que goza de una aceptación total en la sociedad.

En la actualidad, la práctica del fútbol se ha vuelto muy competitiva, donde las destrezas y habilidades motoras del individuo marcan su futuro dentro de esta disciplina, puestos a prueba por su velocidad de movimiento, dominio del balón y rendimiento físico. Sin embargo, existen una serie de problemas que se presentan en el proceso de enseñanza-aprendizaje que se efectúa en las escuelas primarias del país, donde la falta de docentes especialistas en el área de Educación Física contribuye al mal desarrollo de las habilidades y capacidades motoras (Cárcamo Oyarzún, 2012, pág. 158).

Debido a esto, la falta de conocimientos específicos por parte de los docentes especialistas, así como la carencia de una guía práctica limita su planificación educativa, llegando a la aplicación de una metodología errada que no logran promover un adecuado desarrollo motor incidiendo significativamente en la adquisición de las destrezas y habilidades físicas necesarias para una eficiente práctica del fútbol (Matas, 2014).

Resulta indispensable realizar un análisis de la relación existente entre los fundamentos del fútbol y el desarrollo de las destrezas físicas que son propiciadas por un adecuado entrenamiento deportivo, el mismo que se encuentra sujeto a factores dinámico dentro del entorno social y natural del individuo que originan cambios constantes dentro del accionar educativo para mejorar el desempeño físico multidisciplinar (Ferguson, 2012).

#### **Factores que intervienen en la coordinación**

La coordinación motora es muy importante dentro de la práctica deportiva, especialmente en el fútbol, donde se determina el nivel de velocidad y calidad de los procesos de aprendizaje de las destrezas y técnicas físicas, por ello, el entrenamiento adecuado permite al individuo apoderarse de un nivel adecuado de velocidad en ejecución, la posibilidad de generar cambios

de dirección y sentido, rendimiento físico, elasticidad muscular, factores elementales que inciden en la calidad de la coordinación motora (Fernández Rodríguez, 2013, pág. 11).

Según (Gallo & Urrego, 2015) expresa que:

Cada uno de estos factores mantiene una relación específica con el proceso evolutivo de la coordinación ligada a la etapa del crecimiento infantil, lo que implica que los niños de 10 a 12 años logran un adecuado desarrollo del sistema nervioso, así como los elementos neuro-sensoriales que estimulan la coordinación, por lo que esta edad es ideal para lograr la adquisición de las experiencias motrices (p. 123).

Para muchos especialistas en el área deportiva, el adecuado entrenamiento físico determina la posibilidad de desarrollar las destrezas motoras para la práctica de fútbol, brindando mejores oportunidades de desplazamiento y dominio del balón, obligando al responsable del entrenamiento aplicar técnicas y estrategias deportivas inherentes a la Educación Física (Huerta, 2014).

### **La coordinación motriz y el entrenamiento deportivo del fútbol**

Según (Lajas Alcocer, 2012) considera que:

la práctica de fútbol se ha tornado muy intensa, donde el individuo debe poner en manifiesto las capacidades de coordinación motora, entre las que se encuentran el nivel de regulación y direccionamiento de los movimientos, el proceso de adaptación y cambios a nivel motriz, la capacidad de orientación, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación, entre otras.

Bajo este contexto, el proceso de entrenamiento deportivo permite un eficiente desempeño del individuo durante la práctica de fútbol, lo que implica tomar en consideración la capacidad de regulación y direccionamiento de los movimientos que se desarrollan según las aptitudes físicas del hombre y la exposición frecuente a las experiencias con el medio, teniendo presente que las capacidades motrices tienen la capacidad de relacionarse entre sí, obligando al ser humano a aplicar un conjunto de capacidades condicionadas por el alto rendimiento deportivo que implica el fútbol (Negrelli, 2012).

A través del entrenamiento, los niños en edades comprendidas entre 10 y 12 años logran fortalecer su conducta motora guiados por la necesidad de cimentar sus movimientos, por medio de un conjunto de actividades dominadas, dirigidas y de carácter objetivo. Desde esta perspectiva, cada una de las actividades aplicadas por el entrenador permite al infante a dominar sus impulsos motores y lograr un nivel de respeto a los requerimientos que emanan orden y disciplina como parte de los juegos al aire libre (Rodríguez García, 2010).

La práctica de fútbol requiere de un entrenamiento frecuente para la consolidación de las destrezas motoras, donde se deben aplicar actividades que permitan el desarrollo efectivo de las tácticas y organización del dominio del balón, por lo que se debe minimizar el uso de materiales y explicaciones tediosas, sino orientándose al perfeccionamiento de la coordinación motora de manera consistente (Diez Rodríguez, 2013).

Según (Ferguson, 2012):

Los entrenadores deben aplicar actividades, donde el nivel de dificultad para la puesta en marcha de la coordinación motriz permite un adecuado desempeño en la práctica de fútbol, para aquello deben hacer uso de estrategias y técnicas dinamizadoras, así como de materiales significativos que facilite la ejecución de actividades físicas motoras (p. 12).

El criterio del autor hace referencia a la ejercitación eficiente de los grupos musculares, los mismos que requieren de un nivel de aprendizaje y automatización idóneo para mejorar el desempeño dentro del campo de juego, dicho proceso es regulado a nivel del cerebro, encargado en direccionar el campo motor en el individuo (Meinel Herrada & Gunter Schnabel, 2013).

Desde las perspectivas del siglo XXI, el proceso de entrenamiento se encuentra en una constante evolución, lo que amerita una búsqueda de los factores que inciden en el rendimiento de carácter deportivo, así como la optimización de los mismos. Para aquello, el nivel de dominio de los fundamentos físicos es relevante por parte del entrenador para lograr una transmisión de conocimientos que respondan a las necesidades deportivas del individuo referente a la práctica del fútbol (Párraga Montilla, 2014).

En la práctica deportiva, la coordinación motora, así como el balance postural son necesarios para lograr una estabilidad durante el desarrollo del encuentro deportivo, lo que implica una adecuada transición de movimientos que se condiciona por la integración de carácter multi-sensorial. Debido a esto, el SNC logra una pre-planeación de transmisión considerada voluntaria, incidiendo significativamente en el control motor y los estados de coordinación motriz (Vaquera, 2013).

En la actualidad, la carencia de docentes especialistas en el área de Educación Física incide en la práctica deportiva, donde el dominio de los docentes generalistas sobre los contenidos curriculares no cubre las necesidades básicas para fortalecer las destrezas motoras, consideradas necesarias para desenvolverse en un juego futbolístico. Ante aquello, el entrenamiento adecuado permite un balance de todas las capacidades y habilidades motoras.

El balance de la coordinación motora genera un cambio en el direccionamiento de los movimientos producido por las estructuras subcorticales de la corteza y el cerebro, que gracias al correcto desarrollo sensorio motor se logra crear en el individuo un conjunto de estímulos que actúan sobre los sistemas sensoriales responsables en la generación y ejecución del movimiento indispensable para desplazarse con agilidad y velocidad requerida en la práctica de fútbol (Ruíz Pérez, 2014, pág. 13).

### **DESARROLLO**

Hoy en día, la práctica de fútbol demanda de un esfuerzo físico y dominio táctico de gran relevancia para que los jugadores logren desarrollar en gran magnitud sus cualidades de carácter físico, pero con la necesidad de establecer su especificidad en lo que se relaciona a los gestos y acciones tácticas para poder posicionarse en la cancha.

Ante aquello, el entrenamiento integral proporciona la oportunidad al individuo de adquirir aquellas destrezas físicas necesarias para incursionar en la práctica de fútbol de manera efectiva. Sin embargo, son pocas las oportunidades de entrenamiento que se presentan en los centros educativos públicos establecidos en el cantón Milagro debido a la carencia de docentes especialistas en el área de Educación Física, debido a esto la preparación física, así como las acciones orientadas al desarrollo psicomotor de los educandos son atribuidas a los docentes generalistas, quienes por su escaso dominio en los contenidos específicos para el entrenamiento dedican dichas horas a la práctica curricular en otra asignatura, relegando la importancia que implica la creación de un ambiente deportivo para los educandos.

Una de las problemáticas presente en el ámbito deportivo, es la falta de compromiso de los actores sociales para proporcionar ambientes de práctica y recreación deportiva, especialmente de fútbol, donde el entrenamiento integral aporta significativamente a la preparación específica de carácter físico-técnico y táctica, logrando la potenciación de las cualidades bajo el contexto general de la preparación previa para la competición.

El análisis bibliográfico permitió definir al entrenamiento integral, como una sesión específica en la práctica de fútbol dirigida a niños de 10 a 12 años relacionada al caso de estudio, cuyo trabajo permite potenciar las cualidades físicas que se requieren para una adecuada participación deportiva que toma varias dimensiones del comportamiento humano, entre las que se encuentran el físico, psicológico, técnico, táctico, así como los respectivos ajustes motores relacionados a su ubicación espacio-temporal entre compañeros y adversarios.



Cada uno de estos elementos amerita un entrenamiento específico para lograr una intervención deportiva adecuada, la misma que dentro de la psiquis del ser humano crea un ambiente de armonía, tranquilidad y satisfacción que incide positivamente en su nivel de autoestima. Son muchos los factores que se presentan para poder generar un adecuado entrenamiento integral en la práctica de fútbol; dichos factores hacen referencia al aspecto socio-pedagógico, que analizados desde una perspectiva crítica son significativos al momento de querer generar un adecuado desarrollo psicomotor y agilidad mental, elementos muy necesarios en el área multidisciplinar deportivo.

El criterio deportivo expresa que el entrenamiento integrado para la práctica de fútbol obtiene un mejor resultado que las prácticas realizadas en otros espacios, tales como gimnasios, pistas de velocidad, entre otros, ya que para ellos, la adquisición de las destrezas físicas, así como las habilidades técnicas-tácticas son plenamente asimiladas en el campo de juego, donde los individuos mantienen una relación directa con el medio en el que van a ejercer la disciplina deportiva.

Resulta indispensable mencionar, que el proceso de entrenamiento integral permite el logro en la ejecución efectiva de cualquier gesto técnico en la práctica de fútbol, lo que implica una facilidad para desenvolverse en el campo de juego si se cuenta con una preparación física adecuada, que debe ser trabajada con la premura del tiempo en los aspectos técnicos-tácticos para una transferencia inmediata de contenidos de carácter pedagógico impartido por la figura del entrenador.

El entrenamiento integral requiere de un trabajo en cancha específico, cuya responsabilidad recae en el proceso de entrenamiento constante, donde se deben cumplir con varios objetivos que fortalece las capacidades físicas y motrices necesarias para la práctica de fútbol, debido a esto es meritorio hacer una selección óptima de los ejercicios que permitan el desarrollo de las capacidades y competencias deportivas que debe tener un individuo, situación que conlleva al fortalecimiento efectivo de los mecanismos motores y la adaptación a las necesidades de cada jugador (Vaquera, 2013).

Para la práctica de fútbol en niños de 10 a 12 años, es importante el acondicionamiento del área deportiva, situación que amerita los recursos necesarios a nivel pedagógico que permita el adecuado fortalecimiento de la coordinación motora para la práctica de fútbol, por lo tanto, el entrenamiento integrado hace referencia a la aplicación de una metodología específica con el uso de diferentes componentes deportivos que permite mejorar el desplazamiento, agilidad

y dominio del balón, enfocados en conseguir un mejor desempeño de carácter individual o grupal (Huerta, 2014).

Sin lugar a dudas, las exigencias que demanda la práctica de fútbol requieren un análisis de la capacidad coordinativa y movimiento en los jugadores, cuya finalidad se enfoca en el planteamiento efectivo de estrategias y metodologías que incidan en los factores de rendimiento y entrenamiento integrado. Por consiguiente, cada una de estas metodologías es aplicada de manera progresiva durante la etapa formativa aplicada en el fútbol, dando mayor énfasis al área coordinativa lo que permite el éxito en los encuentros deportivos, sumándose a esto las destrezas físicas y técnicas-tácticas.

El adecuado entrenamiento de manera integral permite un mejoramiento en las características propias del individuo que lo practica, situación que se sujeta a una adecuada planificación y adaptación del área pedagógica para atender los requerimientos deportivos inherente a éstas disciplinas deportiva.

### **CONCLUSIONES**

Como resultado del análisis bibliográfico y situacional relativo al entrenamiento integral de la coordinación dentro de la práctica de fútbol en niños de 10 a 12 años, se estima la necesidad de buscar alternativas de entrenamiento deportivo en los centros educativos públicos para hacer frente a la carencia de docentes especialistas en el área de Educación Física, lo que conllevaría a una práctica pedagógica desde la primera infancia proporcionando un adecuado direccionamiento del área motriz y coordinativo en los educandos, las mismas que permitirán de manera progresiva la práctica eficiente del fútbol.

Se evidencia que el fútbol tiene su propia estructura definida, situación que demanda de estrategias y metodologías de entrenamiento orientadas a fortalecer la agilidad, desplazamiento y dominio del balón como resultado del proceso madurativo de la coordinación, notándose una participación eficiente del rol del entrenador.

Se comprueba que la práctica del fútbol en niños de 10 a 12 años requiere un análisis previo de las necesidades que presenta cada sujeto, para de ésta manera plantear programas de entrenamiento integral, cuya complejidad se asemeja cada vez más a la realidad del sujeto y su entorno natural y social previas a las exigencias competitivas.

La práctica de fútbol amerita un dominio y eficacia del movimiento centrada en el nivel de coordinación motora, así como corporal adaptadas al requerimiento de la competición

deportiva, basándose en exigencias y esfuerzos físicos que el fútbol como deporte amerita del sujeto que la práctica, por lo que es necesario buscar constantemente el desarrollo de un sinnúmero de factores físicos, técnicos, tácticos y armonía psicológica para generar experiencias positivas como resultado del entrenamiento integral.

De la misma forma, la revisión bibliográfica determina que el entrenamiento integral es un medio eficaz para obtener un alto rendimiento por parte del futbolista, ya sea en el aspecto físico, técnico-táctico y psicológico-evolutivo aglutinada en una tarea deportiva.

De esta manera, es meritorio hacer énfasis en el cambio constante de los componentes del entrenamiento integral, ya que su monotonía se presenta como un estancamiento en el desarrollo de la capacidad coordinativa motriz necesaria para el fútbol, donde el movimiento, desplazamiento, agilidad y dominio del balón son fundamentales para el éxito competitivo.

El entrenamiento integrado requiere de una cuantificación del tiempo aplicado para la adquisición de las destreza y habilidades motoras, las mismas que son de responsabilidad absoluta del entrenador, quien es el encargado de aplicar estrategias y metodologías pedagógicas, didácticas y prácticas para promover un dominio y coordinación eficiente.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Bruggeman, D., & Albrecht, D. (2012). *Entrenamiento moderno del fútbol*. Madrid: Ediciones Hispano Europa.
2. Brunet A., A. (2012). Desarrollo Motor: el crecimiento y la evolución de aspectos cuantitativos y cualitativos más relevantes para el movimiento humano en la edad escolar. *Innovación en Educación Física*, 10.
3. Cárcamo Oyarzún, J. (2012). El profesor de Educación Física desde la perspectiva de los escolares. *Estudios Pedagógicos de Valdivia*.
4. Díez Rodríguez, J. (2013). *Trastorno del desarrollo de la coordinación*. México: Ediciones Plus.
5. Escobar, R. (2013). *Taller de Psicomotricidad. Guía práctica para docentes*. Madrid: Ediciones Ideas propias.
6. Ferguson, A. (2012). *Entrenamiento de fútbol*. Madrid: Ediciones Educar.
7. Fernández Rodríguez, R. F. (2013). Juegos innovadores con material alternativo en el área de educación Física. *Revista Digital de educación Física*, 11.
8. Gallo, L. E., & Urrego, L. (2015). Estado de conocimiento de la Educación Física en la investigación educativa. *Revista Scielo*.
9. García, J., & Fernández, F. (2012). *Juego y Motricidad*. Madrid: Ediciones Cepe.
10. Huerta, P. (2014). Entrenamiento Integrado: Justificación de las Nuevas propuestas de entrenamiento y evaluación del rendimiento aero-anaeróbico en fútbol. . *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 10,12.
11. Lajas Alcocer, M. (2012). *La coordinación viso-motora*. Obtenido de Desarrollo Motriz: <http://temas-reflexiones.blogspot.com/2010/12/coordinacion-visomotora-y-su-influencia.html>
12. Le Bouch, J. (2012). *Ela Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. Barcelona: Ediciones Paidós.

13. Matas, F. (2014). *La importancia de la Coordinación en las etapas de formación del Fútbol Base*. Obtenido de Fútbol, nuevas tecnologías: <http://www.tonimatasbarcelo.com/la-importancia-de-la-coordinacion-en-las-etapas-de-formacion-del-futbol-base/>
14. Meinel Herrada, F., & Gunter Schnabel, T. (2013). *Teoría del movimiento*. Madrid: Editorial Stadium.
15. Negrelli, J. M. (2012). La formación de Profesores de Educación Física. *Revista Ef Deportes*.
16. Párraga Montilla, J. (2014). Cuadernos de Psicología del deporte. *Revista Scielo*, 12.
17. Popper, K. (2012). *La fragmentación del aprendizaje*. Ediciones Larusso.
18. Rodríguez García, P. L. (2010). *Educación Física en primaria*. Madrid: Publicaciones Inde.
19. Ruíz Pérez, L. (2014). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Revista de educación*, 13.
20. Vaquera, A. (2013). El entrenamiento integrado: la velocidad. *Revista Técnica deportiva*, 12, 31.

### Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** Propuesta Práctica Granizo Hemán.docx (D30275029)  
**Submitted:** 2017-08-29 05:13:00  
**Submitted By:** victor\_mayvi@hotmail.com  
**Significance:** 1 %

#### Sources included in the report:

<http://www.tonimatasbarcelo.com/la-importancia-de-la-coordinacion-en-las-etapas-de-formacion-del-futbol-base/>

#### Instances where selected sources appear:

1