

TRABAJO FIN DE GRADO

INFLUENCIA DEL TRABAJO DE COORDINACIÓN EN FÚTBOL BASE PARA LA MEJORA DE ACCIONES CONCRETAS: EVALUACIÓN DE UN PROGRAMA DE COORDINACIÓN EN EQUIPO DE FÚTBOL BASE (7-12 AÑOS)

INFLUENCE OF GRASSROOTS FOOTBALL COORDINATION WORK TO IMPROVE CONCRETE ACTIONS: EVALUATION OF A GRASSROOTS FOOTBALL TEAM COORDINATION PROGRAM (7-12 YEARS)

AUTOR: Juan Mazas Arauzo

TUTOR: Miguel Ángel Ortega Zayas

Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal. Área de Didáctica de la Expresión Corporal.

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE



Universidad
Zaragoza

ÍNDICE

RESUMEN	3
ABSTRACT	3
INTRODUCCIÓN	4
MARCO TEORICO	6
OBJETIVOS	12
MATERIAL Y MÉTODOS	13
PARTICIPANTES	13
PROCEDIMIENTOS	14
MATERIAL:	15
HIPÓTESIS	16
RESULTADOS	16
DISCUSIÓN	31
CONCLUSIONES	34
BIBLIOGRAFIA	36
ANEXOS	39
TEST DE EVALUACIÓN	39
INTERVENCIONES	42
CONSENTIMIENTO INFORMADO	46

RESUMEN

El objetivo de este estudio es valorar el trabajo coordinativo en jóvenes futbolistas (7-12 años). Para ello, valoraremos y estudiaremos la evolución de los niños en distintos aspectos importantes para el deporte del fútbol y el deporte en general, como es la coordinación motriz, basada en saltos, equilibrios y desplazamientos: tras la aplicación de un programa de entrenamiento basado en la coordinación de una duración de 6 semanas.

En este estudio serán seleccionados un grupo de niños con edades comprendidas entre los 7-12 años, edades benjamín y alevín en fútbol, en el cual se realizaran evaluación inicial y evaluación realizando una intervención para analizar resultados y extraer las diferentes conclusiones.

ABSTRACT

The objective of this study is to examine coordinative work in young soccer player (7-12 years old). Therefore, we will examine and study the evolution of children in different important aspect of football and sport in general, such as motor coordination, it base don jumps, balances and movements: after the application of a traning program based on coordination for a duration of 6 weeks.

In this study, a group of children between the ages of 7-12 will be selected, benjamín and alevín ages in soccer, in wich initial evaluation and final

evaluation will be done, it's doing an intervention to analyze results and to draw the different conclusions.

INTRODUCCIÓN

En multitud de ocasiones ya sea como jugador, entrenador o mero aficionado he podido observar como los diferentes jugadores o jugadoras de fútbol no saben dar un pase, conducir, golpear el balón o incluso acciones más fáciles como pueden ser correr, saltar, girar... Por lo general, esto se ha relacionado a la falta de condición física o simplemente se ha dicho que el fútbol no es lo suyo, y se dedique a otro deporte, pero, ¿y si hay algo más que eso? ¿Si toda la culpa no es del jugador o jugadora?

Desde mi punto de vista, me gustaría aportar mi granito de arena indagando en los procesos de enseñanza que llevan a cabo los entrenadores, con el fin de poder ayudar a mejorar las acciones técnicas de esta disciplina deportiva. No obstante, he podido observar que la mayoría de deportistas que comienzan con un deporte no poseen una base motriz adecuada y comienzan a realizar aspectos técnicos de un deporte específico sin controlar antes los aspectos motrices básicos del deporte general, es decir, se intenta enseñar antes las habilidades motrices específicas de un deporte en concreto que las habilidades motrices básicas.

Entonces, ¿Dónde comienza el problema? ¿Quién tiene culpa del problema?, ¿O cuál es el problema?, considero que es una respuesta muy compleja, debido a que puede ser influida por diversos factores: una

especificación deportiva precoz, inapropiada enseñanza escolar, ineficaces entrenamientos de los diferentes deportes u otras situaciones diferentes a las anteriores

Con este amplio abanico de soluciones, vamos a centrarnos en una de las respuestas; malos entrenamientos deportivos, puesto que considero la solución más adecuada en la que podemos influir de una forma más sencilla y rápida. En edades tempranas, en numerosas ocasiones, nos centramos en que los niños tengan familiarizadas cuanto antes las acciones técnicas del fútbol, pero no van a poder ser adquiridas sin antes tener controladas las acciones motrices básicas. Esto es, ¿debemos trabajar las acciones motrices específicas del deporte? Sí, pero también debemos trabajar las acciones motrices básicas, es decir, desplazamientos, saltos, equilibrios, giros... Para ello, debemos darles la importancia que tienen e intentar trabajarlas también en los entrenamientos para que puedan adquirirlas y poder progresar después en las acciones técnicas del fútbol.

La elección de este estudio es debido a que considero de gran importancia estos aspectos y creo que podría ayudar a la mejora de los deportistas en la realización de las acciones técnicas, lo que supondría una mejora a nivel futbolístico y una mayor motivación.

Considero que se está produciendo un cambio en el fútbol y en el deporte en general, en cuanto a la especificación del entrenamiento y la importancia del aprendizaje en edades tempranas sobreponiéndose a los resultados, y nosotros como estudiantes o licenciados de la Actividad Físico y del Deporte debemos dar un paso al frente e investigar, aplicar y difundir conocimientos

para la mejora de los deportistas, que considero lo más importante en estas etapas evolutivas, ya que vamos a conseguir que tengan una mejor adaptación al deporte para que les ayude en un futuro.

Por lo tanto este presente estudio se centrará en la relación que existe entre las habilidades motrices básicas y cómo influyen a posteriori en los aspectos técnicos del fútbol, con el fin de que perduren y enriquezcan su práctica deportiva.

MARCO TEORICO

Podemos definir la coordinación motriz como: La capacidad de ordenar y organizar las acciones motrices orientadas hacia un objetivo determinado con precisión, eficacia, economía y armonía, lo que requiere la actividad del sistema nervioso que integra todos los factores motores, sensitivos y sensoriales necesarios para la realización adecuada de movimientos. (Cenizo et al., 2016,). Complementando a lo definido anteriormente, (Sánchez-Lastra et al., 2019) explica que la coordinación es la capacidad de combinar varias acciones en una única acción, y explica (Benjumea et al., 2013) que es un proceso largo y de difícil adquisición. En gran parte, las habilidades coordinativas vienen dadas por factores genéticos, no obstante, estas pueden ser practicadas y mejoradas hasta llegar a un nivel muy superior. (Panagopoulou et al., 2008). La coordinación puede influir de una forma decisiva en cuanto a la velocidad y calidad del proceso de aprendizaje de destrezas y técnicas específicas. Es por esto, que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el

aprendizaje y que está determinada, sobre todo por factores genéticos (Moreno et al., 2017) basado en (Borbón, 2013)

En cuanto a la etapa adecuada para adquirir esta capacidad, los primeros años de una persona son muy importantes en el desarrollo cognitivo y motor ya que durante la infancia es el periodo donde se gestiona la formación de su sistema nervioso (Parrado et al., 2020). La adquisición de las habilidades motrices básicas, en los diferentes deportistas, les facilitará el aprendizaje de habilidades motrices más complejas de realizar, como por ejemplo las acciones técnicas de un deporte concreto. definición (Parrado et al., 2020) basado en (Piek, Hands, & Licari, 2012). Continuando con esta línea de investigación, la adquisición de las capacidades coordinativas, no encontramos un consenso general en cuanto a la edad adecuada de la adquisición de estas capacidades y a posteriori poder desarrollarla. (Sánchez-Lastra et al., 2019). (Hirtz & Starosta, 2002) consideran que sobretodo en las etapas previas a la pubertad, los niños y las niñas están un período óptimo para influenciar de una forma positiva en el desarrollo de las habilidades motrices básicas. En diferentes estudios han podido llegar a la conclusión de que en edades prepuberales resulta primordial la coordinación motriz respecto a la posterior maduración física, motriz y cognitiva. (Guillamón et al., 2019) extraído de (Coetzee, 2016). Puesto que en la etapa de educación primaria se produce un gran desarrollo físico, así como un desarrollo en la eficacia de las habilidades motrices básicas, relacionado fuertemente con las capacidades coordinativas, se establece esta etapa como el periodo más adecuado para el desarrollo de las capacidades coordinativas. (Guillamón et al., 2019) en base a lo expuesto

en (Benjumea et al., 2017). Por ello, (García & Pérez, 2014) explican que a la edad de 10-12 años ya se debería haber realizado el aprendizaje de las habilidades motrices básicas coincidiendo con la edad donde debería empezar la especialización deportiva. En diferentes estudios, se ha podido mostrar como los diferentes escolares con un nivel de actividad física mayor que el resto consiguen una mejor coordinación motriz, con esto, sugieren que estructurar los diferentes programas de actividad física con el objetivo de la mejora de la coordinación motriz podría dar lugar a resultados de gran interés a nivel motor, físico y educativo (Guillamón et al., 2019). Pese a haber visto anteriormente como la etapa adecuada para el aprendizaje de las habilidades motrices básicas era en la edad de primaria, no quita que consigamos los mayores niveles de coordinación en esos momentos, por ejemplo, hay diversos estudios donde podemos observar como en el salto conforme pasa el tiempo se incrementa el nivel de coordinación, es decir, conforme se incrementa la edad se produce un nivel de coordinación mayor. (Guillamón et al., 2019))

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. (Moreno et al., 2017,). Si nos ponemos a analizar un partido de fútbol podemos observar como a lo largo de un partido ocurren diversas acciones para las

que necesitamos un determinado nivel, como pueden ser: regates, pases, tiros a puerta, remates, paredes u otras diferentes a las nombradas anteriormente. Por lo tanto, los y las futbolistas que dominen el trabajo coordinativo, dando lugar a una mejor y más depurada técnica y además permitiendo mejores argumentos al momento de ejecutar dichas acciones tendrán mucho ganado al respecto de los rivales y de las rivales, justificando el trabajo coordinativo en el entrenamiento del gesto técnico en los y las diferentes deportistas. (Perlaza, 2019). En consecuencia, en el fútbol debemos de dar gran importancia a la técnica deportiva, ya que es el gesto específico que nos ayuda a dar una respuesta adecuada en diferentes momentos del juego y está formada por capacidades condicionales, coordinativas y cognoscitivas. (Arjona et al., 2020) extraído de (Massafret & Sérres 2004).

Relacionando las habilidades motrices básicas con el fútbol, la gran diferencia del fútbol respecto a otros deportes como puede ser el ciclismo, atletismo, marcha.... es los tipos de acciones que se realizan, denominados como movimientos aciclicos, esto es, n siempre se realiza los mismos gestos o con una estructura similar, como por ejemplo un sprint en ciclismo o una carrera de un atleta. Al revés, esto son movimientos desiguales si hablamos de la forma e intensidad, los primeros dependen en su gran mayoría de factores condicionales, los movimientos de los y las futbolistas dependen más de la velocidad segmentaria, la coordinación y la agilidad. (Borbón, 2013) Por eso, las habilidades motrices básicas adquieren una gran importancia debido a que el fútbol es un deporte en el que se necesita un nivel alto de especialización y profesionalización que hace que los

diferentes jugadores y jugadoras tengan que adaptarse a elementos del juego que tienen un mayor grado de intensidad, complejidad, inestabilidad y con un mayor ritmo y presión, lo que hace que las habilidades motrices básicas tengan mucha importancia, pues si no dominamos estas no seremos capaces de controlar las habilidades específicas de este deporte. (Arjona et al., 2020) extraído de (Castelo, 2009). Es decir, el fútbol, debido a su complejidad, no es un deporte en el que sea suficiente tener un nivel elevado de rendimiento físico para poder cumplir sus exigencias técnicas y tácticas, sino que además de obtener un nivel alto de rendimiento físico, será necesario adquirir un nivel adecuado de desarrollo sociomotriz y coordinativo. No obstante, y como está expuesto anteriormente, estas habilidades motrices deben ser entrenadas y perfeccionadas en las etapas iniciales de formación, puesto que si estas no son adquiridas en el momento adecuado en un futuro los y las diferentes futbolistas pueden llegar a verse perjudicados en su carrera por llegar a la élite de este deporte. (Perlaza, 2019) extraído de (Perlaza, 2014). Otra de las gran diferencias del fútbol respecto a otros deportes, es la existencia de un elemento móvil, debido a que los movimientos se complican aún más si caben con una pelota de por medio. En este deporte con un balón en los pies, no es suficiente con realizar un movimiento rápido, sino que además debe ser efectivo. Para ello, la velocidad de la ejecución de las diferentes acciones no debe ser la más rápida posible, sino las más adecuada para las capacidades técnicas de cada uno y las exigencias del juego (Borbón, 2013)

Las posibilidades de entrenamiento se abren mucho en este frente, y especialmente en las edades tempranas, con esto conseguiremos un

dominio técnico correcto y con ello una mejora de la ejecución y en consecuencia una velocidad del juego, aspecto clave en este deporte (Borbón, 2013). Por ello, las habilidades motrices básicas y la coordinación en el fútbol base tiene un papel muy importante para el posterior desarrollo de los jóvenes y las jóvenes deportistas, para ello se debe llevar a cabo diferentes estrategias para el entrenamiento de los ejercicios coordinativos la mejora de los gestos técnicos deportivos. El llevar a cabo las diferentes estrategias metodológicas en el trabajo coordinativo en el fútbol, permite a los y las futbolistas mejorar sus acciones técnicas lo que conlleva a la mejora colectiva del equipo. Para el aprendizaje y la posterior familiarización de los gestos técnicos del fútbol, el trabajo coordinativo relacionado con el desarrollo multilateral de los y las adolescentes futbolistas se considera como la piedra angular. Para ello, en los diferentes entrenamientos en estas edades, no podemos dejar de lado esta capacidad, realizando entrenamientos con el simple objetivo de ganar partidos, torneos, ligas..., sino que debemos realizar entrenamientos con objetivos a largo plazo donde añadamos esta capacidad, siempre pensando en la mejora y la formación completa de los adolescentes o niños. (Perlaza, 2019)

Siguiendo con el tema la coordinación en el fútbol base, explican que en gran parte de los clubes de las ligas más competitivas de fútbol se trabaja para intentar que el niño llegue a su formación deportiva con las bases motoras y técnicas aseguradas, para así, poder formar de mejor manera un futuro talento. Pero no encontramos este tipo de filosofía en todos lugares, por ejemplo, un gran número de clubes intentan conseguir una competencia deportiva de la forma más rápida posible puesto que piensan que es la

mejor manera de que los niños consigan unas bases en cuanto a las habilidades y las destrezas técnicas. Como es lógico, cada fundamento técnico de un deporte en concreto necesita unas habilidades motrices específicas para realizar la acción de la mejor forma posible y para ello es necesario trabajar la coordinación motriz específica de la acción a realizar, pero para poder llevar a cabo este tipo de entrenamiento de coordinación motriz específica es necesario contar con una buena base de coordinación motriz general (Corrales, 2019).

Además, tenemos que tener claro, que una vez adquirida la base motriz, el entrenamiento de la técnica en fútbol enseña en gran medida la coordinación específica del fútbol, de ahí que sea muy importante de la realización de ejercicios de técnica, pero más importantes aun acordes con la edad y el nivel del rendimiento de los jugadores . Esta capacidad debe ser entrenada sin fatiga puesto que implica una acción conjunta del sistema nervioso y muscular, es decir, puede ser entrenada después del calentamiento, con un volumen no alto, de 8 a 12 esfuerzos y 1 o 2 veces por semana, pero siempre adaptándolo a la edad (Borbón, 2013).

OBJETIVOS

Los objetivos de este estudio de investigación serían los siguientes:

- Obtener los valores de coordinación de los diferentes jugadores de fútbol de equipos alevín y benjamín de la Escuela de Fútbol de Huesca

- Determinar diferencias según edades estudiadas o diferentes posiciones en el campo
- Comprobar la relación entre las habilidades motrices básicas y las acciones técnicas de los jugadores de fútbol base

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

La muestra del estudio está formada por 24 niños voluntarios que forman parte de los equipos alevín y benjamín del club de fútbol Escuela de Fútbol Huesca IPC. Estos jóvenes deportistas entran en un rango de edad comprendido entre 8 y 11 años, siendo benjamines de 8 y 9 años y alevines 10 y 11 años.

Todos participantes que participan en el desarrollo de esta propuesta entrenan 3 días a la semana: lunes (campo de fútbol 7, hierba sintética), miércoles (campo de fútbol 7, hierba sintética) y viernes (campo de fútbol sala, cemento), además tienen competición los sábados (campo de fútbol 7, hierba sintética).

Ninguno de los participantes había realizado anteriormente un entrenamiento de coordinación y los que si habían realizado dicho entrenamiento fue de una forma esporádica y sin estar planificada en un

espacio de tiempo. Se les aconsejó no realizar entrenamiento de coordinación por su cuenta fuera de la intervención, a no ser que realizaran coordinación en otro deporte o en horario escolar.

Procedimientos

Antes del comienzo de las evaluaciones y de la intervención, participamos en una reunión con el director deportivo de la entidad donde iba a ser llevada la intervención para explicar el objetivo del estudio, como se iba a llevar a cabo y que me aceptase la propuesta. Una vez aceptada, nos reunimos con el director deportivo y los diferentes entrenadores del equipo alevín y benjamín para explicar cómo iba a ser todo y nos dieron el consentimiento para intervenir. Les avisamos de las fechas en las que se iba a realizar y les entregamos un documento para que los padres/madres/tutores legales de los niños me diesen el consentimiento necesario para trabajar con los participantes (documento mostrado en anexos).

Con previo aviso a los participantes del estudio, las evaluaciones iniciales fueron llevadas a cabo el día miércoles 7 de abril a los alevines y el viernes 9 de abril a los infantiles, donde fueron recogidos los primeros datos de los jóvenes deportistas. Una vez realizadas dichas evaluaciones, se realizó la intervención durante 6 semanas, realizando entrenamientos de coordinación 2 días por semana, miércoles y viernes. La intervención fue terminada el viernes 14 de mayo, cumplimentando así las 6 semanas dichas

anteriormente. Para finalizar el trabajo de campo de este estudio, el miércoles 19 de mayo y el viernes 21 de mayo se realizaron las evaluaciones finales con alevines y benjamines respectivamente. Las evaluaciones fueron realizadas siempre en el campo de fútbol sala, superficie de cemento.

Como es lógico, tanto las evaluaciones como la intervención, en todo momento fueron seguidos los protocolos del Covid-19, tanto los participantes como los entrenadores y yo llevábamos mascarilla, cumpliendo distancia de seguridad social, lavado de manos con gel hidroalcohólico y siempre realizado en todo momento al aire libre.

Material:

El material utilizado para las evaluaciones fue una hoja Excel donde estaban las diferentes pruebas con los diferentes participantes, cronómetros para calcular el tiempo en las pruebas que se necesitaban, metro para calcular las distancias de las pruebas, conos para delimitar pruebas, balones de fútbol 7 y cuerdas y picas para formar vallas que tengan que superar.

HIPÓTESIS

1. Realizando acciones de coordinación durante 15' se puede mejorar la coordinación en fútbol base.
2. Si diferenciamos por categorías, alevín y benjamín, encontraremos diferencias coordinativas aplicando sesiones de 15' orientadas al trabajo de la coordinación motriz.
3. Tiene el mismo impacto las sesiones de 15' de trabajo coordinativo en acciones específicas del fútbol (con balón) que en acciones deportivas generales (sin balón).

RESULTADOS

Acerca del test de desplazamiento de zigzag con balón, hemos obtenido los diferentes resultados:

TEST DE DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON BALÓN ALEVINES		
Tomas en segundos	Evaluación inicial	Evaluación final
Sujeto 1	10,68	8,68
Sujeto 2	9,29	8,59
Sujeto 3	9,03	7,6
Sujeto 4	10,25	9,66
Sujeto 5	12,08	9,58
Sujeto 6	10,63	9,4

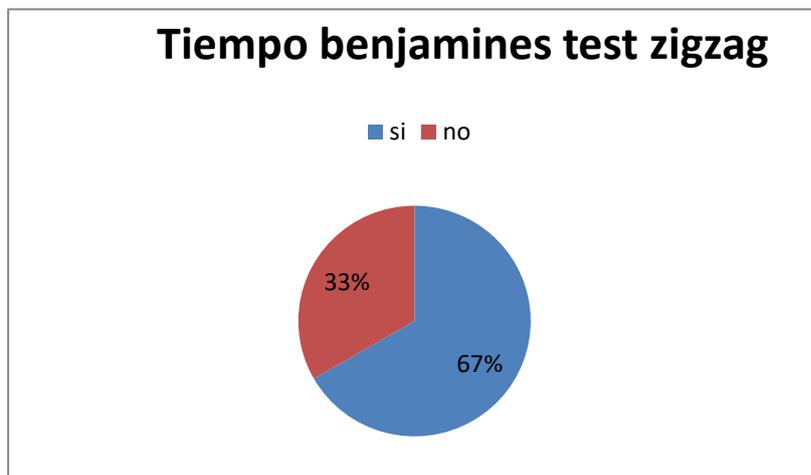
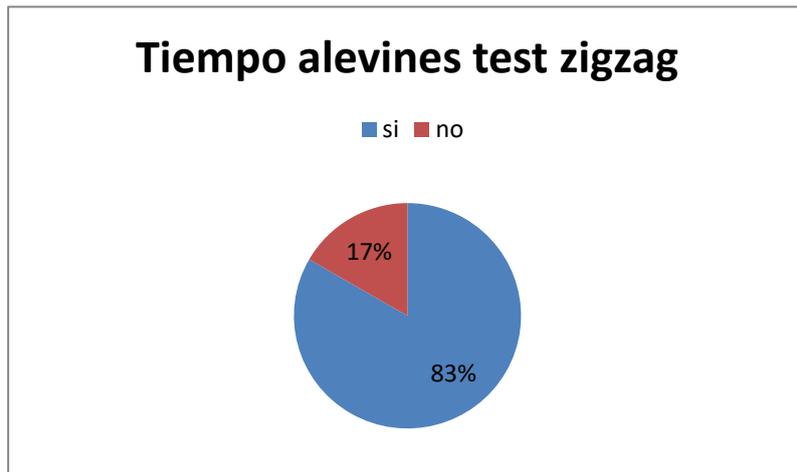
Sujeto 7	10,47	9,69
Sujeto 8	8,85	7,96
Sujeto 9	9,25	10,43
Sujeto 10	11,85	9,85
Sujeto 11	10,4	9,35
Sujeto 12	10,86	11,32

Fuente: elaboración propia

TEST DE DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG CON BALÓN BENJAMINES

Tomas en segundos	Evaluación inicial	Evaluación final
Sujeto 1	10,65	10,16
Sujeto 2	11,52	10,92
Sujeto 3	10,4	9,79
Sujeto 4	13,13	12,72
Sujeto 5	13,26	13,09
Sujeto 6	11,46	12,09
Sujeto 7	11,53	13,5
Sujeto 8	13,92	12,93
Sujeto 9	10,44	9,93
Sujeto 10	11,67	14,15
Sujeto 11	17,36	17,16
Sujeto 12	11,17	12,3

Fuente: elaboración propia



Se observa que gran parte de los deportistas mejoran en esta prueba, exactamente un 75% de ellos. Si comparamos por categorías, es decir, entre alevines y benjamines podemos ver como en los alevines hemos notado un mayor porcentaje de mejoría, un 83% frente al 67% que han mejorado en categoría benjamín.

En el test prueba de equilibrio flamenco observamos los diferentes gráficos:

TEST PRUEBA DE EQUILIBRIO FLAMENCO ALEVINES

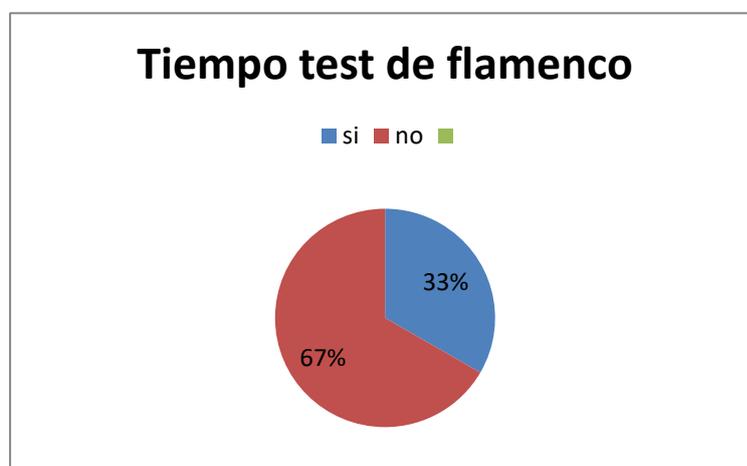
Tomas en segundos	Evaluación inicial	Evaluación final
Sujeto 1	12	12
Sujeto 2	13	13
Sujeto 3	11	13
Sujeto 4	12	13
Sujeto 5	13	13
Sujeto 6	11	11
Sujeto 7	12	15
Sujeto 8	11	11
Sujeto 9	11	11
Sujeto 10	11	11
Sujeto 11	12	11
Sujeto 12	11	11

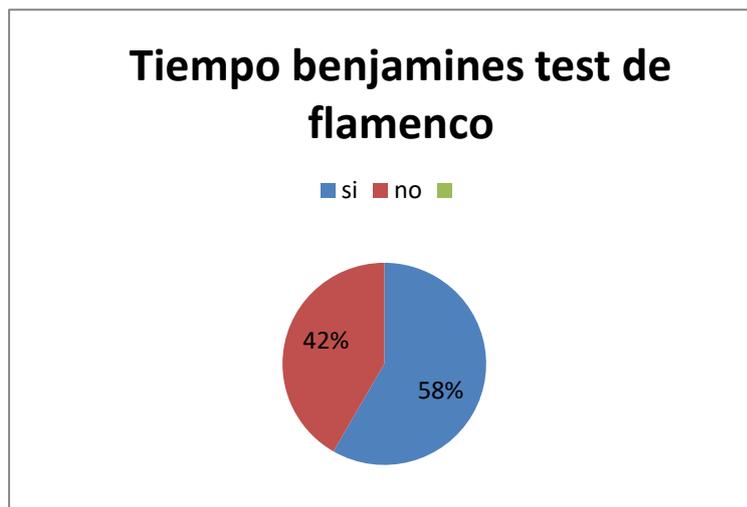
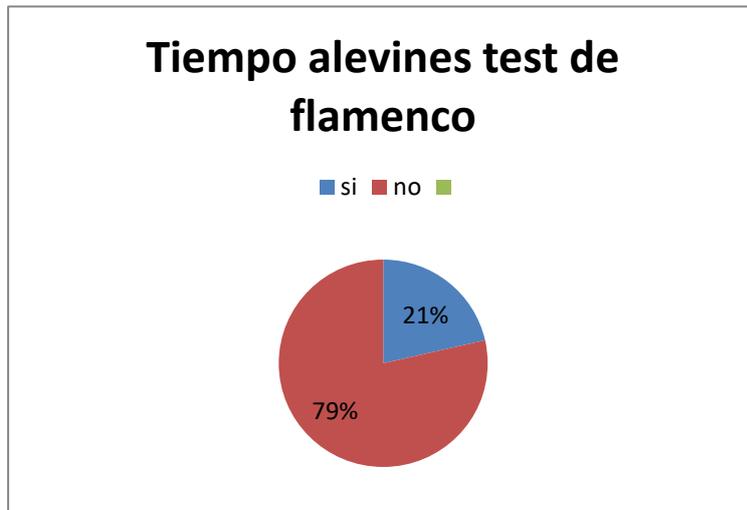
Fuente: elaboración propia

TEST PRUEBA DE EQUILIBRIO FLAMENCO BENJAMINES

Tomas en segundos	Evaluación inicial	Evaluación final
Sujeto 1	12	11
Sujeto 2	11	14
Sujeto 3	11	11
Sujeto 4	16	14
Sujeto 5	11	13
Sujeto 6	12	13
Sujeto 7	14	11
Sujeto 8	14	14
Sujeto 9	14	11
Sujeto 10	15	12
Sujeto 11	16	12
Sujeto 12	12	11

Fuente: elaboración propia





En lo que a la prueba de equilibrio flamenco refiere podemos ver como solo un 33% de los niños han mejorado respecto a los test iniciales, el 67% restante igualaron o empeoraron. Si diferenciamos en categorías, observamos cómo ha habido una notable mejoría de benjamines respecto a alevines, pues estos primeros mejoraron el 58% y alevines solo un 21% de ellos mejoraron

Test de agilidad de Illinois, en estos test observamos los diferentes resultados:

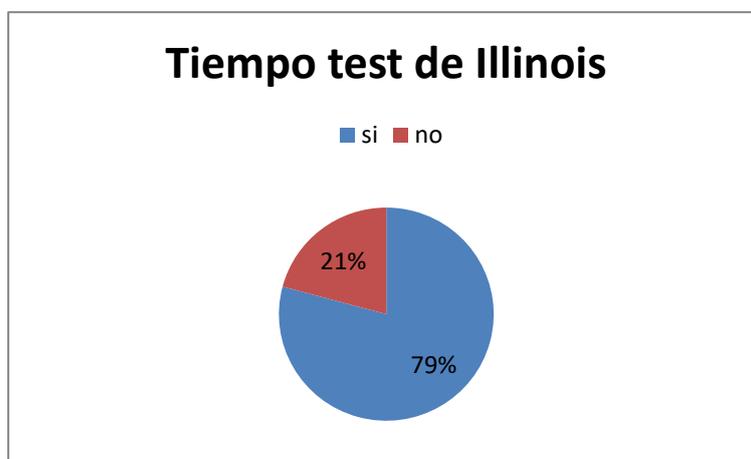
TEST DE AGILIDAD ILLINOIS CON BALÓN ALEVINES		
Tomas en segundos	Evaluación inicial	Evaluación final
Sujeto 1	24,98	20,43
Sujeto 2	27,85	22,66
Sujeto 3	22,1	30,83
Sujeto 4	24,5	23,33
Sujeto 5	23,23	22,17
Sujeto 6	27,4	24,5
Sujeto 7	24,82	24,18
Sujeto 8	23,73	22,25
Sujeto 9	25,13	22,06
Sujeto 10	28,16	24,28
Sujeto 11	26,02	24,13
Sujeto 12	25,4	22,11

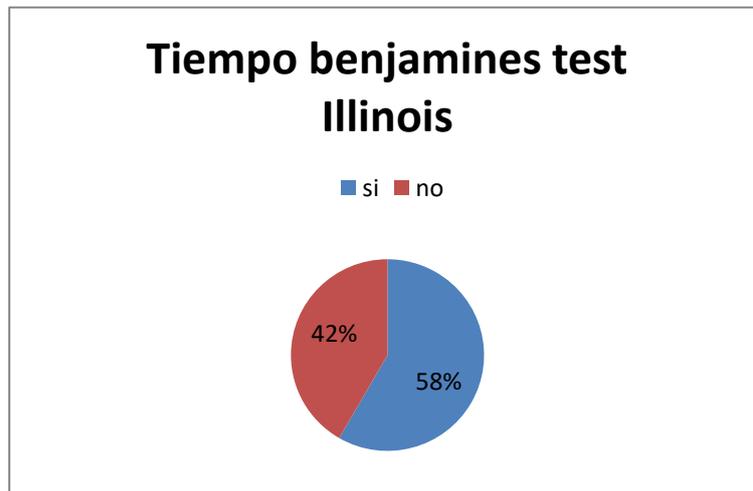
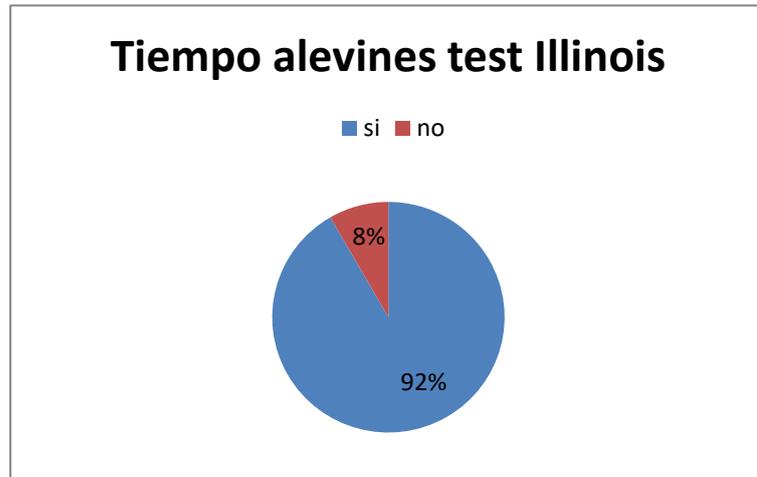
Fuente: elaboración propia

TEST DE AGILIDAD ILLINOIS CON BALÓN BENJAMINES

Tomas en segundos	Evaluación inicial	Evaluación final
Sujeto 1	27,1	23,26
Sujeto 2	23,89	27,09
Sujeto 3	27,83	29,29
Sujeto 4	31,9	34,16
Sujeto 5	32,81	27,86
Sujeto 6	32,53	28,02
Sujeto 7	34,81	31,25
Sujeto 8	36,73	28,09
Sujeto 9	28,4	26,9
Sujeto 10	26,69	26,95
Sujeto 11	33,01	27,56
Sujeto 12	30,29	31,53

Fuente: elaboración propia





Observando los gráficos anteriores podemos ver que la mejoría en este test es significativa, pues un 79% de los niños han mejorado. Entrando más a fondo en el análisis de este test, podemos ver como en categoría benjamín mejoraron el 58% de los participantes, no obstante, en categoría alevín fue un 92% los que mejoraron la marca primera, es decir, podemos ver una diferencia significativa.

En el test prueba de agilidad carrera de obstáculos, extraemos los diferentes resultados:

TEST PRUEBA DE AGILIDAD CARRERA DE OBSTÁCULOS ALEVINES

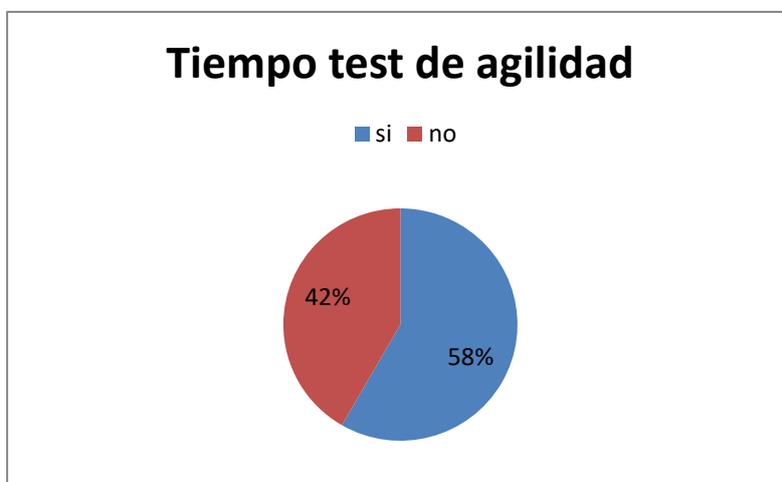
Tomas en segundos	Evaluación inicial	Evaluación final
Sujeto 1	13,75	15,09
Sujeto 2	13	12,63
Sujeto 3	11,97	11,23
Sujeto 4	15,09	14,98
Sujeto 5	12,61	11,93
Sujeto 6	12,6	14,08
Sujeto 7	12,43	15,16
Sujeto 8	12,28	11,43
Sujeto 9	13,55	16,03
Sujeto 10	13,6	17,83
Sujeto 11	12,42	12,07
Sujeto 12	11,55	13,16

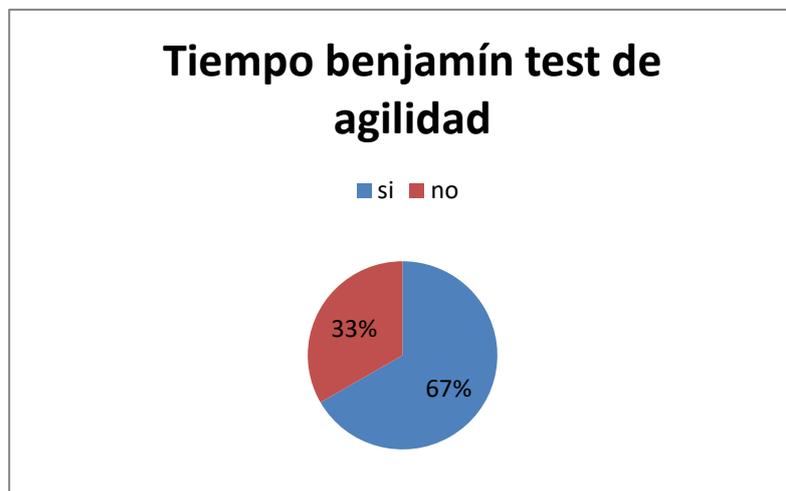
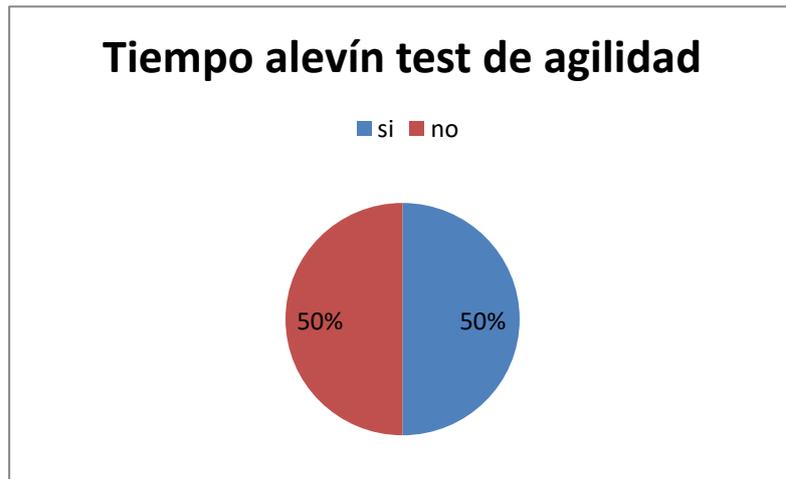
Fuente: elaboración propia

TEST AGILIDAD CARRERA DE OBSTÁCULOS BENAJMINES

Tomas en segundos	Evaluación inicial	Evaluación final
Sujeto 1	14,87	12,36
Sujeto 2	14,75	14,23
Sujeto 3	12,23	12,43
Sujeto 4	16,37	18,92
Sujeto 5	13,58	14,53
Sujeto 6	13,46	14,56
Sujeto 7	14,05	13,72
Sujeto 8	15,03	13,27
Sujeto 9	15,14	14,2
Sujeto 10	15,64	12,9
Sujeto 11	16,53	16,04
Sujeto 12	13,02	12,76

Fuente: elaboración propia





Analizando los diferentes gráficos podemos ver cómo un 58% de los niños mejoran respecto al 42% que no consigue mejorar. Analizando más a fondo, por categorías, en categoría alevín el 50% mejoraron, pero la mejora fue superior en categoría benjamín, pues el 67% de los jugadores mejoraron.

En cuanto al último test, el test de precisión de pase podemos indagar acerca de estos resultados:

TEST DE PRECISIÓN DE PASE ALEVINES

Tomas en segundos	Evaluación inicial	Evaluación final
Sujeto 1	2	3
Sujeto 2	5	2
Sujeto 3	5	3
Sujeto 4	4	3
Sujeto 5	3	3
Sujeto 6	4	4
Sujeto 7	2	1
Sujeto 8	5	4
Sujeto 9	5	3
Sujeto 10	4	3
Sujeto 11	5	4
Sujeto 12	3	3

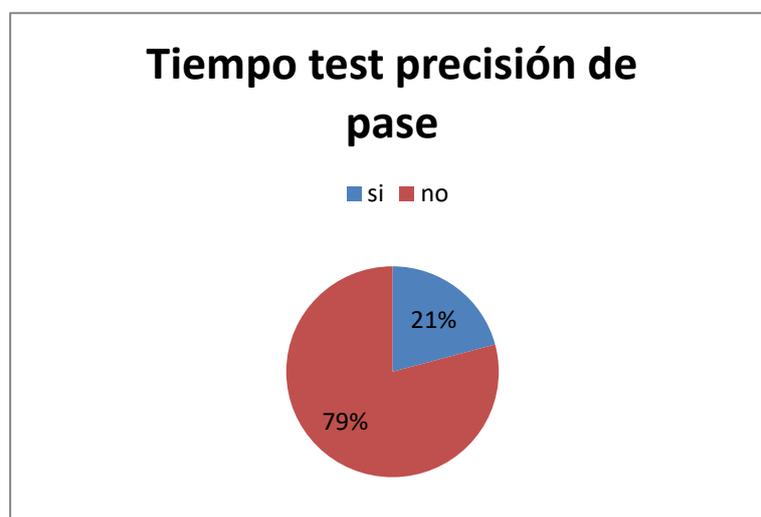
Fuente: elaboración propia

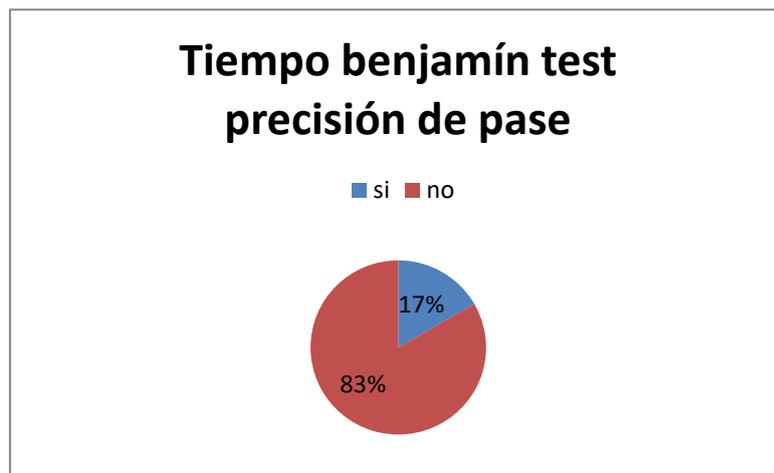
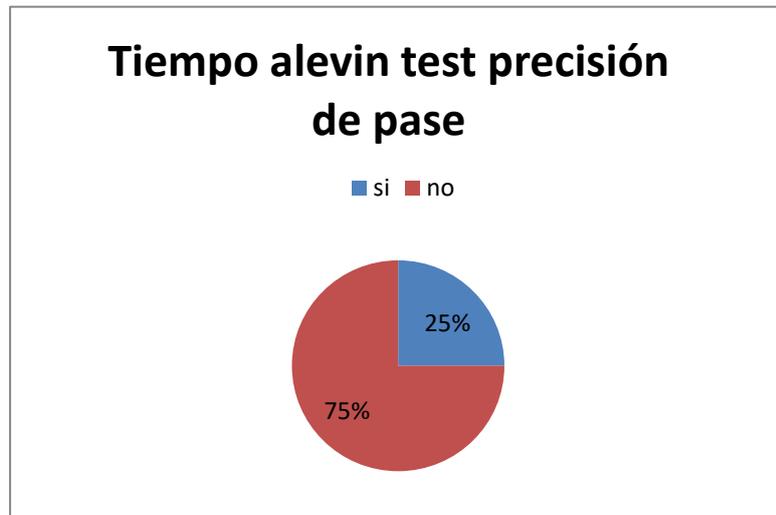
TEST DE PRECISIÓN DE PASE BENJAMINES

Tomas en segundos	Evaluación inicial	Evaluación final
Sujeto 1	3	3
Sujeto 2	4	3

Sujeto 3	3	3
Sujeto 4	4	3
Sujeto 5	4	3
Sujeto 6	4	2
Sujeto 7	2	2
Sujeto 8	1	2
Sujeto 9	3	2
Sujeto 10	0	0
Sujeto 11	2	0
Sujeto 12	3	4

Fuente: elaboración propia





Mediante estos resultados podemos observar como este test ha sido en el que menos niños han mejorado, solo un 21% de los niños han mejorado respecto a su prueba inicial respecto al 79% que han igualado o empeorado su marca. Diferenciando en las categorías, aunque en una medida muy

pequeña, un 25% de mejora en alevines frente a un 17% de mejora en categoría benjamín.

DISCUSIÓN

La mayoría del profesorado de Educación Física y entrenadores de fútbol comparten en que los niños y niñas deben aprender y desarrollar en los infantes la coordinación motriz, de esta forma resultará más fácil el aprendizaje de los fundamentos técnicos. (Corrales, 2019).

El actual estudio tuvo como objetivo comprobar la efectividad de un programa de entrenamiento de coordinación motriz basada en desplazamientos, saltos y equilibrios, sobre los desplazamientos, pases, conducciones y sobre los aspectos motrices en generales del fútbol base en categoría alevín y benjamín.

No encontramos una gran cantidad de estudios que trabajen a cerca de la coordinación motriz en fútbol, pues la mayoría tratan de otras cualidades físicas como fuerza, velocidad o resistencia. A pesar de todo, hemos podido encontrar diferentes artículos que hablan de esta habilidad sobre todo en niños (Zedadra et al., 2019), pues es el periodo donde esta debe ser trabajada. En cuanto a las teorías relacionadas a la coordinación motriz en el fútbol, es importante contar con una base motriz en los infantes antes de iniciar con cualquier tipo de enseñanza deportiva que vaya direccionado al desarrollo de los fundamentos técnicos (Corrales, 2019).

Otro factor importante a tener en cuenta es que la coordinación es un aspecto relevante que debe ser trabajado en todo el proceso de desarrollo de los niños y en especial de los deportistas, para llegar al rendimiento. Gran parte de este proceso debe ser realizado en el área de la Educación Física y si este trabajo no se ha realizado de una forma adecuada puede influir negativamente en un futuro (Zedadra et al., 2019). No obstante es necesario la utilización e incorporación de una guía de ejercicios que estén orientados a la mejora de las capacidades coordinativas para obtener a posteriori los fundamentos técnicos específicos de cada modalidad deportiva (Corrales, 2019).

La mayoría de ocasiones la falta de coordinación motriz es debido a la falta de conocimientos de la persona que está al mando de los niños, ya sea como profesor o como entrenador (Zedadra et al., 2019). Una de las mejores formas de trabajar este aspecto es mediante estrategias basadas en métodos lúdicos, mixtos y globales que desarrollen una buena técnica con acciones similares a la competencia, enriqueciendo su desempeño técnico en cualquier situación de juego que presente un partido de fútbol. (Perlaza, 2019)

Este estudio mostró que en una intervención de 6 semanas trabajando la coordinación motriz complementada con los entrenamientos de fútbol hubo un alto porcentaje de niños que mejoraron aspectos técnicos del fútbol, a excepción de la acción técnica del pase donde solo un pequeño porcentaje de la muestra mejoró. Otra variable donde la mejora no ha sido muy significativa respecto a otros test, es en el equilibrio, donde solo ha mejorado un 33% de la muestra. En otros artículos hemos podido observar

resultados parecidos en cuanto a este aspecto, pues según (Bakhri, 2015), hace falta desarrollar la capacidad coordinativa del equilibrio y agilidad ya que la mayoría de los niños tienen un nivel deficiente y regular.

En el momento de realizar las evaluaciones, tanto iniciales como finales, pudimos observar, en ocasiones, errores de la ejecución técnica y con ello un problema de coordinación, pues esta no había sido trabajada anteriormente. En diversas ocasiones, al estar evaluados y ser niños de edades tempranas, el querer realizar las cosas con prisa producía a posteriori errores en la ejecución de los test.

En lo que al fútbol se refiere, existe una gran demanda tanto técnica, como físicas o emocionales, en este deporte el jugador debe estar en constante movimiento durante gran parte de la practica (Molano, 2015), por ello se debe controlar las acciones técnicas a la perfección y mediante este estudio intentamos observarlas y mejorarlas, sobre todo las relacionadas al fútbol como pueden ser el pase o la conducción.

Es muy importante que la coordinación sea la base de una excelente técnica, pues al tener una buena y trabajada coordinación vamos a encontrar una mayor eficiencia y eficacia en el gesto técnico, lo que nos va a acompañar durante todo el proceso deportivo (Zedadra et al., 2019). Como ya hemos nombrado anteriormente, en un deporte como el fútbol, de colaboración-oposición y con un único campo, es de gran importancia el aprendizaje completo de los gestos técnicos, pues estos tendrán que ser realizados a gran velocidad y con oposición, teniendo gran relevancia la toma de decisión del deportista. Los ejercicios coordinativos, que mejoran la

habilidad y destreza motriz del niño, también favorecen al aspecto cognitivo del niño, por lo tanto será importante seleccionar buenos ejercicios motrices. (Corrales, 2019)

De forma equivalente al entrenamiento de las acciones técnicas, los entrenamientos coordinativos deben de ser adecuados a la edad del deportista. En edades iniciales es recomendable trabajar en intensidades bajas, para luego ir aumentando estas en el momento que observemos una asimilación de los ejercicios (Borbón, 2013). También debemos tener en cuenta que el propio entrenamiento de la técnica deportiva de fútbol, va a ayudar en gran parte a la coordinación específica, por lo tanto, estos ejercicios específicos de técnica deben ser acordes al nivel de rendimiento y la edad de los deportistas. (Borbón, 2013).

CONCLUSIONES

- De acuerdo a los resultados obtenidos en torno a la realización de la intervención del trabajo coordinativo podemos observar como en 3 de las 5 pruebas realizadas mejoran el 50% o más de la muestra evaluada, por lo tanto los resultados son favorables en cuanto a la mejora de acciones coordinativas
- Si diferenciamos entre acciones específicas del fútbol con acciones coordinativas comunes a varios deportes, podemos ver como en acciones de conducción sí que notamos una gran mejora, pero en la

acción específica de pase vemos que la mejora es tan solo del 21% de los evaluados, esto es, los resultados en cuanto a acciones específicas de fútbol no son favorables.

- En cuanto a la capacidad coordinativa de equilibrio, vemos como solo un 33 % de los infantes han mejorado ese aspecto, podríamos decir que se trata de acciones muy específicas y no es la forma más adecuada entrenarla mediante acciones de coordinación general y acciones relacionadas con el deporte del fútbol.
- Observando las diferencias entre las diferentes categorías, alevín y benjamín, podemos observar como la mejora en las acciones específicas de fútbol en alevines es mayor que en benjamines, por ello, podemos decir que quizás sea demasiado pronto para trabajar acciones coordinativas tan específicas de un deporte y debemos trabajar más acciones de coordinación general con niños.
- Según lo establecido mediante la implantación de un programa de trabajo de acciones de coordinación motriz orientadas a la mejora de acciones técnicas de fútbol, podemos concluir complementando que se necesita un periodo de tiempo mayor o sesiones con mayor tiempo para que los resultados sean favorables para este tipo de acciones.
- Para finalizar, pese a que los resultados no hayan sido los esperados en cuanto a la mejora de acciones específicas de fútbol mediante el trabajo coordinativo, no debemos descartar el trabajar la coordinación motriz con niños para la mejora de acciones deportivas, sino que esta debe ser trabajada desde edades tempranas en otros espacios como

Educación física, actividades extraescolares como psicomotricidad..., y complementada en deportes con acciones específicas.

BIBLIOGRAFIA

Alvarado, R. (2005). Manual para aplicación de Batería de pruebas de evaluación física. Caracas: Venezuela.

Arjona, O. A. M., Vargas, M. M. M., & Parra, J. (2021). Efecto del programa de ejercicios con las figuras M³ sobre la coordinación. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 78-87.

Barragan Corrales, C. R. (2019). *La coordinación motriz aplicada al fútbol en niños de 8 a 10 años para asegurar la adquisición de fundamentos técnicos* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación Física Deportes y Recreación.).

Benjumea, J. C., Afonso, J. R., Pineda, S. M., Hurtado, J. R., & Fernández-Truan, J. C. (2016). Diseño y validación de instrumento para evaluar coordinación motriz en primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(62), 203-219.

Benjumea, J. M. C., Afonso, J. R., Pineda, S. M., & Fernández-Truan, J. C. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su

ejecución. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 189-193.

Borbón, O. M. R., & Alvarado, E. S. (2013). Fútbol. Entrenamiento actual de la condición física del futbolista. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 10(2).

Calvachi Yáñez, M. E. (2015). *Estudio de las capacidades coordinativas del gesto deportivo en los niños de las escuelas de fútbol de Puenbo de las categorías formativas sub 10 y 11 en el año 2014-2015* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

Cenizo Benjumea, J. M., Ravelo Afonso, J., Morilla Pineda, S., Ramírez Hurtado, J. M., & Fernández-Truan, J. C. (2016). Design and validation of a tool to assess motor coordination in primary. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 16(62), 203-219.

Estupiñan, A. P., & Concha, F. P. (2019). Estrategias metodológicas de ejercicios coordinativos para perfeccionar los gestos técnicos del fútbol formativo. *Espirales Revista Multidisciplinaria de investigación*, 3(30).

García-Cantó, E., & Soto, J. J. P. (2014). Programa para la promoción de actividad física saludable en escolares murcianos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 131-135.

Guillamón, A. R., Canto, E. G., & García, H. M. (2020). Análisis de la

coordinación motriz global en escolares según género, edad y nivel de actividad física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 5.

Hirtz, P., & Starosta, W. (2002). Sensitive and critical periods of motor coordination development and its relation to motor learning. *Journal of human kinetics*, 7, 19-28.

López, E. J. M. (2002). *Pruebas de aptitud física* (Vol. 24). Editorial Paidotribo

Martínez López, E. J. (2002). Aproximación epistemológica aplicada a conceptos relacionados con la condición y habilidades físicas.

Moreno, O. D. M., Lobato, J. G. T., Colcha, M. G. L., Machado, R. F. B., & Machado, J. C. B. (2017). El desarrollo de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría 10-12 años. Estudio de caso: test de coordinación en la escalera.

Parrado Merino, M. G., Nielsen-Rodríguez, A., & Romance García, Á. R. (2020). Evaluación de la coordinación motora en alumnado de Educación Infantil: el Trastorno de Coordinación Motora. *Sportis*, 6(3), 503-516.

Romero Contreras, E. A., & Herrera Bello, E. E. (2019). Efecto de un programa de coordinación para la mejora de la técnica del pase de fútbol en jugadores de la categoría pre-infantil del Club Forindez.

Sánchez Espinoza, F. (2013). *Incidencia de los juegos pre-deportivos en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 12 de la unidad*

educativa jefferson de la ciudad de riobamba (Bachelor's thesis).

Sánchez-Lastra, M. A., Varela, S., Cancela, J. M., & Ayán, C. (2019).

Improving children's coordination with proprioceptive training. *Apunts.*

Educació Física i Esports, (136), 22-35

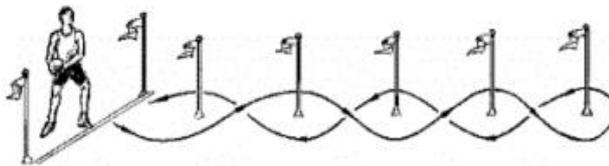
Tobar, N. J. M., & Tobar, D. X. M. (2015). Fútbol: Identidad, pasión, dolor y

lesión deportiva. *Movimiento Científico*, 9(2), 23-32.

ANEXOS

Test de evaluación

PRUEBA DE DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CON BALÓN: “medir la coordinación dinámica general de los candidatos” (Martínez, E., 2002).

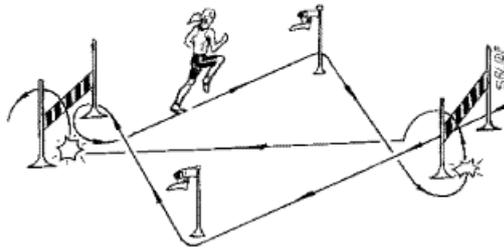


IDA: BALÓN BOTANDO COMO SE QUIERA

VUELTA: BALÓN CONDUCIDO

PRIMERO DEJAR LA PICA A LA IZQUIERDA

PRUEBA DE AGILIDAD CARRERA DE OBSTÁCULOS: Según Martínez, E., (2003):



SALIDA, HACIA LA IZQUIERDA, RODEO CONO, PASO POR DEBAJO DE VALLA POR DETRÁS VOY AL CONO Y RODEO, SALTO VALLA POR DETRÁS, CORRO Y SALTO VALLA POR DELANTE.

4 M ENTRE PICAS

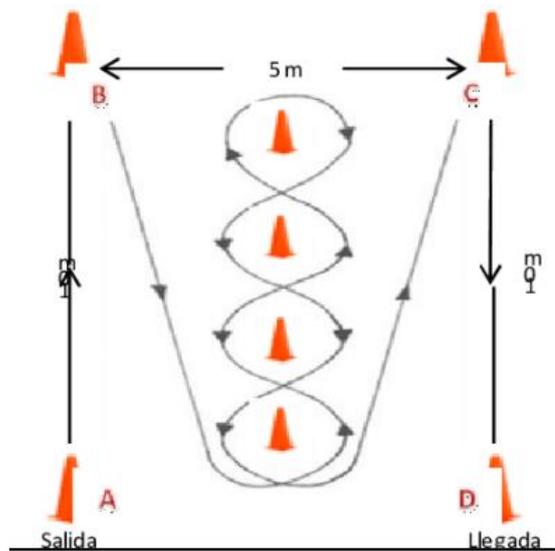
ALTURA 0,7 MÁS O MENOS

6 M ENTRE VALLAS

TEST PRUEBA DE EQUILIBRIO FLAMENCO: Según Martínez, E., (2003):

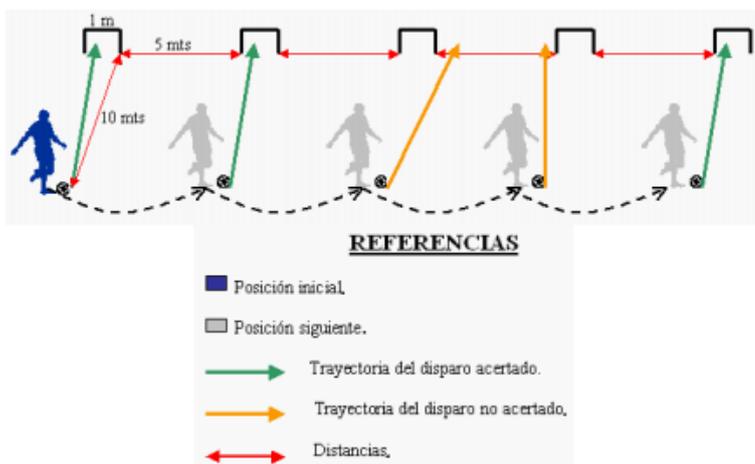
BANCO SUECO, AGUANTAR EN POSICIÓN DE FLAMENCO DURANTE 1 MIN, CNTAR LAS CAIDAS, SI HAY 15 CAIDAS EN PRIMEROS 30 SGS NULO

TEST DE AGILIDAD ILLINOIS: Según Alvarado, R., s.f



CON BALÓN

TEST DE PRECISIÓN DE PASE



Intervenciones



EQUILIBRIOS Y SALTOS



DESPLAZAMIENTOS

DIA 1

Saltos a dos pies. (SDP) X 5 REPS.

En solo apoyo los participantes lanzarán un balón de uno a otro. (EAL) X10 REPS. X PIERNA

Realizar 3 saltos verticales seguidos con ambos pies, ejecutando una frenada en el tercero con un solo pie de apoyo. Es importante, que esta frenada se realice con una semiflexión de pierna (VES) X 5 REPS.

Los niños se pondrán uno frente al otro, cada niño tendrá un pie en alto y cogidos de las manos. A la señal del entrenador cada niño intentará que el compañero pierda el equilibrio. (LCA) X 5 REPS.

Por parejas uno hace rodar el aro hacia su compañero, para que este salte por encima de él sin tocarlo. (PCE) X 5 REPS.

DIA 2

En una fila de aros, realizar pasadas de pie derecho y de pie izquierdo en cada aro. X 5 REPS.

Fila de aros más separados, que, en el anterior ejercicio, en el que realizaremos zancadas (ASA) X 5 REPS.

Se coloca un aro en el suelo y corre a su alrededor con un pie por dentro y el otro X 5 REPS.

Se realizan pasos de carrera skipping subiendo las rodillas, haciendo de 6 a 7 pasos X 5 REPS.

Realizamos 3 pasos de carrera lateral, frenando en el último paso sobre un solo apoyo, en este caso el pie avanzado. Es importante que no flexiones el tronco. X 5 REPS.

DÍA 3

Saltar los aros que estará ubicados diagonalmente de izquierda a derecha y avanzar (SDI) X 5REPS.

Desde la posición vertical, adelantan una pierna e intentan llegar lo más lejos posible, sin mover el pie de apoyo. Intentando evitar desequilibrios laterales y manteniendo en todo momento la posición estirada del tronco. (YPT) X 5 REPS.

Los niños se pondrán uno frente al otro, cada niño tendrá un pie en alto y cogido las manos. A la señal del entrenador cada niño intentará que el compañero pierda el equilibrio. (LCA) X 5 REPS.

Realizar 3 saltos verticales seguidos con ambos pies, ejecutando una frenada en el tercero con un solo pie de apoyo. Es importante, que esta frenada se realice con una semiflexión de pierna (VES) X 5 REPS.

Cuando el niño con el balón realiza un pase al niño que está sentado deberá reaccionar rápidamente y rematar, con pierna derecha o izquierda de acuerdo al lado de la ejecución. El cono del centro limita el remate, para provocar una mayor reacción, es decir, sí, el balón pasa de dicho límite ya no se puede rematar. (BRB) X 5 REPS.

DIA 4

En una fila de aros, realizar pasadas de pie derecho y de pie izquierdo en cada aro. X 5 REPS.

Fila de aros más separados, que, en el anterior ejercicio, en el que realizaremos zancadas (ASA) X 5 REPS.

Skipping a velocidad en el centro, apoyo derecha (sola) y centro e izquierda. (SAC) X 5 REPS.

Trabajar alternadamente, el apoyo en el centro del aro. Ejemplo: derecha, adentro, izquierda, afuera y se cambia rápidamente, así, realizar lo mismo con desplazamiento en los 4 aros (TCD) X 5 REPS.

El niño sale realizando una frecuencia de izquierda a derecha, skipping doble en los siguientes aros, zigzag entre las estacas. (EZZ) X 3 REPS. X LADO

DÍA 5

Salto a dos pies. (SDP) X5 REPS.

Realizar 3 saltos verticales seguidos con ambos pies, ejecutando una frenada en el tercero con un solo pie de apoyo. Es importante, que esta frenada se realice con una semiflexión de pierna (VES) x3 REPS. POR PIERNA

En solo apoyo los participantes lanzarán un balón de uno a otro. (EAL) X10 REPS. X PIERNA

Jugador de pie entre los tres aros salta vertical, salta apoyando rápidamente ambos pies en los aros laterales inmediatamente regresa al centro, salta y 4 skipping en el aro (frente) salto atrás y se repite. (JVL) X5 REPS.

Los niños se pondrán uno frente al otro, cada niño tendrá un pie en alto y cogidos de las manos. A la señal del entrenador cada niño intentará que el compañero pierda el equilibrio. (LCA) X 5 REPS.

DÍA 6

En una fila de aros, realizar pasadas de pie derecho y de pie izquierdo en cada aro. X 5 REPS.

En los aros ubicados en fila, se realizará con tres aros hacia adelante y, uno hacia atrás. (ASA) X 5 REPS.

Skipping a velocidad en el centro, apoyo derecha (sola) y centro e izquierda. (SAC)
X 5
REPS.

Trabajar alternadamente, el apoyo en el centro del aro. Ejemplo: derecha, adentro, izquierda, afuera y se cambia rápidamente, así, realizar lo mismo con desplazamiento en los 4 aros. (TCD) X 5 REPS.

El niño sale realizando una frecuencia de izquierda a derecha, skipping doble en los siguientes aros, zigzag entre las estacas. (EZZ) X 3 REPS. X LADO

DÍA 7

Realizar 3 saltos verticales seguidos con ambos pies, ejecutando una frenada en el tercero con un solo pie de apoyo. Es importante, que esta frenada se realice con una semiflexión de pierna (VES) x3 REPS. POR PIERNA

Jugador de pie entre los tres aros salta vertical, salta apoyando rápidamente ambos pies en los aros laterales inmediatamente regresa al centro, salta y 4 skipping en el aro (frente) salto atrás y se repite. (JVL) X5 REPS.

Los niños se pondrán uno frente al otro, cada niño tendrá un pie en alto y cogidos de las manos. A la señal del entrenador cada niño intentará que el compañero pierda el equilibrio. (LCA) X 5 REPS.

En solo apoyo los participantes lanzarán un balón de uno a otro. (EAL) X10 REPS. X PIERNA

Cuando el niño con el balón realiza un pase al niño que está sentado deberá reaccionar rápidamente y rematar, con pierna derecha o izquierda de acuerdo al lado de la ejecución. El cono del centro limita el remate, para provocar una mayor reacción, es decir, sí, el balón pasa de dicho límite ya no se puede rematar. (BRB) X 5 REPS.

DÍA 8

En los aros ubicados en fila, se realizará con tres aros hacia adelante y, uno hacia atrás. (ASA) X 5 REPS.

Trabajar alternadamente, el apoyo en el centro del aro. Ejemplo: derecha, adentro, izquierda, afuera y se cambia rápidamente, así, realizar lo mismo con desplazamiento en los 4 aros (TCD) X 5 REPS.

Fila de aros más separados, que, en el anterior ejercicio, en el que realizaremos zancadas (ASA) X 5 REPS.

Skipping a velocidad en el centro, apoyo derecha (sola) y centro e izquierda. (SAC)
X 5
REPS.

El niño sale realizando una frecuencia de izquierda a derecha, skipping doble en los siguientes aros, zigzag entre las estacas. (EZZ) X 3 REPS. X LADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ACTIVIDAD DEPORTIVA

En a de 201...

D./D^a....., mayor de edad, con domicilio en.....
y con Documento Nacional de Identidad o Pasaporte....., por medio del presente escrito,

MANIFIESTA,

- 1.- Que con motivo de mi solicitud de entrenamiento personal, se me ha informado suficientemente y en un lenguaje comprensible sobre las características de la actividad deportiva en la que voy a participar y sobre las condiciones físicas requeridas para dicha participación.
- 2.- Que se me ha informado de forma suficiente y clara sobre los riesgos de dicha actividad y sobre la titulación del técnico y sobre las medidas de seguridad a adoptar en la realización de la misma.
- 3.- Que he realizado el obligatorio reconocimiento médico de aptitud para la realización de tal actividad física/deportiva y que carezco de contraindicación médica alguna.
- 4.- Que conozco y entiendo las normas reguladoras de la actividad deportiva y que estoy plenamente conforme con las mismas someténdome a la potestad de dirección del entrenador.
- 5.- Que asumo voluntariamente los riesgos de la actividad y, en consecuencia, eximo al entrenador de cualquier daño o perjuicio que pueda sufrir en el desarrollo de la actividad. Tal exención no comprende los daños y perjuicios que sean consecuencia de culpa o negligencia del entrenador.

V^o B^o Entrenador

Firma del/a Deportista

Nota: En función de la naturaleza de la actividad deportiva (competición, aprendizaje, práctica recreativa, etc.) y de otras circunstancias se podrá extender el consentimiento informado a otras cuestiones (consentimiento para el tratamiento de datos personales, consentimiento para la obtención de muestras fisiológicas en los controles de dopaje, consentimiento para revelar los resultados de los controles de dopaje, consentimiento de explotación publicitaria, sometimiento a arbitraje, etc.).