



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**INSTITUTO DE POSTGRADO**  
**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA**



**Cohorte II**

**Influencia de un programa de ejercicios físicos coordinativos en los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán**

**Trabajo de Investigación previo a la obtención del Título Magíster en Actividad Física.**

**DIRECTOR:**

**Msc. Washington Suasti Velasco**

**AUTOR:**

**Lic. García Flórez Gilmer Roberto**

**Ibarra - Ecuador**

**2021**

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis, principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado a tan importantes momentos de mi formación profesional, a mi madre que ya no está aquí en la tierra por haber sido el apoyo incondicional en la tapa de mi niñez y juventud, A mi padre, a pesar de la distancia que no separa, siento que está cerca conmigo y con mi familia. A mis hermanos que son parte de este triunfo de mi otra etapa como profesional. A mis esposas e hijos que son el pilar, a ellos los amo mucho, por estar siempre a mi lado en todos los momentos de alegrías, tristezas y de sacrificios, a ellos que me apoyaron incondicionalmente, por último, a mi Tutor y profesores de la licenciatura de entrenamiento deportivo me brindaron todo el apoyo, incondicional.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por protegerme en momentos muy difíciles que se me presento durante estos dos años de traslado de una ciudad a otro, por tenerme con salud y protegido con la sangre de Cristo.

A mi madre, con su demostración de madre que fue en esta vida, en enseñándome a perseverar y a pasar obstáculos, en los momentos más difíciles que hay en este mundo tan difícil.

A mi padre, por ser la persona de una humildad tan ejemplar, enseñándonos los valores inculcados por sus padres de bojo estudio académico, gracias padres por ser mi padre más ejemplar del mundo.

A mi esposa, por ser la persona más especial en mi vida, demostró con su amor y cariño, todo el apoyo incondicional, si no fuera por ella no lo podría lograr por eso gracias muchas gracias, Ayda López. Te amo!

A mis hijos, ellos son dos personas que, de sus cortas edades, son primordial en mi vida de los triunfos que he logrado, y en los objetivos que me he propuesto.

A mis hermanos, por ser las personas más humildes y sinceras en mi vida, les agradezco de ser parte de este triunfo.

Gracias Al Msc. Washington Suasti Velasco por brindarme sus valiosos conocimientos para realizar este trabajo de grado.

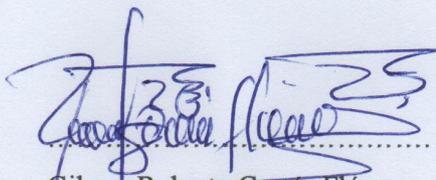


## 2.- CONSTANCIAS

El autor García Flórez Gilmer Roberto manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrollo, sin violar derechos de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 15 días del mes de Septiembre del 2021.

El autor:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Gilmer Roberto Garcia Flórez', written over a horizontal dotted line.

Gilmer Roberto García Flórez

1750619734

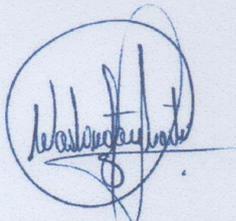
## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo del instituto de posgrado de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: "Influencia de un programa de ejercicios físicos coordinativos en los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional "La Roga" de la ciudad Tulcán " Trabajo de autoría de García Flórez Gilmer Roberto previo a la obtención del título de Magister en Actividad Física.

Al ser testigo y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que se designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



MSc. Washington Fabian Suasti Velasco  
1001593910

Ibarra, 15 de septiembre de 2021

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1. Problema de investigación.....	1
1.2 Formulación del problema.....	4
1.3. Objetivos de la investigación.....	4
1.4. Justificación.....	4
1.5. Antecedentes.....	6
CAPÍTULO II.....	8
<b>2. MARCO TEORICO REFERENCIAL.....</b>	<b>8</b>
2.1 Programa de ejercicios de capacidades Coordinativas.....	8
2.2 Capacidades coordinativas Especiales.....	9
2.3 Capacidades coordinativas Complejo.....	14
2.4. Fundamentos técnicos del fútbol.....	15
2.5 Fundamentos técnicos individuales.....	16
2.6 Fundamentos técnicos colectivos.....	19
2.7 Fundamentación Legal.....	20
CAPÍTULO III.....	21
<b>3. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>21</b>
3.1 Descripción del área de estudio.....	21
3.2 Tipo de Investigación.....	22
3.3 Métodos de investigación.....	23
3.4 Población y muestra.....	24
3.5 Formulación de hipótesis.....	25
3.6 Variables de la investigación.....	25
3.7. Procedimiento de investigación.....	26

3.8 Técnicas e instrumentos de investigación.....	27
CAPÍTULO IV .....	28
<b>4. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>28</b>
4.1 Análisis descriptivo de los fundamentos técnicos (Test iniciales) .....	28
CAPÍTULO V.....	55
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDAIONES.....</b>	<b>55</b>
5.1 Conclusiones.....	55
5.2. Recomendaciones .....	56
CAPÍTULO VI.....	57
<b>6. PROPUESTA .....</b>	<b>57</b>
6.1 Titulo de la propuesta .....	57
6.2 Justificación.....	57
6.3 Fundamentación .....	58
6.4 Objetivos.....	61
6.5 Desarrollo de la propuesta .....	61
Pases con diferentes superficies de contacto (4r, 2series) 1min P.....	73
Pases diagonales(4r, 2series) 1min P.....	73
Pases con dos balones (4r, 2series) 1min P .....	73
Pases con dos balones corriendo en círculo (4r, 2series) 1min P .....	73
Pases del balón en cuadrado con cambios de lugar (4r, 2series) 1min P.....	73
Tres pases y cambio de lugar (4r, 2series) 1min P .....	73
Pases en línea recta y diagonal (4r, 2series) 1min P.....	73
.....	73
Pase oblicuo rodeando el banderín (4r, 2series) 1min P.....	74
Intercambio de pases y pase de salalom (4r, 2series) 1min P.....	74
Pases frontales rodeando dos banderines (4r, 2series) 1min P .....	74
Pases del balón con cambio de posición sentada (4r, 2series) 1min P .....	74
Pases cortos y largos (4r, 2series) 1min P .....	74
Pases del balón con cambio de posición (4r, 2series) 1min P.....	74
Conducción del balón entre obstáculos (4r, 2series) 1min P.....	83
Conducción del balón alrededor del obstáculo (4r, 2series) 1min P .....	83
Conducción del balón en espiral (4r, 2series) 1min P .....	83
Conducción del balón alrededor de un círculo (4r, 2series) 1min P.....	83
Conducción del balón por ambos círculos (4r, 2series) 1min P .....	83
Conducción en ocho entre banderines (4r, 2series) 1min P.....	83

6.6 Glosario de términos.....	86
6.7 Impactos.....	88
6.8 Difusión.....	89
ANEXOS .....	93
ANEXO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS .....	94
ANEXO N° 2 MATRIZ DE COHERENCIA .....	95
ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL .....	96
ANEXO N° 4 MATRIZ DE RELACIÓN DIAGNOSTICA.....	97
ANEXO N° 5 TEST TÉCNICOS: TEST Y POS TEST DE LOS PRINCIPALES FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL .....	98

### ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Población y muestra .....	24
Tabla N 2. Variable independiente: Programa de ejercicios coordinativos.....	25
Tabla N 3. Variable independiente: Fundamentos técnicos del fútbol.....	26
Tabla N 4. Test y post test de dominio de balón pie derecha .....	28
Tabla N 5. Test y post test de dominio de balón pie izquierda.....	29
Tabla N 6. Test y post test de dominio de balón pie en forma alternada.....	30
Tabla N 7. Test y post test de dominio de balón rodilla derecha.....	31
Tabla N 8. Test y post test de dominio de balón rodilla izquierda .....	32
Tabla N 9. Test y post test de dominio de balón rodilla en forma alternada .....	33
Tabla N 10. Test y post test de conducción con empeine derecho .....	34
Tabla N 11. Test y post test de conducción con empeine izquierdo.....	35
Tabla N 12. Test y post test de conducción con pie en forma alternada .....	36
Tabla N 13. Test y post test de recepción con pie derecho.....	37
Tabla N 14. Test y post test de recepción con pie izquierdo .....	38
Tabla N 15. Test y post test de precisión de tiro con empeine derecho.....	39
Tabla N 16. Test y post test de precisión de tiro con empeine izquierdo .....	40
Tabla N 18. Test y post test del pase con pie derecho .....	42
Tabla N 19. Test y post test del pase con pie izquierdo.....	43
Tabla N 20. Post test de dominio de balón .....	45
Tabla N 21. Post test de conducción de balón .....	46
Tabla N 22. Post test de recepción de balón .....	47
Tabla N 23. Post test de tiro de balón al arco .....	48

Tabla N 24. Post test de cabeceo .....	49
Tabla N 25. Post test de pase .....	50
Tabla N 26. Frecuencia observada .....	52
Tabla N 27. Frecuencia observada .....	53
Tabla N 28. Frecuencia esperada.....	54

## RESUMEN

“Influencia de un programa de ejercicios físicos coordinativos en los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán”.

Autor: García Flórez Gilmer Roberto

Tutor: MSc. Washington Suasti Velasco

La presente indagación se refiere a la Influencia de un programa de ejercicios físicos coordinativos en los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán, cuyo propósito primordial fueron. Determinar cómo influye el programa de ejercicios físicos coordinativos en los fundamentos técnicos del fútbol, Evaluar de los fundamentos técnicos del fútbol, luego se Elaboró un programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol, Aplicar el programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol., Aplicar pos test de los fundamentos técnicos del fútbol y finalmente Demostrar el nivel de desarrollo alcanzado de los fundamentos técnicos del fútbol para ello se aplicó una prueba estadística inferencial de Chi cuadrado donde se logró un nivel de significancia superior al presentado en la tabla de valores. Posteriormente se redactó la justificación donde se explicó las razones porque se realiza este trabajo de investigación y por qué es factible. También se efectuó el marco teórico considerando las variables independiente y dependiente es decir las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol, Posteriormente se redactó el marco metodológico, donde se trata de la descripción, diseño, tipos, métodos, población, procedimientos de investigación, consideraciones bioética. Luego se aplicó los test de habilidad deportiva, para realizar el respectivo análisis y discusión de resultados, donde se hace una triangulación para el análisis, se presentan los datos de la investigación, lo que dice el autor referente al trabajo de investigación y su comentario personal, además se redactaron las conclusiones y recomendaciones, finalmente se realizó la propuesta alternativa de solución, donde se realizó veinte y cuatro sesiones declase, para realizar su respetiva aplicación y posterior de ello aplicar un postest para detectar en qué medida mejoraron los fundamentos técnicos del fútbol y después comprobar científicamente si existe o no niveles de significancia.

## ABSTRACT

"Influence of a program of coordinative physical exercises in the technical foundations of soccer, Category Sub 10 of the Soccer Club Internacional" La Roga "of the city Tulcán".

Author: García Flórez Gilmer Roberto

Tutor: MSc. Washington Suasti Velasco

The present investigation refers to the Influence of a program of coordinative physical exercises in the technical foundations of soccer, Category Sub 10 of the Soccer Club Internacional "La Roga" of the city Tulcán, whose fundamental objectives were. Determine how the program of coordinative physical exercises influences the technical foundations of soccer, Evaluate the technical foundations of soccer, then leave, Develop a program of coordinative exercises to develop the technical foundations of soccer, Apply the program of coordinative exercises to develop the technical foundations of soccer., Apply post-test of the technical foundations of soccer and finally Demonstrate the level of development reached of the technical foundations of soccer. For this, an inferential statistical test of Chi-square was applied where a level of significance higher than presented in the table of values. Subsequently, the justification was drawn up explaining the reasons why this research work is carried out and why it is feasible. The theoretical framework was also carried out considering the independent and dependent variables, that is, the coordinative capacities and the technical foundations of football, Subsequently the methodological framework was drawn up, which deals with the description, design, types, methods, population, research procedures, bioethical considerations. Then the sports ability tests were applied to carry out the respective analysis and discussion of the results, where a triangulation is made for the analysis, the research data is presented, what the author says regarding the research work and his personal comment , in addition, the conclusions and recommendations were drawn up, finally the alternative solution proposal was made, where twenty-four plans were made to carry out their respective application and subsequently apply a post-test to detect to what extent the technical foundations of football improved and then scientifically check whether or not there are levels of significance.

## **CAPÍTULO I.**

### **EL PROBLEMA.**

#### **1.1. Problema de investigación.**

La iniciación deportiva puede iniciarse anteriormente que el niño tenga relación con la práctica deportiva, en esta evolución no es el instante del comienzo de la destreza deportiva, sino que es el comienzo de una labor pedagógica que teniendo en cuenta los atributos del deporte, del infante y los propósitos, va transformándose hasta lograr el dominio de la peculiaridad. En esta fase es el procedimiento que va desde el instante en que inicia su enseñanza, inicial hasta que el niño es competente de usar lo aprendido a un contexto efectivo de juego con el nivel de vigor, es por eso que se tiene que efectuar un análisis meticuloso acerca de cada una de las dimensiones de estudio como las capacidades coordinativas especiales y el desarrollo de los fundamentos técnicos individuales del balompié.

La indagación de las capacidades coordinativas especiales, son aquellas condiciones imprescindibles para un valioso rendimiento y necesariamente aquellas condiciones para establecer las bases físicas, técnicas para el alto rendimientos. En estas edades iniciales asimismo es imperioso tener en cuenta el progreso de las capacidades coordinativas y técnicas del balompié, esto implica que se debe educar a las nuevas generaciones en trabajo multilateral, donde su primordial propósito es colocar los cimientos de la capacidad física de la coordinación, esta cualidad se dice que es la dimensión más mejorada y diferenciada de la concepción acreditado como destreza deportiva, para ello se le debe enseñar a los deportistas las más diversificadas actividades que coadyuvan en la consecución de los fundamentos técnicos del balompié de manera adecuada, y de las capacidades coordinativas se mejorará la capacidad de acoplamiento, orientación, diferenciación, equilibrio, reacción, adaptación y mantenimiento del ritmo.

Su desarrollo es fundamentalmente favorable hasta la edad de 12 años, si en estas edades no se trabajó de modo oportuno, todos los procedimientos de formación ya no se puede rescatar lo perdido, es por ello que los entrenadores, monitores serán los responsables de adiestrar a los infantes de estas edades debe trabajar con los contenidos programáticos de

cada una de las fases de formación, con el propósito de evadir errores de iniciación deportiva, para ello el profesor deberá dominar variedad de actividades lúdicas para esta fase que es esencial y le sirve para toda la vida y de modo individual para el ulterior aprendizaje de las técnicas básicas del balompié.

Hace muchos años Jolibois (1975), citado por Antón (1990:21), efectúa una de las iniciales concepciones sobre iniciación deportiva. Para este autor, supone "el aprendizaje de los ejercicios indispensables para la práctica de las actividades físicas", y manifiesta que la edad propicia es la edad hasta los 12 años y personifica un buen periodo de aprendizaje descuidar. Álvarez del Villar (1987:677) apunta que "la iniciación deportiva en cualquier actividad deportiva debe indagar una diversidad en la formación de base para fundamentar un rendimiento adecuado". De forma sencilla Sánchez Bañuelos (1984) entiende que un infante se inicia en un deporte cuando consigue una operatividad básica en el curso global del juego. (Giménez, 2002)

Para iniciar la práctica del balompié se debe investigar una multivariada serie de ejercicios de formación deportiva y sobre la cual lograr un rendimiento máximo, para ello en este periodo de iniciación deportiva se debe entregar a los niños variedad de ejercicios acerca de las capacidades coordinativas especiales. La iniciación deportiva se la puede conceptualizar como un proceso de enseñanza-aprendizaje que va evolucionando por una sucesión de fases que irán desarrollando los diversos aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.

Como un breve comentario, se manifiesta que existen diversos autores como médicos, pedagogos, entrenadores, docentes de educación física e inclusive existe trabajos de investigación de tercer nivel y de posgrado acerca del estudio de las capacidades coordinativas especiales, iniciación deportiva en estas edades motivo de estudio y variedad de trabajos de fútbol, cada uno de estos autores coincide que se debe hacer en cada una de las etapas de manera particular la edad de 10 años.

La coordinación es la aptitud que tiene un sujeto de hacer movimientos del modo más efectiva y ajustada al programa, uniendo varios movimientos, esta realización puede ser fruto de la adquisición recibida anticipadamente y que depende del nivel de ejercicio. De esta modo, la coordinación incide en el aprendizaje de la técnica, la cual depende de la destreza

que tiene el niño para realizar ejercicios con naturalidad. Es así que la condición motriz como saltar, caminar, lanzar o atrapar, entre otras, necesitan de la coordinación para que los movimientos sean ejecutados de manera adecuada (Villa, 2011). En la edad infantil los educandos demuestran un mejor control y regulación de los movimientos en actividades cotidianas, (Herrera, 2020, pág. 1)

Luego de conocer estos antecedentes investigativos, se da a conocer las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación, entre ellos los siguientes.

La inadecuada progresión de ejercicios relacionada sobre las capacidades coordinativas especiales, que imparten los entrenadores, influye en la ejecución de los movimientos corporales cuando está practicando los fundamentos técnicos individuales y colectivos.

En los procesos de iniciación deportiva, al deportista no se le imparte las más diversificadas experiencias motrices, esto ha incidido que en este período no se ha creado las bases de una adecuada coordinación en todas sus partes corporales, para de este modo reservar en los tiempos de práctica de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol.

El Escaso desarrollo multilateral, influyen en los procesos de formación deportiva y el desarrollo de sus movimientos corporales, es decir en estas etapas de iniciación, a los niños se les debe enseñar los movimientos siempre en forma general y/o global. Pero en estas fases, algunos entrenadores hacen lo contrario, empiezan a enseñarles algunos aspectos de la técnica deportiva.

Los entrenadores en los procesos de formación deportiva no trabaja las capacidades coordinativas generales, específicas, ni complejas; esto ha ocasionado que los niños sean descoordinados y por ende ha incidido en la ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol.

Esta investigación es de gran relevancia por cuanto, en esta etapa a los niños se les debe enseñar movimientos en forma global. En esta etapa de formación deportiva, es la edad de oro, porque se enseña variedad de movimientos de manera general, de igual manera ellos aprenderán los fundamentos técnicos del fútbol por medio de juegos pre deportivos

además se debe hacer hincapié en estas edades, el trabajo de las capacidades coordinativas de forma multivariada.

## **1.2 Formulación del problema**

- ¿Cómo influye el programa de ejercicios físicos coordinativos en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### ***1.3.1. Objetivo general***

- Determinar cómo influye el programa de ejercicios físicos coordinativos en los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán

### ***1.3.2 Objetivos específicos***

- Evaluar de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.
- Elaborar un programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol.
- Aplicar el programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol.
- Aplicar pos test de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.
- Demostrar el nivel de desarrollo alcanzado de los fundamentos técnicos del fútbol Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

## **1.4. Justificación**

El presente trabajo de indagación se justifica por las siguientes razones: En los procesos de iniciación deportiva se debe respetar las etapas de formación, si bien es cierto cada etapa , tiene sus propios objetivos, contenidos, actividades, tareas, ejercicios, es decir

se debe respetar su edad biológica y cronológica, el entrenador de estas etapas formativas debe conocer los atributos de estas edades tanto cognitivas, motoras y afectivas, pero sin embargo se evidencia que los entrenadores hacen lo contrario, porque desconocen o porque piensan que el niño es un adulto en miniatura.

Es por ello que existe razones importantes para llevar a cabo esta indagación, porque se debe trabajar de manera adecuada en estas edades, es imprescindible respetar estas fases para tener deportistas a largo plazo, no sólo por el instante, en corto tiempo, estos desfases de preparación sucede debido a la exigencia de resultados deportivos por parte de los directivos del equipo, padres de familia, entrenadores o por el prestigio del Club, pero a lo largo se les está haciendo un grave daño a los niños, porque se están saltando procesos de formación deportiva.

Realización de este trabajo de investigación es importante debido a que se hará tomar conciencia a todos los entrenadores del país, y de manera particular a los que trabajan el FC la “Roga” de la ciudad de Tulcán para que respeten los procesos de formación deportiva, en esta fase se debe realizar un trabajo multilateral, es decir enseñar los fundamentos técnicos de la manera global, hacer hincapié en el desarrollo de las capacidades coordinativas general, especial o compleja, también se debe proporcionar variedad de ejercicios o tareas de manera lúdica, capaz de que el niño aprenda los fundamentos técnicos del fútbol de manera coordinada.

Los beneficiarios directos de la presente investigación serán primeramente los niños que son la razón de ser de este trabajo, es decir los entrenadores jamás cometerán errores en estos procesos de formación deportiva. Los beneficiarios indirectos serán los entrenadores, padres de familia, público en general, de igual se les hará tomar conciencia sobre esta etapa de formación, para que no sigan exigiendo resultados a temprana edad, lo que se les está haciendo a los niños acabarles su vida deportiva a corto plazo.

El impacto y relevancia de esta indagación es primordial por cuanto, desde ya se empezará a trabajar de manera adecuada en esta período de formación, se llevará a cabo las actividades propias respetando la edad biológica y cronológica de los niños, los entrenadores se convertirán en investigadores permanentes para obtener buenos resultados a largo plazo con lo hacen muchos países desarrollados.

Con respecto a la utilidad existen varias y cada una de ellas son aporte para los entrenadores, monitores, profesores de educación física. Con respecto a la utilidad teórica, los entrenadores tendrán un medio de consulta para orientar de manera adecuada los procesos de iniciación deportiva. La utilidad práctica ayudará mucho a los entrenadores, ya que pondrán en práctica los conocimientos científicos plasmados en este trabajo de investigación y finalmente la utilidad metodológica, esta investigación sirvió como medio de consulta para trabajar en otros temas relacionados a los procesos de formación deportivas, según edades establecidas para los procesos de formación deportiva, especialización, entrenamiento de alto rendimiento, en fin existe variedad de temas porque este campo de investigación es completamente escaso.

Finalmente la factibilidad de esta investigación es importante por las siguientes razones, primeramente existe amplia bibliografía relacionada con el tema de investigación en cuanto a las capacidades coordinativas generales, especiales, complejas y de los fundamentos técnicos del fútbol existe variedad de libros, artículos científicos y trabajos de investigación que se ha llevado a cabo en otras universidades del país y a nivel internacional y finalmente los recursos económicos serán cubiertos de principio a fin por el investigado.

## **1.5. Antecedentes**

Actualmente se observa un valioso número de deportistas que tienen problemas en la coordinación general y específica, esta etapa incide en la disposición del aprendizaje de los movimientos de los diferentes deportes, si bien es cierto, este periodo de desarrollo y crecimiento es la edad de oro, donde el infante aprender diversidad de movimientos corporales de forma coordinada, es por ello que el instructor debe dominar variedad de ejercicios que ayuden a optimar sus movimientos generales, en este caso del aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales del fútbol.

Ruiz, Mata y Moreno (2007), citado por (Pérez, 2009, pág. 57) manifiestan que hay un alto porcentaje de deportistas con dificultades coordinativas que les impide del gusto por la práctica de los deportes y es por ello que se requiere que se ejecute un programa de ejercicios que incidan en el adelanto coordinativa de los niños y que mejore la práctica de los ejercicios pero de manera coordinada. Igualmente, la disminución de actividad física afecta de manera notable a los niños que vienen

desde la escuela, aquí se manifestando algunas dificultades para coordinar sus movimientos.

Por otro lado, el propósito primordial de esta indagación, en estos procedimientos de iniciación, en estas edades es importante proporcionarles a los niños una adecuada base motriz, para ello, es imprescindible impartirle variedad de ejercicios multilaterales que influyan en las diversas capacidades coordinativas, que es motivo de la indagación y también el estudio de los fundamentos técnicos individuales del fútbol.

En estas edades infantiles, el instructor, debe impartir los ejercicios de una manera multivariada acerca de los movimientos corporales, las capacidades coordinativas, control motor, reacción ante los estímulos ópticos y acústicos, el ritmo, la capacidad de adaptación y movimientos, equilibrio, la capacidad de orientación espacio – temporal, capacidad de armonizar movimientos, y también acerca de los fundamentos del fútbol.

Luego de conocer estos antecedentes, la investigación se llevó a cabo en el Club La Roga, Fútbol Club, esta institución deportiva, fue creada el 09 de Octubre de 2019, el lugar de formación deportiva, es el estadio olímpico de la ciudad de Tulcán, los entrenamientos se llevaran a cabo los días lunes, miércoles y jueves a las 15h00 a 17h00, bajo la dirección técnica del Licenciado Roberto García, quien imparte las clases de fútbol de manera particular a 20 niños, en edades comprendidas entre nueve y diez años, en los procesos de formación deportiva, se enseña ejercicios multivariados, con el objetivo de que los niños aprendan los fundamentos básicos del fútbol como el dominio de balón, la conducción, el regate, el pase, el dribling de manera adecuada.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEORICO REFERENCIAL

Existen muchos trabajos de indagación que se han llevado a cabo con respecto al estudio de las capacidades coordinativas, están son de carácter general, especial y complejo, asimismo se ha realizado numerosas investigaciones sobre los fundamentos técnicos del fútbol, están se encuentran en repositorios a nivel nacional y otras a nivel internacional que sustentan el trabajo de investigación.

Calvachi Mónica (2015) El 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 años, 2015 – 2014. El trabajo de investiga las capacidades coordinativas que inciden en el gesto deportivo de los niños; es trascendental pues hace mención a la capacidad motora; identificando las dificultades en este trabajo psico-motor en esta actividad incrementando las bases teórico-prácticas y formación integral de los niños. Las capacidades coordinativas específicas sobre todo por la dirección y regulación del movimiento habilitan al niño para alcanzar en manera segura las acciones previstas e imprevistas para instruirse en las diversas técnicas deportivas (Calvachi, 2015).

Carlozama (2019). La indagación tuvo como propósito analizar sí la actividad física es un factor determinante para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de los terceros años EGB de la Unidad Educativa Academia Militar San Diego 2018-2019. Para ejecutar el actual trabajo de indagación, primeramente se redactó los antecedentes acerca de la destreza de la actividad física, el planteamiento del problema donde se describe las causas y efectos que configuran el problema de indagación, la formulación del problema, donde se sintetiza las causas del problema, en la justificación, se expone las razones porque realiza la investigación y los resultados manifiesta que no fueron nada alentadores tuvieron problemas de coordinación y por ende afecto en la ejecución de los fundamentos del fútbol. (Carlozama, 2019)

#### 2.1 Programa de ejercicios de capacidades Coordinativas

El incremento de las capacidades coordinativas es significativo para la práctica deportiva porque coadyuvan al excelente desempeño del niño, un problema que enfrentan los entrenadores y monitores deportivos cuyo propósito general, es evaluar la objetividad

el progreso de las capacidades coordinativas, por eso es trascendental realizar un test que tengan validez, fiabilidad y objetividad. Las cualidades coordinativas permiten ordenar y sistematizar el movimiento y se interrelacionan con las destrezas básicas como deportivas y se hacen efectivas en el rendimiento físico por intermedio de su dispositivo con las capacidades físicas. Por tal raciocinio, es fundamental incrementar las capacidades coordinativas a una edad adecuada. Con el transitar del tiempo y el incremento que ha tenido el deporte en todos sus niveles, los docentes en ciencias del deporte acrecentaron su horizonte hacia otras cualidades relacionadas con el sistema nervioso central. Estas son las capacidades coordinativas, que permiten al niño ejecutar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Se conceptualizan las capacidades coordinativas como un incorporado de capacidades que favorecen la eficacia y adaptación del desplazamiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha correspondencia del sistema nervioso central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el desarrollo de la técnica, adquiriendo el aprendizaje y facilitando la aproximación entre el ejercicio final y el trabajo final alcanzado.

Además, la preparación de las capacidades coordinativas ayudará a suministrar el aprendizaje de los fundamentos técnicos, patrocinar la eficiencia del movimiento, ayudar en la adaptación del movimiento (Solana, 2011, pág. 129).

Al respecto se puede declarar que cada movimiento deportivo presenta una periferia coordinativa conveniente que deberá ser acreditado y estimado con el propósito de hallar a los niños que, junto con el nivel de las capacidades condicionales, supondrán el puntal primordial de su realización.

## **2.2 Capacidades coordinativas Especiales**

### **2.2.1 Orientación**

Se conceptualiza, como la cualidad física que tiene el individuo cuando es competente mientras la realización de los ejercicios de conservar una orientación del contexto que se lleva a cabo y de los movimientos del organismo en el espacio y tiempo, en subordinación de la actividad. Esta cualidad física se pone de manifiesto cuando el niño analiza lo que sucede a su contorno y regula sus movimientos para efectuar el

propósito presentado, por ejemplo: durante un encuentro de Fútbol, el arquero analiza que un participante contrario va ejecutar un tiro a su arco y reacciona adecuadamente colocándose en el bien en forma oportuna su portería, ejecutando una defensa exitosa. “Capacidad de establecer y transformar la posición de los movimientos corporales en el espacio y en el tiempo en correspondencia con el campo de trabajo (terreno de juego, material fijo, etc.)” (Rivas, 2009, pág. 60).

La orientación es la circunstancia básica para los cambios de contexto espacial y temporal del organismo y capacita a los individuos para advertir las exigencias psicomotoras en el espacio y en el tiempo, para orientarse y poder acomodar la trayectoria del movimiento oportuno.

### **2.2.2 Equilibrio**

Es capacidad de conservar la actitud deseada del organismo en forma estático o en movimiento y atendiendo persistentemente a un centro de gravedad a una cimiento de sustentación y a una inercia de capacidad de movimiento. Es la capacidad de conservar o recobrar la posición del organismo durante la realización de posiciones estáticas o en desplazamiento.

La cualidad coordinativa del equilibrio tiene su cimiento en el desarrollo del aparato vestibular, que es el responsable de regularizar el equilibrio funcional. Esta capacidad de desarrollo que primordialmente cuando el infante camina por líneas, cuerdas, bancos y tablas inclinadas, saltos desde una altura determinada y otros movimientos corporales que requieren la fijeza corpórea(Dietrich, 2001, pág. 86).

Es la cualidad que tiene un organismo de conservar su posición a pesar de las fuerzas que actúen relativo él. El equilibrio se clasifica en estático (Ejemplo.: estar en un sólo pie) o dinámica (Ejemplo andar en un sólo pie).

### **2.2.3 Reacción**

Es la cualidad que tiene un individuo para proporcionar contestación a un estímulo externo impetuoso en el mínimo tiempo aleatorio. Consiste en ejecutar una réplica de movimiento en el mínimo tiempo viable ante una incitación. La velocidad de reacción puede dividirse en dos velocidad de reacción simple ante un estímulo hay una réplica- Velocidad de reacción compleja a diversos estímulos hay varias replicas.

Los procedimientos humanos, tanto bio-síquico requieren para su progreso atributos especiales, uno es el tiempo que requieren para lograr manifestarse, constituyéndose en un atributo esencial para alcanzar el funcionamiento de los mismos. Al mismo tiempo que los individuos nos demoramos en expresar una réplica desde la exposición de un estímulo se le denomina “tiempo de reacción” y ha sido la variable dependiente natural en muchos de los experimentos llevados a cabo por la neurofisiología (Orellana, 2009, pág. 6).

La velocidad de las reacciones simples y complejas se diagnostican, ante todo, con los analizadores de distancia (visual, auditivo), y otros, con la dinámica de los procedimientos neurocentrales. Sus mecanismos se diferencian en subordinación del grado de complicación y el tipo de reacción de los movimientos (particulares y generales)

#### **2.2.4 Ritmo**

Es la cualidad coordinativa de intuir y multiplicar un ritmo ordenado desde el exterior y asimismo es la cualidad de manejar la propia actividad de movimiento siguiendo un ritmo profundizado. “El ritmo es toda una tendencia de acuerdo con el propósito por lograr. El ritmo es un procedimiento en el cual se refiere en el tiempo en que se ejecutan o se realizan movimientos gruesos y finos hacia un trabajo o asunto establecido” (Guimaraes, 2002, pág. 95)

Es la cualidad que tiene el individuo de intercambiar adecuadamente las tensiones y distensión de los músculos. El individuo puede descubrir de manera más o menos clara los ritmos de los movimientos corporales que debe efectuar en la práctica de un ejercicio y tiene la peripeca de intervenir en ellos, acentuando y creando nuevos ritmos.

#### **2.2.5 Anticipación**

Esta cualidad coordinativa se refleja de modo morfológica cuando se ejecutan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del esférico y antes de esas acciones el niño ejecuta movimientos preparatorios antes y durante la acción que ejecutan los deportistas.

González Uriel y García Jiménez (2000, p.267) citado por (Pinillos, 2011, pág. 96) manifiestan que es imprescindible definir el término “anticipación” se manifiesta

a que el niño ejecuta un desplazamiento anticipado de la respuesta a un estímulo establecido u ocasionado. De esta manera la anticipación es un atributo común para cualquier deportista. Toda la información anterior al estímulo puede ser manejada para iniciar la réplica antes de que ese estímulo se presente naturalmente, puesto que si se espera a adquirirlo, será demasiado prolongado para reaccionar.

Esta cualidad coordinativa de la anticipación cuya finalidad fundamental es la que se preocupa de los movimientos de los deportistas adversarios o del mismo equipo y con relación al balón. Esta capacidad está establecida por condiciones emitidas por ejemplo: en el balompié, el arquero en un tiro de penal se anticipa hacia qué trayectoria se efectuará el tiro y se lanza hacia esa trayectoria.

### **2.2.6 Diferenciación**

Es la dimensión que tiene el niño de examinar y diversificar los atributos de cada movimiento, este a su vez observa y analiza los movimiento y percibe de manera ordinario los movimientos, en cuanto a tiempo y espacio. Para ejecutar los movimientos se necesita variedad de desplazamientos para su ejecución, pero al pasar esta etapa se debe estimar y diversificar las partes y fases más importantes.

La diferenciación posibilita conseguir la conjunción exacta de cada una de las etapas del movimiento y diversificar con exactitud entre parámetros de fuerza, especiales y temporales dentro de la realización del movimiento. Para progresar esta capacidad juega un papel muy significativo la colaboración del niño (Jurgen, 2007, pág. 86).

La diferenciación permite la exacta ordenación de cada etapa de una serie motora. Los parámetros de fuerza, espacio y tiempo mientras dura la realización de un movimiento, se diferencian de manera muy precisa y se adapta particularmente, gracias a la diferenciación se puede adecuar divinamente la fuerza aplicada al objeto y la distancia de regreso.

### 2.2.7 Coordinación

La coordinación del movimiento tiene un gran dispositivo de percepción de representación del movimiento (intuición en el juicio, anticipación en los cambios) así como de reflexión. En el entrenamiento habitual de la coordinación los infantes se deben cultivarse lo más antes operable a mover el organismo con exactitud. Cuando más versátiles sean los movimientos en la edad escolar, mejor podrán manipular los deportistas su musculatura con el amparo del sistema nervioso. El adiestramiento de la coordinación no es una reproducción estereotipada, distraída y sin sentido de movimientos, sino que representan una diligencia concentrada, diversificada y motivadora.

La coordinación es un atributo importante para conseguir un rendimiento con victoria en el juego y debería por ello poseer un valor específico dentro del ejercicio. Los escolares deberían intentar lo antes viable a mover su organismo con ligereza y de manera precisa. Cuando más diversificadas sean los movimientos en los infantes, mejor podrán inspeccionar más tarde su musculatura con la auxilio del sistema nervioso. “Los niños con una superior amplitud de coordinación alcanzan, con el mismo e inclusive menor potencial. Solo jugadores con unas capacidades de coordinación bien marcados pueden transferir sus adecuadas capacidades de condición física al rendimiento oportuno (Schreiner, 2000, pág. 19).

El balompié moderno se particulariza por un alto ritmo de juego. Los deportistas no solo están presionados en las acciones con el esférico sino que, además, para jugar adecuadamente el balompié, hay que perpetrar repentinos cambios de orientación, sprints, un cambio vertiginoso de defensa a ataque. Las exigencias a los niños son tan altas que es importante un aprendizaje metódico en la coordinación del recorrido, sobre todo en la habilidad de correr y en el ritmo de carrera. Qué atributos tiene el entrenamiento de la coordinación en carrera para los deportistas. El progreso en carrera de un jugador se diferencia suficiente del atleta. Los saltos, giros, cambios de orientación, acciones con el esférico así como la contienda entre dos, antes o después de un sprint, exige asiduamente un acomodo de la distancia y de la periodicidad de los pasos en las diversas situaciones de juego.

## **2.3 Capacidades coordinativas Complejo**

Las capacidades coordinativas suelen desarrollarse de manera compleja, consecuentemente, determinadas formas de adiestramiento y esparcimiento pueden subrayar la ganancia de ciertas cualidades de coordinación. Debe llevarse a cabo un aprendizaje encaminado según los requisitos del rendimiento difícil en un desafío, desarrollando bajo unos contextos similares a la de la competición.

### **2.3.1 Aprendizaje motor**

Es la cualidad que tiene el escolar de alcanzar en el mínimo tiempo viable la habilidad de nuevas acciones motoras, ella está establecida en primer lugar por las particularidades de asimilación de cada niño y por la orientación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La interacción del sujeto con su contexto se manifiesta por sus conductas para alcanzar el medio y actuar en él. La conducta humana es fruto de un proceso de aprendizajes que se van logrando y alcanzando la habilidad.

Esta cadena de aprendizajes afecta tanto al aspecto motor como al cognitivo, y sólo en términos teóricos y para proporcionar su investigación se diferencia, ya que los dos están estrechamente unidas y se desarrollan complementándose uno a otro. Con este indicio, el aprendizaje motor se va a agrupar en las realizaciones motrices, como expresión externa de lo cognitivo, afectivo y motriz (Rios, 2005, pág. 310).

La conducta del niño cambia y se adapta por medio del adiestramiento y la práctica; esta pauta útil para todo tipo de instrucción ordinario, lo es asimismo para la educación física, la cual toma los modelos y principios de la psicología determina como métodos explicativos de los procedimientos de aprendizaje. En el fondo en teorías psicológicas que explican en el aspecto motor subyace el comienzo de que todo aprendizaje se cumple en tres fases, estímulo, proceso respuesta.

### **2.3.2 Agilidad**

Esta es la habilidad que tiene un niño para arreglar con velocidad las actividades motrices fundamentadas en el adelanto de la Agilidad está vigente la correspondencia

con las demás cualidades y la coordinación efectiva entre ellas. En el instante de solucionar un trabajo motriz puede estar presentes en diversas de esas capacidades abordadas recientemente. Esta cualidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiere una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues universalmente se desarrolla a través de complejos ejercicios multivariados y constantes transformaciones en la orientación de los mimos, esta cualidad coadyuva a la alineación de destrezas y habilidades motrices y una de los técnicas más adecuadas, es el juego.

La agilidad y el equilibrio son dos cualidades clave en cualquier energía . La necesidad perseverante de canjear la trayectoria en la totalidad de los deportes requiere que el deportista mantenga una adecuada postura sobre su soporte para resistir de pie. Ello puede ser muy dificultoso, por ejemplo, cuando se hace un giro lateral a gran velocidad, Frecuente la agilidad se une con dos tipos de funciones psicomotoras, Por un lado, es concluyente para la dimensión de arrancar de manera explosiva, desacelerar, cambiar de trayectoria y de apresurar de nuevo vertiginosamente mientras se mantiene el control del organismo y se minimiza la disminución de velocidad.(Brown, 2007, pág. 45)

La cualidad coordinativa de agilidad depende del movimiento de las articulaciones, de la elasticidad de los músculos y de ciertos factores naturales La agilidad es la dimensión de hacer los movimientos con extensión y eficacia, siendo necesario en la realización de los fundamentos técnicos del fútbol y en la reciprocidad de la tensión muscular y el relajamiento.

#### **2.4. Fundamentos técnicos del fútbol**

En el contexto del fútbol se trata de enseñar una habilidad rápida, una técnica que da ágilmente resultados adecuados desde la habilidad del espacio y del tiempo. Por ejemplo, el control del balón, el tiro a puerta o la recepción hay que ejecutarle con el mínimo número viable de toques, con poco tiempos de introducción, a una velocidad alta y tan necesariamente como sea viable, en cuanto a la conducción del esférico, o sea el dribling, lo fundamental es resguardar el esférico, posteriormente de haber ganado una lucha por el esférico y asimismo del control hay que hallar inmediatamente el enlace insuperable con el esparcimiento, el golpe de cabeza aumenta la velocidad del juego.

La educación es una actividad de varios años los infantes recorren varias etapas de desarrollo. Cambian y se progresan constantemente. Para el instructor del Club es significativo, en el beneficio de una labor vigoroso, conocer los principios y los métodos de un nuevo adeudo educativo y de adiestramiento, las peculiaridades típicas de cada edad infantil y los factores determinantes del rendimiento que hay que tomar en cuenta en el proceso enseñanza aprendizaje.(Benedek, 2001, pág. 29)

La Preparación de base y exclusivamente el ejercicio con infantes es una período de formación en la que se edifican los fundamentos técnicos del alto rendimiento en las posteriores etapas, es decir que tiene como propósito una adecuada formación técnica y táctica así como el desarrollo de las capacidades coordinativas, capacidades condicionales y psicológicas. Con todo esto no se puede manifestar de unas actividades separadas, sino que hay que reflexionar el proceso de edificación del rendimiento a largo plazo, del principiante a la actividad física de alta competición. La tarea primordial para estas edades infantiles de 6 y 14 años es la trasmisión polivalente de ejercicios del fútbol, la demostración individual de las capacidades técnico – tácticas así como la garantía de la formación multivariada.

## **2.5 Fundamentos técnicos individuales**

Es la que está conectada con todos los fundamentos técnicos que puede instruirse, desplegar y perfeccionar de manera particular de un deportista para su puesta en práctica. Este tipo de fundamento tiene mucha categoría y gran parte del compromiso que se ejecuta, se basa en lograr automatismos necesarios para que después pueda ser vigoroso en el esparcimiento. Hay que tener en cuenta que los automatismos se refieren a repeticiones técnicas pero nunca tácticas.

### **2.5.1 Dominio de balón**

Cada participante (con un esférico en los pies) espera la señal del monitor para iniciar a controlarlo con todas las partes del organismo salvo con los brazos y las manos, evitando que caiga a la superficie. Gana el último jugador en disminuir el control del esférico.

El dominio del esférico se trata de realizar un acción individual y por equipos en el que deben ejecutar un camino controlando el esférico por el aire sin que este caiga a

la superficie. Al retornar al sitio de partida, se pasa el esférico al segundo del equipo. Aquel que pierde el control del esférico debe iniciar de nuevo (Méndez, 2004, pág. 242).

Este tipo de fundamento se puede realizar con golpes alternativos con la pierna derecha e izquierda, efectuar por ejemplo con una secuencia alternada por ejemplo con el pie, cabeza, muslo, esto es necesario ejecutar siempre con el propósito de que cada deportista se vaya adaptando con el balón.

### **2.5.2 Conducción**

Este fundamento técnico consiste en hacer girar el esférico mediante continuos toques con el pie (borde externa, o interna) o el pecho, siendo asimismo utilizada cuando el participante pretende resguardar el esférico en aguardo de una línea de pase o cuando tiene lugar favorable para la progresión en el campo de juego.

Para ejecutar: Ubicar el esférico en la superficie junto a la borde interna del pie, contactar con el esférico mediante continuos toques con la parte interna o externa del pie, de manera que el esférico no se aleje considerable, para controlarlo mejor, conservar el tronco levemente inclinado hacia delante, sobre el esférico, ir, poco a poco, ir avanzando de la vista del esférico, dirigiéndola hacia el juego, para ver a los jugadores del otro equipo (Pacheco, 2004, pág. 83).

Es el fundamento que efectúa el niño al vigilar y manipular el esférico en su rodar por la superficie de juego. Mediante la conducción, se desplaza con el esférico en los pies de un lugar a otro en la superficie del juego. Una buena realización técnica permite conducir el balón sin disminuir la velocidad de desplazamiento, y igualmente tener un buen campo visual para lograr afiliar el mejor medio viable y, en cualquier instante, pasar, chutar, o driblar.

### **2.5.3 Recepción**

En el proceso enseñanza/aprendizaje del balompié, se enseñará a vigilar y a recibir el esférico, amortiguándolo y dominándolo, para que el niño pueda jugar con superior eficacia.

La unión de los fundamentos técnicos de juego depende mucho de la manera de cómo el niño controla y domina el esférico, tanto en su camino a ras de la superficie como

en un recorrido aérea, debiendo, si es viable, ejecutarse con un solo toque, para que el segundo toque pueda establecer una nuevo trabajo de deporte (Pacheco, 2004, pág. 82).

La recepción y control del esférico podrá realizarse con cualquier parte del organismo (excepto con las manos y los brazos), siendo las más utilizadas los pies, muslos y el pecho.

#### **2.5.4 Tiro**

El tiro es el fundamento técnico por excelencia del balompié, la que en la totalidad de ocasiones, decide el efecto de un partido. Es un ejercicio capaz de hacer elevar al público de sus asientos si hacen el gol, pero que pueda desencadenar en silbidos si su camino no acierta el propósito.

El tiro es un fundamento de carácter súbito, que precisa de gran limpieza, en su realización. El fundamento técnico del tiro que comprende tanto su preparativo como su ejecución, requiere un olfato congénito del gol. El tirador debe ser ágil en calificar la situación propicia para el tiro, en su providencia y en la realización técnica, que será tan explosiva (Planells, 2000, pág. 119).

El fundamento técnico de tiro al arco según el estatuto, este puede ejecutarse con cualquier parte del organismo a excepción de las manos y los brazos, no obstante las superficies de contacto más usadas son los pies y la cabeza, con el propósito de cristianizar goles y eso hace inquietar al público y se definen los encuentros.

#### **2.5.5 Juego aéreo de cabeza**

El juego de cabeza es una área única y solamente utilizada en el universo del deporte, por el niño que practica el balompié, podemos considerarle por tanto como una habilidad particular de este deporte, de allí la disputa del esférico aéreo, con las diferentes superficie de contacto para conseguir unos propósitos únicos del balompié, ocasionados en plena competición durante el juego.

El fundamento técnico de cabeza atrae la emoción de todo el público. Asimismo existe una total automatización de disputa en el juego aéreo para ello el deportista de ejecutar este fundamento con las diferentes superficies de contacto de su cabeza,

este fundamento cuando se convierte algún gol, hace emocionar al público cuando se convierte un tanto marcado(Vásquez, 1983, pág. 110).

En estas edades iniciales debemos tramitar que la adaptabilidad sea del todo propicio, utilizando móviles de poco peso y de tamaño conveniente, para que observe las direcciones y aturas del esférico el niño deportista y pueda poseer experiencias positivas.

## **2.6 Fundamentos técnicos colectivos**

Son los fundamentos técnicos que consiguen vincular dos o más deportistas de un equipo buscando siempre el privilegio del equipo mediante una vigorosa finalización de la jugada. Para ello, es ineludible una comprensión entre los miembros del equipo desde la técnica individual propia de cada deportista.

### **2.6.1 El pase**

Se entiende al fundamento del pase como aquella acción que nos permite construir una relación con los demás deportistas del equipo, mediante él envío del esférico con un toque. Para ejecutar el pase se puede monopolizar cualquiera de las diversas superficies de relación con que nos es legal jugar el fútbol y según el propósito y vigor del golpeo con que se efectúa el pase, se clasifica en pases cortos, medios o largos en cuanto a la distancia y altura, asimismo pase hacia delante, atrás, en horizontal y diagonal.

El deportista en posesión del balón decide cuándo ejecutar el fundamento del pase a un similar del equipo que corre hacia un espacio libre. Sin embargo, la carrera del compañero determinará el lugar donde se efectuará el pase. Lo ideal es que el deportista que reciba el esférico vaya hacia donde no haya defensas. (González, 2013, pág. 1)

El pase es el fundamento técnico que crea una unión entre dos o más jugadores de un equipo, a través de la unión de la pelota por medio de un toque. Se trata tanto del elemento inicial de cada mezcla, el cual establece la base del juego.

## **2.7 Fundamentación Legal**

### **Sección quinta Niñas, niños y adolescentes**

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas. Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción. Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar. (Constitución, 2020, pág. 34)

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 Descripción del área de estudio

El equipo de FÚTBOL CLUB INTERNACIONAL “LA ROGA”, fue fundado el 09 de octubre de 2018, con el propósito de este proyecto tiene como objetivo realizar una investigación de carácter profesional con el propósito de funcionar niños y jóvenes, para la selección de talentos deportivos de fútbol internacional (Colombo Ecuatoriano), a partir de la práctica masiva del deporte y disciplina del futbol “En toda la zona pie de monte costera y sierra “Nariño” de Colombia y la parte costera y sierra del Ecuador”; la cual se contextualiza en el marco de las transformaciones educacionales y en el club y en las escuelas formativas de ambo países, y que a partir de los resultados obtenidos, puede servir de herramienta para el análisis en otras comunidades del estado o del país si así lo consideran necesario.

Estadio Olímpico ciudad de Tulcán



Canchas de la Unidad Educativa Vicente Fierro. Cdla Sociedad Obrera Juan XXIII Y Avenida Tulcanaza



## **3.2 Tipo de Investigación**

La ejecución de este trabajo de indagación se fundamenta en el enfoque cuantitativo la misma que se refiere al conjunto de procesos de investigación sistemáticos que se ejecutan en el estudio, bajo las reglas de validez y confiabilidad, cuyo propósito fundamental es solucionar problemas observados.

### **3.2.1 Investigación Cuantitativa**

El conocimiento debe basarse en el análisis de hechos reales, de los cuales se debe ejecutar una descripción lo más significativo y lo más completa posible, esta indagación debe fundamentarse justamente de la observación directa, de la verificación y de la experiencia, Esta indagación se caracteriza por prescindir de toda clase de enunciados tales como las creencias, la percepción subjetiva, los prejuicios y valoraciones que desnaturalizan el discernimiento científico, lo que importa para este enfoque, la cuantificación, la medición, plantear hipótesis, emplear la estadística inferencial mediante la demostración de pruebas estadísticas inferencial.

El enfoque cuantitativo naturalmente parte de aspectos teóricos aprobados por la entidad científica en este enfoque se formula hipótesis sobre las relaciones analizadas entre las variables que inician del problema que se investiga. Su constatación se efectúa mediante la recopilación de la información cuantitativa orientada por definiciones empíricas medibles, derivados de los conceptos teóricos con las que se formulan las hipótesis. El estudio de la información investigada tiene por fin establecer el valor de importancia de las relaciones previstas entre variables. El proceso que se sigue es el deductivo el cual inicia con la formulación de las hipótesis derivados de la teoría, y continua con la operacionalización de las variables, la recolección, el procesamiento de datos y la interpretación (Monje, 2011, pág. 13).

### **3.2.2 Investigación descriptiva**

La indagación descriptiva es una manera de estudio para percatarse quién, donde, cuando, cómo y porqué del objeto del estudio. En otras palabras, la indagación obtenida en un estudio descriptivo, explica intachablemente a una organización, para describir los atributos, actitudes de algunos grupos motivo de estudio.

A través del método descriptivo se pretende lograr indagación acerca de la etapa actual de los fenómenos. Naturalmente, alcanzar toda indicación viable acerca de un

fenómeno, se antoja como fin difícilmente alcanzable, pero, de acuerdo con los objetivos del estudio, el investigador establecen cuales son los factores o las variables cuya contexto pretende identificar. La descripción puede contener aspectos cuantitativos y cualitativos de los fenómenos, va más allá de la meta de acopio de datos.(Moreno, 2007, pág. 128)

### **3.2.3 Investigación de campo**

La investigación acerca de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol se llevará a cabo en las Canchas de la Unidad Educativa Vicente Fierro. Cdla Sociedad Obrera Juan XXIII Y Avenida Tulcanaza y además en el estadio Olímpico de la ciudad de Tulcán, los días lunes, miércoles y viernes de 15h00 a 17h00, para obtener los mejores resultados acerca de las dos variables formuladas.

Cuando los resultados se recopilan verdaderamente del contexto, por lo cual los denominamos primarios, su valor radica en que permiten analizar las verdaderas condiciones en que se han obtenidos los resultados, lo cual facilita su investigación o transformación en caso de surgir dudas (Tamayo , 2003, pág. 110).

## **3.3 Métodos de investigación**

### **3.3.1 Método científico**

El método científico no es más que una forma que tiene la ideología para experimentar su llegada al núcleo de los fenómenos. El método no crea conocimientos, sino que comprueba las definiciones e hipótesis que la mente da de los fenómenos.

El método científico no es más que una forma que tiene la ideología para experimentar su llegada al núcleo de los fenómenos. El método no crea conocimientos, sino que comprueba las definiciones e hipótesis que la mente da de los fenómenos (Gallego, 2007, pág. 85).

### **3.3.2 Método deductivo**

Este método de indagación emplea la lógica o razonamiento deductivo, que inicia con la teoría de las dos variables independiente y dependiente y de esta se desprende en expresiones lógicas llamadas hipótesis que el indagador busca efectuar la prueba, para detectar niveles de significancia.

El método deductivo lo empleamos adecuadamente tanto en la vida cotidiana como en la indagación científica. Es de orden lógico para investigar la solución a los problemas que planteamos. Consiste en expresar una suposición acerca de las posibles soluciones a la dificultad planteado y en evidenciar con los datos disponibles si estos están en relación con aquellas (Cegarra, 2012, pág. 82).

El método deductivo es una vía que sigue el científico para descubrir de su acción una práctica científica. El método deductivo tiene varios pasos esenciales: observación del fenómeno a estudiar, creación de una suposición para exponer dicho fenómeno, deducción de consecuencias o proposiciones más primordiales que la propia suposición, y comprobación de la realidad de los enunciados deducidos comparándolos con la práctica.

### 3.3.4 Método sintético

Es un procedimiento mediante el cual se unen hechos aparentemente aislados y se formulan un supuesto que unifica los diferentes aspectos de la investigación.

Es la agrupación de los elementos para analizar, dentro de un todo, su naturaleza y comportamiento con el objetivo de identificar los atributos del fenómeno observado, siguiendo unos procedimientos similares al de la síntesis. Por otra lado, existe una adecuada relación entre los aspectos deductivo y el de síntesis (Rodríguez, 2005, pág. 30).

## 3.4 Población y muestra

**Tabla N° 1. Población y muestra**

<b>INSTITUCIÓN</b>	<b>ESTRATOS POBLACIONALES</b>	<b>TOTAL</b>
LA ROGA	Deportistas Sub 10	20
<b>TOTAL</b>		<b>20</b>

Fuente: Club la Roga de la ciudad de Tulcán.

### 3.5 Formulación de hipótesis

#### 3.5.1 Hipótesis alternativa

El diseño de un programa de preparación de las capacidades coordinativas especiales influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

#### 3.5.2 Hipótesis Nula

El diseño de un programa de preparación de las capacidades coordinativas especiales no influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

### 3.6 Variables de la investigación

#### Variable independiente

**Programa de preparación de las capacidades coordinativas especiales**

#### Variable dependiente

**Fundamentos técnicos del fútbol**

**Tabla N 2. Variable independiente: Programa de ejercicios coordinativos**

<b>Definición</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas</b>
Las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas	Coordinativas especiales  Coordinativa Compleja	Orientación Equilibrio Reacción simple y compleja Ritmo Anticipación Diferenciación Coordinación Aprendizaje motor Agilidad	Aplicar un programa de preparación de las capacidades coordinativas

**Tabla N 3. Variable independiente: Fundamentos técnicos del fútbol**

Definición	Dimensiones	Indicadores	Técnicas
Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.	Técnicas individuales  Técnicas colectivas	Dominio de balón Conducción Recepción Golpeo Juego aéreo de cabeza  El pase	Pre test Y Pos test Deportistas categoría Sub 10

### 3.7. Procedimiento de investigación

**Fase I:** Se Evaluó los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

Se aplicó un test inicial para valorar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol para ello se aplicó lo siguientes test técnicos como el dominio de balón

**Fase II:** Elaboró un programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol.

Se elaboró un programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos de 8 semanas para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol

**Fase III:** Aplicó el programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol.

Luego de elaborar el programa de ocho semanas de ejercicios coordinativos especiales y complejos, se aplicó a los niños de la categoría sub 10 del del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

**Fase IV:** Aplicó post test para valorar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

**Fase IV:** Demostró el nivel de desarrollo alcanzado de los fundamentos técnicos del fútbol Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

Finalmente se aplicó la prueba estadística inferencial del Chi cuadrado para demostrar el nivel de significancia, es decir el nivel de desarrollo alcanzado de los fundamentos técnicos del fútbol es adecuado o no es adecuado, es decir aprobando la hipótesis alternativa o la nula.

### **3.8 Técnicas e instrumentos de investigación**

#### **3.8 1 Test técnicos**

En la investigación se aplicó test técnicos iniciales a los deportistas de la categoría sub 10, acerca de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol, posterior a ello se aplicó un programa de ejercicios de capacidades coordinativas, con una duración de ocho semanas y después se tomará un post test de los mismos fundamentos técnicos evaluados en la etapa inicial y después de esto se quiere conocer en qué forma mejoraron estos fundamentos con la aplicación de estos ejercicios.

### **3.9 Consideraciones bioéticas**

El trabajo de investigación se llevó a cabo de acuerdo a las normas bioéticas determinadas en la investigación científica. La aplicación de los técnicos iniciales, programa y pos test se efectuaron previa la autorización del presidente del Club y la autorización de los señores padres de familia. Además se llevó a cabo este proceso de investigación previa a la aprobación del proyecto por parte del Consejo Directivo de Posgrado de la Universidad Técnica del Norte.

## CAPÍTULO IV

### 4. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis descriptivo de los fundamentos técnicos (Test iniciales)

##### TEST Y POST TEST DE DOMINIO DE BALÓN PIE DERECHA

*Tabla N 4.*

<i>Test de dominio de balón pie derecha</i>			<i>Post Test de dominio de balón pie derecha</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	3	15%	3	15 %
<b>Muy bueno</b>	5	25%	11	55%
<b>Bueno</b>	11	55%	6	30%
<b>Regular</b>	1	5%	0	0%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

#### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test dominio con el pie derecho se evidencia que el 55% de los deportistas testeados tienen una condición técnica buena; 25% tiene una condición técnica de muy buena; 15% tiene una condición técnica Excelente y un 5% tiene una condición técnica regular. En la segunda medición tiene el 55% de niños valorados tienen una condición muy buena, el 30% buena y el 15% se mantienen en excelentes, se concluyen que los deportistas si mejoraron su condición técnica. El dominio del esférico se refiere destreza que tienen los deportistas para hacer malabares, es decir dominan con las diversas superficies de contacto, para consumir con los propósitos de este fundamento (Méndez, 2004, pág. 242). Este dominio de esférico se les debe enseñar en manera indisoluble con el propósito de que los deportistas se adapten y dominen el balón, esto se le puede hacer asimismo a modo de un calentamiento, para luego pasar a la parte primordial, según el tema que se vaya a tratar en los procesos de iniciación deportiva.

## TEST Y POST TEST DE DOMINIO DE BALÓN PIE IZQUIERDA

*Tabla N 5.*

<i>Test de dominio de balón pie izquierdo</i>			<i>Post test de dominio balón pie izquierdo</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	0	0%
<b>Muy bueno</b>	2	10%	11	55%
<b>Bueno</b>	6	30%	6	30%
<b>Regular</b>	12	60%	3	15%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test dominio con el pie izquierdo se revela que el 60% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 30% tiene una condición técnica buena; 10% tiene una condición técnica Muy buena y un 0% tiene una condición técnica excelente. En el pos test mejoraron el 55% de los evaluados tienen una condición técnica de muy buena, el 30% de los investigados tienen una condición buena y el 15% tienen una condición física regular. Cada deportista (con un esférico en los pies) espera la señal del monitor para empezar a controlarlo con todas las partes del organismo salvo con los brazos y las manos, evitando que caiga a la superficie. Gana el último deportista en desaprovechar el control del esférico (Méndez, 2004, pág. 242). Este dominio de esférico se les debe enseñar en forma indeleble para que los deportistas mejoren su estado técnico y por ende los malabares que es lo que hace excitar al público en general.

## TEST Y POST TEST DE DOMINIO DE BALÓN PIE EN FORMA ALTERNADA

Tabla N 6.

*Test de dominio de balón pie en forma alternada*

*Post Test de dominio pie forma alternada*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	0	0%
<b>Muy bueno</b>	2	10%	13	65%
<b>Bueno</b>	5	25%	5	25%
<b>Regular</b>	13	65%	2	10%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test dominio con los pies en forma alternada se concluye que el 65% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 25% tiene una condición técnica buena; 10% tiene una condición técnica Muy buena y un 0% tiene una condición técnica excelente. En la siguiente evaluación mejoraron notablemente el 65% de los investigados tienen una condición de muy buena, el 25% buena y un poco el 10% regular. Este ejemplo de dominio se puede perpetrar con golpes alternativos con la pierna derecha e izquierda, ejecutar por modelo con una serie prefijada por ejemplo con el pie, cabeza, muslo, esto es significativo ejecutar siempre con el propósito de que cada deportista se vaya familiarizando con el esférico (Méndez, 2004, pág. 242). Este tipo de malabares con el esférico se les debe concebir antes de principiar el calentamiento, como especie de calentamiento, es decir cumple con dos propósitos físico y técnicos y les ayuda a desplegar esta destreza a los deportistas, que es lo que más necesitan

## TEST Y POST TEST DE DOMINIO DE BALÓN RODILLA DERECHA

*Tabla N 7.*

<i>Test de dominio de balón rodilla derecha</i>			<i>Post Test de dominio rodilla derecha</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FERC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	2	10%	1	5%
<b>Muy bueno</b>	2	10%	12	60%
<b>Bueno</b>	11	55%	5	25%
<b>Regular</b>	5	25%	2	10%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test dominio con la rodilla derecha se considera que el 55% de los deportistas testeados tienen un condición técnica buena; 25% tiene una condición técnica regular; 10% tiene una condición técnica Muy buena y un 10% tiene una condición técnica excelente. En la siguiente evaluación mejoraron esta técnica porque el 60% tienen en condición Muy buena, el 25% tiene una condición buena, el 10% tiene una condición regular y el 5% una condición excelente. El dominio del esférico se trata de crear un trabajo propio y por equipos en el que deben ejecutar un camino controlando el esférico por el aire sin que este caiga al terreno. Al volver al punto de partida, se pasa el esférico al segundo del equipo. Aquel que pierde el control del esférico debe principiar de nuevo. (Méndez, 2004, pág. 242). Este tipo de dominio con rodilla, se debe verificar más a menudo por cuanto ayuda a optimar su dominio y también el participante gana más familiaridad, seguridad en lo que hace con el esférico, este tipo de ejercicios siempre ayudará a que los deportistas mejoren sus destrezas técnicas.

## TEST Y POST TEST DE DOMINIO DE BALÓN RODILLA IZQUIERDA

Tabla N 8.

<i>Test de dominio de balón rodilla izquierda</i>			<i>Post Test de dominio de balón rodilla izquierda</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	1	5%
<b>Muy bueno</b>	2	10%	11	55%
<b>Bueno</b>	5	25%	5	25%
<b>Regular</b>	13	65%	3	15%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA* *Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test dominio con la rodilla izquierda se evidencia que el 65% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 25% tiene una condición técnica buena; 10% tiene una condición técnica Muy buena y un 0% tiene una condición técnica excelente. En la segunda evaluación mejoraron en este aspecto técnico, el 55% tiene una condición de muy buena, el 25% tiene una condición de buena, el 15% tiene una condición regular y el 5% tiene una condición física excelente. Cada integrante (con un esférico en los pies) espera la señal del entrenador para emprender a controlarlo con todas las partes del organismo salvo con los brazos y las manos, evitando que caiga al superficie. Gana el último integrante en perder el control del balón. (Méndez, 2004, pág. 242). Este tipo de ejercicios coordinativos se les debe crear a modo de calentamiento, con eso cumple con dos propósitos, los preliminares para ocuparse en la parte primordial y el aumento de sus destrezas físicas y técnicas, que es lo que se requiere para los deportistas ganen confianza, seguridad.

## TEST Y POST TEST DE DOMINIO DE BALÓN RODILLA EN FORMA ALTERNADA

**Tabla N 9.**

*Test de dominio de balón rodilla en forma alternada*

*Post Test de dominio de balón rodilla alternada*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	0	0%
<b>Muy bueno</b>	3	15%	10	50%
<b>Bueno</b>	6	30%	8	40%
<b>Regular</b>	11	55%	2	10%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test dominio con las rodillas en forma alternada se revela que el 55% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 30% tiene una condición técnica buena; 15% tiene una condición técnica Muy buena y un 0% tiene una condición técnica excelente. En la segunda evaluación mejoraron este aspecto técnico, el 50% tiene una condición de muy buena, el 40% tienen una condición de buena y finalmente el 10% tiene una condición regular. Este dominio se puede practicar pequeños golpes alternativos con la pierna derecha e izquierda, ejecutar por ejemplo con una serie prefijada por ejemplo con el pie, cabeza, muslo, esto es trascendental cumplir siempre con el propósito de que cada futbolista se vaya adaptado con el implemento. (Méndez, 2004, pág. 242). Este tipo de dominios con las rodillas, se las puede hacer caminando en línea recta, en slalom, lo significativo es optimar esta destreza, con la intención de aumentar sus habilidades física- técnicas, que es lo que se requiere en los entrenamientos.

## TEST Y POST TEST DE CONDUCCIÓN CON EMPIENE DERECHO

*Tabla N 10.*

<i>Test de conducción con empeine derecho</i>			<i>Post Test de conducción con derecho</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	2	10%	2	10%
<b>Muy bueno</b>	3	15%	11	55%
<b>Bueno</b>	11	55%	5	25%
<b>Regular</b>	4	20%	2	10%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test conducción con el empeine derecho se revela que el 55% de los deportistas testeados tienen una condición técnica buena; 20% tiene una condición técnica regular; 15% tiene una condición técnica Muy buena y un 10% tiene una condición técnica excelente. En la segunda evaluación mejoraron la condición técnica notablemente, el 55% tienen una condición física de muy buena, el 25% tiene una condición de buena, el 10% tiene una condición técnica de excelente y el 10% tiene una condición de regular. Cómo realizarlo: ubicar el esférico en la superficie junto al borde interno del pie, llevar el esférico mediante pequeños toques sucesivos con el borde interno o externo del pie, de manera que el esférico no se distancie mucho, para controlarlo mejor, conservar el cuerpo tenuemente diagonal hacia delante, sobre el esférico, ir, poco a poco, retirando la vista del balón y trasladarse de diversas maneras (Pacheco, 2004, pág. 83) Este tipo de ejercicios ayuda para transportar el esférico de un lugar a otro, y se debe adiestrar en manera intacta con el propósito de optimar esta destreza física- técnica, se puede llevar con las diferentes superficies de contacto, es fundamento técnico, es el más utilizado en el campo de juego.

## TEST Y POST TEST DE CONDUCCIÓN CON EMPEINE IZQUIERDO

*Tabla N 11.*

*Test de conducción con empeine izquierdo*

*Post Test de conducción con empeine izquierdo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	0	0%
<b>Muy bueno</b>	0	0%	10	50%
<b>Bueno</b>	6	30%	6	30%
<b>Regular</b>	14	70%	4	20%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test conducción con el empeine izquierdo se considera que el 70% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 30% tiene una condición técnica buena. En la segunda evaluación mejoraron este fundamento y se resume de la siguiente manera el 50% tiene una condición de muy buena, el 30% tiene una condición de buena, el 20% tiene una condición regular. Consiste en llevar el balón mediante sucesivos toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo asimismo utilizada cuando el futbolista pretende resguardar el esférico en expectativa de una línea de pase o cuando tiene espacio aprovechable para la serie sobre el campo de juego. (Pacheco, 2004, pág. 83) La conducción el fundamento técnico que ayuda al jugador a desplazarse de un lugar a otro, su propósito es llegar al campo contrario, es por ello que se le debe ejecutar tanto en el calentamiento, como en la parte primordial, cuyo propósito es manifestar su habilidad técnica en el instante de hacer.

## TEST Y POST TEST DE CONDUCCIÓN CON PIE EN FORMA ALTERNADA

*Tabla N 12.*

<i>Test de conducción con pie en forma alternada</i>			<i>Post Test de conducción en forma alternada</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	0	0%
<b>Muy bueno</b>	1	5%	11	55%
<b>Bueno</b>	3	15%	5	25%
<b>Regular</b>	16	80%	4	20%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test conducción con el empeine en forma alternada se concluye que el 80% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 15% tiene una condición técnica buena; y un 5% tienen una condición técnica muy buena. En la segunda evaluación mejoraron notablemente, el 55% de los deportistas tienen una condición de muy buena, el 25% de los testeados tiene una condición de buena, el 20% tiene una condición técnica de regular. Es la habilidad técnica que ejecuta el deportista al vigilar y trasladar el esférico por el terreno de juego. Mediante esta habilidad técnica, se progresa con el esférico en los pies de un lado a otro. Una buena realización técnica permite conducir el esférico sin disminuir la velocidad, y además tener un buen campo visual para lograr asumir la mejor solución viable y, en cualquier instante, pasar, chutar, o driblar. (Pacheco, 2004, pág. 83) La conducción en modo alternada, el fundamento técnico que ayuda al jugador a trasladarse de un lugar a otro, con el propósito pasar al campo contrario para hacer goles y ganar un encuentro.

## TEST Y POST TEST DE RECEPCIÓN CON PIE DERECHO

*Tabla N 13.*

<i>Test de recepción con pie derecho</i>			<i>Test de recepción con pie derecho</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	1	5%
<b>Muy bueno</b>	0	0%	12	60%
<b>Bueno</b>	4	20%	6	30%
<b>Regular</b>	16	80%	1	5%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA* *Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test recepción con el pie derecho se evidencia que el 80% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 20% tiene una condición técnica buena. En la segunda evaluación luego de la aplicación del programa de ejercicios coordinativos mejoraron los aspectos técnicos, el 60% tienen una condición de muy buena, el 30% tiene una condición técnica de buena, el 5% tiene una condición técnica excelente y el 5% tiene una condición regular. En el proceso enseñanza/aprendizaje del balompié se debe enseñar a controlar y a recibir el esférico, dominándolo, para que el deportista pueda jugar con superior eficacia. La continuidad de las acciones de juego depende mucho de la modo de cómo el deportista controla el balón, tanto en su camino a ras de suelo como en una trayectoria aérea, para ejecutar con un solo toque, para que el segundo toque cree una nueva acción de juego. (Pacheco, 2004, pág. 82). Es muy esencial que a los jugadores de fútbol, se les enseñe de modo adecuado este fundamento.

## TEST Y POST TEST DE RECEPCIÓN CON PIE IZQUIERDO

*Tabla N 14.*

<i>Test de recepción con pie izquierdo</i>			<i>Post Test de recepción con pie izquierdo</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	0	0%
<b>Muy bueno</b>	0	0%	10	50%
<b>Bueno</b>	0	0%	7	35%
<b>Regular</b>	20	100%	3	15%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test recepción con el pie izquierdo se revela que el 100% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular. Luego de recibir un programa de ejercicios, los deportistas fueron sometidos a una segunda evaluación, 50% de los investigados tienen una condición técnica de muy buena, el 35% de los investigados tienen una condición física de buena y el 15% tiene una condición física de regular. La recepción y control del balón podrá ejecutarse con cualquier parte del cuerpo siendo las más empleadas los pies, muslos y el pecho. Para ejecutar se coloca el pie, frente al esférico, elevar la cabeza y mirar hacia el esférico, inicialmente, posicionar el pie de sostén delante del pie ejecutante, en el instante de recoger el esférico, mejorar el pie ejecutor, avanzando hacia fuera, y en el instante del contacto con el esférico, retardar el pie con el propósito de que el esférico se amortigüe y pierda velocidad (Pacheco, 2004, pág. 82). Es muy esencial que a los jugadores, se les enseñe de modo adecuada este fundamento pero con el pie izquierdo que casi nada se trabaja, se debe hacer muchas repeticiones con el propósito de dominar este fundamento técnico.

## TEST Y POST TEST DE PRECISIÓN DE TIRO CON EMPEINE DERECHO

Tabla N 15.

<i>Test de precisión de tiro con pie derecho</i>			<i>Post Test de precisión de tiro con pie derecho</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	0	0%
<b>Muy bueno</b>	3	15%	11	55%
<b>Bueno</b>	3	15%	6	30%
<b>Regular</b>	14	70%	3	15%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test precisión de tiro con el pie derecho se considera que el 70% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 15% tiene una condición técnica buena; y un 15% tiene una condición técnica regular. En la segunda evaluación los deportistas mejoraron su condición técnica, el 55% tiene una condición técnica de muy buena, el 30% tiene una condición técnica buena y el 15% regular. El tiro es la tarea por excelencia del balompié, la que en la generalidad de ocasiones, decide el resultado de un partido. Es una acción capaz técnica que hace emocionar al público cuando se convierte el gol levantar al público de sus asientos. El tiro es el fundamento técnico de carácter imprevisto, en su realización. La técnica del tiro que comprende tanto su preparativo como su ejecución, requiere un olfato congénito del gol. El tirador debe ser resuelto a ejecutar de manera propicia en su decisión y en la realización técnica, que será tan explosiva como instantánea. (Planells, 2000, pág. 119). Es muy fundamental que se le enseñe esta técnica del tiro, porque esta es la que hace emocionar al público y mediante este se definen los partidos de fútbol.

## TEST Y POST TEST DE PRECISIÓN DE TIRO CON EMPEINE IZQUIERDO

**Tabla N 16.**

*Test de precisión de tiro con empeine izquierdo*

*Post Test de precisión de tiro con empeine izquierdo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	0	0%
<b>Muy bueno</b>	0	0%	11	55%
<b>Bueno</b>	3	15%	5	25%
<b>Regular</b>	17	85%	4	20%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test precisión de tiro con el pie derecho se concluye que el 85% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 15% tiene una condición técnica buena. Luego de aplicar el programa de ejercicios de capacidades coordinativas, los deportistas mejoraron la condición técnica, el 55% tiene una condición técnica de muy buena, el 25% buena, el 20% regular. El que ejecute el tiro debe ser fulminante en calificar la situación propicia para el tiro, en su decisión y en la realización técnica, que será tan explosiva como instantánea. (Planells, 2000, pág. 119). El tiro es el fundamento técnico de mucha rapidez y precisión, el jugador más hábil debe ejecutar este tipo de tiros con la finalidad de definir un encuentro de fútbol, para ello se les debe enseñar a ejecutar tanto con el pie derecho, como el pie izquierdo, esa es la tendencia actual del deporte.

## TEST Y POST TEST DE CABECEO

*Tabla N 17.*

<i>Test de Cabeceo</i>			<i>Post Test de Cabeceo</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	3	15%	3	15%
<b>Muy bueno</b>	4	20%	10	50%
<b>Bueno</b>	2	10%	6	30%
<b>Regular</b>	11	55%	1	5%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test cabeceo se evidencia que el 55% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 20% tiene una condición técnica Muy buena; y un 15% tiene una condición técnica excelente y 10% tienen una condición de buena. Luego de aplicar el programa de ejercicios, los estudiantes mejoraron los aspectos técnicos y se reflejaron de la siguiente manera el 50% tiene una condición de muy buena, el 30% buena, el 15% excelente y finalmente un 5% tiene una condición física regular. El juego de cabeza es una superficie única y exclusivamente utilizada en el mundo del deporte, por el jugador de fútbol. (Vásquez, 1983, pág. 110). El juego de cabeza es el fundamento técnico más descuidado en los procesos de preparación deportiva, los entrenadores deben dedicar mucho tiempo a enseñar el cabeceo con las diferentes superficies de contacto, cuyo objetivo fundamental es que definan los encuentros mediante esta técnica, que son movimientos espectaculares que gustan al público.

## TEST Y POST TEST DEL PASE CON PIE DERECHO

**Tabla N 18.**

<i>Test de pase pie derecho</i>			<i>Post Test de pase pie derecho</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	0	0%
<b>Muy bueno</b>	2	10%	11	55%
<b>Bueno</b>	6	30%	5	25%
<b>Regular</b>	12	60%	4	20%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test de pase con el pie derecho se considera que el 60% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 30% tiene una condición técnica buena; y un 10% tiene una condición técnica de muy buena. A los estudiantes se les aplicó un programa de ejercicios coordinativos y luego de semanas de entrenamiento mejoraron la condición técnica, el 55% tiene una condición técnica de muy buena, el 25% tiene una condición buena, y el 20% tiene una condición técnica de regular. Se considera al fundamento del pase como aquel trabajo que nos permite determinar una correspondencia con los demás jugadores del equipo, mediante el envío del esférico con un toque. Para perpetrar el pase se puede monopolizar cualquiera de las diferentes superficies de contacto permitiendo jugar el balón y según el propósito y fuerza del golpeo con que se efectúa el pase, se clasifica en pases cortos, medios o largos en cuanto a la distancia y elevación, asimismo pase hacia delante, atrás, en horizontal y diagonal. (González, 2013, pág. 1). El pase es uno de los fundamentos más significativo, es por ello dentro del programa de planificación deportiva debe contener un buen porcentaje para preparar este fundamento de manera multivariada para mejorar y perfeccionarlo.

## TEST Y POST TEST DEL PASE CON PIE IZQUIERDO

Tabla N 19.

<i>Test de pase pie izquierdo</i>			<i>Post Test de pase pie izquierdo</i>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>	<b>FREC</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%	0	0%
<b>Muy bueno</b>	0	0%	6	30%
<b>Bueno</b>	3	15%	10	50%
<b>Regular</b>	17	17%	4	20%
<b>TOTAL</b>	20	100%	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y Discusión de Resultados**

De acuerdo a los resultados presentados en el test de pase con el pie derecho se evidencia que el 85% de los deportistas testeados tienen una condición técnica regular; 15% tiene una condición técnica buena. A los deportistas se les aplicó un programa de ejercicios donde constan las capacidades coordinativas, el 50% tiene una condición técnica de buena, el 30% de los deportistas tienen una condición de muy buena, y el 20% de los deportistas testeados tienen una condición técnica de regular. El deportista en posesión del esférico decide cuándo ejecutar un pase a un compañero que corre hacia un espacio libre. Sin embargo, la carrera del jugador establecerá el lugar donde se ejecuta el pase. Lo ideal es que el deportista que reciba el esférico corra hacia donde no haya defensores. El pase es el fundamento técnico que crea una unión entre dos o más deportistas de un equipo, a través de la autorización de la balón por medio de un toque. Se trata tanto del dispositivo primero de cada mezcla, el cual establece la base del esparcimiento. (González, 2013, pág. 1). En los procesos de planificación de la iniciación y formación deportiva debe constar este tipo de ejercicios de modo reiterativa, con el propósito de mejorar este fundamento técnico.

### **Contestación a las preguntas de investigación**

#### **¿Cuál es el resultado de los test de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán?**

Se evidencio que la mayoría de los jugadores de la Categoría Sub 10 del Club “La Roga” tienen una condición técnica entre regular y buena, luego de estas evaluaciones el director técnico realizó los correctivos necesarios para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, para ello se aplicó un programa de ejercicios de capacidades coordinativas. Posteriormente de la ejecución del programa se evaluó nuevamente sobre los fundamentos evaluados en la primera fase, se notó que en algunos aspectos si mejoraron notablemente.

#### **¿Cómo elaborar un programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol?**

Se conoció los resultados iniciales y se tomó las siguientes decisiones, se elaboró un programa de ejercicios coordinativos especiales, como la orientación, reacción, ritmo, diferenciación, acoplamiento, equilibrio, aprendizaje motor, etc, estos ejercicios coordinativos ayudaron notablemente al desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol.

#### **¿Cuál es el resultado de la aplicación del programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol?**

La aplicación del programa de ejercicios coordinativos especiales ayudó notablemente al desarrollo de las capacidades técnicas del fútbol, para ello se hizo un programa de ocho semanas, con tres sesiones de 60 minutos en cada clase, donde consta de un calentamiento, parte principal y final. Los fundamentos que se desarrollaron fueron el dominio del balón, la conducción, el regate, el tiro, la recepción, el cabeceo, el pase.

#### **¿Cuál es el resultado de la aplicación del pos test de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán?**

Se Aplicó post test de los fundamentos técnicos del fútbol, después de ejecutar el programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos a los niños de la Categoría Sub 10 del F.C Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán, llegando a los siguientes resultados de la mayoría, mejoraron la condición técnica de los fundamentos a muy buena y también se aplicó una prueba estadística que ayudo a detectar niveles de significancia positivos, para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

## Test promedio de fundamentos técnicos del fútbol

### Post test de dominio de balón

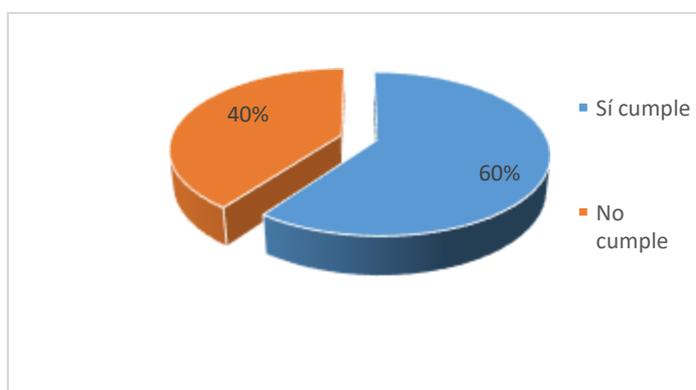
Tabla N 20.

#### *Test de dominio de balón*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sí cumple	12	60%
No cumple	8	40%
<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

#### *Test de dominio de balón*



*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### **Análisis y discusión de resultados**

En la prueba promedio de dominio con balón de pie derecho, pie izquierdo, dominio de pie en forma alternada, rodilla derecha, rodilla izquierda y rodilla en forma alternada, aplicada a los niños del Club la Roga, se evidencia que el 60% de los testeados sí cumplen con una mejoría de este fundamento, mientras que 40% a los que se les aplicó este test no cumplen con ese mejoramiento, luego de haber aplicado un programa de ejercicios de capacidades coordinativas especiales y complejas. El dominio del esférico se trata de hacer un trabajo individual y por equipos en el que deben ejecutar un camino controlando el esférico por el aire sin que este caiga al suelo (Méndez, 2004, pág. 242). El dominio de esférico es una de los ejercicios y tareas fundamentales, que se le usa en todas las fases del adiestramiento, ya sea en la parte inicial, parte principal o final, cuyo propósito es adaptarse con el balón e aumentar su dominio con balón.

## Post test de conducción de balón

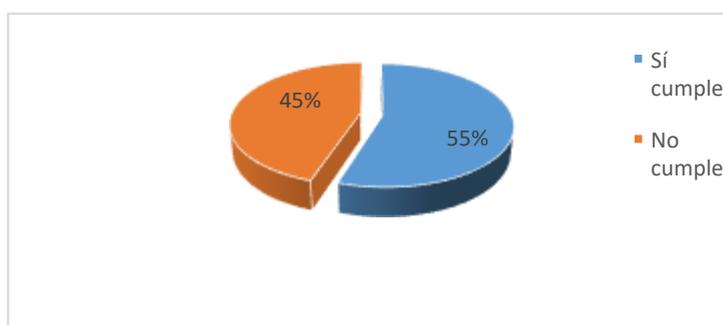
Tabla N 21.

### *Test de conducción de balón*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Sí cumple</b>	11	55%
<b>No cumple</b>	9	45%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### *Test de conducción de balón*



*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

## Análisis y discusión de resultados

En la prueba promedio de conducción con balón de pie derecho, pie izquierdo, dominio de pie en forma alternada, aplicada a los niños del Club la Roga, se evidencia que el 55% de los testeados si cumplen con una mejoría de este fundamento, mientras que 45% a los que se les aplicó este test no cumplen con ese mejoramiento, luego de haber aplicado un programa de ejercicios de capacidades coordinativas especiales y complejas. Es la habilidad técnica que ejecuta el deportista al vigilar y trasladar el esférico por el terreno de juego. Mediante esta habilidad técnica, se progresa con el esférico en los pies de un lado a otro. Una buena realización técnica permite conducir el esférico sin disminuir la velocidad, y además tener un buen campo visual para lograr asumir la mejor solución viable y, en cualquier instante, pasar, chutar, o driblar. (Pacheco, 2004, pág. 83) La conducción en modo alternada, el fundamento técnico que ayuda al jugador a trasladarse de un lugar a otro, con el propósito pasar al campo contrario para hacer goles y ganar un encuentro.

## Post test de recepción de balón

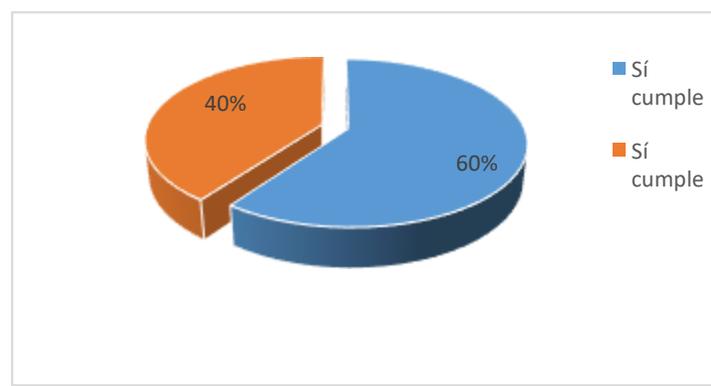
Tabla N 22.

### *Test de recepción de balón*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Sí cumple</b>	12	60%
<b>No cumple</b>	8	40%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### *Test de recepción de balón*



*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

## **Análisis y discusión de resultados**

En la prueba promedio de recepción de balón de pie derecho, pie izquierdo, aplicada a los niños del Club la Roga, se evidencia que el 60% de los testeados si cumplen con una mejoría de este fundamento, mientras que 40% a los que se les aplicó este test no cumplen con ese mejoramiento, luego de haber aplicado un programa de ejercicios de capacidades coordinativas especiales y complejas. En el proceso enseñanza/aprendizaje del balompié se debe enseñar a controlar y a recibir el esférico, dominándolo, para que el deportista pueda jugar con superior eficacia. La continuidad de las acciones de juego depende mucho de la modo de cómo el deportista controla el balón, tanto en su camino a ras de suelo como en una trayectoria aérea, para ejecutar con un solo toque, para que el segundo toque cree una nueva acción de juego. (Pacheco, 2004, pág. 82). Es muy esencial que a los jugadores de fútbol, se les enseñe de modo adecuado este fundamento.

## Post test de tiro de balón al arco

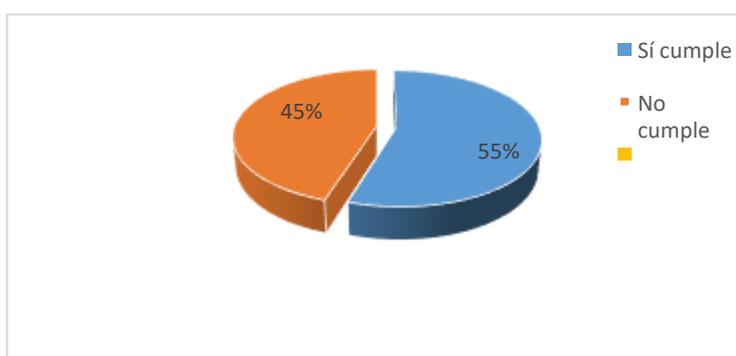
Tabla N 23.

### *Test de tiro de balón al arco*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Sí cumple</b>	11	55%
<b>No cumple</b>	9	45%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### *Test de tiro de balón al arco*



*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

## **Análisis y discusión de resultados**

En la prueba promedio de tiro al arco con el pie derecho, pie izquierdo, aplicada a los niños del Club la Roga, se evidencia que el 55% de los testeados si cumplen con una mejoría de este fundamento, mientras que 45% a los que se les aplicó este test no cumplen con ese mejoramiento, luego de haber aplicado un programa de ejercicios de capacidades coordinativas especiales y complejas. El tiro es la tarea por excelencia del balompié, la que en la generalidad de ocasiones, decide el resultado de un partido. Es una acción capaz técnica que hace emocionar al público cuando se convierte el gol levantar al público de sus asientos. El tiro es el fundamento técnico de carácter imprevisto, en su realización. La técnica del tiro que comprende tanto su preparativo como su ejecución, requiere un olfato congénito del gol. El tirador debe ser resuelto a ejecutar de manera propicia en su decisión y en la realización técnica, que será tan explosiva como instantánea. (Planells, 2000, pág. 119). Es muy fundamental que se le enseñe estos la técnica del tiro, porque esta es la que hace emocionar al público y mediante este se define los partidos de fútbol.

## Post test de cabeceo

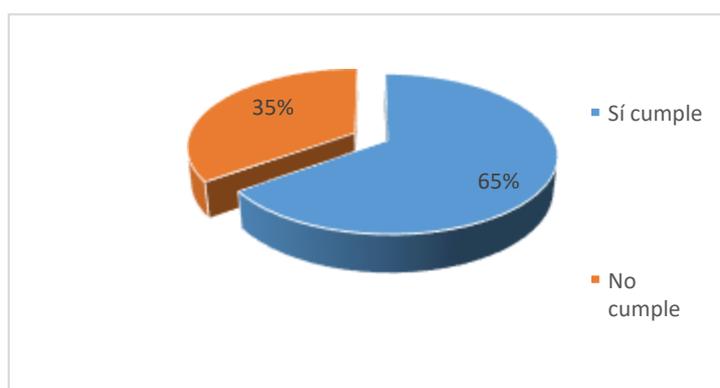
Tabla N 24.

### *Test de cabeceo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Sí cumple</b>	13	65%
<b>No cumple</b>	7	35%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### *Test de cabeceo*



*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

## **Análisis y discusión de resultados**

En la prueba cabeceo, aplicada a los niños del Club la Roga, se evidencia que el 65% de los testeados si cumplen con una mejoría de este fundamento, mientras que 35% a los que se les aplicó este test no cumplen con ese mejoramiento, luego de haber aplicado un programa de ejercicios de capacidades coordinativas especiales y complejas. El juego de cabeza es una superficie única y exclusivamente utilizada en el mundo del deporte, por el jugador de futbol. (Vásquez, 1983, pág. 110). El juego de cabeza es el fundamento técnico más descuidado en los procesos de preparación deportiva, los entrenadores deben dedicar mucho tiempo a enseñar el cabeceo con las diferentes superficies de contacto, cuyo objetivo fundamental es que definan los encuentros mediante esta técnica, que son movimientos espectaculares que gustan al público.

## Post test de pase

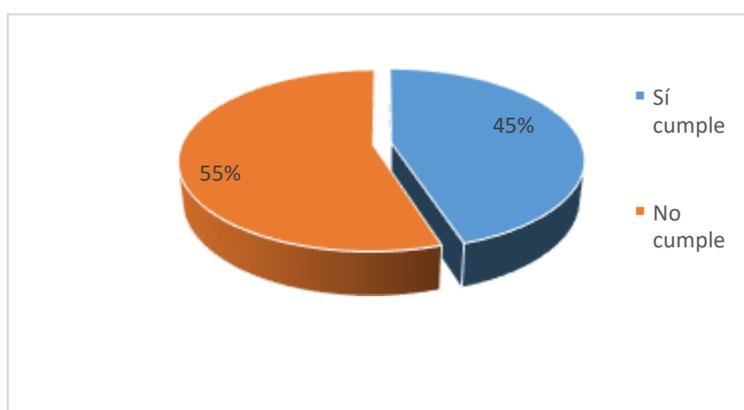
Tabla N 25.

### *Test de pase*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Sí cumple</b>	9	45%
<b>No cumple</b>	11	55%
<b>TOTAL</b>	20	100%

*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

### *Test de pase*



*Fuente: Club de Fútbol la ROGA*

## **Análisis y discusión de resultados**

En la prueba promedio de pase, aplicada a los niños del Club la Roga, se evidencia que el 45% de los testeados si cumplen con una mejoría de este fundamento, mientras que 55% a los que se les aplicó este test no cumplen con ese mejoramiento, luego de haber aplicado un programa de ejercicios de capacidades coordinativas especiales y complejas. Se considera al fundamento del pase como aquel trabajo que nos permite determinar una correspondencia con los demás jugadores del equipo, mediante él envió del esférico con un toque. Para perpetrar el pase se puede monopolizar cualquiera de las diferentes superficies de contacto permitiendo jugar el balompié y según el propósito y fuerza del golpeo con que se efectúa el pase, se clasifica en pases cortos, medios o largos en cuanto a la distancia y elevación, asimismo pase hacia delante, atrás, en horizontal y diagonal. (González, 2013, pág. 1). El pase es uno de los fundamentos más significativo, es por ello dentro del programa de planificación deportiva debe contener un buen porcentaje para preparar este fundamento de manera multivariada para mejorar y perfeccionarlo.

## **Verificación de hipótesis**

### **Planteamiento de hipótesis**

#### **Modelo lógico**

##### **Hipótesis alternativa**

El diseño de un programa de preparación de las capacidades coordinativas especiales influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

##### **Hipótesis Nula**

El diseño de un programa de preparación de las capacidades coordinativas especiales no influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

#### **Modelo Matemático**

$$H1 = 0 \neq E$$

$$H0 = 0 = E$$

#### **Modelo Estadístico**

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, se utiliza la prueba de Chi cuadrado porque en esta indagación se emplea datos cuantitativos y se aplica la siguiente formula:

#### **DONDE**

$X^2$  = Chi o ji cuadrado

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

#### **Nivel de significación**

Para la verificación de la hipótesis se utiliza el nivel de alfa  $\alpha = 0,05$

#### **Calculo del Chi Cuadrado**

Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Se determinan los grados de libertad, considerando que el cuándo tiene seis filas y dos columnas.

Filas = filas de tabla

Columnas = columnas de la tabla

Grados de libertad =  $(f - 1) (c - 1)$

Grados de libertad =  $(\text{filas} - 1) (\text{columnas} - 1)$

Grados de libertad =  $(6 - 1) (2 - 1)$

Grados de libertad =  $(5) (1)$

Grados de libertad = 5

Por lo tanto con 5 grados de libertad y un nivel de significación de 0, 05 tenemos un Chi cuadrado tabulador de  $X^2 = 11,0705$

1

Chi cuadrado calculo

$X^2 = \text{Chi o Ji cuadrado}$

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada

$(O - E)^2$

Fórmula:  $X^2 = \frac{\quad}{E}$

Frecuencia Observada

Fundamentos técnicos del fútbol	Alternativas		Total
	Sí cumple	No cumple	
Dominio de balón	12	8	20
Conducción de balón	11	9	20
Recepción de balón	12	8	20
Tiro	11	9	20
Cabeceo	13	7	20
Pase	9	11	20
TOTAL	68	52	120

**Tabla N 26. Frecuencia observada**

Elaborado por: Roberto García

Frecuencia Esperada

Fundamentos técnicos del fútbol	Alternativas		Total
	Sí cumple	No cumple	
Dominio de balón	11.33	8.67	20
Conducción de balón	11.33	8.67	20
Recepción de balón	11.33	8.67	20
Tiro	11.33	8.67	20
Cabeceo	11.33	8.67	20
Pase	11.33	8.67	20
TOTAL	68	52	120

**Tabla N 27. Frecuencia observada**

Elaborado por: Roberto García

O	E	(O – E)	(O – E) <sup>2</sup>	(O – E) <sup>2</sup> E
12	11.33	0,67	0.45	0.03
11	11.33	-0,33	-0.10	8.82
12	11.33	0,67	0.45	0.03
11	11.33	-0,33	-0.10	8.82
13	11.33	1,67	2.79	0.25
9	11.33	-2,33	.5,4	0.48
8	8.67	-0,67	-0,45	0.05
9	8.67	0,33	0,10	0.01

8	8.67	-0,67	-0.45	0.05
9	8.67	0,33	0,10	0.01
7	8.67	- 1,67	-2,79	0.32
11	8.67	2,33	5,43	0.62
TOTAL				19.49

**Tabla N 28. Frecuencia esperada**

Elaborado por: Roberto García

#### CHI CUADRADO CALCULADO

$$\text{El valor } X^2 = 11,07 \text{ menor que } X^2_{T} = 19.49$$

#### Decisión

El nivel de significancia a 0,05, con 5 grados de libertad y tomando en cuenta la regla de decisión que dice, que si el valor de Chi cuadrado calculado es mayor 19.49, que el Chi cuadrado tabular 11,07, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: El diseño de un programa de preparación de las capacidades coordinativas especiales influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

- En los resultados presentados de la evaluación de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán, se evidencian que tienen una condición técnica entre regular y buena.
- Se elaboró un programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos con el objetivo de desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol como son el dominio de balón, conducción, recepción, tiro, cabeceo, pase.
- Se aplicó el programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos por un lapso de ocho semanas a los niños del Club la “Roga” de la ciudad de Tulcán, con el propósito de desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol. individuales y colectivos.
- Se Aplicó post test de los fundamentos técnicos del fútbol, después de ejecutar el programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos a los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán, llegando a los siguientes resultados de la mayoría, mejoraron la condición técnica de los fundamentos a muy buena.
- El nivel de desarrollo alcanzado, luego de aplicar un programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos a los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán, se evidenció que se aprueba la hipótesis alternativa, es decir la aplicación de este programa, si ayudó a mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.

## **5.2.Recomendaciones**

- Se recomienda a los entrenadores del Club, realizar evaluaciones diagnósticas y periódicas de los fundamentos físicos, técnicos con el propósito de conocer sus fortalezas y debilidades los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán,
- Se recomienda elaborar un programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos respetando la edad biológica y cronológica para evitar inconvenientes en los procesos de formación deportiva, además desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol, pero utilizando actividades lúdicas, porque en estas edades aprenden mediante juegos.
- Se recomienda aplicar el programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos por un lapso de ocho semanas a los niños del Club la “Roga” de la ciudad de Tulcán, con el propósito de desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol. individuales y colectivos.
- Se recomienda aplicar un post test de los fundamentos técnicos del fútbol, con el objetivo de valorar el nivel de efectividad de los ejercicios coordinativos especiales y complejos, que se les impartió a lo largo de las ocho semanas, con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.
- Se recomienda hacer una valoración científica, del nivel de desarrollo alcanzado aplicando la prueba de Chi cuadrado, con el objetivo de evidenciar sus niveles de significancia, es decir que impacto causó estos ejercicios especiales y complejos en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA**

#### **6.1 Título de la propuesta**

Programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la categoría sub 10.

#### **6.2 Justificación**

La presente investigación se justifica por las siguientes razones, luego de haber realizado una evaluación diagnóstica, se llegó a los siguientes resultados, que más de la mitad de los niños investigados, tenía una condición técnica de los fundamentos del fútbol, entre regular y buena. Esos resultados nos motivaron proponer una propuesta alternativa de solución al problema detectado, entonces se elaboró un programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos, por un lapso de ocho semanas, donde se propone ejercicios multivariados, respetando la edad cronológica, si bien es cierto la edad de diez años, es considerada como la edad de Oro, donde el niño puede aprender muchos movimientos, ejercicios, tareas e inclusive fundamentos técnicos del deporte seleccionado. El programa de ejercicios tuvo una frecuencia de entrenamiento de tres sesiones a la semana por un tiempo ocho semanas, que sumadas estas semanas, nos da un total de 24 sesiones de clases. Las mismas que constan de ejercicios coordinativos, como orientación, ritmo, reacción, diferenciación, anticipación, equilibrio, aprendizaje y desarrollo motor, los ejercicios que se les imparte a los niños deben ser a manera de juegos pre deportivos, capaz de que los niños no se estresen y aprovechen su aprendizaje de la mejor manera.

El desarrollo de las capacidades coordinativas es importante para la práctica deportiva porque contribuye al mejor desempeño del deportista, una dificultad que enfrentan los profesores y entrenadores deportivos es medir la objetividad el desarrollo de las capacidades coordinativas, por eso es importante contar con test que tengan validez, fiabilidad y objetividad. Las capacidades coordinativas permiten organizar y regular el movimiento y se interrelacionan con las habilidades motrices, básicas como deportivas y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas.

Por tal razón, es esencial desarrollar las capacidades coordinativas a una edad apropiada. Con el paso del tiempo y la evolución que ha tenido el deporte en todos sus

niveles, los profesionales en ciencias del deporte ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso central. Estas son las capacidades coordinativas, que permiten al deportista realizar movimientos con precisión, economía y eficacia. Luego de aplicar el programa de ejercicios físicos coordinativos especiales y complejos se les de aplicar un post test con el objetivo de conocer su nivel de desarrollo alcanzado en el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos.

## **6.3 Fundamentación**

### **6.3.1 Capacidades coordinativas**

El hecho de recalcar la complejidad de las cualidades de las capacidades coordinativas se debe tanto a razones prácticas del adiestramiento como a razones de elaboración teórica (modelos), así en primer lugar se eligen las estructuras visibles y se construye un modelo. En segundo lugar, resultan las orientaciones hacia un propósito para el adiestramiento de las capacidades coordinativas y en tercer lugar, y si el modelo estructural consigue diversificar cualidades, pueden diagnosticarse asimismo las capacidades coordinativas.

Los esquemas estructurales y las relaciones de interdependencia entre estos son analizados brevemente a continuación, según una apreciación fenomenológica., suponen algunas características mediante las cuales pueden diferenciarse el examen de la oscilación de los procesos de movimientos deportivos. Parten del valor de siete capacidades coordinativas, capacidad de diferenciación, capacidad de reacción, capacidad de equilibrio, capacidad de ritmo, capacidad de enlace y capacidad de cambio (Jurgen, 2007, pág. 85)

El desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, son acciones o ejercicios que ayudan mucho y son de gran categoría en los procesos de iniciación deportiva, de modo individual en la formación de los pequeños futbolistas, pues les ayudan a regularizar sus movimientos finos y gruesos, a lograr un ritmo y a tener superior reacción en el aprovechamiento de los nuevos movimientos técnicos.

El desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales, la cualidad de rendimiento de un deportista viene establecida por sus capacidades técnico – tácticas, el etapa de progreso de las capacidades condicionales y coordinativas y por el grado de adelanto de las cualidades psíquicas morales. (Koch, 2005, pág. 47)

El contenido de entrenamiento esta influenciado por el nivel de las capacidades condicionales, es decir, de lo vertiginoso que el participante pueda pisar, esprintar o girarse, de lo alto que salte, de lo fuerte que pegue el esférico o con la resistencia que pueda ejercer las acciones específicas futbolísticas sin que el agotamiento merme su seguridad en el juego. El balompié en si mismo ya progresando en gran parte la condición física de base en su total (velocidad, fuerza, resistencia). El complicado esfuerzo del cuerpo en el adiestramiento y en la pugna tiene un efecto de progreso corpóreo que el entrenador debe saber valer y controlar.

### **6.3.2 Metodología de la formación de las capacidades coordinativas generales y específicas**

El desarrollo de las capacidades coordinativas se efectúa mediante la diligencia de medios generales de ejercicio en la alineación técnica y condicional y mediante la diligencia de medios de ejercicio específicos siguiendo los métodos para el progreso de las capacidades coordinativas.

. En cuanto a la coordinación, son efectivos y positivos las actividades físicas de adaptación con el esférico y los pases sencillos, los juegos y los ejercicios complejos técnico- tácticos. En el adiestramiento del desarrollo coordinativo es trascendental tener en cuenta el considerado de repetir. Esto incluye modernizar perennemente los ejercicios y que sean algo complejo y estimulantes, en los cuales las condiciones (longitud y distancia del pase, material del esférico), se varié adecuadamente. (Eibmann, 2005, pág. 55)

Trabajar las capacidades coordinativas en el fútbol es muy fundamental, estas ayudan a sincronizar los movimientos, de las diferentes superficies de contacto, es por ello con hábil conducción del entrenador, se debe proponer ejercicios multivariados coordinativos, que ayuden a mejorar estas capacidades técnicas del fútbol, en estas edades tempranas se debe proponer mucha, con el propósito que mejoren la coordinación que es fundamental.

### **6.3.3 Importancia de las capacidades coordinativas**

El individuo no posee las capacidades coordinativas, mentales, psíquicas desde el instante del origen y como algo que le es otorgado de manera inalterable. Más bien, las adquiere y las aprende en su superior parte posteriormente del nacimiento, como resultado de las más variadas condiciones de vida y de los diferentes estímulos del ambiente. En este contexto se refiere a las condiciones y posibilidades de aprendizaje individuales.

Cuanto más variado y diverso sea el contexto de acción de estas condiciones de aprendizaje entregan a las necesidades e iniciativas de los ejercicios naturales del infante, tanto más largamente se estabilizaran las bases para una ulterior personalidad fuerte y triunfadora en el deporte. (Bruggemann, 2004, pág. 14)

La variedad de los juegos, con las más diversas formas de movimiento y con los propósitos lúdicos establecidos por ellos mismos, garantiza un progreso equilibrado y superior de las cualidades de coordinación y de las cualidades generales de juego, que serán generales para el ulterior alto rendimiento en las especialidades deportivas.

### **6.3.4 ¿Qué tipo de sesión de enseñanza/ entrenamiento utilizar?**

Cuando se trata de los jugadores que se encuentran en las fases iniciales de aprendizaje del balompié, la sesión de entrenamiento más adecuada no es la misma que la utilizada naturalmente con los jóvenes.

Es ineludible tener en consideración los atributos psicomotrices de los jugadores y monopolizar situaciones lúdicas que vayan desde la ejecución de juegos educativos, pre deportivos hasta la elaboración de estaciones, en las que se alternan momentos que requieren cuidado y concentración por parte de los deportistas, y al mismo tiempo se incrementa el aprendizaje de las destrezas técnicas, los fundamentos del juego y los mini juegos con condiciones, con momentos de libre expresión, como los encuentros de balompié, sin ninguna mediación del entrenador, que permite a los niños la posibilidad de desplegar su creatividad (Pacheco R. , 2004, pág. 187).

La variedad de ejercicios coordinativos especiales, ayuda a mejorar las capacidades técnicas de los pequeños futbolistas, para ello el entrenador en el lapso de las ocho semanas debe proponer ejercicios coordinativos combinado con los fundamentos técnicos, cuyo objetivo es fortalecer y cimentar adecuadamente los movimientos coordinativos.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo general**

Mejorar los fundamentos técnicos en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club la “Roga” mediante la aplicación de un programa de ejercicios coordinativos especiales y complejos.

### **6.4.2 Objetivo específicos**

- Seleccionar ejercicios coordinativos especiales adecuados para la edad que se está trabajando con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.
- Dosificar la intensidad y volumen de los ejercicios coordinativos especiales para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol
- Realizar un post test de fundamentos técnicos del fútbol, luego de aplicar el programa de ejercicios físicos coordinativos especiales.

## **6.5 Desarrollo de la propuesta**

El presente programa de ejercicios de capacidades coordinativas especiales contiene tareas que ayudan a mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, si bien es cierto la coordinación es una capacidad imprescindible para conseguir un rendimiento con fama del fútbol y debería por ello tener un valor específico dentro del entrenamiento. Los niños del Club deberían principiar lo antes posible a mover su cuerpo con versatilidad y de manera precisa. Cuando más variadas sean los movimientos en la niñez, mejor podrán controlar más tarde su musculatura con la ayuda del sistema nervioso. Los niños con una excelente capacidad de coordinación logran, con el mismo e inclusive menor potencial de circunstancias, mayores rendimientos deportivos corporales. Solo deportistas con unas capacidades de coordinación bien marcadas pueden transferir sus óptimas capacidades de condición física técnica. El entrenamiento con niños es un período de formación en la que se imparten los fundamentos técnicos individuales y colectivos para mejorar estas capacidades. El objetivo de este proceso es una adecuada formación técnica y táctica así como el perfeccionamiento de las cualidades coordinativas. Con todo esto no se puede tratar de unas tareas separadas, sino que hay que reflexionar el proceso de edificación del rendimiento a largo plazo siempre como una unidad, del principiante al deporte de alta competición.

Clase N° 1			
Tema: <b>Orientación: Dominio de balón</b>		<b>Objetivo:</b> Ejecutar dominio de balón mediante ejercicios técnicos adecuados para mejorar su habilidad técnica.	
20 niños	<b>Materiales</b>  <b>Balones, banderines</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Directo</b>
		<b>Club la "Roga"</b>	
Calentamiento 10 min		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Correr alrededor de la cancha en forma indistinta			
Skipping			
Taloneo			
Trote suave			
Parte principal 40 min			
<b>Dominio con pie derecho en línea recta (4r x 10m) 2series 1min P</b>  <b>Dominio con pie izquierdo en línea curvilínea(4r x 10m) 2series 1min P</b>  <b>Dominio con pie alternado en slalom(4r x 10m) 2series 1min P</b>  <b>Dominar el balón con pie derecho e izquierdo por el círculo de la cancha de fútbol.(4r x 10m) 2series 1min P</b>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Variantes			
Realizar dominio de balón formando figuras como círculos, cuadrados		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Final o Evaluación 10 min			
Dominar el balón en forma aceptable, con las diferentes superficies de contacto			

Clase N° 2			
<b>Tema: Orientación: Dominio de balón</b>		<b>Objetivo:</b> Ejecutar dominio de balón mediante ejercicios técnicos adecuados para mejorar su habilidad técnica.	
20 niños	<b>Materiales</b>  <b>Balones, banderines</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Directo</b>
Calentamiento 10 min		<b>Club la "Roga"</b>	
<b>Trote suave con skipping</b> <b>Taloneo rápido y suave</b> <b>Trote, carrera, trote a diferentes ritmos</b> <b>Conducir el balón en forma de slalom</b> <b>Ejercicios de flexibilidad con el implemento</b>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Parte principal 40 min			
<b>Dominio con rodilla en línea recta (4r x 10m)</b> <b>2series 1min P</b>  <b>Dominar el balón con rodilla izquierda por el círculo de la cancha de fútbol.(4r x 10m) 2series 1min P</b>  <b>Dominio con rodilla en línea curvilínea(4r x 10m)</b> <b>2series 1min P</b>  <b>Dominio con rodilla alternado en slalom(4r x 10m) 2series 1min P</b>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Variantes			
<b>Realizar dominio de balón competencias en parejas.</b>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Final o Evaluación 10 min			
<b>Dominar el balón en forma aceptable, con las diferentes superficies de contacto</b>			

Clase N° 3			
Tema: <b>Equilibrio: Conducción de balón en slalom</b>		<b>Objetivo:</b> Ejecutar dominio de balón mediante ejercicios técnicos adecuados para mejorar su habilidad técnica.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
Balones, banderines		Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min			
<p>Conducir el balón en forma indistinta por la cancha.</p> <p>Conducir el balón en parejas a deferentes ritmos</p> <p>Dominio de balón, caminar dominando en forma indistinta</p> <p>Ejercicios de flexibilidad, Streching</p>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Parte principal 40 min			
<p>Conduciendo con el borde externo sobre una línea (4r x 10m) 2series 1min P</p> <p>conduciendo con el borde izquierdo sobre una línea (4r x 10m) 2series 1min P</p> <p>Conducir el balón con el borde externo alternado, sobre una línea (4r x 10m) 2series 1min P</p> <p>Conducir con el borde externo y regresar al lugar lentamente, pero sobre una línea (4r x 10m) 2series 1min P</p> <p>Conduciendo con el borde externo y regresar haciendo malabares (4r x 10m) 2series 1min P</p>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Variantes			
Spring conduciendo con el borde externo formando figuras como círculos, cuadrados.		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Final o Evaluación 10 min			
Realizar Spring conduciendo con el borde externo			

Clase N° 4			
Tema: <b>Equilibrio: Golpeos y pases</b>		<b>Objetivo:</b> Dominar los golpeos y pases mediante ejercicios de reacción para mejorar este fundamento.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Balones, banderines	Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min			
Carrera en pequeños grupos alrededor de la cancha a diferentes ritmos			
Skipping, taloneo y punta de pies ritmos suaves			
Ejercicios de conducción en parejas, en tríos, en columnas, formando figuras geométricas.			
Ejercicios de flexibilidad de todos los segmentos corporales.		Autor: Roberto García	
Parte principal 40 min			
Golpeos y pases del balón con el pie y luego realizar un sprinter y colocarse al final de la fila (4r x 10m) 2series 1min P			
Relevos, carrera en filas. (4r x 10m) 2series 1min P			
Carrera en filas con pase del balón por debajo de una valla (4r x 10m) 2series 1min P			
Relevo, realizar una pista de obstáculos. (4r x 10m) 2series 1min P			
Carrera de líneas, desde la posición sentado, levantarse y driblar (4r x 10m) 2series 1min P		Autor: Roberto García	
Variantes			
Golpeos y pases del balón con el pie con diferentes superficies, formando figuras			
Final o Evaluación 10 min			
Golpeos y pases en distancia en forma aceptable		Autor: Roberto García	

Clase N° 5			
Tema: <b>Reacción: Recepción</b>		<b>Objetivo:</b> Dominar los ejercicios de recepción mediante la aplicación de ejercicios propios para la edad.	
20 niños	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Directo</b>
	<b>Balones, banderines</b>	<b>Club la "Roga"</b>	
Calentamiento 10 min		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
<b>Dominio de balón con las diferentes superficies de contacto.</b>  <b>Conducir el balón en parejas, tríos, en columnas</b>  <b>Skipping, taloneo</b>  <b>Ejercicios de flexibilidad</b>			
Parte principal 40 min			
<b>Recepción del balón raso(4r x 10m) 2series 1min P</b>  <b>Golpeo del balón hacia adelante y recepción después de haberlo alcanzado.(4r x 10m) 2series 1min P</b>  <b>Recepción del balón tras efectuar media vuelta.(4r x 10m) 2series 1min P</b>  <b>Recepción del balón pasado por un compañero de frente. (4r x 10m) 2series 1min P</b>			
Variantes			
<b>Recepción del balón pasado por el entrenador que tiene muchos balones</b>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Final o Evaluación 10 min			
<b>Dominar la recepción en forma aceptable</b>			

Clase N° 6			
<b>Tema: Reacción: Recepción</b>		<b>Objetivo:</b> Dominar los ejercicios de recepción mediante la aplicación de ejercicios propios para la edad.	
20 niños	<b>Materiales</b> Balones, banderines	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Directo
Calentamiento 10 min		Club la "Roga"	
<p>Competencia de dominio de balón en forma alternada, en parejas y grupos</p> <p>Conducir el balón en diferentes direcciones</p> <p>Conducir alrededor de la cancha de fútbol</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con el balón</p> <p>Streching</p>		 <p>Autor: Roberto García</p>	
Parte principal 40 min			
<p>Recepción del balón tras pases en triangulo. .(4r x 10m) 2series 1min P</p> <p>Recepción del balón después de la conducción y cambio de lugar. .(4r x 10m) 2series 1min P</p> <p>Recepción del balón pasado con las manos. .(4r x 10m) 2series 1min P</p> <p>Recepción del balón dando vueltas..(4r x 10m) 2series 1min P</p>		 <p>Autor: Roberto García</p>	
Variantes			
Recepción del balón con el empeine exterior			
Final o Evaluación 10 min			
Dominar la recepción en forma aceptable		<p>Autor: Roberto García</p>	

Clase N° 7			
Tema: <b>Ritmo: Golpeo</b>		<b>Objetivo:</b> Dominar el golpeo mediante la aplicación de ejercicios propios para la edad.	
20 niños	<b>Materiales</b>  <b>Balones, banderines</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Directo</b>
		<b>Club la "Roga"</b>	
Calentamiento 10 min		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Realizar malabares con el balón en parejas			
Conducir el balón con diferentes superficies de contacto.			
Dribling en parejas a diferentes ritmos			
Pases cortos, largos a diferentes ritmos			
Ejercicios de flexibilidad			
Parte principal 40 min			
Carrera de balones en círculo, con cambio de lugar...(4r x 10m) 2series 1min P		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Golpeo de balones hacia jugadores centro.(4r x 10m) 2series 1min P			
Golpeo de balones quien lanza más lejos.(4r x 10m) 2series 1min P			
Tenis con el pie...(4r x 10m) 2series 1min P			
Balón contra la pared.(4r x 10m) 2series 1min P			
Golpeos de cabeza al frente, hacia tras.(4r x 10m) 2series 1min P			
		Vari <b>Autor: Roberto García</b>	
Golpeos con las diferentes superficies de contacto		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Final o Evaluación 10 min			
Golpeos con las diferentes superficies de contacto			

Clase N° 8			
<b>Tema: Ritmo: Golpeo</b>		<b>Objetivo:</b> Dominar el golpeo mediante la aplicación de ejercicios propios para la edad.	
20 niños	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	Balones, banderines	60 min	Directo
		<b>Club la "Roga"</b>	
<b>Calentamiento 10 min</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Competencia de dominio de balón en forma alternada.			
Conducir el balón en diferentes direcciones			
Conducir alrededor de la cancha de fútbol			
Ejercicios de flexibilidad con el balón			
Stretching			
<b>Parte principal 40 min</b>			
Golpeos de balón contra la pared o alguna superficie.(4r x 10m) 2series 1min P		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Golpeos de balón con diferentes superficies de contacto a pegarle una valla.(4r x 10m) 2series 1min P			
Golpeos largos a la derecha y a la izquierda.(4r x 10m) 2series 1min P			
Golpeos de precisión a una distancia de 15 metros.(4r x 10m) 2series 1min P			
Ejercicios en tríos, realizar golpeos con las diferentes superficies de contacto.(4r x 10m) 2series 1min P			
<b>Variantes</b>			
Golpeos con las diferentes superficies de contacto, trabajando en diferentes figuras.			
<b>Final o Evaluación 10 min</b>			

Clase N° 9			
Tema: <b>Anticipación: Cabeceo</b>		<b>Objetivo:</b> Ejecutar dominio el cabeceo mediante ejercicios técnicos adecuados para mejorar su habilidad técnica.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Balones, banderines	Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min			
Correr alrededor de la cancha en forma indistinta			
Skipping a diferentes ritmos			
Taloneo a diferentes ritmos y distancias			
Conducir el balón en diferentes direcciones			
Dominio de balón en parejas y grupos			
Trote suave y efectuar estreching		<b>Autor: Roberto García</b>	
Parte principal			
Cabeceo individual (4r ) 2series 1min P			
Cabeceo frente a frente (4r ) 2series 1min P			
Cabeceo cruzado (4r ) 2series 1min P			
Cabeceo en círculos (4r ) 2series 1min P			
Dominio de balón con la cabeza (4r ) 2series 1min P			
Cabeceo formando la figura en triángulo(4r ) 2series 1min P			
Variantes			
Realizar dominio de balón con cabeza y en columnas			
Final o Evaluación 10 min			
Dominar el balón con cabeza en forma aceptable			
<b>Autor: Roberto García</b>			

Clase N° 10			
<b>Tema: Anticipación: Cabeceo</b>		<b>Objetivo:</b> Ejecutar dominio el cabeceo mediante ejercicios técnicos adecuados para mejorar su habilidad técnica.	
20 niños	<b>Materiales</b>  <b>Balones, banderines</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Directo</b>
Calentamiento 10 min		<b>Club la "Roga"</b>	
<b>Ejercicios de dominio de balón en parejas</b>  <b>Conducción de balón con diferentes superficies e contacto ritmos suaves y rápidos</b>  <b>Conducción en parejas, columnas</b>  <b>Pases frente a frente a diferentes ritmos</b>  <b>Ejercicios de flexibilidad</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Parte principal 40 min			
<b>Cabeceos diagonales y perpendiculares(4r )</b> <b>2series 1min P</b>  <b>Cabeceos en triángulo(4r )</b> 2series 1min P  <b>Cabeceos en columnas con cambio de columna(4r )</b> 2series 1min P  <b>Cabeceo individual Cabeceos cruzados(4r )</b> <b>2series 1min P</b>  <b>Cabeceo en cuadro con cambio de dirección(4r )</b> <b>2series 1min P</b>		 <p style="text-align: center;"><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Variantes			
<b>Realizar dominio de balón con cabeza en parejas</b>			
Final o Evaluación 10 min			
<b>Dominar el cabeceo individual y parejas</b>		<p style="text-align: center;"><b>Autor: Roberto García</b></p>	

Clase N° 11				
Tema: <b>Diferenciación: Saque o lanzamiento</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar el saque o lanzamiento mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.		
20 niños	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>	
		60 min	Directo	
	<b>Balones, banderines</b>	<b>Club la "Roga"</b>		
Calentamiento 10 min				
<b>Dominio de balón con las diferentes superficies de contacto en slalom y en línea recta</b>  <b>Conducir el balón en parejas, tríos, en columnas</b>  <b>Skipping, taloneo a diferentes ritmos y direcciones</b>  <b>Ejercicios de flexibilidad con el implemento</b>				
				<b>Autor: Roberto García</b>
Parte principal 40 min				
<b>Saque desde la esquina derecha(4r ) 2series 1min P</b>  <b>Saque desde la esquina izquierda(4r ) 2series 1min P</b>  <b>Saque de banda al área pequeña(4r ) 2series 1min P</b>  <b>Saque de banda al área grande(4r ) 2series 1min P</b>  <b>Saque a diferentes espacios del campo de juego(4r ) 2series 1min P</b>				
				<b>Autor: Roberto García</b>
Variantes				
<b>Saque al centro del campo de juego</b>				
Final o Evaluación 10 min				
<b>Saques cortos y largos de esquina y lateral</b>				
		<b>Autor: Roberto García</b>		

Clase N° 12

**Tema: Acoplamiento: Pases** **Objetivo:** Mejorar el pase mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.

20 niños	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Balones, banderines</b>	<b>60 min</b>	<b>Directo</b>

**Club la "Roga"**

Calentamiento 10 min

**Dominio de balón en forma alternada.**  
**Conducir el balón en diferentes direcciones**  
**Conducir el balón con las diferentes superficies**  
**Ejercicios de flexibilidad con el balón**  
**Streching**



**Autor: Roberto García**

Parte principal 40 min

**Pases con diferentes superficies de contacto (4r, 2series) 1min P**  
**Pases diagonales(4r, 2series) 1min P**  
**Pases con dos balones (4r, 2series) 1min P**  
**Pases con dos balones corriendo en círculo (4r, 2series) 1min P**  
**Pases del balón en cuadrado con cambios de lugar (4r, 2series) 1min P**  
**Tres pases y cambio de lugar (4r, 2series) 1min P**  
**Pases en línea recta y diagonal (4r, 2series) 1min P**



**Autor: Roberto García**

Variantes

**Pases cortos y medios con cambios de lugar**



Final o Evaluación 10 min

**Pases cortos y largos**

Clase N° 13			
Tema: <b>Acoplamiento: Pases</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar el pase mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
Balones, banderines		Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min			
<p>Conducir el balón en parejas y tríos</p> <p>El dribling diferentes velocidades</p> <p>Pases cortos, largos en parejas y círculos</p> <p>Dominio de balón con cabeza, pie, rodilla</p> <p>Skiping, taloneo diferentes ritmos</p> <p>Streching</p>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Parte principal 40 min			
<p>Pase oblicuo rodeando el banderín (4r, 2series) 1min P</p> <p>Intercambio de pases y pase de salalom (4r, 2series) 1min P</p> <p>Pases frontales rodeando dos banderines (4r, 2series) 1min P</p> <p>Pases del balón con cambio de posición sentada (4r, 2series) 1min P</p> <p>Pases cortos y largos (4r, 2series) 1min P</p> <p>Pases del balón con cambio de posición (4r, 2series) 1min P</p>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Variantes			
Pases en línea recta y lateral		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Final o Evaluación 10 min			
Pases a diferentes distancias			

Clase N° 14			
Tema: <b>Aprendizaje motor: Juegos en los ejercicios para la familiarización con el balón</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar la familiarización con el balón mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Directo</b>
<b>Balones, banderines</b>		<b>Club la "Roga"</b>	
Calentamiento 10 min		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
<b>Ejercicios de dominio de balón en tríos</b> <b>Conducción de balón con diferentes superficies e contacto slalom, en línea recta</b> <b>Conducción en parejas, columnas a ritmos suaves y rápidos</b> <b>Pases frente a frente</b> <b>Ejercicios de flexibilidad</b>			
Parte principal 40 min			
<b>Golpear la pelota de tenis en el aire con el pie, después de botarla contra el suelo.(4r, 2series) 1min P</b> <b>Golpear la pelota de voleibol con el pie, después de botarla contra el suelo (4r, 2series) 1min P</b> <b>Golpear la pelota de fútbol con el pie, después de botarla con el suelo (4r, 2series) 1min P</b> <b>Tocar repetidamente el balón con una pierna, escogida libremente, derecha o izquierda y alternativamente (4r, 2series) 1min P</b> <b>Tocar el balón con las rodillas y en forma alternada</b>			
<b>Tocar el balón con todos los segmentos corporales, pie , rodilla, cabeza</b>			
Final o Evaluación 10 min		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
<b>Dominio de balón</b>			

Clase N° 15			
Tema: <b>Aprendizaje motor: Golpeos y pases</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar los golpeos y pases mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		60 min	Directo
Balones, banderines		Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Correr alrededor de la cancha en forma indistinta			
Skipping			
Taloneo			
Conducir el balón en diferentes direcciones			
Dominio de balón			
Trote suave			
Parte principal 40 min			
Golpeos y pases del balón con el pie y con la cabeza. (4r, 2series) 1min P		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Carrera en filas con pase de balón por debajo de la valla (4r, 2series) 1min P			
Carrera de balones en círculo (4r, 2series) 1min P			
Carrera de balones en círculo, con cambio de lugar(4r, 2series) 1min P			
Variantes			
Golpeos diferentes superficies de contacto		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Final o Evaluación 10 min			
Golpeos y pases			

Clase N° 16			
Tema: <b>Agilidad: Tiros a la portería</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar los tiros a la portería mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		<b>60 min</b>	<b>Directo</b>
<b>Balones, banderines</b>		<b>Club la "Roga"</b>	
Calentamiento 10 min			
<b>Realizar malabares con el balón</b> <b>Conducir el balón con diferentes superficies de contacto.</b> <b>Dribling en parejas</b> <b>Pases cortos largos</b> <b>Ejercicios de flexibilidad</b>			
<b>Autor: Roberto García</b>			
Parte principal 40 min			
<b>Tiros a la portería 4r, 2series) 1min P</b> <b>Tiros a la portería quien acierta mejor 4r, 2series) 1min P</b> <b>Mejores tiradores 4r, 2series) 1min P</b> <b>Tiros al arco lucha por los puntos 4r, 2series) 1min P</b> <b>Series de remates 4r, 2series) 1min P</b> <b>Remates desde diferentes distancias 4r, 2series) 1min P</b>			
<b>Autor: Roberto García</b>			
Variantes			
<b>Tiros a la portería desde diferentes distancias y ángulos</b>			
Final o Evaluación 10 min			
<b>Tiros a la portería, por el puntaje</b>			
<b>Autor: Roberto García</b>			

Clase N° 17			
Tema: <b>Agilidad: Conducción y regate</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar conducción y regate mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
Balones, banderines		Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min			
<b>Dominio de balón con las diferentes superficies de contacto.</b>  <b>Conducir el balón en parejas, tríos, en columnas</b>  <b>Skipping,</b>  <b>Taloneo</b>  <b>Ejercicios de flexibilidad</b>		 <b>Autor: Roberto García</b>	
Parte principal 40 min			
<b>Relevo singular (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Relevo pendular (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Relevo cruzado (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Relevo con vueltas (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Carrera con pase de balón (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Molino 4r, 2series) 1min P</b>  <b>Mejores regates (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Relevo de un circulo a otro (4r, 2series) 1min P</b>		 <b>Autor: Roberto García</b>	
Variantes			
Relevo diagonal			
Final o Evaluación 10 min			
Conducción y regate		 <b>Autor: Roberto García</b>	

Clase N° 18			
Tema: <b>Agilidad: Conducción y regate</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar conducción y regate mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Balones, banderines	Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min			
<b>Dominio de balón con las diferentes superficies de contacto.</b>  <b>Conducir el balón en parejas, tríos, en columnas</b>  <b>Skipping,</b>  <b>Taloneo</b>  <b>Ejercicios de flexibilidad</b>			
<b>Autor: Roberto García</b>			
Parte principal 40 min			
<b>Pases de dos balones (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Pases en cuadro (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Pases oblicuos (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Pases cruzados (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Pase en diagonal (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Pase cruzado y pase en línea (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Pase cruzado y en línea recta (4r, 2series) 1min P</b>  <b>Pases cortos, medios y largos (4r, 2series) 1min P</b>			
<b>Autor: Roberto García</b>			
Variantes			
Pases en dos triángulos			
Final o Evaluación 10 min			
Pases			
<b>Autor: Roberto García</b>			

Clase N° 19			
<b>Tema: Análisis de la tarea: Recepción del balón</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar la recepción mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Balones, banderines	Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min			
Ejercicios de dominio de balón		 <p>Autor: Roberto García</p>	
Conducción de balón con diferentes superficies e contacto			
Conducción en parejas, columnas			
Pases frente a frente			
Ejercicios de flexibilidad			
Parte principal 40 min			
Recepción del balón después de la conducción (4r, 2series) 1min P		 <p>Autor: Roberto García</p>	
Recepción del balón pasado con las manos (4r, 2series) 1min P			
Recepción del balón con el interior del pie (4r, 2series) 1min P			
Recepción del balón con el empeine exterior (4r, 2series) 1min P			
Pases y recepciones del balón en cuadrilátero (4r, 2series) 1min P			
Recepción a escoger (4r, 2series) 1min P			
Variantes			
Recepción del balón tras lanzamientos largos (4r, 2series) 1min P		 <p>Autor: Roberto García</p>	
Final o Evaluación 10 min			
Recepción con diferentes superficies			

Clase N° 20			
<b>Tema: Adaptación de la tarea y su seguimiento : conducción del balón</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar la conducción del balón mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Balones, banderines	Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Realizar malabares con el balón			
Conducir el balón con diferentes superficies de contacto.			
Dribling en parejas			
Pases cortos largos			
Ejercicios de flexibilidad			
Parte principal 40 min			
Conducción en línea recta (4r, 2series) 1min P		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Conducción con pase de balón (4r, 2series) 1min P			
Conducción del balón en filas (4r, 2series) 1min P			
Conducción del balón con pase y recepción (4r, 2series) 1min P			
Conducción del balón en cuatro filas (4r, 2series) 1min P			
Conducción rodeando el banderín (4r, 2series) 1min P			
Variantes			
Conducción alrededor de los banderines		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Final o Evaluación 10 min			
Conducción diferentes superficies			

Clase N° 21			
<b>Tema: Orientación: Conducción del balón</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar la conducción del balón mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	Materiales Balones, banderines	Tiempo	Método
		60 min	Directo
Calentamiento 10 min		<b>Club la "Roga"</b>	
<p>Correr alrededor de la cancha en forma indistinta</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote suave</p>			
		<b>Autor: Roberto García</b>	
Parte principal 40 min			
<p>Conducción en slalom (4r, 2series) 1min P</p> <p>Conducción en semicírculo (4r, 2series) 1min P</p> <p>Conducción del balón en espiral (4r, 2series) 1min P</p> <p>Conducción del balón, pase, recepción y remate (4r, 2series) 1min P</p> <p>Conducción del balón en slalom y remate (4r, 2series) 1min P</p> <p>Conducción de balón en un espacio limitado (4r, 2series) 1min P</p>			
		<b>Autor: Roberto García</b>	
Variantes			
Conducción de balón con remate cruzado			
Final o Evaluación 10 min			
Conducción diferentes superficies			
		<b>Autor: Roberto García</b>	

Clase N° 22			
<b>Tema: Orientación: Conducción del balón</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar la conducción del balón mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Balones, banderines	Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min			
<p>Dominio de balón con las diferentes superficies de contacto.</p> <p>Conducir el balón en parejas, tríos, en columnas</p> <p>Skipping,</p> <p>Taloneo</p> <p>Ejercicios de flexibilidad</p>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Parte principal 40 min			
<p>Conducción del balón entre obstáculos (4r, 2series) 1min P</p> <p>Conducción del balón alrededor del obstáculo (4r, 2series) 1min P</p> <p>Conducción del balón en espiral (4r, 2series) 1min P</p> <p>Conducción del balón alrededor de un círculo (4r, 2series) 1min P</p> <p>Conducción del balón por ambos círculos (4r, 2series) 1min P</p> <p>Conducción en ocho entre banderines (4r, 2series) 1min P</p>		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	
Variantes			
Conducción con cambio de dirección			
Final o Evaluación 10 min			
Conducción diferentes superficies		 <p><b>Autor: Roberto García</b></p>	

Clase N° 23			
<b>Tema: Reacción: Regate</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar el regate mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Balones, banderines	Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min			
Trote suave Taloneo Trote, carrera, trote Conducir el balón en forma de slalom Ejercicios de flexibilidad con el implemento			
		Autor: Roberto García	
Parte principal 40 min			
Regate después de alcanzar el balón (4r, 2series) 1min P Regate en triángulo (4r, 2series) 1min P Regate con cambio de dirección y tiro (4r, 2series) 1min P Regate con tiro tras pase perpendicular (4r, 2series) 1min P Regate a lo largo del área de penalty (4r, 2series) 1min P Regate, pase, desmarque, regate y tiro (4r, 2series) 1min P			
		Autor: Roberto García	
Variantes			
Regate en grupos de tres			
Final o Evaluación 10 min			
Regate			
		Autor: Roberto García	

Clase N° 24			
<b>Tema: Reacción: Finta</b>		<b>Objetivo:</b> Mejorar el regate mediante la utilización de ejercicios propios para la edad que se está trabajando.	
20 niños	Materiales	Tiempo	Método
		60 min	Directo
	Balones, banderines	Club la "Roga"	
Calentamiento 10 min		 <p>Autor: Roberto García</p>	
Conducir el balón en forma indistinta por la cancha. Diferentes ritmos			
Conducir el balón en parejas, diferentes ritmos			
Dominio de balón, caminar dominando en forma indistinta			
Ejercicios de flexibilidad, Streching			
Parte principal 40 min			
Carrera hacia adelante y hacia atrás después de un cambio rápido de dirección (4r, 2series) 1min P		 <p>Autor: Roberto García</p>	
Fintas en espacio limitado (4r, 2series) 1min P			
Fintas delante de un banderín (4r, 2series) 1min P			
Finta parando el balón y conduciendo el balón al lado del obstáculo (4r, 2series) 1min P			
Finta en filas con pases (4r, 2series) 1min P			
Fintas tras pases transversales y oblicuos (4r, 2series) 1min P			
Variantes			
Finta después de pase de balón		 <p>Autor: Roberto García</p>	
Final o Evaluación 10 min			
Realizar fintas en forma adecuada.			

## **6.6 Glosario de términos**

### **Agilidad**

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas.

### **Anticipación**

Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores

### **Aprendizaje motor**

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices

### **Conducción**

Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en espera de una línea

### **Compleja**

Un complejo puede ser la unión de dos o más cosas para conformar un todo, puede referirse a algo que se compone de elementos diversos, o a una cosa complicada o difícil.

### **Coordinación**

Se denomina coordinación a la capacidad de ordenar elementos en apariencia dispares para lograr un objetivo determinado. Así, es posible referirse a la coordinación motriz, a la coordinación de un grupo de trabajo, a la coordinación gramatical, a la económica, etc

### **Deductivo**

Consiste en extraer una conclusión en base a una premisa o a una serie de proposiciones que se asumen como verdaderas. Lo anterior quiere decir que se está usando la lógica para obtener un resultado, solo en base a un conjunto de afirmaciones que se dan por ciertas.

## **Diferenciación**

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general

## **Dominio de balón**

Cada jugador (con un balón en los pies) espera la señal del animador para comenzar a controlarlo con todas las partes del cuerpo salvo con los brazos y las manos, evitando que caiga al suelo. Gana el último jugador en perder el control del balón.

## **Equilibrio**

Capacidad de mantener la posición deseada del cuerpo en estático o en movimiento y atendiendo siempre a un centro de gravedad a una base de sustentación y a una inercia de movimiento

## **Fundamentación**

Es aquella que está relacionada con todos los gestos técnicos que puede aprender, desarrollar y perfeccionar de forma individual un jugador para su puesta en práctica.

## **Golpeo**

El golpeo es la acción por excelencia del fútbol, la que en la mayoría de ocasiones, decide el resultado de un partido.

## **Juego aéreo de cabeza**

El juego de cabeza es una superficie única y exclusivamente utilizada en el mundo del deporte, por el jugador de fútbol, podemos considerarle por tanto como una técnica específicamente de este deporte-futbol

## **Método**

Es una forma organizada y sistemática de poder alcanzar un determinado objetivo. Puede aplicarse a distintas áreas de estudio como las ciencias naturales, sociales o las matemáticas.

## **Propuesta**

Una propuesta es una oferta o invitación que alguien dirige a otro o a otros, persiguiendo algún fin; que puede ser concretar un negocio, una idea, una relación personal, un proyecto laboral o educacional, una actividad lúdica, etcétera

## **Orientación**

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo

## **Reacción simple**

Es la capacidad que tiene una persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.

## **Recepción**

En la enseñanza/aprendizaje del fútbol, deberemos enseñar a controlar y a recibir el balón, amortiguándolo y dominándolo, para que el joven pueda jugar con mayor eficiencia.

## **Ritmo**

Capacidad de intuir y reproducir un ritmo impuesto desde el exterior y también es la capacidad de utilizar la propia actividad motriz siguiendo un ritmo interiorizado.

## **6.7 Impactos**

### **6.7.1 Impacto educativo**

Esta indagación tendrá un gran impacto en educación y la formación básica de los niños, esta es una diligencia continua de varios años. Los niños y adolescentes recorren varias etapas de desarrollo, cambian y se desarrollan permanentemente. Para el entrenador del Club es importante, conocer los principios y los métodos de un moderno trabajo educativo y de entrenamiento, las peculiaridades típicas de cada edad y los factores determinantes del rendimiento que hay que tomar en cuenta en el proceso enseñanza aprendizaje de los principales fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol, para ello se debe seguir algunos procesos de enseñanza, capaz de que el niño asimile con gran facilidad estos nuevos movimientos.

### **6.7.2 Impacto deportivo**

Esta investigación tuvo un gran impacto en la preparación deportiva, debido a que los individuos se les debe preparar de manera adecuada con respecto a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol, por medio de juegos predeportivos y trabajos multivariados para que acrecenté su coordinación y movimientos finos y gruesos, que es lo que se debe trabajar en estas edades tempranas, un trabajo bien hecho se le está preparando a largo plazo y que tengan continuidad en la preparación de los futuros talentos deportivos en la disciplina del fútbol

### **6.7.3 Impacto social**

Esta investigación tuvo un gran impacto social, debido a la pandemia que estamos atravesando hubo algunas dificultades que se presentaron en el trayecto de la investigación, pero fueron superados, se les evaluó dos veces, se aplicó un programa de ejercicios coordinativos, estas actividades ayudaron mucho a acrecentar algunos valores como la solidaridad, compañerismo, responsabilidad, perseverancia y más que todo a vivir en comunidad.

### **6.8 Difusión**

Una vez finalizada la investigación, se socializó a los directivos del Club, a los entrenadores, padres de familia, deportistas y personas involucradas en el Club, estuvieron muy satisfechos por los resultados que se presentaron y la mejora significativa que alcanzaron en la aplicación de un meso ciclo de ocho semanas.

## 6.9 Referencias bibliográficas

- Alcides, F. (2016). *La actividad física como factor determinante en las capacidades físicas especiales del adulto mayor*. Riobamba: UTA.
- Benedek, E. (2001). *Fútbol infantil*. Barcelona España: Paidotribo.
- Braube, J. (2004). *FÚTBOL BASE.(10-11 años). Programas de entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Brown, L. (2007). *Entrenamiento de velocidad, agilidad, rapidez*. Barcelona España: Paidotribo.
- Bruggemann, D. (2004). *Entrenamiento para niños y jóvenes*. Barcelona España: Paidotribo.
- Calvachi, M. (2015). *Estudio de las capacidades coordinativas del gesto deportivo en los niños de las Escuelas de Fútbol*. Puenbo: UC.
- Carlozama, J. (2019). *la actividad física es un factor determinante para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los niños de los terceros años EGB de la Unidad Educativa Academia Militar San Diego* . Ibarra: UTN.
- Cegarra, J. (2012). *Los métodos de investigación*. Madrid España: Diaz Santos.
- Constitución, 2. (2020). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito.
- Dietrich, M. (2001). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona España: Paidotribo.
- Eibmann, J. (2005). *Fútbol base programas de entrenamiento*. Barcelona España: Paidotribo.
- Ferguson, A. (2009). *Entrenamiento de fútbol,juegos, adiestramiento y prácticas*. Barcelona España: Paidotribo.
- Gallego, T. (2007). *Bases Teóricas y fundamentos de la fisioterapia*. Buenos Aires: Medica Panamericana.
- Giménez, F. (2002). *El tratamiento de la iniciación deportiva desde su inicio hacia la actualidad*. Huelva España: Efedepportes.com.
- González, A. (2013). *El desarrollo del pase en la formación de la intención de juego*. Haba Cuba: Efedepportes.
- Guimaraes, T. (2002). *Entrenamiento Deportivo Cualidades físicas*. San José de Costa Rica: UNED.
- Herrera, B. (2020). *Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños: efectos de entrenamiento en el patinaje*. Antioquia Colombia: Universidad de Antioquia.
- Jurgen, N. (2007). *Metodología general del entrenamiento infantil*. Barcelona España: Paidotribo.
- Koch, W. (2005). *Fútbol base*. Barcelona España: Paidotribo.

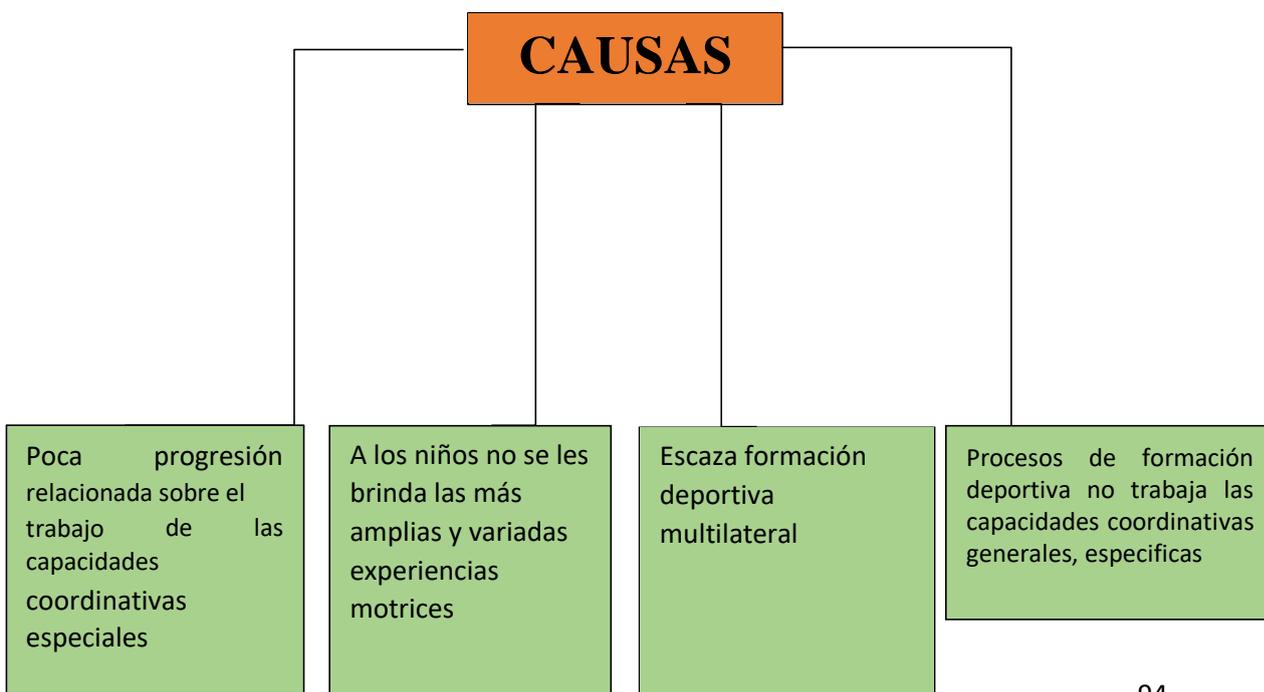
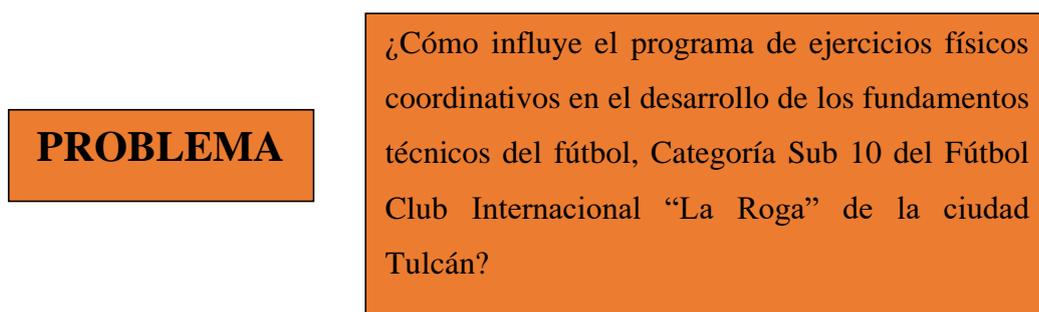
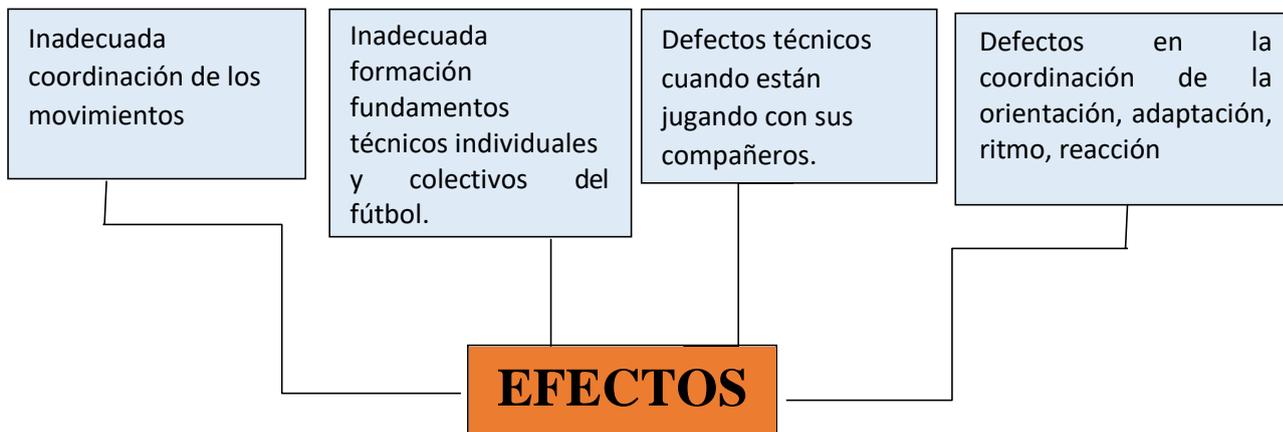
- López, J. (2009). *Fútbol fundamentos tácticos ofensivos*. Sevilla España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Méndez, A. (2004). *Los juegos en curriculum de la Educación Física*. Barcelona España: Paidotribo.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa cualitativa Guía didáctica*. Neiva: Universidad Surcolombiana.
- Moreno, M. (2007). *Introducción a la metodología de la investigación Educativa II*. México: Editorial progreso S.A de C.V.
- Orellana, A. (2009). *Valoración del tiempo de reacción simple y discriminativo como determinante de la respuesta neuromotriz*. Granada España: Universidad de Granada.
- Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y entreamiento del fútbol 7*. Barcelona España: Paidotribo.
- Palfai, J. (2004). *600 programas para el entrenamiento del fútbol*. Barcelona España: Paidotribo.
- Pérez, J. (2009). *Desarrollo de las capacidades coordinativas a través del juego*. Murcia España: Emasf.
- Phillipps, C. (2019). *La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes quinto del ciclo nivel primaria*. Lima Perú: Universidad del Perú.
- Pinillos, M. (2011). *La velocidad de anticipación en los deportes*. Madrid España: Revista de Orientación Educativa V25 N°48.
- Planells, J. (2000). *Gran enciclopedia de deportes*. México: Cultural S.A.
- Ribera, D. (2015). *Diseño de pruebas motrices coordinativas*. Lleida: Universidad de Lleida.
- Rios, M. (2005). *Manual educación física adaptada al alumnado con discapacidad*. Barcelona España: Paidotribo.
- Rivas, D. (2009). *Preparación física en el baloncesto*. España: Lulu.com.
- Rodriguez, E. (2005). *Metodología de la investigación*. México: Universidad de Tabasco México.
- Sanz, E. (1981). *Fútbol: Conceptos de la Técnica*. Librería Deportiva.
- Schreiner, P. (2000). *Coordinación en el fútbol*. Barcelona España: Paidotribo.
- Solana, A. (2011). *Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de los jóvenes futbolistas*. Victoria México: Sociotam.
- Tamayo, M. (2003). *Investigación Científica*. México: Limusa.
- Vásquez, S. (1983). *Futbol Base. la Técnica Aplicada a Los Diferentes Niveles*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Vásquez, S. (1986). *Técnica-entrenamiento Del Portero de Fútbol*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.

Vidal, M. (2000). *La Fuerza en El Deporte: Sistemas de Entrenamiento Con Cargas*. Esteban Sanz Martínez.

# ANEXOS

## ANEXO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



## **ANEXO N° 2 MATRIZ DE COHERENCIA**

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
¿Cómo influye el programa de ejercicios físicos coordinativos en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán?	Determinar cómo influye el programa de ejercicios físicos coordinativos en los fundamentos técnicos del fútbol, Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.
<b>PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>
¿Cuál es el resultado de los test de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán?	Aplicar test iniciales de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.
¿Cómo elaborar un programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol?	Elaborar un programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol.
¿Cuál es el resultado de la aplicación del programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol?	Aplicar el programa de ejercicios coordinativos para desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol.
¿Cuál es el resultado de la aplicación del pos test de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán?	Aplicar pos test de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.
¿Cuál es el nivel de desarrollo alcanzado de los fundamentos técnicos del fútbol Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán?	Demostrar el nivel de desarrollo alcanzado de los fundamentos técnicos del fútbol Categoría Sub 10 del Fútbol Club Internacional “La Roga” de la ciudad Tulcán.

**ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL**

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIONES	INDICADORES
<p><b>Las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica.</b></p>	<p>Programa de ejercicios coordinativos</p>	<p>Coordinativas especiales</p>	Orientación
			Equilibrio
			Reacción simple y compleja
			Ritmo
			Anticipación
			Diferenciación
		<p>Coordinativa Compleja</p>	Aprendizaje motor
			Agilidad
<p><b>Un fundamento técnico desde el punto de vista del deporte, son aquellas actividades motrices que son específicas de una actividad deportiva y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados.</b></p>	<p>Fundamentos técnicos del fútbol</p>	<p>Técnicas individuales</p>	Dominio de balón
			Conducción
			Recepción
			Golpeo
			Juego aéreo de cabeza
			El saque – lanzamiento
	<p>Técnica Colectiva</p>	El pase	

#### ANEXO N° 4 MATRIZ DE RELACIÓN DIAGNOSTICA

OBJETIVOS	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTES DE INFORMACIÓN
<b>Elaborar y aplicar un programa de ejercicios coordinativos</b>	Programa de ejercicios coordinativos	Orientación	Aplicar un programa de ejercicios coordinativos	Niños Categoría Sub 10
		Equilibrio		
		Reacción simple y compleja		
		Ritmo		
		Anticipación		
		Diferenciación		
		Coordinación		
		Aprendizaje motor		
Agilidad				
<b>Aplicar test y pos test de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la Categoría Sub 10</b>	Fundamentos técnicos del fútbol	Dominio de balón	Test y Pos test	Niños Categoría Sub 10
		Conducción		
		Recepción		
		Golpeo		
		Juego aéreo de cabeza		
		El saque – lanzamiento		
		El pase		

## ANEXO N° 5 TEST TÉCNICOS: TEST Y POS TEST DE LOS PRINCIPALES FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

### TEST DE DOMINIO DE BALÓN

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para dominar el balón.

**Material:** Se utilizaron balones de fútbol N° 4.

**Ejecución:** La ejecución consiste en elevar el balón y realizar la mayor cantidad de contactos con las superficies corporales. Se tomará en cuenta el número de repeticiones realizadas, el ejercicio concluye cuando el balón toca el suelo.

#### Reglas

1. El momento que cae el balón se anula e intento.
2. Se conceden dos intentos con algún descanso entre ellos después de una breve práctica.

**Anotación:** el número de repeticiones con las diversas superficies de contacto, primero pie derecho, pie izquierdo, realizar dominio de balón con el pie en forma alternada, rodilla derecha, rodilla izquierda, realizar dominio de rodilla en forma alternada. Escala de calificación.

EX	MB	MB	B	R	R	R	R	R
20 -19	18 -17	16r- 8	15.14	12- 13	10	- 8 -9 r-	6 - 7r -	3r - 1
r- 10	r- 9		r- 7	r- 6	11r- 5	4	3	



## TEST DE CONDUCCIÓN

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y en cambio de dirección.

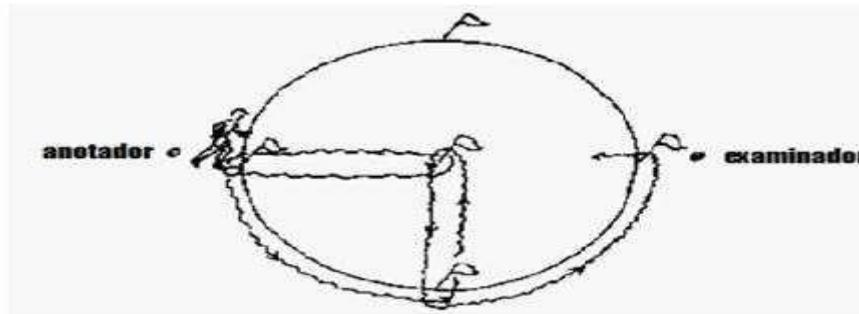
**Material:** Balones oficiales, círculo del centro del terreno, 5 banderolas de 1,50 metros de altura y cronómetro.

**Ejecución:** El jugador se sitúa en el lugar de partida con el balón en el suelo. A la señal del examinador de “listo” – “ya” conduce el balón hacia el centro del círculo da la vuelta a la banderola allí colocada (1), regresa a la línea de partida pasando por detrás de la banderola 3 por el lado exterior y se dirige a la 1 para hacer lo mismo regresando a la 3 para reiniciar la vuelta al círculo. Así continúa hasta que concluye el ejercicio al detener el balón (con uno o ambos pies) pasada la línea media del círculo, después de darle la vuelta completa al círculo.

### Reglas

3. No se puede tocar el balón con las manos, ni tumbar una banderola, ni tocar con el balón la línea del círculo cuando se conduce alrededor de este. Cada infracción se sanciona añadiendo 2 segundos al tiempo total.
4. El balón es conducido por delante de una banderola (lado interior) se anula e intento.
5. El cronómetro se pone en marcha cuando el jugador golpea el balón por primera vez y se detiene cuando completa la vuelta y para el balón después de pasar la línea media.
6. Se conceden dos intentos con algún descanso entre ellos después de una breve práctica.

**Anotación:** Se anotan los dos intentos en segundos y décimas, acreditándose el mejor de los dos. Primero pie derecho, pie izquierdo, realizar dominio de balón con el pie en forma alternada



## TEST DE RECEPCIÓN

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para recibir el balón

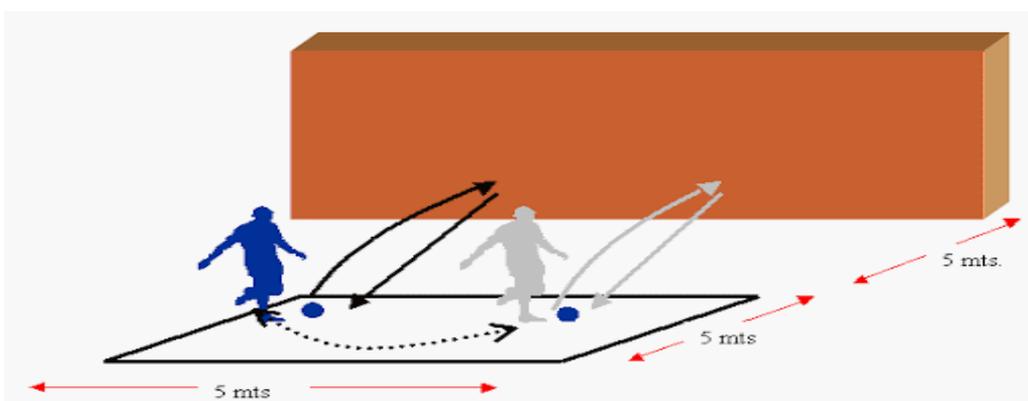
**Material:** 2 balones, una pared, cal para marcar, un cronómetro

**Ejecución:** El jugador se coloca en un terreno delimitado por un cuadrado de 5 mts. Y separado 5 mts de la pared con dos balones. Hace rebotar la pelota contra la pared y la deja en el cuadrado; busca el otro balón y repite la acción. Se contabilizan la cantidad de veces que el balón rebota en la pared en 1 minuto.

**Reglas:**

1. El momento que sale del cuadrado se anula e intenta nuevamente.
2. Se conceden dos intentos con algún descanso entre ellos después de una breve práctica.

**Anotación:** el número de recepciones con las diversas superficies de contacto.



EX	MB	MB	B	R	R	R	R	R	R
10r= 10	9r=9	8r = 8	7r = 7	6r= 6	5r= 5	4r= 4	3r = 3	2r= 2	1r =1

## TEST DE PRECISIÓN DE TIRO CON EMPEINE

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para realizar el tiro al arco.

**Materiales:** Se colocan los 6 balones como indica la figura.

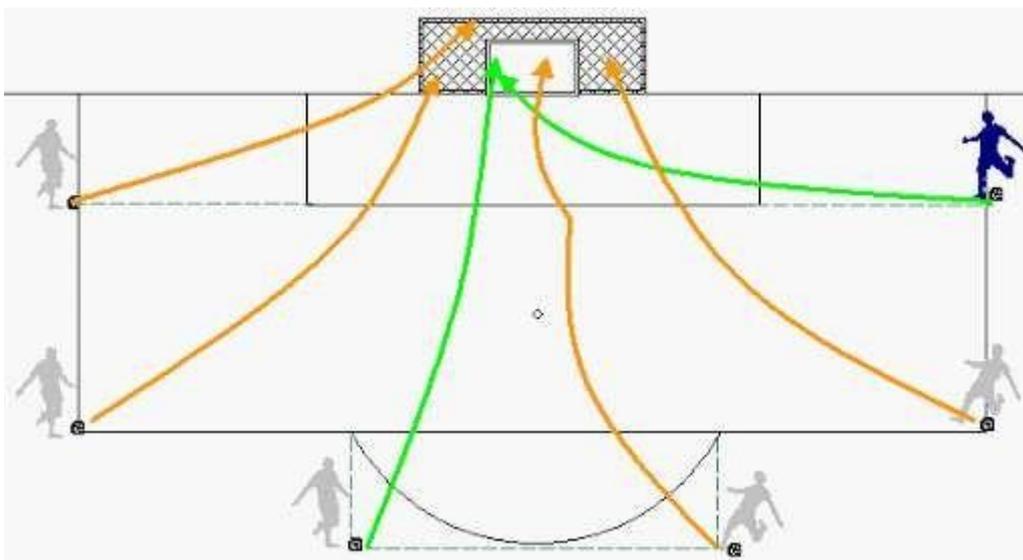
**Ejecución:** El jugador debe tratar de introducirlas en el arco pequeño sin que bote antes de entrar, asignándose 1 punto por cada acierto y dos puntos Trayectoria del disparo acertado por cada tanto desde los ángulos más cerrados.

### Reglas

1. Se permite seis tiros de práctica con cada pierna
2. Se conceden 6 tiros con cada pierna

**Anotación:** La anotación es el total de puntos alcanzados según la forma de entrada del balón a la arco.

EX	MB	MB	B	R	R	R	R	R	R
10p= 10	9p=9	8p= 8	7p= 7	6p= 6	5p= 5	4p= 4	3p= 3	2p= 2	1p=1



## TEST DE CABECEO

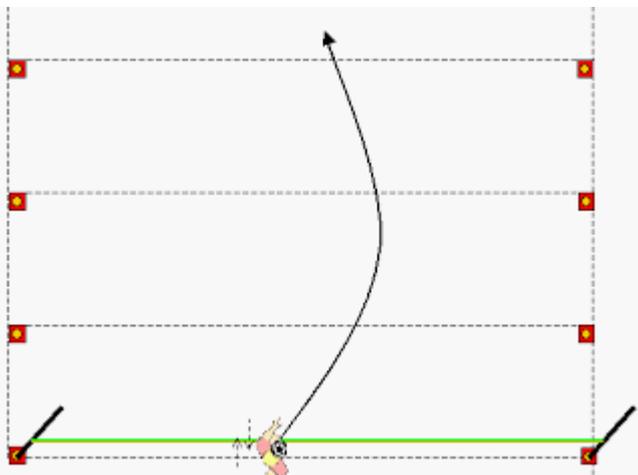
**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para realizar la técnica del cabeceo.

**Material:** 2 balones, cal para marcar.

**Ejecución:** Un jugador lanza la pelota hacia arriba con la mano y salta para cabecearla lo más lejos posible desde un lado de la soga elástica ubicada a 30 cm del suelo, debiendo **cabecear** con los pies en el aire y caer del otro lado de la soga. Se mide a que distancia.

### Reglas

1. Se permite un cabeceo práctica.
2. Se conceden 2 intentos y medir la distancia más larga



**Anotación:** La anotación es el total de puntos alcanzados según la forma de entrada del balón a l arco.

EX	MB	MB	B	R	R	M	M	M	M
10m= 10	9m=9	8m = 8	7m = 7	6m= 6	5m= 5	4m= 4	3m = 3	2m= 2	1m =1

## TEST DEL SAQUE DE ESQUINA

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para realizar el saque de esquina

**Material:** Balones oficiales y una portería

**Ejecución:** Con el balón colocado sobre la línea de fondo y a 25 metros del centro de la portería, el jugador dispara hacia la meta, tratando de que el balón entre por el aire

Dos jugadores actúan alternadamente, uno a cada lado, cambiando posiciones al concluir los saques con una pierna.

### Reglas

1. Se permite un saque práctica con cada pierna
2. Se conceden 5 saques con cada pierna

**Anotación:** La anotación es el total de puntos alcanzados según la forma de entrada del balón a la meta.

- 2 puntos por cada saque que entre directamente (de aire)
- 1 puntos por cada saque que entre después de botar una vez en el suelo
- 0 punto por cada saque que entre después de botar más de una vez en el suelo

### TEST DEL PASE

**Propósito:** Medir la habilidad del jugador para realizar el pase del balón.

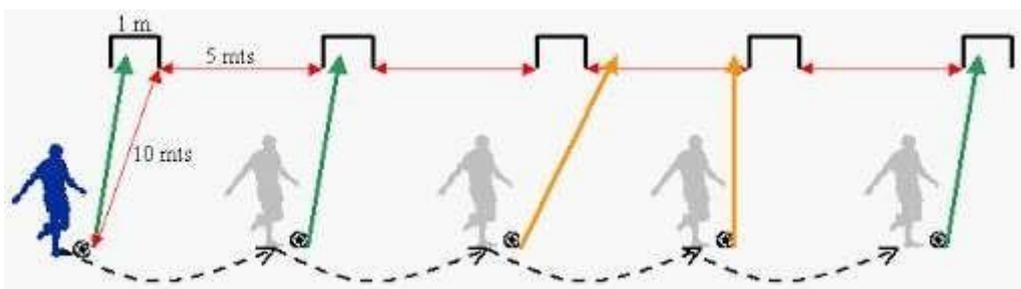
**Materiales:** 5 vallas, 5 balones

**Ejecución:** Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.

### Reglas

1. Se permite cinco pases de práctica con cada pierna
2. Se conceden 5 pases con cada pierna

**Anotación:** La anotación es el total de puntos alcanzados según la forma de entrada del balón a la valla.



Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Regular
10	8 -9	7	6 -5	4 - 1

Tulcán, 14 de enero – 2021.  
Oficio-0010 – GRGF – 2021.

**MSc. Jackson Fabricio Hinojosa.**  
Rector  
UNIDAD EDUCATIVA “VICENTE FIERRO”

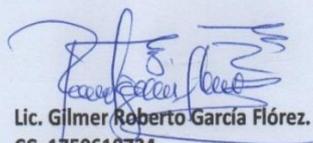
De mi consideraciones-

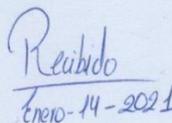
Me permito a usted un atento cordial saludo y a la vez desearle éxitos en sus funciones en sus labores diarias.

La presente tiene como finalidad solicitar comedidamente que se me autorice, en la UNIDAD EDUCATIVA “VICENTE FIERRO”, al Lic. Gilmer Roberto García Flórez, al estudiante, EN MAESTRÍA en ACTIVIDAD FÍSICA, a realizar la práctica de los pos-test en los escenarios deportivos, para desarrollar mi trabajo de grado con el tema, INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS COORDINATIVOS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL, CATEGORÍA SUB 10 DEL FÚTBOL CLUB INTERNACIONAL “LA ROGA” DE LA CIUDAD TULCÁN.

Por la obtención que sea la presente, le agradezco.

Atentamente.

  
Lic. Gilmer Roberto García Flórez.  
CC. 1750619734  
Maestrante Cohorte II

  
Recibido  
Enero-14-2021



Fundado el 16 de  
Diciembre de 1913

**UNIDAD EDUCATIVA VICENTE FIERRO**  
"Pioneros en ciencia y tecnología al servicio del pueblo"

Tulcán, 11 de febrero – 2021.  
Oficio -3510 – UEVF –13005 - 2021.

Dra. Lucía Yépez V MSc.  
Directora  
Instituto de Postgrado

**OFERTA EDUCATIVA**

**Sección Diurna**

- Inicial 1
- Inicial 2
- Educación General Básica
- Bachillerato Técnico
- Bachillerato en Ciencias

**Sección Vespertina**

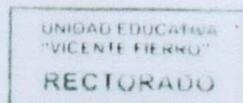
- Básica Superior Intensiva
- Bachillerato Superior Intensivo

De mi consideraciones-

De su información a usted que el Lic. Gilmer Roberto García Flórez, con número de cédula 1750619734, estudiante del programa de MAESTRIA en ACTIVIDAD FÍSICA, ha sido autorizado en esta institución para que realice la práctica de los pos – test, de su trabajo de grado en nuestros escenarios deportivos (cancha natural como sintético), la institución brinda las facilidades e informe necesarias para el desarrollo de la investigación.

Agradezco su gentil atención.

Atentamente.



MSc. Jackson Hinojosa  
RECTOR

**Dirección:**

Ciudadela Sociedad Obrera Calle Juan XXIII y Cacicues Tulcanaza

Teléfono: 2980-468

Correo: uevicentefierr@gmail.com

Tulcán, 14 de enero – 2021.  
Oficio-0011 – GRGF – 2021.

**Psi. Roberth Marcelo García López.**  
Presidente.  
Club Deportivo Especializado Formativo "LA ROGA F.C."

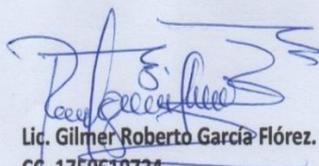
De mi consideraciones-

Me permito a usted un atento cordial saludo y a la vez deseárselo éxitos en sus funciones en sus labores diarias.

La presente tiene como finalidad solicitar comedidamente que se me autorice, en el Club Deportivo Especializado Formativo "LA ROGA F.C.", al Lic. Gilmer Roberto García Flórez, estudiante, EN MAESTRÍA en ACTIVIDAD FÍSICA, a realizar a sus niños deportistas en la práctica de los pos-test, para desarrollar mi trabajo de grado con el tema, INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS COORDINATIVOS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL, CATEGORÍA SUB 10 DEL FÚTBOL CLUB INTERNACIONAL "LA ROGA" DE LA CIUDAD TULCÁN.

Por la obtención que sea la presente, le agradezco.

Atentamente.

  
Lic. Gilmer Roberto García Flórez.  
C.C. 1750619734  
Maestrante Cohorte II

Recibido  
Enero - 14 - 2021

**CLUB DEPORTIVO  
ESPECIALIZADO FORMATIVO LA ROGA F.C.**



Tulcán, 13 de abril - del 2021.  
Nro.021 – CDEF – LA ROGA- 2021.

**Dra. Lucía Yépez V MSc.**  
Directora  
Instituto de Postgrado

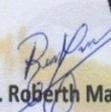
De mi consideraciones-

Me permito informar a usted que el Lic. **Gilmer Roberto García Flórez**, con número de cédula **1750619734**, estudiante del programa de **MAESTRIA en ACTIVIDAD FÍSICA**, ha sido autorizado en esta institución para que realice la práctica de los pos-test, a nuestros niños deportistas en nuestro Club, brinda la certificación para el desarrollo de la investigación a nuestros deportistas.

Los padres de familias y los niños están agradecidos por tener en cuenta su trabajo de investigación en nuestro CLUB "LA ROGA".

Atentamente.



  
**Psi. Roberth Marcelo**  
Presidente  
Del Club "LA ROGA F.C."

 098 986 1452 098 693 6017

 fcinternacionallaroga@gmail.com

 rogaroga

 Calle Bolívar y García Moreno  
| Edificio Juan Bautista | N°10



Yo, **ROBERTH MARCELO GARCÍA LÓPEZ**, portador de la cedula de No 04017944-5 del F.C Internacional "La Roga" de la ciudad Tulcán." de la ciudad Tulcán, apetición del interesado.

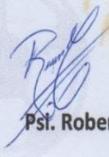
## **CERTIFICA**

Que el señor **GILMER ROBRTO GARCÍA FLÓREZ**, portador de la cedula No 1750619734, realizo el post- test, para la investigación acerca Influencia de un programa de ejercicios físicos coordinativos en los fundamentos técnicos del fútbol categoría sub-10 del del F.C Internacional "La Roga" de la ciudad Tulcán." la ciudad Tulcán. Previo al trabajo de investigación de tesis.

Todo cuanto pueda decir en honor a la verdad.

En facultad al interesado hacer uso del presente documento en el lugar y fecha que sea conveniente.

Tulcán, 13 de abril del 2021.

  
**Ps. Roberth Marcelo García López**  
Presidente  
Del club "LA ROGA F.C."



 098 986 1452 098 693 6017

 fcinternacionallaroga@gmail.com

 rogaroga

 Calle Bolivar y García Moreno  
| Edificio Juan Bautista | N°10

## Anexo 7 Fotografías



