

EFFECTO DE LOS JUEGOS REDUCIDOS SOBRE LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y LOS CODA DE JUGADORES DE FÚTBOL SUB-12

Pérez, S.1, Rodríguez, A.1, Sánchez, A.1, De Mena, J.M.1, Alonso, G.1, Fraile, J.1 & Hernández, F.2
1. Universidad Pontificia de Salamanca. Grupo de Investigación EGIIOFYD. 2. Universidad de Salamanca

felixhernandez@usal.es

Keywords: Fútbol, Iniciación deportiva, Coordinación motriz, Cambios de dirección, Juegos Reducidos

Introducción

El fútbol de alto nivel es muy estudiado, no siendo así las etapas de formación (González-Villoria, García-López & Contreras-Jordán, 2015). En este ámbito los cambios de dirección (CODA) y la coordinación son elementos importantes para el rendimiento (Pardeiro & Yanci, 2017). Los Small Side Games (SSGs) son juegos reducidos que simulan las características propias del fútbol (Rampinini et al., 2007).

Método

Para la obtención de los datos se les aplicó el test de coordinación motriz SportComp validado por Ruiz-Pérez, et al., (2017). Para la medida de los CODA se utiliza el MAT T (Modified Agility Test), sin y con balón. Se realizan ocho sesiones de SSGs en el grupo experimental (GE) y con metodología tradicional en el grupo control (GC). El GE lo forman 15 jugadores con edad media de 10.73 años y el GC lo forman 12 jugadores con edad media de 10.42 años.

Resultados

El GE mejoran en todas las variables, existiendo diferencias significativas ($p < 0.05$), a excepción de “saltos a la pata coja” en la coordinación. En los CODA mejoran la media en el retest tanto con balón como sin balón, con diferencias significativas en el caso de los CODA con balón (regate y conducción). El GC sólo mejora en el desplazamiento sobre soportes, con diferencias significativas negativas en tres de las cinco variables de coordinación, y en los CODA no presentan resultados superiores en el retest ni diferencias significativas.

Discusión y conclusiones

La aplicación de un programa de entrenamiento basado en SSGs mejora la coordinación motriz y los CODA (con y sin balón) de jugadores Sub-12, con mejoras significativas tras la intervención. Los SSGs mejoran los factores que afectan al rendimiento de los jugadores de fútbol.

EFFECT OF SMALL SIDED GAMES ON MOTOR COORDINATION AND CODA OF U-12 FOOTBALL PLAYERS

Pérez, S.1, Rodríguez, A.1, Sánchez, A.1, De Mena, J.M.1, Alonso, G.1, Fraile, J.1 & Hernández, F.2

Affiliation: 1. Universidad Pontificia de Salamanca. Grupo de Investigación EGIOFYD. 2. Universidad de Salamanca

felixhernandez@usal.es

Keywords: Football, Sports Initiation, Motor Coordination, Changes of Direction, Reduced Games

Introducción

High-level football is well studied, but the stages of formation are not (Gonzalez-Villoria, García-López & Contreras-Jordán, 2015). In this area, changes of direction (CODA) and the coordination are important elements for sport performance (Pardeiro & Yanci, 2017). Small Side Games (SSGs) are small games that simulate the characteristics of football (Rampinini et al, 2007).

Method

In order to obtain the data, the motor coordination test SportComp validated by Ruiz-Pérez, et al., (2017) was applied. For the measurement of CODA the MAT T (Modified Agility Test) is used, without and with a ball. There are eight sessions of SSGs in the experimental group (EG) and with traditional methodology in the control group (CG). The EG is made up of 15 players with an average age of 10.73 years and the CG is made up of 12 players with an average age of 10.42 years.

Results

The EG improve in all the variables, with significant differences ($p < 0.05$), with the exception of "jumps to the lame leg", in the motor coordination. In the CODA, they improve the average in the retest both, with and without ball, with differences significant in the case of the CODA with a ball (dribbling and driving). CG only improves in the "displacement on supports", with significant negative differences in three of the five variables in motor coordination, and in the CODA they do not present superior results in the retest nor differences significant.

Discusión and Conclusions

The application of a training program based on SSGs improve motor coordination and the CODA (with and without ball) of U-12 players, with improvements after the intervention. SSGs improve the factors that affect the performance of the football players.

References

- González-Villora, S., García-López, L.M. & Contreras-Jordán, O.R. (2015). Evolución de la toma de decisiones y la habilidad técnica en fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(59), 467-487.
- Pardeiro, M. & Yancy, J. (2017). Efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percepción psicológica en jugadores semi profesionales de fútbol. *RYCYDE*, 48(13), 104-116.

- Ruiz-Pérez, L.M., Barriopedro-Moro, M. I., Ramón-Otero, I.; Palomo-Nieto, M., Riojano-Collado, N.; García-Coll, V., Navia-Manzano, J.A. (2017). Evaluar la Coordinación Motriz Global en Educación Secundaria: El Test Motor SportComp RICYDE, 49(13), 285- 301.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F.M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A. & Marcora, S.M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 25(6), 659-66.