

Entrenamiento Basado en la motricidad gruesa en niños futbolistas de 5 a 8 Años 1

Luis Fernando Campo Cabezas; Natalia Palta Andrade.2

Universidad Santiago de Cali

Resumen

El entrenamiento basado en la motricidad gruesa en niños futbolistas de 5 a 8 años se concentra en la mejora de habilidades físicas básicas que son la base para el desarrollo motor. En el fútbol base, el objetivo se centra en describir el desarrollo de habilidades como la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la fuerza, que son aspectos fundamentales para el desarrollo motor. En esta etapa, el objetivo principal no es solo mejorar el rendimiento en el fútbol, sino fomentar estas habilidades, aspectos esenciales para el crecimiento motor de los niños. Este artículo tiene como objetivo explorar cómo el entrenamiento enfocado en la motricidad gruesa puede influir positivamente en el desarrollo físico y técnico de los niños futbolistas en las primeras etapas de su formación. Así, en conclusión, este tipo de entrenamiento facilita su formación proporciona las herramientas para un desarrollo físico integral, Así como diversos estudios indican que la participación en el fútbol no solo mejora las habilidades motoras gruesas específicas, sino que también fomenta una relación positiva entre la actividad física y la competencia motora.

Palabras Clave: Motricidad gruesa, Fútbol, Coordinación, Equilibrio, Fuerza, Entrenamiento.

Entrenamiento Basado en la motricidad gruesa

1 Artículo de reflexión resultado del Diplomado en Ciencias Aplicadas y Planificación del Entrenamiento Deportivo del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024-B. Orientado por el docente Jefferson García Buitrago PhD.

2 Estudiante Luis Fernando Campo Cabezas del semestre IX del programa Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024B

Estudiante Natalia Palta Andrade del semestre X del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad Santiago de Cali, en el periodo 2024B

Introducción

La base comprensiva de la motricidad como condición y capacidad que permite al ser humano en general y a la infancia en particular, desarrollarse en plenitud Arévalo et al (2022) las dinámicas relacionales y lúdicas que se configuran tempranamente durante los primeros años de vida resultan claves para el desarrollo infantil (Arévalo et al, 2022, citó a Booth, Ainscow y Kingston, 2007)

Mendoza y Mendoza (2022) Citan a Torres et al (2015) que la motricidad humana se clasifica en: “Habilidades Motrices Finas y Gruesas”. Siendo la motricidad fina la que busca mayor desarrollo de manos y dedos con los ojos. La motricidad gruesa tiene que ver con los movimientos coordinados que involucran músculos grandes, como los de las piernas, brazos o el torso. Dentro de la motricidad gruesa básica se destacan: correr, caminar, saltar, brincar, girar, escalar, lanzar, entre otros.

Siendo así, los niños con habilidades motoras gruesas bien desarrolladas tienen más probabilidades de realizar actividades físicas, lo cual es vital para mantener un estilo de vida saludable (Laukkanen et al., 2014). El dominio de las habilidades motoras gruesas, como correr,

saltar y lanzar, es esencial para lograr hitos del desarrollo durante la primera infancia (Yildirim et al., 2019). Se ha demostrado que los modelos basados en el juego al aire libre y las actividades cinestésicas mejoran efectivamente las habilidades motoras gruesas en niños pequeños (Waffak et al., 2024) (Sutapa & Suharjana, 2019).

Reflexión

El entrenamiento basado en la motricidad gruesa se considera un componente fundamental en el desarrollo de los niños futbolistas, especialmente en las edades tempranas, ya que los niños experimentan un crecimiento significativo en sus habilidades motoras, siendo esencial proporcionar oportunidades para la mejora de su coordinación, fuerza y resistencia. “Los retrasos en el desarrollo de estas habilidades pueden conducir a resultados negativos en diversos dominios, incluida la preparación académica” (Reuland, 2022).

La importancia de la motricidad gruesa en el desarrollo motor.

Al hablar de motricidad gruesa, estamos hablando de un aspecto fundamental para el desarrollo motor, dónde los niños experimentan un desarrollo significativo en sus habilidades, siendo esencial proporcionar las oportunidades para la mejoría de las mismas. La motricidad gruesa es la base para el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas en el fútbol. “El mejoramiento de las habilidades motoras gruesas contribuye a un mejor desempeño en los deportes, incluyendo el fútbol, fomentando el trabajo en equipo y la socialización” (Biino et al., 2023).

Los entrenadores deben ser conscientes de las diferencias en el desarrollo motor de cada niño al momento de los entrenamientos para así brindar mejores oportunidades para que cada uno desarrolle sus habilidades a su propio ritmo. “Los entrenadores deben adaptar la capacitación

a la etapa de desarrollo de los niños, centrándose en sus habilidades y necesidades singulares” (Savescu & Şandra, 2023).

La relación entre la motricidad gruesa y la técnica en el fútbol

El fútbol como deporte dinámico exige que los deportistas dominen una amplia variedad de habilidades motrices complejas, una de estas es la motricidad gruesa que llega a involucrar movimientos amplios del cuerpo. Aunque pareciera que estas dos áreas estuvieran separadas, en la práctica del fútbol están estrechamente interrelacionadas, Su relación llega a ser más significativa especialmente en edades tempranas y juveniles. “Las habilidades fundamentales de movimiento (FMS, Fundamental Movement Skills) sirven como mediador entre la aptitud física y el desempeño de habilidades técnicas, lo que sugiere que una mayor competencia motora conduce a una mejor ejecución técnica” (Duncan et al., 2021).

El entrenamiento enlazado a desarrollar esta habilidad motora puede llegar a mejorar habilidades técnicas más efectivas, el entrenador puede ayudar a los niños a la mejora necesaria para la ejecución de movimientos más complejos, esto puede ser incluido en actividades con y sin balón. “Se ha demostrado que un programa de entrenamiento combinado centrado en la agilidad y la técnica mejora las habilidades generales, enfatizando la necesidad de enfoques de entrenamiento integrados” (Zago et al., 2016).

La importancia de la diversión y la creatividad en el entrenamiento basado en la motricidad gruesa

Este tipo de entrenamientos deben ser vistos como un proceso de aprendizaje que favorezca no solo el desarrollo de habilidades sino también el disfrute y la creatividad. En el entrenamiento infantil, especialmente cuando se trabaja la motricidad gruesa, la diversión llega a

jugar un papel importante en la motivación. “Los niños son naturalmente curiosos por lo cual les atraen actividades que les permiten experimentar, explorar y disfrutar mientras aprenden.

Incorporar diversos juegos creativos mantiene a los niños motivados y evita la monotonía” (Multahada et al., 2022).

El entrenamiento basado en la motricidad gruesa en niños debe ser diseñado para ser tanto divertido como creativo. La motivación y el disfrute son claves para mantener a los niños comprometidos con el aprendizaje y el desarrollo de sus habilidades motoras. Al integrar la diversión y la creatividad, los entrenadores no solo mejoran el rendimiento físico de los niños, sino que también fomentan su entusiasmo por el deporte y les ayudan a desarrollar una relación positiva con él.

Conclusiones

El entrenamiento basado en la motricidad gruesa en niños futbolistas de 5 a 8 años se vuelve una herramienta fundamental en el desarrollo integral de los pequeños deportistas.

Así, durante esta etapa de su desarrollo motor, el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas, como correr, saltar, cambiar de dirección y manejar el balón, no sólo favorece su rendimiento deportivo, sino que también contribuye significativamente a su crecimiento físico, cognitivo y emocional.

Utilizando un enfoque pedagógico adecuado que combine actividades lúdicas y deportivas, los entrenadores pueden fomentar una mejora notable en la coordinación, el equilibrio y la conciencia corporal, elementos esenciales para la práctica del fútbol y otras disciplinas deportivas. Además, el entrenamiento de la motricidad gruesa en estas etapas

Entrenamiento Basado en la motricidad gruesa

promueve la socialización, la cooperación y la construcción de la autoestima, aspectos que son importantes.

Referencias

Arévalo, Sergio; Desiree, López de Maturana; Mariela, Contreras Oyarzo; Eduardo, Sandoval-Obando; Sebastián, Peña-Troncoso; Tatiana, Gurovich-PintoJuego (2022) Motricidad y Didáctica, desde la Cultura Infantil en Niños y Niñas de 4 a 6 años. Dialnet- JuegoMotricidadYDidacticaDesdeLaCulturaInfantilEnN-8409437.pdf

Asyruni, Multahada; Pingky, Melaty; Heni, Apriyan; Tris, Andriani. (2022). 3. Pengembangan motorik kasar anak usia dini melalui permainan kreatif. PrimEarly: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar y Anak Usia Dini, doi: 10.37567/prymerly.v5i1.1248

Brian, Reuland. (2022). 2. Los efectos en cascada del desarrollo motor grueso y el impacto de la intervención en la primera infancia. doi: 10.4018/978-1-6684-7468-6.ch022

Damla, Selin, Yildirim; Murat, Bilge; Emine, Caglar. (2019). Effects of a training program based on longitudinal training of athlete development (ltad) approach on gross motor skills among 6-8 years old children. European Journal of Physical Education and Sport Science, doi: 10.46827/EJPE.V0I0.2190

Dragos Vasile, Savescu; Mihai, Șandra. (2023). Aspects regarding the development of basic motor skills in 10- 12 year old children in football. Perspectives of the coach. GeoSport for Society, doi: 10.30892/gss.1801-092

Laukkanen, A; Pesola, A; Havu, M; Sääkslahti, A; y Finni, T. (2014), Relationship between habitual physical activity and gross motor skills is multifaceted in 5- to 8-year-old children. Revista escandinava de medicina y ciencia en el deporte, 24(2) doi: 10.1111/SMS.12116 (3 a 5 referencias de artículos de investigación con relación al tema, sacados

de alguna de las bases de datos; Google académico, Dialnet, Redalyc, Science Direct, Scielo, Scopus, etc.)

Mendoza, Cristhian Mariscal; Mendoza Bravo, Karina Luzdelia (2021) Actividades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes.

<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2926/2282>

Michael J. Duncan; Emma L. J. Eyre; Mark R. Noon; Rhys Morris; C. Doug Thake; Neil D. Clarke; Anna J. Cunningham. (2021). Actual and perceived motor competence mediate the relationship between physical fitness and technical skill performance in young soccer players.

Revista Europea de Ciencias del Deporte, doi: 10.1080/17461391.2021.1948616

Panggung, Sutapa; Suharjana, Suharjana. (2019). IMPROVING GROSS MOTOR SKILLS BY GROSS KINESTHETIC-AND CONTEMPORARY-BASED PHYSICAL ACTIVITY IN EARLY CHILDHOOD. doi: 10.21831/CP.V38I3.25324

Panggung, Sutapa; Suharjana, Suharjana. (2019). IMPROVING GROSS MOTOR SKILLS BY GROSS KINESTHETIC-AND CONTEMPORARY-BASED PHYSICAL

Seung-Min, Lee; Sang-Soo, Byun; JongSeong, An; Young-Kuk, Lee; Jae, Yeun, Lee; Won, Kyu, Shin; Ji, Myung, Jang. (2020). The Field application of youth soccer training program based on the motor learning techniques Revista Coreana de Ciencias del Deporte, doi:

10.24985/KJSS.2020.31.3.432