

PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

Volumen 16
Número 2

2021

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

Los ejercicios técnicos para la mejora del tiro a portería en futbolistas sub 12

Technical exercises for the improvement of the shot on goal in U12 players

Exercícios técnicos para a melhoria do tiro a portaria em jogadores de futebol sub-12

Carlos Eduardo Alba Cajamarca^{1*}  <https://orcid.org/0000-0003-0516-4875>

¹Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

*Autor para la correspondencia: carlos.alba@uce.edu.ec

Recibido: 21/12/2020.

Aprobado: 15/01/2021.

Cómo citar un elemento: Alba Cajamarca, C. (2021). Los ejercicios técnicos para la mejora del tiro a portería en futbolistas sub 12/Technical exercises for the improvement of the shot on goal in U12 players. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 467-. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1069>

RESUMEN

La suspensión de los entrenamientos deportivos por causa de la emergencia sanitaria, ocasionada por la COVID 19, ha provocado que se busquen alternativas para contrarrestar los entrenamientos en este contexto. El objetivo de esta investigación consistió en presentar una propuesta de contextualización de ejercicios en casa para mejorar los tiros a portería, en deportistas adolescentes con lineamientos lúdicos. La metodología utilizada fue la fenomenológica-hermenéutica, con lo cual se quiere describir e interpretar la experiencia de diez entrenadores de fútbol de divisiones menores, de diferentes equipos de las ligas barriales en la ciudad de Quito. Para esto, se aplicó la técnica de la entrevista a través del instrumento banco de preguntas, las



cuales respondían a dos dimensiones: la primera, al sistema de ejercicios específicos para el tiro a la portería y la segunda, el enfoque lúdico en la realización de ejercicios. Los resultados de las entrevistas se analizaron y sintetizaron en dos componentes: el primero fue el enfoque lúdico en la realización de ejercicios, donde se destaca el diseño de actividades lúdicas y el segundo componente fue el sistema de ejercicios específicos para el tiro a la portería. Se pudo obtener una propuesta contextualizada a las circunstancias vividas por los deportistas adolescentes y sus dificultades en los entrenamientos deportivos, sugiriendo la inclusión del enfoque lúdico, la utilización, adaptación y creación de implementos deportivos y su aplicabilidad en diferentes espacios, todo ello con la práctica de contenidos técnicos específicos para la mejora del tiro a portería, en el contexto de la pandemia.

Palabras clave: Ejercicios; Técnica; Tiro; Portería; Futbolistas.

ABSTRACT

The suspension of sports training due to the health emergency caused by COVID 19 has led to the search for alternatives to counteract training in this context. The objective of this research consisted of presenting a proposal for the contextualization of exercises at home to improve shots on goal, in adolescent athletes with ludic guidelines. The methodology used was the phenomenological-hermeneutic, with which we want to describe and interpret the experience of ten soccer coaches of minor divisions, from different teams of the neighborhood leagues in the city of Quito. For this, the interview technique was applied through the question bank instrument, which responded to two dimensions: the first, the system of specific exercises for the type of goalkeeping and the second, the playful approach in the realization of exercises. The results of the interviews were analyzed and synthesized into two components: the first was the ludic approach in the realization of exercises, where the design of ludic activities stands out, and the second component was the system of specific exercises for the goal type. It was possible to obtain a contextualized proposal to the circumstances experienced by adolescent athletes and their difficulties in sports training, suggesting the inclusion of the ludic approach, the use, adaptation and creation of sports implements and their applicability in different spaces, all this with the practice of specific technical contents for the improvement of the shot to goal, in the context of the pandemic.

Keywords: Drills; Technique; Shooting; Goal; Footballers.

RESUMO

A suspensão do treinamento esportivo devido à emergência sanitária, causada pela COVID 19, provocou a busca de alternativas para contrariar o treinamento neste contexto. O objetivo desta pesquisa consistiu em apresentar uma proposta de contextualização dos exercícios em casa para melhorar os tiros a portaria, em atletas adolescentes com orientações lúdicas. A metodologia utilizada foi a fenomenológico-hermenêutica, com a qual queremos descrever e interpretar a experiência de dez treinadores de futebol de divisões menores, de diferentes equipes das ligas de bairro da cidade de Quito. Para isso, a técnica da entrevista foi aplicada através do banco de instrumentos de perguntas, que respondeu a duas dimensões: a primeira, ao sistema de exercícios específicos para o tipo ao objetivo e a segunda, a abordagem lúdica na realização de exercícios. Os resultados das entrevistas foram analisados e sintetizados em dois componentes: o primeiro foi a abordagem lúdica na realização de exercícios, onde se destaca o desenho das atividades lúdicas e o segundo componente foi o sistema



de ejercicios específicos para o tipo de objetivo. Foi possível obter uma proposta contextualizada às circunstâncias vividas pelos atletas adolescentes e suas dificuldades no treinamento esportivo, sugerindo a inclusão da abordagem lúdica, o uso, adaptação e criação de implementos esportivos e sua aplicabilidade em diferentes espaços, tudo com a prática de conteúdos técnicos específicos para a melhoria do chute a gol, no contexto da pandemia.

Palavras-chave: Exercícios; Técnica; Tiro; Portaria; Jogadores de futebol.

INTRODUCCIÓN

La emergencia sanitaria ocasionada por la COVID 19 en el Ecuador y al igual que en todos los países del mundo ha provocado la suspensión temporal de los entrenamientos en todos los niveles deportivos para evitar contagios. Al respecto, **Muñiz Domínguez y Vilchis Vélez (2020)** expresan que los gobiernos no solo paralizaron los entrenamientos deportivos, sino también todo encuentro y espectáculo deportivo, destacando un retorno a las actividades deportivas y con el cumplimiento de los protocolos de distanciamiento, aislamiento o de bioseguridad. Para esto, las tecnologías han permitido que continúen parcialmente las actividades deportivas como una alternativa desconocida para entrenadores y deportistas.

Rodríguez, Crespo y Olmedillas (2020) consideran que, aunque muchos países exigieron el aislamiento y confinamiento de sus ciudadanos, se debe mantener la misma vigorosidad física practicada antes de la pandemia. En este mismo orden de ideas, **Pérez Triviño (2020)** enfatiza que, sin duda, el deporte ha sido muy afectado con esta pandemia, también la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (**Cepal, 2020**) menciona que fueron directamente perjudicados los deportistas y la economía porque se suspendieron las competencias, los entrenamientos, apoyos y auspicios; también comenta que la tecnología va a tomar mucha fuerza y será de gran importancia en los entrenamientos deportivos, en un ambiente no convencional.

Siguiendo esta misma línea, **Tafur Tascon, Cabrera Hernández, Ortegóm, Velasco y Serrato Roa (2020)** afirman que los futbolistas han sido muy golpeados debido a la cuarentena y el autoaislamiento, han perdido principalmente sus capacidades físicas, aunque individualmente hayan estado entrenados a través de la virtualidad, esto no resulta suficiente para obtener buenos resultados en las futuras intervenciones deportivas. También **Agusti, Álvarez, Bou y Juan-Blay (2020)** mencionan que durante la pandemia los deportistas están realizando entrenamientos con cargas reducidas y al considerar el tiempo de aislamiento y distanciamiento social propuestos por los gobiernos, esto podría provocar lesiones en los deportistas cuando se termine la emergencia sanitaria y entrenen en la normalidad; es por eso que se fundamenta la propuesta en plantear ejercicios con intensidades adecuadas a lo practicado, antes de la pandemia.

Es claro que existen limitaciones en los entrenamientos en la casa, en cuanto al espacio, materiales, direccionamientos, apoyos multidisciplinarios, trabajos colectivos, entre otros, pero como lo menciona **Márquez (2020)** la inactividad en el hogar por el aislamiento se debe contrarrestar con ejercicios adaptados al nuevo entorno. **Isidori (2020)** sostiene que el trabajo de entrenamiento deportivo, que se realice en el hogar o en entornos de seguridad, siempre debe darse bajo la dirección del entrenador. En este caso, establece que la alternativa para estas acciones debe ser a través de las Tecnologías de la Información y Comunicación [Tic] como un medio de conexión directa.



Márquez Arabia y Betancur Naranjo (2020) sugieren que en los entrenamientos en casa deben utilizarse materiales de reciclaje convencionales, de fácil obtención o adaptación que permitan desarrollar, perfeccionar o mantener las técnicas deportivas.

Cuando se habla del efecto de la COVID-19 en futbolistas adolescentes, no solo hay que tomar en cuenta la disminución de sus capacidades físicas, técnicas y tácticas, sino también su salud mental. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef] (2020) en un estudio realizado muestra cifras alarmantes de lo ocurrido con los adolescentes en los primeros meses de aislamiento; el 27 % reportó ansiedad y el 15 % depresión, todo generado por la peligrosidad de la enfermedad y la crisis económica sufrida por la familia, detonando en una desmotivación para la realización de ejercicios; no cabe duda que la falta de entrenamiento deportivo afectó más a los deportistas adolescentes.

Muchos investigadores sugieren que para contrarrestar las afectaciones de la COVID-19 en niños y adolescentes, se debe trabajar en la contención emocional, es decir, el contacto debe plantearse tratando de obtener la mayor empatía posible a través de la aplicación de un enfoque lúdico por cualquier medio virtual; **Bonilla Guachamín (2020)** menciona que en el Plan Educativo COVID-19 del Ecuador se inició con actividades de contención emocional por el lapso de un mes; estas actividades deben ser con un enfoque lúdico para que exista motivación en el aprendizaje como lo plantea **Posso Pacheco, Barba Miranda, Rodríguez Torres, Núñez Sotomayor, Ávila Quinga y Rendón Morales (2020)** al mencionar que el enfoque lúdico debe orientarse en los ejercicios y actividades físicas para garantizar la motivación permanente en su realización.

Tomando como una alternativa lo planteado por **Posso Pacheco, Otáñez Enríquez, Paz Viteri, Ortiz Bravo y Núñez Sotomayor (2020)** donde sugieren que se debe plantear proyectos o actividades que generen el entrenamiento deportivo en el hogar o espacios alternativos, a través de las TIC, como lo confirma **Piedra (2020)**, al asegurar que las redes sociales son un instrumento de ayuda para el entrenamiento deportivo, debido a que permiten difundir clases video, en las cuales se pueden continuar los entrenamientos de forma asincrónica; el objetivo de este artículo es presentar una propuesta de contextualización de ejercicios en casa para mejorar los tiros a portería, en deportistas adolescentes con lineamientos lúdicos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación se fundamentó en el método fenomenológico-hermenéutico, con lo cual se quiere describir e interpretar la experiencia de diez entrenadores de fútbol de divisiones menores, de diferentes equipos de las ligas barriales de la ciudad de Quito. Para esto, se aplicó la técnica de la entrevista a través del instrumento banco de preguntas, las cuales respondían a dos dimensiones: la primera, al sistema de ejercicios específicos para el tipo a la portería y la segunda, el enfoque lúdico en la realización de ejercicios. Estas fueron direccionadas para obtener individualmente tres aspectos: que se valore la importancia de la dimensión, identificación y características de cada subdimensión y análisis de cada subdimensión en referencia al objetivo de la investigación.



El instrumento fue validado por juicio de siete expertos, los cuales fueron seleccionados a través de varios criterios de inclusión como, docente universitario en el área deportiva, ser entrenador deportivo, haber publicado artículos científicos y tener predisposición y tiempo. Para la validación, se aplicó la técnica de proporción de acuerdos. El instrumento tuvo un índice de validez de 0,95 [IVC=0,95].

Antes de realizar las entrevistas, se solicitó a través de correo electrónico el consentimiento informado, notificando el objetivo del estudio y aspectos generales de la investigación. Las entrevistas fueron a través de la plataforma Zoom durante el mes de octubre del 2020, las preguntas realizadas fueron de característica semiestructurada, además se cumplió con lo que establecido por la *American Psychological Association* en cuanto a las circunspecciones éticas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se presentan los principales hallazgos obtenidos en las entrevistas, las cuales se agruparon en dos componentes que fundamentarán directamente a la propuesta de esta investigación (Tabla 1).

Tabla 1. - Resultados de las entrevistas primer componente

Dimensión	Subdimensión	Análisis
Enfoque lúdico en la realización de ejercicios	Diseño de actividades lúdicas	Actividades lúdicas que apunten a la contención emocional, la cual mejore la actitud por la práctica deportiva.
		Actividades lúdicas que fomenten la autoconfianza y la autonomía, debido a que no existe intervención directa con el entrenador.
		Actividades lúdicas en las cuales se vincule a la familia a su entorno cercano, acompañadas con música como fuente de inspiración.
La lúdica y el ejercicio físico	El ejercicio físico en un ambiente de diversión y satisfacción para la práctica.	Buscar espacios y tiempos para la práctica con apoyo de la familia.
		Adaptar a las rutinas de ejercicios, juegos y dinámicas que fomenten la intervención de la familia.
Estado de ánimo entrenamiento físico	Combinar ejercicios de entrenamiento con juegos que bajen la carga de estrés y ansiedad.	Vincular juegos y actividades que generen resolución de problemas para fomentar la confianza.
		Realizar actividades lúdicas físicas y virtuales para el desarrollo social y empático.



La tabla 1 muestra el primer componente *enfoque lúdico en la realización de ejercicios* como resultado del análisis y la interpretación de las entrevistas; en ella, se indican tres subcomponentes: el primero, el diseño de actividades lúdicas, en esta, se menciona que los ejercicios de entrenamiento, planteados por el entrenador para mejorar el tiro a la portería, deben direccionarse a la contención emocional, con la finalidad de mejorar la actitud de práctica. **Martínez Baena et al., (2012)** argumentan que los adolescentes que practican actividad física regular tienden a mejorar su actitud relacionada al proceso de la práctica deportiva. También se plantea que las actividades lúdicas deben direccionarse para fomentar la autoconfianza y la autonomía en un ambiente de apoyo familiar. **Posso, Barba, Marcillo, Acuña y Hernández (2020)** aseguran que la autonomía para la realización de ejercicio físico se genera a través del enfoque lúdico, como un componente relevante en el accionar social.

El segundo componente planteado por los entrevistados fue *la lúdica y el ejercicio físico*, en ella, se indica que en los entrenamientos se debe fomentar un ambiente de división y esparcimiento, como también buscar espacios y tiempos en que la familia se integre o acompañe al deportista en la práctica deportiva en casa para el ejercicio, con apoyo de la familia. Confirmando estos planteamientos, **Baukloh (2020)** menciona que, en la cuarentena, la familia es el componente esencial para que el niño y el adolescente puedan crear, innovar, disfrutar a través de los juegos físicos como alternativa para crear un ambiente social, perdido por el poco contacto social y deportivo con sus amigos y compañeros.

El tercer componente fue el *estado de ánimo entrenamiento físico*, en el cual se expuso que, al combinar ejercicios de entrenamiento con juegos de resolución de problemas, bajará la carga de estrés y ansiedad, además que fomentará la confianza. Recomienda también que estos juegos deben ser virtuales para un mejor desarrollo social y empático. En esta línea, **Skitnevskiy, Krasilnikova, Grigoryeva, Sedov, Balashova y Smirnov (2020)** plantean que los ejercicios de entrenamiento físico se deben combinar con juegos de movimiento, lo que permite tener una carga de motivación a la realización.

El segundo componente *sistema de ejercicios específicos para el tipo a la portería* que fundamenta esta investigación (Tabla 2).



Tabla 2. - Resultados de las entrevistas segundo componente

Dimensión	Subdimensión	Análisis
Sistema de ejercicios específicos para el tiro a la portería	Implementos deportivos reglamentarios y creados	Utilización y adaptación de implementos deportivos en espacios en el hogar y en espacios cercanos.
		Elaboración de implementos deportivos con materiales de reciclaje.
		Elaboración de implementos deportivos con materiales alternativos propios del hogar.
		Adaptación de espacios de entrenamientos en el hogar y en espacios cercanos.
Práctica de ejercicios que desarrollen y perfeccionen el tiro a la portería		Espacios adaptados en el hogar para entrenamiento de técnicas proyectivas y técnicas ejecutables.
		Espacios adaptados en espacios cercanos para entrenamiento técnico deportivo con ejecuciones reales.
		Ejercicios de tiros con borde interno recto y diagonal; tiros con borde externo; tiros con empeine total, interior y exterior y tiros con punta.
		Ejercicios de tiros de precisión a portería desde diferentes distancias y zonas.
		Ejercicios de tiros a portería con diferentes obstáculos, estímulos y combinación de técnicas.

En la tabla 2, se muestra el componente *sistema de ejercicios específicos para el tipo a la portería* y dos subcomponentes; el primero, *los implementos deportivos reglamentarios y creados*, se plantea la utilización y adaptación de implementos deportivos en espacios en el hogar y en espacios cercanos, como también la elaboración de implementos deportivos con materiales de reciclaje y alternativos, encontrados en el hogar. Esta utilización, creación y adaptación de implementos deportivos dependerán mucho de los materiales planteados en las sesiones de entrenamiento alineados al objetivo de panificación micro o mesociclo; en esta misma línea, *Kalazich Rosales et al., (2020)* plantean que la utilización de implementos deportivos debe ser personal en cualquier circunstancia para evitar contagios, por lo que frente a las suspensiones, si no se puede adquirir esta implementación, se construyan estos instrumentos para cumplir con los entrenamientos enviados o tutorados a través de videos.

El segundo subcomponente plantea *las adaptaciones de espacios de entrenamientos en el hogar y en espacios cercanos*, en las cuales se puedan entrenar las diferentes técnicas que conllevan al dominio del tiro a la portería. Estos espacios deben cumplir con las dimensiones necesarias para la realización de ejercicios planificados por el entrenador; se recomienda que, al haber un incremento en los contagios, es preferible la realización de ejercicios en casa, donde se utilice y se adapte material encontrado con facilidad en el hogar, que permita el desarrollo de ejercicios físicos.



El tercer subcomponente es la *práctica de ejercicios que desarrollen y perfeccionen el tiro a la portería*. Los entrevistados sugieren que, para alcanzar este dominio técnico, se debe planificar sobre los ejercicios de tiros con borde interno recto y diagonal; tiros con borde externo; tiros con empuje total, interior y exterior y tiros con punta. Además, que se vinculen ejercicios de tiros de precisión a portería, desde diferentes distancias, zonas, obstáculos, estímulos y combinaciones técnicas. Kalazich Rosales *et al.*, (2020) mencionan que, en su estudio en tiempos de la pandemia, tan solo un 61 % de los deportistas entrenaban solos en sus casas o sitios cercanos y el resto mantenía inactividad física. Alain (1993), Geronazzo (1975), Busch (1971) y Howe y Scobel (1991) hacen diferentes recomendaciones para que se realicen los tiros a la portería, desarrollando los remates con borde interno recto y diagonal; tiros con borde externo; tiros con empuje total, interior y exterior y tiros con punta. También consideran que se trabaje en diferentes situaciones de juego a través de la suposición, se trabaje sobre las diferentes posiciones estáticas y dinámicas como la aplicación de las capacidades físicas, tanto coordinativas como condicionantes para la ejecución técnica.

CONCLUSIONES

Como nota conclusiva, se expone que los datos recopilados en las entrevistas permitieron presentar una propuesta contextualizada en el marco de la emergencia sanitaria COVID-19, establecida por las políticas de bioseguridad, distanciamiento y aislamiento para evitar contagios. Se evidencian distintos puntos de vista que, agrupados en componentes y subcomponentes, permitieron tener un entendimiento claro de las circunstancias vividas por los deportistas adolescentes y sus dificultades en los entrenamientos deportivos, por lo que se sugiere aplacar el estrés, ansiedad y desmotivación a través de la orientación de un enfoque lúdico en los entrenamientos, sumado a la utilización, adaptación y creación de implementos deportivos y su aplicabilidad en espacios buscados dentro y fuera del hogar, todo ello con la práctica de contenidos técnicos específicos para la mejora del tiro a portería, en el contexto de la pandemia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alain, A. (1993). *Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Agusti, D., Álvarez, J., Bou, J. y Juan-Blay, J. (2020). Planificación del entrenamiento a la vuelta de la competición en futbolistas profesionales tras el COVID-19. *Revisión Sistemática. Revista de Preparación Física en el Fútbol*, (32),40-48. <https://futbolpf.org/wp-content/uploads/2020/05/RevistaPF-32.pdf#page=42>
- Bonilla Guachamín, J. (2020). Las dos caras de la educación en el COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 1-10. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.294>
- Baukloh, K. (2020). La Presencia, los Vínculos y el Juego en la Contingencia: Tiempos de COVID-19. *Revista Experiencias PCE*, (4), 43-50.



<http://edicionesfhyics.fhyics.unam.edu.ar/index.php/experiencias/article/download/348/282>

- Busch, W. (1971). Fútbol escolar y juvenil. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.
- CEPAL, N.U. (2020). Coyuntura Laboral en América Latina y el Caribe. La dinámica laboral en una crisis de características inéditas: desafíos de política. Santiago: Publicación de las Naciones Unidas. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46308/S2000601_es.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. Nueva York: UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes#:~:text=Un%20reciente%20sondeo%20realizado%20por,de%20Latinoam%C3%A9rica%20y%20el%20Caribe.&text=El%20sondeo%20r%C3%A1pido%20amplific%C3%B3%20las,y%20territorios%20de%20la%20regi%C3%B3n>
- Geronazzo, A. (1975). Técnica y táctica del fútbol. Buenos Aires: Editorial Mencruz.
- Howe, D. y Scovell, B. (1991). Manual del fútbol. Barcelona: Editorial Martínez Roca S.A.
- Isidori, E. (2020). SportsPedagogy at the Time of COVID-19. Cultura, Ciencia y Deporte, 15(44), 145-146. <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1480>
- Kalazich Rosales, C., Valderrama Erazo, P., Flández Valderrama, J., Burboa González, J., HumeresTerneus, D., Urbina Stagno, R., JesamSarquis, F., Serrano Reyes, A., Verdugo Miranda, F., Smith Plaza, R. y Valenzuela Contreras, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. Revista chilena de pediatría, 91(7), 75-90. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i7.2782>
- Márquez, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. VIREF Revista de Educación Física, 9(2), 43-56. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Márquez Arabia, J. J., y Betancur Naranjo, P. A. (2020). Entrenamiento en casa durante el aislamiento. VIREF Revista De Educación Física, 9(2), 57-66. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342213>
- Martínez Baena, A., Chillón, P., Ma, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente Rodríguez, G., Casajús, J., Álvarez Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P. y Delgado Fernández, M. (2012). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (22),43-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3457/345732288010>
- Muñiz Domínguez, P. E. y Vilchis Vélez, U. P. (2020). Las implicaciones legales, sociales y económicas del COVID-19 en el deporte. Revista Académica de la Facultad de Derecho, 18(35), 123-134. https://repositorio.lasalle.mx/bitstream/handle/lasalle/1692/RA%2035_jul2020-123-134.pdf?sequence=1&isAllowed=y



- Pérez Triviño, J. (2020). El deporte tras el coronavirus: Una visión transversal del impacto de la crisis en el deporte. Barcelona: Pérez Triviño. <https://sites.google.com/a/meppelens.web.app/f239w5/el-deporte-tras-el-coronavirus-una-vision-transversal-del-impacto-de-la-crisis-en-el-deporte-jose-luis-perez-trivin-b088x6wz11>
- Piedra, J. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19: El caso de la actividad física. *Sociología Del Deporte*, 1(1), 41-43. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4998>
- Posso, R., Barba, L., Marcillo, J., Acuña, M. y Hernández, F. (2020). Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*. (63), 132-145. https://emasf.webcindario.com/Enfoques_curriculares_como_contribucion_para_la_autonomia_de_la_actividad_fisica.pdf
- Posso-Pacheco, R., Barba-Miranda, L., Rodríguez-Torres, Ángel, Núñez-Sotomayor, L., Ávila-Quinga, C., & Rendón-Morales, P. (2020). An Active Micro curricular Learning Model: A Guide to Classroom Planning for Physical Education. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 1-18. <https://doi.org/10.15359/ree.24-3.14>
- Rodríguez, M. Á., Crespo, I., y Olmedillas, H. (2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes?. *Revista Española de Cardiología*, 73(7), 527-529. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2020.04.002>.
- Skitnevskiy, V., Krasilnikova, Y., Grigoryeva, E., Sedov, I., Balashova, V. y Smirnov, S. (2020). Developing agility through physical gaming activity with adolescent kids during lessons of physical training. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 38-44. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000400038&lng=es&tlng=en.
- Tafur Tascon, L., Cabrera Hernández, M., Ortegóm, J., Velasco, C. E., y Serrato Roa, M. (2020). Consideraciones especiales para la readaptación competitiva en el fútbol colombiano durante la pandemia de covid19. Bogotá: Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte. https://www.researchgate.net/profile/Luis_Tascon/publication/342820548_CONSIDERACIONES_ESPECIALES_PARA_LA_READAPTACION_COMPETITIVA_EN_EL_FUTBOL_COLOMBIANO_DURANTE_LA_PANDEMIA_DE_COVID19/links/5f078aa74585155050986fa1/CONSIDERACIONES-ESPECIALES-PARA-LA-READAPTACION-COMPETITIVA-EN-EL-FUTBOL-COLOMBIANO-DURANTE-LA-PANDEMIA-DE-COVID19.pdf

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Carlos Eduardo Alba Cajamarca: Concepción de la idea, búsqueda y revisión de literatura, confección de instrumentos, aplicación de instrumentos, recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, confección de tablas, gráficos e imágenes, confección de base de datos, asesoramiento general por la temática abordada, redacción del original (primera versión), revisión y versión final del artículo, corrección del artículo, coordinador de la autoría, traducción de términos o información obtenida, revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada.





Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.
Copyright (c) 2021 Carlos Eduardo Alba Cajamarca

