

## MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE FUTBOLISTAS EN ETAPA FORMATIVA A PARTIR DE LA APLICACIÓN DE TAREAS COORDINATIVAS

### IMPROVEMENT OF THE SPORTS PERFORMANCE OF SOCCER PLAYERS IN FORMATIVE STAGE STARTING FROM THE APPLICATION OF COORDINATING TASKS

**Oviedo Hernández Rutver Steven**

rsoviedoher@ut.edu.co

Estudiante de Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación-  
VIII semestre.

Entrenador deportivo: CF Baby Soccer, Cracks F.C  
Preparador físico.

Universidad del Tolima.

Fecha de recibido: 9-09-2019

Fecha de aceptado: 03-2-2020

#### **Resumen:**

Hablar de rendimiento deportivo hace referencia a la acción motriz, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la misma optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. Partiendo de esta premisa en el entrenamiento deportivo se busca alcanzar siempre el estado óptimo de rendimiento deportivo establecido generalmente por las condiciones del deporte y la competencia, en otras por la institución deportiva y que, permita alcanzar el logro máximo deportivo independientemente de la competencia, la categoría y la edad. Es así como la coordinación se convierte en una herramienta útil para lograr optimizar dicho rendimiento, desde edades tempranas de formación deportiva, pasando por el desarrollo, la mejora y la potenciación de patrones básicos de movimiento, patrones básicos y específicos del deporte.

**Palabras Clave:** Rendimiento deportivo, coordinación, patrones básicos y específicos, patrones de movimiento, competencia.

#### **Abstract**

Speaking of sports performance refers to the motor action, whatever the level of performance, from the moment it optimizes the relationship between the physical capabilities of a person and the sports exercise to be performed. Starting from this premise in sports training, we always seek to achieve

the optimal state of sports performance generally established by the conditions of the sport and the competition, in others by the sports institution and that, to achieve the maximum sports achievement regardless of the competition, the category and age. This is how coordination becomes a useful tool to optimize such performance, from early ages of sports training, through the development, improvement and enhancement of basic movement patterns, basic and sport-specific patterns.

**Keywords:** Sports performance, coordination, basic and specific patterns, movement patterns, competition.

El presente documento da cuenta de cómo la implementación de tareas coordinativas como método de trabajo inicial en el entrenamiento deportivo, influyen de forma positiva en el rendimiento deportivo del futbolista en edades formativas. De manera directa y precisa los trabajos coordinativos tienen especial influencia en la motricidad básica del niño o adolescente, en su función cognitiva, aumento de la capacidad de concentración, la resolución de problemas y en la toma de decisiones según lo evidenciado y establecido por la literatura.

Teniendo en cuenta lo anterior, y para poder dar inicio al tema se plantean las siguientes interrogantes que a lo largo del documento logran responderse: ¿Qué es la coordinación? Y ¿cómo se clasifica esta dentro de las cualidades del hombre? ¿Qué son patrones de movimiento? ¿Qué posibilita su aplicación y cómo se ve reflejado a nivel físico y mental? ¿Qué es el rendimiento deportivo y la edad formativa? ¿Extra deportivamente influye la aplicación de tareas coordinativas en algo más: ¿comportamiento social, rendimiento académico? y ¿Cómo influye esta en el futbolista en edad formativa? Finalmente se logra plantear la hipótesis general y es: ¿Por qué la elección del tema?

A partir de esto, se expone de manera subjetiva las mejoras evidenciadas con este método en un grupo de futbolistas en formación de la ciudad de Ibagué, frente a utilización de calentamientos más tradicionales y propios del deporte: caminatas, trotes, calentamiento técnico (únicamente)

### **Coordinación: ¿Qué es? ¿Cómo se clasifica?**

Debido a que en la literatura existen diversas definiciones de coordinación, se exponen aquí unos cuantos conceptos de conocidos autores citados por Cañizares J.M (2000) con el fin de no generar confusión conceptual con el lector:

- Morehouse, (1965). “Es el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores”.
- Jean Le Boulch, (1980). “Coordinación motriz es la interacción, el buen funcionamiento, del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio, es decir, la forma de generar movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que lo han originado”.
- Según Castañer y Camerino, (1990) en Cañizares J.M (2000). “Es la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada”.

De esta manera, se puede decir que la coordinación es, a término personal, la sinergia presente entre el sistema nervioso central, la periferia y la musculatura frente a una acción motriz o tarea motriz a realizar.

El hombre por naturaleza posee determinadas capacidades y atributos que le permiten realizar diferentes acciones motrices como lo es moverse, desplazarse, mover objetos, entre otras cosas. A dichas capacidades se les denominan Cualidades, que a su vez se subdividen en físicas o condicionantes y motrices o coordinativas.

A grandes rasgos las cualidades condicionantes, que no son tema de interés en el presente documento, son aquellos factores que determinan la condición física de un individuo y que con la práctica de trabajo de acondicionamiento se puede mejorar, a este grupo de cualidades pertenecen la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad; directamente entre estas no existe una interdependencia; es decir, se puede mejorar una u otra cualidad sin tener en cuenta lo que suceda con las demás. Estas tienen vínculo directo con los sistemas y procesos energéticos.

Por otro lado, según la clasificación hecha por Cañizares la coordinación, junto con el equilibrio pertenecen al grupo de cualidades Motrices, esto debido a que se le considera a este grupo de cualidades (psicomotrices), según varios autores, como aquellas responsables directamente e

imprescindiblemente de las acciones motrices, a razón de estar estrechamente reguladas por el sistema nervioso central. En otras palabras, son las directas encargadas de regular y controlar el movimiento. En este grupo de cualidades se da más la interdependencia.

Además de encontrarse la coordinación en este grupo de cualidades esta se subdivide a su vez en:

- **Coordinación dinámica general:** la correspondencia en la integración de los movimientos de todos los segmentos corporales en donde además se implica un gran gasto energético.
- **Coordinación óculo-segmentaria u óculo motriz:** es el ajuste de pequeños grupos musculares de las extremidades necesarios en las tareas relacionadas con la precisión. (Legido,1982. en Cañizares (2000))
- **Coordinación intramuscular e intermuscular Porta (1988) en Cañizares (2000):** siendo la primera “la capacidad que posee un musculo para contraerse eficazmente”, es decir, de reclutar un mayor número de unidades motoras para generar una tensión; mientras la segunda “es la que precisan todos los músculos para intervenir en una acción”, es decir, la sincronía que existe entre los diferentes grupos musculares para producir un movimiento.

### **Patrones de movimiento**

Debido a que la coordinación como cualidad motriz actúa y regula el movimiento directamente desde el sistema nervioso central, es preciso brindar una pequeña concepción de lo que son los patrones de movimiento, tanto básicos como específicos (donde tiene mayor influencia la tarea coordinativa) ya que esta contribuye a que estos se den de una manera más fluida y natural.

**Patrones de Movimiento:** Podríamos definir los patrones de movimiento como, el resultado de la activación de las cadenas musculares, desde los patrones primarios como Flexión y Extensión, básicos como, caminar, trepar, saltar, etc... Y los más específicos producto del desarrollo de nuestro sistema nervioso central al practicar alguna actividad, destreza o deporte. -"Estas habilidades se caracterizan porque en ellas presenta el desplazamiento del cuerpo de un lugar a otro en el espacio, y en su desarrollo se internalizan los diferentes elementos espaciales: direcciones,

planos y ejes..." (Cita tomada del Libro Educación Física, una Alternativa Curricular de Hipólito Camacho Coy y otros).

De esta manera se entiende por patrón o habilidad básica de movimiento según Trigueros y Rivera (1991).

“Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta precisión ni eficiencia”. Estas se caracterizan por ser comunes a todos los individuos, decisivas para el desarrollo motriz y ser el fundamento de los aprendizajes motores posteriores.

En esta dirección para Castañer y Camerino (1996: 127) <sup>4</sup>, "Las habilidades fundamentales surgen de la combinación de patrones de movimiento que introducen al trabajo, tanto global como segmentario del cuerpo. Su base reside en la dotación filogenética de la especie humana traducida por la herencia del parentesco".

Cabe destacar que los patrones básicos de movimiento se subdividen en tres: de absorción, manipulación y propulsión, de equilibrio y de locomoción o desplazamiento. Pérez, R citando a Singer (1975).

### **Posibilidades físicas y cognitivas de la coordinación**

En términos simples y sencillos la coordinación permite regular las acciones corporales, con intervención de todo el cuerpo y desde los mecanismos de orden superior realizar una tarea deseada de forma EFICIENTE. Esta regula la percepción, percepción espacial, corporal y temporal junto con aspectos de relajación y respiración.

Deportivamente le permite al jugador mejorar su movilidad a partir de procesos en los que: ordena, sincroniza, da fluidez, organiza, controla, perfecciona y adapta un movimiento o acción motriz.

Según lo evidenciado en lo transcurrido del año, mediante la efectuación de tareas coordinativas en niños en edad formativa, (6-12 años, periodo que además es considerado como la etapa sensible o

apropiada para el desarrollo de acciones coordinativas analíticas con independencia segmentaria y movimientos amplios y precisos. Esto debido a la maduración nerviosa y plasticidad cerebral presentada durante el crecimiento) del club Cracks F.C de la ciudad de Ibagué, donde los jugadores han presentado mejoras significativas en cuanto a su movilidad (patrones básicos movimiento ) y que de acuerdo a Sánchez Bañuelos (1986: 135), el desarrollo de las habilidades básicas se presenta en el momento en que los niños demuestran "una habilidad perceptiva operativa a niveles básicos, una suficiente familiarización, y una idea bastante definida sobre la función de dichas habilidades".

Las mejoras presentadas en algunos jugadores han sido mínimas; mientras que, en otros ha tenido un carácter mucho más significativo, en cuanto a patrones de movimientos básicos y que se ven potenciados especialmente con el desarrollo de los fundamentos básicos del fútbol:

Pase y recepción, conducción, finta (engaños al rival sin el balón, con el propio cuerpo con el fin de sacárselo de “encima”) y regates (igual, que la finta pero aquí se incluye el balón) y el remate; que en el ámbito deportivo y al final de cuentas, son considerados como habilidades motrices específicas que son de acuerdo a De Latorre E. (1995), “Combinación de habilidades motrices básicas y su adaptación a unos propósitos específicos”, es decir, el fútbol como juego y competencia.

El estar frente a acciones coordinativas, (quizás algunas de un nivel algo elevado) como realizar tareas de Frecuenciación en escaleras, pasar por encima de diferentes objetos de distintas maneras con y sin balón, los lleva a realizar un procesamiento de la información de manera más detenida y detallada, pasando por una recepción de la información, análisis, toma de decisión y ejecución de la tarea motriz de una forma más precisa y concentrada, buscando hacerlo de la mejor manera posible. En principio con un grupo que poco o nada ha trabajado bajo estos parámetros se torna oscura la realización de tareas de este tipo; pues, la ejecución de las tareas durante las primeras sesiones es lenta, poco precisa, poco fluida, poco ordenada y con bastante gasto energético, situación que al cabo de uno a dos meses de labor (trabajando 2 veces por semana por lo menos 15-20 minutos iniciales) se da de una manera distinta; es decir, los mecanismos de percepción, decisión y ejecución frente a

la información de una tarea a realizar, se efectúan sencilla y fluidamente, eficaz y eficientemente en cuanto a términos de calidad y tiempo.

### **El rendimiento deportivo y la edad formativa**

Generalmente cuando se habla de rendimiento en el ámbito deportivo, el imaginario recurre a atletas o deportistas de élite, jugadores pertenecientes al nivel deportivo de rendimiento y alto rendimiento; pero, al encontrarse con la literatura se encuentra que el rendimiento deportivo es como lo veremos más adelante la correcta optimización de la capacidad de realización de una acción motriz frente a lo que el acto deportivo demanda.

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra performer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.<sup>5</sup>

En este sentido, se puede hablar de rendimiento deportivo desde el deporte de iniciación, formación y el alto rendimiento (especialización), debido a que según la interpretación del apartado anterior, el rendimiento deportivo se deriva y depende de la acción motriz y deportiva a realizar y el nivel de la demanda física y mental que esta deba presentar según la institución deportiva (club de fútbol, entrenadores, formadores directivos) y en concordancia con el ambiente competitivo el contexto cultural y social, de la competencia.

Ahora, conociendo que el rendimiento deportivo se presenta en todas las etapas del desarrollo deportivo, se procede a definir de manera sencilla y concisa lo que es y lo que comprende la edad de formación deportiva de forma general y específica en el fútbol.

El recorrido durante varios años y actualmente como futbolista de rendimiento a nivel universitario y previamente, a nivel de ligas locales, departamentales y nacionales me llevan a definir de una manera analógica la formación deportiva, la formación del futbolista como lo son los conocimientos y aprendizajes adquiridos desde el nacimiento, el razonamiento humano en la sociedad, la educación formal (institucional).

Lo mencionado anteriormente va más allá del inicio y final de un proceso académico (graduación en básica primaria, secundaria y universitaria), porque aunque se hayan adquirido ciertos conocimientos, la práctica diaria de una labor produce procesos de análisis de información y situaciones que le permiten a un individuo desenvolverse mejor día a día en su vivir; exactamente sucede con el deportista porque este inicia una etapa y la finaliza más no el proceso de formación, pues constantemente está formándose, aprendiendo, incluso cuando ya deje de practicar de manera competitiva y lo realice de forma recreativa.

Resulta curioso pero interesante ver cómo es que un deportista de élite, denominado por el mundo deportivo como profesional, está en constante formación, recibiendo información, conocimientos y experiencias de un cuerpo técnico durante casi todo el año.

En pocas palabras, desde mi perspectiva la formación deportiva tiene un inicio y un final catalogado por procesos, que culminan con el final de los profesionalismos “aparentemente” pero que continúan hasta el día en que un deportista decide convertirse en un formador de deportistas.

De acuerdo con Kerome, M (2007)<sup>el</sup> fútbol infantil y juvenil presenta varias etapas de desarrollo, donde se incluye una etapa de iniciación comprendida entre los 5-7 años de edad, en donde deben tener gran importancia situaciones jugadas que impliquen acción coordinadas de forma general y segmentada, siempre con balón, esto debido al gran interés innato del niño por querer siempre jugar. La edad de formación deportiva específica en el fútbol está entre el periodo comprendido entre los 8 y los 11 años de edad, momento en el cual se deben incluir tareas donde el jugador deba priorizar

la toma de decisiones, lógicamente en situaciones reales de juego o próximas a la realidad y el juego colectivo. Por último, menciona la etapa de especialización deportiva que va de los 12 a 15/16 años donde se hace énfasis en los perfeccionamientos físicos, técnicos y tácticos.

### **¿Existen algunos beneficios extradeportivos con las tareas coordinativas?**

En lo que compete al horario del desarrollo de las actividades deportivas, las relaciones sociales entre los niños y jóvenes han presentado mejoras en cuanto a cuestiones axiológicas, la tolerancia, el respeto, la solidaridad han mejorado, a razón de un previo trabajo social practicado también, pero que se interioriza y se potencia al poner a los niños en situaciones en las que deba analizar la información que recibe de sus compañeros, su comportamiento y ponerlo en un contexto "real de competencia", en situaciones sociales (desde la familia hasta la escuela) y que de acuerdo con comentarios hechos por los padres y acudientes de los jóvenes deportistas en conversaciones formales, se han transformado en una pequeña medida de forma significativa.

Algunos de los padres al inicio del proceso, en el comienzo de la temporada manifestaron continuamente que sus hijos recibían de forma constante llamados de atención por parte de sus maestros y compañeros en la escuela, situación que actualmente se ha visto disminuida o cesada, de acuerdo con lo expresado por ellos mismos. Por otro lado, jugadores que presentaban buen comportamiento ratifican sus acciones.

En cuanto a lo académico, afirman los padres que sus hijos han cambiado su comportamiento, mejorado su rendimiento académico, para unos en su totalidad, para otros una parte significativa. Debido a que la academia incluye en un 100% en sus procesos la parte mental, psicológica (lo cognitivo) en todas las situaciones escolares incluyendo y con gran razón, las clases de educación física, en donde se implica la motricidad humana, y que lo que con ellas se pretende es mejorar el rendimiento en las distintas áreas de formación escolar; es entonces, donde todo lo relacionado con el pensamiento, el procesamiento de información, de percepciones de tiempo y espacio, la resolución de problemas, la toma eficiente de decisiones cobra valor y vida, gracias a que todo ello se desarrolla,

potencia y facilita con la aplicación de tareas del tipo motriz, hablando de capacidades motoras (propriadamente la coordinación y el equilibrio que está inmerso en las primeras).

### **Influencia de la coordinación en los futbolistas**

Retomando lo mencionado anteriormente, la coordinación le permite al futbolista regular las acciones corporales, con la intervención de todo el cuerpo y con especial participación de las funciones cerebrales convirtiéndolo en un ser mucho más EFICIENTE en las acciones propias del juego, permitiéndole regular percepción espacial, corporal y temporal junto con aspectos de relajación y respiración, mejorar la lateralidad, aumentar su función cognitiva, la capacidad de concentración y de resolución de problemas, mantener y recobrar posturas, mejorar la reacción y la ejecución motora de acciones del juego como la recepción y el pase, remates y conducciones de forma veloz.

Indirectamente mejora su condición física, gracias a la eficiencia energética, realizar un mismo movimiento con más precisión, en un menor rango de tiempo. Así mismo, le permite tener un control óptimo sobre el nivel de ejecución de diferentes movimientos ya sea en simultaneo (correr con la pelota, correr mirando los rivales, compañeros y la pelota, movimientos alternos y disociados, engañar al rival mirando hacia una dirección y enviar el balón hacia otra, tal como lo solía hacer Ronaldinho).

La aplicación de tareas coordinativas, entendidas estas como diferentes capacidades o factores que la determina según Cañizares (2000) en donde se agrupan:

- El equilibrio como la capacidad de mantener la postura corporal (estáticamente) o luego de ligeros movimientos.
- Orientación, le permite al individuo ubicarse en el espacio en relación a la información aferente, respondiendo de manera óptima a lo que la situación demande.

- Diferenciación, es la capacidad de recibir y valorar diferentes estímulos procesarlos y actuar oportunamente. En otras palabras, la capacidad de responder de la mejor manera ante diversas situaciones.
- Acoplamiento, es aquella capacidad que le permite al sujeto regular movimientos corporales parciales entre sí y/o unirlos para dar respuesta a un objetivo planteado.
- Ritmo, la disposición de efectuar acciones motrices dentro de desarrollos temporales específicos y con la posibilidad de adaptarse, variarlo, cambiarlo según situaciones externas o internas.
- Reacción, la capacidad de responder a una acción motriz de la forma más rápida y eficaz.
- Capacidad de cambio, es aquella que permite adaptar y transformar el engrama motor de base en relación a alteraciones imprevistas: aquí, se anotan situaciones de cambio según la disposición del objeto que se mueva o un punto fijo.

Todo este grupo de factores o sub capacidades de la coordinación (capacidades coordinativas), inmersas en aquellas tareas coordinativas son las responsables de que en el campo de fútbol, en la competencia el jugador pueda rendir óptimamente; es decir, le permite a los niños y los adolescentes, e incluso al jugador de especialización y profesional, ser eficiente y eficaz, mantenerse ubicado dentro del campo de juego frente a sus compañeros y rivales que están siempre en movimiento, frente a la portería y no perderla de vista incluso cuando esta no se está observando, articular diferentes movimientos generales y segmentarios como : conducciones, regates, remates en mayores niveles de eficiencia, mantener posturas con o sin la pelota, luego de un choque o una disputa aérea, rendir físicamente más y retardar la fatiga, reaccionar rápidamente ante una pérdida de balón, buscando recuperarla o proteger su portería, ante un cambio de actitud defensiva a ofensiva, tomando siempre la mejor decisión según la información que le dan los rivales y sus compañeros ( información motriz, dada por las decisiones y movimientos que generan en el campo).

De acuerdo a lo expuesto por (Massafret Marimón & Serrés Lara, 2004) citados por Riquet, P y Rivas D (2017), las capacidades coordinativas deben trabajarse en los periodos de iniciación, gracias

a que estas hacen que el proceso de aprendizaje de la técnica deportiva, generando más ventajas y beneficios en los deportistas en formación a futuro.

Tal y como se mencionó anteriormente la fase sensible e ideal para la aplicación de tareas coordinativas y de adquisición de experiencias y variedad de movimientos circunda a los 12 años, sin dejar de lado que luego de dicha edad se puede también adquirir, desarrollar y mejorar estas capacidades, pero a un ritmo menos acelerado. Una buena base motriz y coordinativa posibilita que el aprendizaje motor posterior a los 12 años, sea mucho más fácil, si no se aplicaron trabajos de este tipo durante la etapa sensible (Soto Morga, 2007) en Riquet, Et. Al. Al respecto citando a Weineck en el mismo documento, hablan de proceso de aprendizaje y reaprendizaje de diversas destrezas técnico-deportivas en estadios posteriores a los óptimos de entrenamiento.

### **La elección del tema**

Resulta imprescindible aclarar la razón de escogencia del tema; pues, en un pequeño análisis realizado mediante la observación de varios equipos de la ciudad de Ibagué, encontré que si bien, muchos de los equipos que tienen en sus nóminas futbolistas en edad de formación y ya formados muy buenos jugadores, algunos de ellos eran poco coordinados, con reacción tardía ante los estímulos del ambiente, con respuesta tardía, con bajo nivel físico, y mala percepción espacio temporal (debido a que el fútbol es un deporte de espacio y tiempo, donde aquel equipo que posea más espacio tiene más tiempo para analizar, crear y finalizar una acción de juego), se ligaba a la forma en que estos se entrenaban, con acciones propias del juego solamente, sin elementos multilaterales y transversales, con acciones poco coherentes con su desarrollo biológico, psicológico y físico.

Tras varios meses de acompañamiento a dos diferentes instituciones de trabajo, logré evidenciar como mientras en un lugar se daba prioridad a elemento coordinativos, de reacción, del equilibrio; es decir, las capacidades motrices o coordinativas, estas tenían mayor influencia en la agilidad, la cognición de la persona sin importar su edad, y que le permitía además, mejorar su habilidad y

agilidad física, mientras que en la institución sobrante se trabajaba pero se daba menor importancia y prioridad. Lo que me lleva a cuestionarme, indagar y encontrar las ventajas y beneficios que estas capacidades tienen con diferentes poblaciones y, específicamente con los deportistas, incurriendo así en su aplicación para convalidar que la información presente en los libros y la web era precisa. Al mismo tiempo, que se valida esta información se presenta una manera de trabajo más simple, sencilla y que ayuda a conseguir unos resultados en menor tiempo, que quizás utilizando únicamente un método común de trabajo (aplicado de forma similar en diferentes lugares de la ciudad, y la cultura colombiana) a utilizarlo de forma combinada con la coordinación.

A manera de conclusión, es de recalcar que en el ámbito del entrenamiento deportivo se le da gran importancia y prioridad al desarrollo de las cualidades físicas básicas, aquellas que condicionan al individuo, las que condicionan una competencia, descuidando las capacidades motoras, que se desprenden principalmente del sistema nervioso quien es el comandante del cuerpo, quien recibe información y ordena que hacer.

Las funciones motrices básicas sufren una mejora rápida y eficaz con la aplicación de diversas tareas coordinativas, agilizando el proceso de aprendizaje motriz y deportivo, facilitando la capacidad de aprendizajes motores futuros, propios y específicos de una actividad específica.

Finalmente, la coordinación produce mejoras en las funciones cognitivas, de toma de decisión y resolución de problemas de manera eficaz, mucho más que utilizando únicamente tareas técnicas, tácticas y físicas en los pequeños futbolistas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cañizares J.M (2000). Fútbol: Fichas para el entrenamiento de la coordinación y el equilibrio, Wanceulen, Editorial Deportiva S.L. Sevilla, España.
- Camacho H, Et. Al " (Cita tomada del Libro Educación Física, una Alternativa Curricular de Hipólito Camacho Coy y otros). Cita hecha en:  
[http://www.wikideporte.com/wiki/Patrones\\_de\\_movimiento](http://www.wikideporte.com/wiki/Patrones_de_movimiento)
- Trigueros y Rivera, 1991. En Prieto M, (2010). Habilidades Motrices Básicas. Revista digital de Innovación y Experiencias Educativas. Granada España. Obtenido de:  
<http://jorgegarciajomez.org/documentos/hmbasicas.pdf>
- Las Habilidades y Destrezas Motrices en la Educación Física Escolar (N.A), (N.F). Guía curricular para la educación física. Recuperado de:  
<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Habilidades.pdf>
- De la Torre, E (1995), Glosario de Educación Física. Servidor Alicante. Suministrado por la web: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/habilidades-motrices-especificas>
- Véronique Billat (2002) El rendimiento deportivo. Fisiología y metodología del entrenamiento deportivo de la teoría a la práctica. Editorial Paidotribo. México. Obtenido de: <http://www.paidotribo.com.mx/pdfs/621/621.0.pdf>. Teoría Bioenergética del rendimiento deportivo.[https://books.google.com.co/books?id=cM\\_OJQH0lsC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=cM_OJQH0lsC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Kerome, M. (2007). La necesidad de una propuesta integral técnico – táctica y física, en las etapas formativas del jugador de futbol. Publicado por Rubens Valenzuela, en su portal web: <http://rubensvalenzuela.com/web/articulos/en-las-etapas-formativas-del-jugador-de-futbol/>
- Riquet, P. Rivas, D (2017) Programa de coordinación para los fundamentos técnicos básicos en futbolistas (11-12 años) de la escuela de futbol de la Universidad del Valle. Trabajo de grado. Santiago de Cali, Colombia. Documento tomado de:  
<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/11263/1/3484-0525771.pdf>