

EFECTO DE UN PROGRAMA DE REGATE SOBRE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN FUTBOLISTAS SUB-15

EFFECT OF A DRIBBLING PROGRAM ON THE COORDINATION SKILLS OF U-15 SOCCER PLAYERS

Willian Enrique Mendoza Londoño

wemendozal@ut.edu.co

Club Deportivo Fauna Acuática, Colombia

Felipe Augusto Reyes Oyola

fareyeso@ut.edu.co

Universidad del Tolima, Colombia

Resumen

Esta investigación evaluó el impacto de un programa estructurado de regate sobre las capacidades coordinativas (agilidad y coordinación óculo-pédica) en futbolistas Sub-15 del Club Deportivo Fauna Acuática de Ibagué. Mediante un diseño experimental con grupos control (n=13) y experimental (n=13), se implementó una intervención de 12 semanas. Las variables se midieron mediante el Test de Illinois en versiones con y sin balón. Los resultados mostraron mejoras significativas en el grupo experimental: reducción del 3.5% en tiempos de agilidad ($p<0.05$) y del 4.2% en coordinación óculo-pédica, además de una disminución en el número de toques al balón, evidenciando mayor eficiencia motriz. El grupo control no presentó mejoras significativas. Se concluye que la implementación de programas específicos de regate optimiza el desarrollo coordinativo en jóvenes futbolistas, reduciendo asimetrías motoras y mejorando la eficiencia técnica.

Palabras clave: Coordinación, deportistas, agilidad, programa de entrenamiento, fútbol.

Abstract

This study evaluated the impact of a structured dribbling program on coordination skills (agility and eye-foot coordination) in U-15 soccer players from the Club Deportivo Fauna Acuática in Ibagué. Using an experimental design with control (n=13) and experimental (n=13) groups, a 12-week intervention was implemented. The variables were measured using the Illinois Test in versions with and without a ball. The results showed significant improvements in the experimental group: a 3.5% reduction in agility times ($p<0.05$) and a 4.2% reduction in eye-foot coordination, as well as a decrease in the number of touches on the ball, demonstrating greater motor efficiency. The control group did not show significant improvements. It is concluded that the implementation of specific dribbling programs optimizes coordination development in young soccer players, reducing motor asymmetries and improving technical efficiency.

Keywords: Coordination, athletes, agility, training program, soccer.

Introducción

El regate constituye una habilidad técnica fundamental en el fútbol, estrechamente vinculada con capacidades coordinativas como la agilidad y la coordinación óculo-pédica. Astete (2018) señala que los futbolistas cambian de dirección cada 2-4 segundos durante un partido, realizando entre 1.200-1.400 cambios, lo que subraya la importancia de estas capacidades técnicas y coordinativas para el rendimiento deportivo.

En la etapa formativa Sub-15, el desarrollo de estas capacidades resulta crucial ya que los jóvenes atraviesan un período sensible para la adquisición de patrones motores complejos (Zapata, 2000). Sin embargo, se observa en muchos contextos una carencia de protocolos estructurados específicos para el entrenamiento del regate, priorizándose metodologías tradicionales centradas en aspectos físicos generales (Pérez et al., 2020).

El Test de Illinois representa una herramienta válida y fiable para evaluar tanto la agilidad como la coordinación óculo-pédica en futbolistas (Hachana et al., 2013). Su aplicación en versiones con y sin balón permite cuantificar aspectos fundamentales del rendimiento técnico-coordinativo.

El objetivo de esta investigación fue evaluar el efecto de un programa de entrenamiento específico de regate sobre el desarrollo de las capacidades coordinativas (agilidad y coordinación óculo-pédica) en los futbolistas de la categoría Sub-15 de un club deportivo de Ibagué (Colombia).

Contextualización

La investigación se desarrolló en el Club Deportivo Fauna Acuática de Ibagué, institución con más de 35 años de trayectoria en la formación de futbolistas en categorías infantiles y juveniles. La categoría Sub-15, conformada por jugadores nacidos entre 2010-2011, presentaba dificultades en la ejecución técnica del regate durante situaciones de 1vs1, evidenciadas en entrenamientos y competencias.

El contexto de formación deportiva en esta región enfrenta retos como la disponibilidad limitada de espacios de entrenamiento, tiempo restringido para las sesiones y asistencia irregular de jugadores. Estas condiciones exigían una propuesta eficiente que maximizara los beneficios en el tiempo disponible, integrando componentes técnicos y coordinativos de manera simultánea.

Metodología

Se implementó un programa estructurado de 12 semanas de duración con dos sesiones semanales de 45 minutos cada una, centradas en el desarrollo del regate a través de circuitos que combinaban cambios de dirección, estímulos visuales y control del balón. El grupo experimental (n=13) recibió esta intervención, mientras que el grupo control (n=13) mantuvo su entrenamiento habitual sin ejercicios específicos de regate.

La evaluación se realizó mediante el Test de Illinois en cuatro condiciones: dirección estándar sin balón, dirección contraria sin balón, dirección estándar con balón y dirección contraria con balón. Las mediciones se tomaron antes (pre-test) y después (post-test) de la intervención.

Tabla 1. Protocolo de intervención aplicado al grupo experimental.

| Componentes | Descripción | Semanas |
|------------------------|---|--|
| Calentamiento | Programa FIFA 11+ adaptado | 1 a 12 |
| Parte principal | Circuitos de regate con progresión en dificultad (espacio, obstáculos, velocidad) | 1 a 4: Básico 5 a 8: Intermedio 9 a 12: Avanzado |
| Enfriamiento | Actividades de recuperación activa y estiramientos | 1 a 12 |

Nota: Las sesiones incorporaron ejercicios específicos de regate con énfasis en cambios de dirección, fintas y control del balón bajo presión simulada.

Discusión y conclusiones

Los resultados demostraron mejoras significativas en el grupo experimental, con una reducción media del 3.5% en los tiempos de agilidad ($p<0.05$) y del 4.2% en la coordinación oculo-pédica. La disminución en el número de toques al balón (promedio de 2.5 toques menos por recorrido) evidenció una mayor eficiencia técnica en el manejo del esférico.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas que respaldan la efectividad de los ejercicios específicos con balón para el desarrollo coordinativo (Suryadi et al., 2023). La integración de componentes técnicos y físicos en una misma intervención optimiza la transferencia al rendimiento real, superando los resultados de metodologías tradicionales centradas únicamente en aspectos físicos generales.

El programa logró reducir asimetrías motoras iniciales entre direcciones de movimiento, permitiendo una ejecución más equilibrada tanto hacia el lado dominante como no dominante. Esta homogeneización del rendimiento representa un avance significativo para el desarrollo integral del futbolista en etapa formativa.

También, los resultados de este estudio coinciden con los de Urbina-Maldonado (2023), quienes encontraron una correlación entre coordinación oculo-pédica y conducción de balón. Sin embargo, esta investigación va un paso más allá al demostrar que es posible mejorar deliberadamente esta capacidad mediante un programa estructurado de regate. Una limitación a considerar es que, a diferencia del

estudio de Liskustyawati et al. (2024), no se controló el índice de masa corporal (IMC), el cual podría influir en la efectividad del entrenamiento. Futuros estudios podrían incluir esta variable para afinar aún más las propuestas de intervención.

Se concluye que la implementación sistemática de programas estructurados de regate constituye una estrategia eficaz para el desarrollo de capacidades coordinativas en futbolistas Sub-15. Se recomienda incorporar sesiones específicas con balón (mínimo dos por semana) en los planes de entrenamiento formativo, diseñando ejercicios progresivos que integren componentes técnicos, coordinativos y cognitivos.

Referencias

- Astete, C. (2018). *La potencia anaeróbica y la composición corporal en deportistas universitarios* [Tesis de maestría, Universidad Finis Terrae]. Repositorio institucional. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6533353>
- Hachana, Y., Chaabène, H., Nabli, M. A., Attia, A., Moualhi, J., Farhat, N., y Elloumi, M. (2013). Test-retest reliability, criterion-related validity, and minimal detectable change of the Illinois agility test. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(10), 2809-2814. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182890ac3>
- Liskustyawati, H., Riyadi, S., Sabarini, S. S., Mukholid, A., y Sunaryo, F. (2024). The Effect of Agility Drill Training towards Agility of Dribbling Techniques Skills in Reviewed of Body Mass Index for Beginners Players of Women Football. *Retos*, 52, 509-520. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.99245>
- Pérez, S., Chamorro, P., Rodríguez, A., Sánchez, A., y De Mena, J. (2020). Efecto del modelo de enseñanza sobre la técnica individual de jugadores de fútbol sub-10. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(1), 75–83. <https://doi.org/10.6018/sportk.412541>
- Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Mashud, Santika, I. G. P. N. A., Vanagosi, K. D., y Hardinata, R. (2023). The effect of combination agility and small-sided games training on football dribbling skills. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 191–194. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0302>
- Urbina-Maldonado, F. (2023). *La coordinación óculo-pédica y conducción del balón en niños de la escuela de fútbol liga deportiva universitaria Riobamba* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11174>
- Zapata, L. (2000). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos.