



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA:

Licenciatura en Entrenamiento Deportivo

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

MODALIDAD:

Presencial

TEMA:

“Capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa de fútbol Atlético Natabuela 2021-2022”.

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de: Licenciado en Entrenamiento Deportivo

Línea de Investigación: Salud y Bienestar integral

Autor: Nelson Patricio Cabascango Montalvo

Tutor: MSc. Washington Fabián Suasti Velasco

Ibarra, 2022



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

IDENTIFICACION DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100482122-7		
APELLIDOS Y NOMBRES:	CABASCANGO MONTALVO NELSON PATRICIO		
DIRECCIÓN:	Atuntaqui-Natabuela		
EMAIL:	patriciocabas22@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0991281134

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del futbol en los deportistas de los 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela en el periodo 2020-2021
AUTOR (ES):	Nelson Patricio Cabascango Montalvo
FECHA: DD/MM/AAAA	18/FEBRERO/2022
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Washington Suasti

CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 6 días del mes de Julio

EL AUTOR:



.....
Cabascango Montalvo Nelson Patricio

C.C: 100482122-7

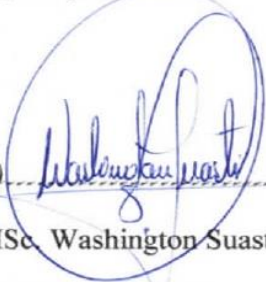
CERTIFICACION DEL DIRECTOR

Ibarra, 06 de Julio del 2022

MSc. Washington Fabián Suasti Velasco
DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del Trabajo de Titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



Washington Suasti

MSc. Washington Suasti

C.C: 100159391-0

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal examinador del trabajo de Titulación “Capacidades coordinativas en los fundamentos Técnicos del Fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela periodo 2020-2021”. Elaborado por Nelson Patricio Cabascango Montalvo, previo a la obtención de titulación de Lic. Entrenamiento Deportivo, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f): -----

MSc. Vicente Yandún

C.C: 100168468-5

(f): -----

MSc. Washington Suasti

C.C: 1001593910

(f): -----

MSc. Vicente Yandún

C.C: 100168468-5

(f): -----

MSc. Zoila Realpe

C.C: 1001776473

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico principalmente a Dios por brindarme vida, salud y fuerza para seguir afrontando todas las adversidades del día a día, y también por cuidar mucho de mi familia y de mí, gracias a Dios por acompañarme siempre y haberme permitido llegar a esta estancia próxima a terminar mi carrera Universitaria.

Agradezco a mi madre por ser el pilar, el apoyo incondicional de mis estudios, quien trabaja día tras día para obtener el sustento diario de la familia y es mi más grande orgullo y felicidad. Agradezco a mi padre allá en el cielo, por cuidarme y guiarme por el buen camino hacia el profesionalismo, quien me enseñó el significado de trabajo duro y valorar lo que se tiene, a mi padre quien extraño mucho y hubiese querido tanto que esté presente en estos momentos de mi formación profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte, grandiosa y prestigiosa Universidad donde puede adquirir conocimientos durante todo el transcurso académico y me ayudo con mi formación profesional, forjándome como un ente de bien tanto como estudiante y persona.

Quiero agradecer la carrera de entrenamiento deportivo y cada uno de los docentes que ha sido parte de mi formación académica, ayudándome a desarrollar como profesional, brindándome todo el conocimiento y mostrando materiales para poder seguir investigando y seguir creciendo como auto educándonos para el mundo exterior como profesional.

Un agradecimiento muy grande a mi tutor de investigación al MSc. Washington Suasti quien gracias a su profesionalismo y su gran conocimiento me permitió realizar este trabajo de investigación de la manera más adecuada y responsable.

Agradezco a la Escuela formativa de fútbol Atlético Natabuela y al grupo de chicas que me brindaron su colaboración de poder realizar dicha investigación conjuntamente, de la misma forma para contribuir en su desarrollo y formación como deportistas.

Agradezco a Dios y toda mi familia por su arduo sacrificio que hicieron por mí, para poder cumplir mi sueño de ser un gran profesional fueron el pilar fundamental para centrarme en el estudio y seguir progresando día tras día.

RESUMEN

La investigación se realizó como respuesta a la insuficiencia coordinativa técnica de los deportistas dentro del área futbolística. Uno de los factores que causan y retrasan el proceso de aprendizaje, adaptación a las actividades motrices o de movimiento es la carencia de entrenamiento específico de las capacidades de coordinación, razón por la que resulta difícil a los deportistas a acoplarse a ciertas exigencias que demanda el fútbol. De este modo fue necesario investigar el beneficio que produce en el ser humano la práctica de actividades físicas y coordinativas. Los Objetivos específicos nos permitieron lograr el objetivo general: Diagnosticar las deficiencias coordinativas de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela en el periodo 2021-2022. En tal sentido la presente investigación se estructura en los siguientes capítulos: El capítulo I, se expone el marco teórico o fundamentación teórica, toda la información y argumentación de acuerdo al tema de investigación, el marco teórico se fundamentó en teorías referentes al entrenamiento de las capacidades coordinativas y su influencia en el fútbol de diversos autores. El capítulo II, hace referencia a la metodología de la investigación, tipos de investigación que se efectuó, los métodos, técnicas e instrumentos para la recopilación de datos. El capítulo III, se planteó el análisis y discusión de los resultados de la investigación. El capítulo IV, se manifiestan las conclusiones y recomendaciones de la investigación, como conclusiones se redacta que las capacidades de coordinación es de gran importancia en el futbolista ya que se refiere a toda acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura encaminada a la ejecución de un movimiento controlado de cada deportista ante todas las situaciones de juego. El capítulo V se muestra la propuesta desarrollada, con la implementación de la guía de ejercicios se pudo sobrellevar a un mejor desarrollo de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos en el área del Fútbol.

Palabras clave: capacidades coordinativas, fundamentos técnicos, movimientos corporales.



ABSTRACT

The investigation was carried out in response to the athlete's lack of coordination on the soccer field. The lack of body exercise from early childhood is one of the elements that cause and delay the learning process and adaptability to activities, which is why it is strenuous for athletes to adjust to certain needs that soccer demands. In this approach, it is vital to explore the benefit that physical and coordination activities provide to humans. The Specific Objectives enabled us to fulfill the overall goal: diagnose coordination weaknesses in technical principles of soccer in athletes aged 12 to 14 at the Natabuela Athletic Training School in 2021-2022. In this regard, the current investigation is divided into the following chapters: The theoretical framework or conceptual foundation is exposed in Chapter I, along with all of the information and argumentation related to the research topic. The theoretical framework was based on theories regarding the training of coordination skills and their influence on soccer from various authors. Chapter II discusses research methodology, types of research conducted, methods, techniques, and data collection instruments. Chapter III raised the analysis and discussion of the investigation's findings. In Chapter IV, the investigation's conclusions and recommendations are stated. In conclusions, the coordination capacities are of considerable importance in soccer players because it refers to all combined action of the central nervous system and the musculature aimed at the execution of a controlled movement of each athlete in all game situations. With the implementation of the exercise guide, it was possible to cope with a more adequate development of coordination capacities in the technical fundamentals of soccer in Chapter V.

Keywords: coordinative abilities, technical fundamentals, body movements.

Reviewed by Víctor Raúl Rodríguez Viteri

ÍNDICE DE CONTENIDOS

IDENTIFICACION DE LA OBRA	i
CONSTANCIAS.....	ii
CERTIFICACION DEL DIRECTOR.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
ANTECEDENTES	2
JUSTIFICACIÓN	3
PROBLEMA:	4
Planteamiento del Problema.....	4
Delimitación del Problema.....	5
Formulación del problema.....	6
OBJETIVOS.....	6
Objetivo General	6
Objetivos específicos	6
Estructura o contenido de la investigación.....	7
CAPITULO I.....	8
1. MARCO TEÓRICO	8
1.1 Capacidades coordinativas	8
1.2 Capacidad de reacción	8

1.2.1 Señales ópticas	9
1.2.2 Señales acústicas	9
1.3 Capacidad de equilibrio	10
1.3.1 Movimientos con giro	10
1.3.2 Ejercicios sobre banco o barra de equilibrio	11
Equilibrio Estático.....	11
Equilibrio dinámico.....	11
1.3.3 Movimientos con giro desde una superficie.	11
1.4 Capacidad de Ritmo	12
1.4.1 Ritmo de carrera y salto.....	12
1.4.2 Ritmo de driblar y receptar	12
1.5 Capacidad de anticipación.....	13
1.5.1 Anticipación Propia.....	13
1.5.2 Anticipación Ajena	13
1.6 Capacidad de Orientación	13
1.7 Fundamentos técnicos del fútbol	14
1.8 La conducción.....	14
1.8.1 Conducción con obstáculos	14
1.8.2 Conducción con la parte interna	15
1.8.3 Conducción con la parte externa	15
1.8.4 Conducción corta.....	15
1.8.5 Conducción larga.....	15
1.9 El Golpeo.....	15
1.9.1 Golpeo con el Empeine	15
1.9.2 Golpeo Parte Interna y externa	16
1.9.3 Golpeo con la Cabeza	16
1.9.4 Golpeo con punta del pie.....	16
1.9.5 Golpeo con el muslo.....	16

1.9.6 Golpeo con el pecho.....	16
1.10 Recepción del balón.....	16
1.10.1 Recepción del balón con el Pie.....	17
1.10.2 Recepción del balón con el muslo	17
1.10.3 Recepción con el pecho.....	17
1.11 El pase	18
1.11.1 El pase corto y largo	18
1.11.2 El pase por elevación, media altura y ras del piso.....	18
1.11.3 El pase de acuerdo a la superficie de contacto borde interno, externo o empeine. ...	19
CAPITULO II	20
2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	20
2.1 Nivel o tipo de Investigación	20
2.1.1 Investigación Descriptiva	20
2.1.2 Investigación bibliográfica.....	20
2.1.4 Investigación de Campo	20
2.2 Métodos de Investigación.....	20
2.2.1 Método Cualitativo – Cuantitativo (Mixto).....	20
2.2.2 Método Inductivo – Deductivo	21
2.2.3 Método Analítico	21
2.2.4 Método Sintético	21
2.3 Técnicas o instrumentos de investigación	21
2.3.1 Ficha de observación.....	21
2.3.2 Test de coordinación.....	21
2.4.1 Población.....	24
2.4.2 Muestra	24
2.5 Procedimiento y Plan de análisis de datos	24
CAPITULO III.....	25
3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	25

3.1 Resultado del pre-test de coordinación en los fundamentos técnicos de fútbol en los deportistas.....	25
3.2 Resultados obtenidos en la Pre ficha de Observación.....	29
3.3 Resultados Post- Tests de capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas.	39
3.4 Post análisis de la Ficha de Observación	43
CAPÍTULO IV	53
4 PROPUESTA	53
4.1 Título de la Propuesta	53
4.2 Justificación de la propuesta	53
4.3 Fundamentación de la propuesta	54
4.4 Introducción.....	55
4.5 Objetivos de la Propuesta	56
4.6 Ubicación Sectorial y Física	56
4.7 Desarrollo de la Propuesta:	56
4.7.1 Capacidades Coordinativas: Coordinación, Reacción, Equilibrio, Ritmo, anticipación.....	57
4.7.2 Fundamentos Técnicos del Fútbol: Conducción, Recepción, Golpeo del balón, pase del balón	69
CAPITULO V	77
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	77
5.1 Conclusiones	77
5.2 Recomendaciones	77
GLOSARIO	78
BIBLIOGRAFÍA	79
ANEXOS	70
Anexo 1. Árbol de Problema.....	70
Anexo 2. Matriz de Coherencia	71
Anexo 3. Matriz de Categorización.....	72

Anexo 4. Matriz de Relación.....	73
Anexo 5. Tests Capacidades Coordinativas.....	74
Anexo 6. Ficha de Observación	78
Anexo 7. Validación de instrumentos 1.....	79
Anexo 8. Validación de instrumentos 2.....	80
Anexo 9. Autorización.....	81
Anexo 10. Certificación de Aplicación de Instrumentos.....	82
Anexo 11. Evidencia Fotográfica.....	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Coordinación Pre-Test.....	25
Tabla 2 Resultados Pre Test de Equilibrio	26
Tabla 3 Resultados Pre Test de capacidad de Reacción.....	27
Tabla 4 Resultados Pre Test capacidad de ritmo	28
Tabla 5 Capacidad de conducción del balón	29
Tabla 6 Capacidad de Recepción del Balón	30
Tabla 7 Capacidad del pase del Balón.....	31
Tabla 8 Capacidad del control y dominio del balón.....	32
Tabla 9 Capacidad de precisión del remate	33
Tabla 10 Capacidad de Control del balón en los cambios de dirección.....	34
Tabla 11 Capacidad de habilidad en el dribleo.....	35
Tabla 12 Capacidad de juego con la cabeza	36
Tabla 13 Capacidad de control del balón con velocidad	37
Tabla 14 Capacidad de conducción del balón con giro utilizando borde interno y externo	38
Tabla 15 Coordinación Post- Test	39

Tabla 16 Post Test de Equilibrio	40
Tabla 17 Post Test Capacidad de Reacción	41
Tabla 18 Post Test Capacidad de Ritmo.....	42
Tabla 19 Capacidad de conducción del balón	43
Tabla 20 Capacidad de Recepción del Balón	44
Tabla 21 Capacidad del pase del Balón.....	45
Tabla 22 Capacidad de control y dominio del balón	46
Tabla 23 Capacidad de Precisión del remate	47
Tabla 24 Capacidad del control del balón en los cambio de dirección	48
Tabla 25 Capacidad de habilidad en el dribleo.....	49
Tabla 26 Capacidad de juego con la cabeza	50
Tabla 27 Capacidad del control del balón a velocidad	51
Tabla 28 Capacidad de conducción del balón con giro utilizando borde interno y externo	52

INTRODUCCIÓN

La presente investigación está ligada al estudio de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela en el periodo 2021-2022. La deficiencia que presentan los deportistas a nivel de coordinación en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol, es por ello que surge el interés de investigar todos los factores relacionados a las capacidades coordinativas, ya que existe un bajo control del movimiento corporal cuando se realizan acciones técnicas del fútbol, son gestos visibles a simple vista ya que están siendo empleados de una forma inadecuada.

Según Carrillo & Quintanilla, (2021) en su artículo menciona que el rendimiento de un futbolista requiere mejorar sistemáticamente su capacidad de coordinación motriz, al ser base del rendimiento técnico y táctico del fútbol, caminar con coordinación entre brazos y piernas se potencia significativamente, al igual que se logra la ejecución de un pase, de un regate, dominar, parar, conducir el balón con mucha precisión (p.12).

Es fundamental conocer el nivel en el que se encuentra cada deportista, tanto en las capacidades coordinativas y ejecución que muestran en los fundamentos técnicos del fútbol, y así obtendremos toda información de manera concreta y clara sobre el tema de investigación, para posteriormente ayudar a sobrellevar un entrenamiento adecuado y sepan sobresalir a nivel individual y colectivo en desarrollo de las capacidades coordinativas de los fundamentos técnicos del fútbol, ya que para los niños y niñas son de gran importancia porque es la base de las actividades motoras. Así el fútbol aporta beneficios de salud psicológica, fisiológica y favoreciendo al desarrollo y fortalecimiento de sus extremidades tanto inferiores como superiores, haciendo que los niños aprendan y se adapten a su entorno. Las capacidades coordinativas son factores elementales que debe poseer un futbolista, durante su formación, su entrenamiento. Se debe fijar ciertos objetivos que ayuden a mejorar estos aspectos, al ser el fútbol un deporte de situaciones cambiantes para los jugadores es necesario que se encuentren en condiciones óptimas en todas estas capacidades de coordinación dentro de los fundamentos técnicos del fútbol ya que así podrán mantener un mejor balance corporal al ejecutar movimientos exigentes del juego, estos también podrán ayudar a mantener un buen equilibrio y demostrar habilidades técnicas de manera rápida y eficientes con el balón en cualquier superficie o situación que se encuentre el deportista.

ANTECEDENTES

La presente investigación tienen como finalidad diagnosticar los desequilibrios que poseen los deportistas dentro de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol por consiguiente a ello se elaborara una guía de ejercicios o actividades en la cual sea de gran ayuda para el atleta, que contribuirá en el desarrollo y el fortalecimiento de todas sus cualidades tanto coordinativas como físicas en la disciplina de fútbol.

Resulta fundamental que los métodos utilizados en el desarrollo de la preparación de las capacidades de coordinación, no deben basarse en las inventivas metodológicas diseñadas para otras categorías, sino que deben examinarse las prácticas que originen una motivación para alcanzar la superación de las habilidades del fútbol. El aprendizaje motor y entrenamiento de las capacidades como tareas fundamentales para tener un rendimiento técnico óptimo en el fútbol (Chiriboga, 2017,p.13).

Las capacidades coordinativas se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que realice con alto nivel de rendimiento. Las capacidades coordinativas nos permiten dominar reacciones motoras con precisión y armonía, en situaciones previstas e imprevistas y aprender de modo rápido el gesto deportivo, esto conllevara al jugador a mostrar mejor destreza durante los partidos y además de adquirir nuevas habilidades de movimiento visualizando a los demás jugadores o adquiridas de manera inesperada bajo presión rival.

Varias investigaciones validan la importancia de las capacidades coordinativas dentro de la disciplina del fútbol, lo cual tiene gran relación con la segmentación corporal y motriz de un deportista, además no solo ayuda con un equilibrio óptimo del deportista sino que aporta al futbolista para realizar acciones adecuadas ante movimientos o situaciones inesperadas que demanda dicho deporte, siendo así las capacidades coordinativas muy relacionadas a los fundamentos técnicos para un mejor desenvolvimiento del juego tanto en el entrenamiento como en la competición.

JUSTIFICACIÓN

La coordinación es un factor muy indispensable para el deportista dentro de la disciplina del fútbol lo cual entendemos que es la capacidad del jugador de relacionarse con su propio cuerpo a través del movimiento en conjunto con el balón, ya que es básico que un deportista tenga muy desarrollado la coordinación para ser capaz de ejecutar correctamente todo aquello que el jugador decide hacer en el campo. Hoy en día existen problemas con la formación de los deportistas ya que son expuestos a prescindir procesos en su desarrollo durante su niñez y por ende produciendo desequilibrios motrices de movilidad ya sea en actividades de la vida cotidiana o en disciplinas deportivas que se determinan.

Importancia

La presente investigación tiene como uno de sus propósitos resaltar la importancia de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos dentro de la formación de un futbolista, ya que el nivel de influencia de la coordinación no involucra únicamente en la parte física, sino el desarrollar habilidades y destrezas cognitivas en el cual el deportista va adquiriendo una variedad de movimientos generales de base como son los saltos, los giros, las carreras, los lanzamientos, etc. Se debe resaltar que la coordinación es uno de los factores más indispensables para la mejora del rendimiento del deportista en el campo, puesto que ello posibilita una ejecución controlada de los movimientos del cuerpo según las exigencias del juego. Un futbolista con un buen grado de coordinación puede adaptarse fácilmente a las situaciones en las que se encuentre y además aprender nuevos gestos técnicos de movimiento gracias a su percepción motriz.

Las capacidades coordinativas se fundamentan en función del sistema nervioso y del sistema musculoesquelético, todas estas facilitan al deportista a obtener un valor deseado y real de un gesto a una acción motriz en la cual se destacará de forma efectiva, caso contrario si el futbolista no tenga un nivel de coordinación buena deberá afrontar a problemas en su rendimiento y ejecución en el juego, por lo cual el manejo y control del balón será deficiente y no garantizará un óptimo desempeño en el juego, habrá un desnivel técnico en todos los aspectos ya sea en el control del balón, cambios de dirección, sprints, manejo del balón en espacios cortos, presión al adversario, entre otras. Todas estas exigencias que se debe aplicar en el fútbol, requiere de un aprendizaje sistemático de las capacidades coordinativas. De ahí surge su importancia en la formación y desarrollo del deportista, para no tener limitaciones deportivas los seres humanos deben fomentar esta

práctica desde edades tempranas para luego afrontar las actividades cotidianas o deportivas, adaptándose rápidamente a las distintas exigencias del movimiento que se requiera.

El **interés** de realizar la presente investigación se da con la finalidad de poder potenciar o masificar el deporte en el enfoque futbolístico, con el resurgimiento de entes técnicos deportivos y a la vez formados dentro de la provincia y sean personas referentes del deporte profesional a nivel nacional e internacional en la disciplina del fútbol.

Los **beneficios** directos de la presente investigación estarán focalizados en las deportistas de la Escuela formativa de Fútbol Atlético Natabuela, con el apoyo de las autoridades del Gobierno Parroquial de Natabuela.

El **impacto** será suministrado como una herramienta práctica que conducen a planificar, organizar, ejecutar y controlar más técnicamente. Las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol con enfoques de obtener resultados positivos frente al rendimiento técnico y táctico a nivel individual de las futbolistas.

Fundamentación

LEY DEL DEPORTE - EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

Según el Art 4. De la Ley del Deporte referente a los Principios.- esta ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficiencia y eficacia, calidad, jerarquía, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género sin discriminación alguna.

Línea de investigación

Salud y bienestar integral

PROBLEMA:

Deficiencia coordinativa en los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela en el periodo 2021-2022.

Planteamiento del Problema

Existe un gran desequilibrio en los deportistas a la hora de ejecutar los distintos gestos de técnica individual de movimiento en el fútbol, lo cual impide un bajo control y manejo dentro de los fundamentos técnicos que se debe aplicar dependiendo de las

exigencias de la situación en el juego. A demás se destacan muchos agentes influyentes a la coordinación como pueden ser la técnica de entrenamiento, la poca capacitación de los entrenadores, la ausencia de escuelas formativas en donde niños y niñas de temprana edad puedan desarrollar e ir evolucionando sus capacidades coordinativas para una mejor adaptación en cualquier disciplina deportiva.

Las causas existentes en la deficiencia coordinativa dentro de los fundamentos técnicos según estudios realizados es producido un déficit de entrenamiento de las capacidades de coordinación ya que estas no son tomadas en cuenta en su mayoría, por ende el entrenamiento es incompleto en torno a las capacidades de coordinación, son varios factores que hacen contra del rendimiento técnico de los fundamentos del futbol como son, bajo interés y emoción durante el entrenamiento, no frecuenta a los entrenamientos y por muchas razones más en donde las niñas ponen de lado las actividades deportivas, es así como el nivel técnico deportivo va decayendo en las deportistas, los procesos de desarrollo o potenciación de las capacidades de coordinación en los fundamentos técnicos deben ser entrenados de manera ordenada, aplicando ejercicios o actividades donde la deportista deberá ejecutar movimientos técnicos coordinados en donde se desenvuelva en cada capacidad ya sea reacción, anticipación, equilibrio, etc.

Delimitación del Problema

Una insuficiencia coordinativa dentro de los fundamentos técnicos en el fútbol puede afectar su imagen deportiva y por ende su capacidad como jugador, es así que un déficit de sus capacidades a nivel coordinativo puede generar problemas tanto externos e internos para el atleta.

A parte de esto debe considerar la presencia de los problemas que afectan al desarrollo y la formación del deportista como pueden ser problemas interinos en el hogar ya sea una mala alimentación o también una condición deportiva o de juego muy escaza dentro del diario vivir del deportista. La ausencia de coordinación dentro de los fundamentos técnicos produce un desnivel productivo en el juego, lo cual los jugadores no tienen una adaptabilidad pertinente en diversas situaciones ya sea de manera ofensiva o defensiva en el futbol. Es por eso que la formación de estas capacidades debe llevar un proceso secuencial al momento de entrenar dichas características cualitativas ya que son quienes determinan la esencia de coordinación en el futbol y definen la eficacia de las respuestas motrices propuestas por los jugadores al momento del juego.

Formulación del problema

La deficiencia en los diferentes gestos técnicos y coordinativos de los futbolistas influyen contradictoriamente en mostrar sus habilidades y tomar decisiones de manera eficaz, por lo tanto sin un nivel óptimo de cada una de las capacidades coordinativas dentro del fútbol difícilmente se podrá adaptar a las situaciones de juego que se manifiesten en el campo. Este es un gran problema dentro de la formación deportiva, ya que no se tiene prioridad en ir desarrollando y mejorando dichas capacidades, sin embargo un pequeño porcentaje de la población demuestra dominio de las capacidades coordinativas ya que desde edades tempranas han tenido participación en varios eventos o cursos deportivos. Mediante la investigación se podrá determinar el grado que tiene referente a las capacidades de coordinación y fundamentos técnicos del fútbol, para posteriormente elaborar una guía de ejercicios lo cual ayude a mejorar a los deportistas a tener un mejor dominio de sus extremidades del cuerpo, ejecutando una coordinación óptima en donde se podrá adaptar de manera rápida a las exigencias del fútbol, y así sobrellevar una formación adecuada en todos los aspectos de movilidad corporal en conjunto con el balón de fútbol.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Diagnosticar las deficiencias coordinativas de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela en el periodo 2021-2022.

Objetivos específicos

- Medir las capacidades coordinativas especiales en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela en el periodo 2021-2022.
- Valorar los fundamentos técnicos del fútbol mediante una ficha de observación, en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela en el periodo 2021-2022.
- Elaboración de una guía de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela en el periodo 2021-2022.

Preguntas de Investigación

¿Cuáles son los resultados de la medición de las capacidades coordinativas especiales en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela?

¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela?

¿Qué elementos contiene la guía de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela?

Estructura o contenido de la investigación

La estructura o contenido de la investigación consta de la siguiente manera:

1. Resumen
2. Introducción
3. Capítulo I. Marco Teórico
4. Capítulo II. Metodología
5. Capítulo III. Análisis e Interpretación de Datos
6. Capítulo IV. Propuesta
7. Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones

CAPITULO I.

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas provienen de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas en diversas disciplinas deportivas. Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de los movimientos. Constituyen una dirección motriz de las capacidades del humano y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo.

Son las cuales se ejecutan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del ser humano y su enfrentamiento diario con el medio. “Las capacidades de coordinación son consideradas como un requisito previo de rendimiento o de movimiento, que capacitan a las personas a desarrollar determinadas acciones, ya sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana” (Pérez, 2015, p.51).

Según el autor Platonov define las capacidades coordinativas como la habilidad del hombre de resolver tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo los más difíciles y todos aquellos que urgen inesperadamente.

Según los autores Neidel y Schnabel manifiestan que las capacidades coordinativas “Son la organización de acciones motoras ordenadas hacia un objetivo determinado, además se trata de la habilidad que tiene el cuerpo, o una de sus partes, para desarrollar en secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acciones determinantes”.

1.2 Capacidad de reacción

En el área del Fútbol se puede argumentar que la capacidad de reacción compleja es la que más se la aplica debido a las diferentes exigencias no esperadas en el campo, lo cual para el deportista son momentos que debe estar en su mejor condición para poder ejecutar acciones que beneficien en el juego y poder dar una solución de manera rápida y eficaz para el equipo. “Es la capacidad de comenzar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal o acciones exigentes en el deporte” (Monte, 2020, p. 5). “Es la capacidad que tiene el sujeto de dar respuesta en el

menor tiempo posible a un determinado estímulo o señal, proveniente de un objeto animado o inanimado. La capacidad de reacción se manifiesta de manera simple y compleja” (Díaz, 2015, p. 25).

- Simple.- cuando se da respuesta a una señal prevenida con anterioridad.
- Compleja.- cuando se responde a un estímulo no esperado o esperado con variantes, en dependencia de la rapidez con la que se ha elaborado la solución y esta se ejecuta.

Para un desenvolvimiento óptimo en el fútbol son necesarias una serie de herramientas a nivel perceptivo, decisional y procedimental que se deben desarrollar y practicar a lo largo del entrenamiento

Además los jugadores deben coordinar sus percepciones, la toma de decisiones y ejecuciones con el resto de sus compañeros y los contrarios que se encuentren dentro del terreno de juego. Para mayor complejidad, tienen que coordinar los movimientos en conjunto con el balón: trayectorias, velocidades, etcétera, y con el lugar en el que hay que conseguir el objetivo que son las porterías.

1.2.1 Señales ópticas

Dichas señales permiten al deportista mantener una concentración fija a un objeto cuya finalidad es el inicio de las actividades a ejecutarlas, lo cual determina la reacción que debe producirse a una velocidad necesaria para la acción, estas señales están inmersas en el entrenamiento para poder mejorar la habilidad de tomar decisiones de manera rápida ante exigencias que se presente en el fútbol, como su nombre lo dice señales ópticas objetos que se puedan visualizar para realizar una actividad determinada como por ejemplo:

Para dar inicio a una actividad se implementa la modalidad de partir cuando una banderola de color rojo sea mostrada e inmediatamente el deportista empezará a ejecutar las actividades.

1.2.2 Señales acústicas

Estas señales se definen por ser estímulos que el deportista debe recibir de manera auditiva ya que en diversas acciones el futbolista debe mantener atención amplia a los sonidos ya sea de los compañeros o silbato del árbitro en el fútbol, lo cual en este tipo de señal se implementa objetos que hagan ruido para dar inicio a las actividades como

pueden ser un silbato, el sonido de una pistola, campana entre otros objetos que emita un sonido que determine el inicio de los ejercicios o competencia.

1.3 Capacidad de equilibrio

El equilibrio es una capacidad que un futbolista debe mantener firme durante el juego, ya que dicha capacidad ayuda en la estabilización ante acciones que esté realizando el jugador, también nos permitirá controlar el balón en áreas limitadas y ejecutar movimientos para una posible solución de esta zona. “El equilibrio nos permite mantener o restablecer las formas del equilibrio estático o dinámico durante y después de la ejecución de movimiento” (Hans-George Horn, 2016, p. 88).

“Es la capacidad que tiene el cuerpo para mantener o recuperar una posición óptima, atendiendo siempre a un centro de gravedad. Puede tener lugar durante la ejecución de acciones que requieran equilibrio estático o equilibrio dinámico” (Perez R., 2018).

Weineck, (2015) en su libro entrenamiento total resalta que la capacidad de equilibrio es una capacidad coordinativa que se desarrolla en un momento especialmente temprano, y que por tanto se debería entrenar desde un principio con especial énfasis. En el transcurso de su carrera deportiva pierde su equilibrio interno como externamente. El correspondiente proceso de aprendizaje reduce la frecuencia y la incidencia de las situaciones de pérdida del equilibrio, contribuyendo a aumentar la capacidad y la constancia del rendimiento deportivo y también prevenir las lesiones (p.479).

1.3.1 Movimientos con giro

Se trata de mantener en conjunto el cuerpo equilibrado y de conservar o restaurar dicho estado durante los desplazamientos con giros amplios del cuerpo. Esta modalidad de actividades conlleva al deportista al mejoramiento y fortalecimiento de la musculatura donde influyan dichas acciones de equilibrio.

Como por ejemplo en ejercicios que se pueda manifestar de manera inesperada, en el campo futbolístico se requiere una gran capacidad de equilibrio lo cual al realizar saltos en busca del balón o ataque se necesita una excelente condición de realizar giros ya sea en velocidad implementar una salto para cabecear el balón y habrá que darle

dirección, ejecutando un salto de gran amplitud añadiéndole un gesto de giro a golpear el balón con la cabeza para lograr su objetivo.

1.3.2 Ejercicios sobre banco o barra de equilibrio

La capacidad para equilibrarnos nos permite, por ejemplo, avanzar, retroceder sobre la barra de equilibrio, hacer piruetas e inclusive salto con giro desde la misma barra. Dentro de los ejercicios de equilibrio en barra tenemos dinámicos y estáticos lo cual existe una variedad de actividades que ayuden al deportista a mejorar su equilibrio a nivel futbolístico para tener un mejor rendimiento al accionar (Deporte, sf, p. 1).

Equilibrio Estático

El equilibrio estático se refiere a la capacidad de una persona de mantenerse erguido y estable sin realizar desplazamientos de su cuerpo. Es decir, el equilibrio estático supone la capacidad de mantenerse en pie de forma controlada sin realizar movimientos del cuerpo.

En cierta forma se puede ver que el equilibrio estático forma los “fundamentos” del equilibrio de una persona. Difícilmente se podrá realizar movimientos más complejos alrededor del entorno o participar en actividades físicas si lo más básico está afectado.

Equilibrio dinámico

Se denomina equilibrio dinámico a la capacidad para mantenerse erguido y estable mientras se realizan movimientos o acciones que requieren el desplazamiento o movimiento de una persona. De esta forma, cada vez que damos un paso en cualquier dirección, estamos poniendo a prueba este tipo de equilibrio.

1.3.3 Movimientos con giro desde una superficie.

En esta modalidad de actividades se trata de realizar saltos desde una superficie determinada, el cual el ejecutante deberá mantenerse con ambos pies pegados, y enseguida flexionar las piernas para ejecutar un salto hacia el piso, de la manera que caiga en un solo pie, manteniéndose firme sin dejar que el cuerpo se tambalee de un lado o al otro.

Al implementar este tipo de entrenamiento se recomienda utilizar una colchoneta como amortiguador en el piso desde una superficie ya que este podrá ayudarle a que el salto sea más seguro y tenga mayor dificultad de mantenerse estático después del salto.

1.4 Capacidad de Ritmo

“Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimientos, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz” (Monte, 2020, p. 5).

Es la capacidad de adaptación de los movimientos a un ritmo determinado, esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos (uideporte, s.f, p.6).

1.4.1 Ritmo de carrera y salto

Existen unos ritmos determinados que pueden influir en las secuencias motoras en tanto y en cuanto se los utilicen para marcar el ritmo y la frecuencia de repetición. En los deportes de rendimiento también se emplean muchas expresiones tales que se reflejan en el ritmo característico correspondiente. Por ejemplo cuando el deportista se encuentra constantemente en carrera dentro del campo de fútbol dentro del partido se emplea estancias de tiempo que se mantenga en velocidad rítmica con un objetivo que es el balón (Díaz, 2017, p. 25).

1.4.2 Ritmo de driblar y receptor

En este punto cabe resaltar los distintos segmentos corporales que ejecuta el futbolista al momento de receptor el balón y de driblar, en una serie de acciones o situaciones que se presentan en el juego se realiza distintos movimientos rítmicos lo cual ayuda al futbolista a tener una mejor coordinación al momento de receptor el esférico, por lo que se encuentra constantemente manteniendo un ritmo al correr y añadir la recepción. Del mismo modo al driblar el deportista ejerce una variedad de movimientos con el fin de no perder el balón, es así como mantiene un ritmo de movimientos ya sea de derecha a izquierda o hacia atrás.

1.5 Capacidad de anticipación

La capacidad de anticipación se presenta morfológicamente en la adecuación de la fase anterior al movimiento principal o la de un movimiento previo al otro que continua. Esta preparación previa generalmente no se puede captar en un movimiento simple, pero sin embargo, esto es más factible en las combinaciones o complejos de habilidades (Díaz, 2019, p. 25). “En la combinación de recibir o lanzar el balón esta capacidad se manifiesta en la posibilidad que tenga el deportista de anticipar el movimiento de lanzar o patear antes o durante la acción de recibir” (Díaz, 2019, p. 24).

Se podría decir que es la capacidad que posee el deportista de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento. Existen dos tipos de anticipación que son:

1.5.1 Anticipación Propia

Esta acción se realiza cuando los movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo.

1.5.2 Anticipación Ajena

Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por ciertas condiciones. Como por ejemplo: en el fútbol el portero en un tiro de penal, presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esa capacidad.

1.6 Capacidad de Orientación

Esta 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, en dependencia de la actividad. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio, y de la acción motora para cambiar de posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad de controlar el movimiento del cuerpo orientado en el tiempo y espacio. Además del reconocimiento del objetivo de la acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación.

Según Cadierno O, (2017) Esta capacidad es de vital importancia tanto para los deportes técnicos, como para los deportes de combate y deportes- juego puesto que el deportista debe cambiar continuamente y de variadas formas su posición en el espacio (p.23).

1.7 Fundamentos técnicos del fútbol

Es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador debe saber parar el balón, pasarlo, patear y dominar la pelota en esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol.

Se los puede conceptualizar como las acciones a través de gestos técnico destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego de manera colectiva, y además busca una eficaz comunicación técnica entre los jugadores.

1.8 La conducción

Siccad, (2010) argumenta que La conducción es un elemento imprescindible en el juego individual, aunque se reconoce que según las evoluciones tácticas del fútbol, está perdiendo importancia, esto puede ser debido a que da lentitud al juego, a que se produce mayor grado de fatiga o que se exponga al jugador a lesiones y tiene como resultado la reorganización del equipo contrario (p. 9).

Este fundamento es uno de los más determinantes de un futbolista, la conducción del balón debe ser ágil y precisa para eludir rivales o sobrellevar hacia el objetivo que puede ser la portería rival, hay un dicho que afirma que la conducción es el haz más importante dentro del juego, ya que si se tiene una excelente conducción el balón difícilmente se alejara del jugador, y así podrá controlar el juego y las diferentes situaciones que se puedan presentar en el campo. “Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie, dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicando para avanzar y preparar el dribling en carrera simple que nos permita cambio de ritmo” (Funtec futbol, 2011, p. 3).

1.8.1 Conducción con obstáculos

Para mejorar la conducción del balón se puede realizar diversos ejercicios, algunos de ellos se los puede hacer con obstáculos en el camino, esta modalidad ayudara de gran manera a progresar con el control del esférico.

1.8.2 Conducción con la parte interna

La parte corporal para su práctica la constituye el pie (recurso natural) se puede aplicar con las diferentes áreas del pie. Se puede mencionar que la conducción interna es la superficie de contacto para corregir la dirección del balón.

1.8.3 Conducción con la parte externa

Es la superficie de contacto correcta para la conducción, para ello se requiere que el cuerpo este ligeramente inclinado hacia afuera. Al momento de ejecutar el movimiento del pie conductor se dirige hacia adentro mientras que la rodilla mantiene el eje longitudinal del cuerpo.

1.8.4 Conducción corta

Es el golpeo continuo y de paso corto (piqueteo) al momento de conducir y se utiliza en espacios cortos o en las marcas a presión.

1.8.5 Conducción larga

Es el golpeo no contante y de paso largo al momento de conducir y se lo utiliza en espacios largos o sin marca.

1.9 El Golpeo

“El golpeo es el elemento técnico propio del fútbol asociación, que hace referencia al acto de impulsar el balón mediante el contacto físico con las diferentes superficies corporales permisibles por el reglamento” (Siccad, 2010, p. 3).

Las superficies de contacto más utilizadas son: parte interna parte superior (empeine) parte externa, punta, talón y cabeza.

1.9.1 Golpeo con el Empeine

Con el empeine se realiza un golpe de potencia para lanzar pases largos o para tirar a la meta. Este tipo de golpe se facilita más teniendo el balón en movimiento, ya que a balón parado la técnica de ejecución se dificulta a muchos jugadores por el temor de meter demasiado el pie sobre el balón y enterrarlo sobre el césped, provocando lesiones del empeine o de los dedos del pie.

1.9.2 Golpeo Parte Interna y externa

Parte interna.- este toque es el que más se utiliza en un partido, porque da mayor seguridad en los pases. Este golpeo se utiliza para pases cortos y que no lleven mucha fuerza, para no dificultar la acción del compañero, en su devolución de primera intención o en su recepción.

Parte Externa.- este golpe es complicado para muchos jugadores por la técnica de la ejecución.

1.9.3 Golpeo con la Cabeza

El golpeo con la cabeza a la ofensiva se utiliza para rematar, dar un pase y como recurso para controlar. Y a la defensiva para despejar, para anticipar a un rival, para desviar algún tiro a nuestro arco y para interceptar algún posible pase. La técnica de golpeo con la cabeza se puede realizar de forma estática (parado) o en movimiento (corriendo).

1.9.4 Golpeo con punta del pie

Es ejecutado en momentos o situaciones especiales por ejemplo cuando la cancha esta mojada, resbalosa o n hay apoyo firme entonces se utiliza para rematar al arco rival o en la inversa, para despejar un balón del área penal.

1.9.5 Golpeo con el muslo

El golpeo de muslo es un golpe de recurso para efectuar algunas jugadas improvisadas por falta de espacio y de tiempo.

1.9.6 Golpeo con el pecho

Este tipo de golpeo es muy limitado a zonas donde el marcaje es muy severo, y se realiza como un recurso en determinada situación o circunstancia específica de un partido, se ejecuta casi siempre para hacer una pared a un compañero dentro del área rival, para darle al compañero de primera intención (Funtecfutbol, 2011, p. 6).

1.10 Recepción del balón

Es de mayor importancia que un futbolista domine en mayor medida este gesto técnico ya que de ello depende el nivel de juego que obtenga y contribuya a un mejor accionar del juego entre el equipo. La recepción del balón se la debe considerar uno de

los fundamentos más complejos que el deportista debe entrenar, por lo que posee diversas maneras de recepción con los diferentes segmentos corporales del jugador.

En muchas ocasiones se escuchan oraciones como: acaricia el balón, quien domina el balón domina el juego, todas ellas responden a un común denominador, caracterizado por receptor y buscar el dominio del balón a fin de prepararse para una acción continua, es decir, la recepción. La cual es un elemento técnico básico que da la posibilidad de buscar de forma inmediata la acción más favorable para la progresión hacia la meta contraria (Siccad, 2010, p. 9).

1.10.1 Recepción del balón con el Pie

La recepción o control del balón tiene varias posibilidades debido a las diferentes partes con la que se puede efectuar dicho gesto futbolístico. Las superficies de contacto del pie con que se realiza la recepción son: parte interna, parte externa, y empeine.

1.10.2 Recepción del balón con el muslo

Este tipo de recepción o control es algo similar a la recepción del pecho, y es más utilizado por ser una superficie que nos permite efectuar una recepción cómoda y a la conveniencia: recepción en seco. Este gesto futbolístico se ejecuta sobre balones en elevación a media altura o botando.

1.10.3 Recepción con el pecho

Este control se utiliza preferentemente en balones altos y también con bote aéreo, esta técnica posee dos variantes: recepción en seco y recepción orientada.

La recepción en seco es cuando el jugador no tiene que apresurarse a realizar una segunda jugada y al contrario. La recepción orientada es aquella que realiza el jugador bajando el balo al césped o superficie lo más rápido posible y a su perfil adecuado para ejecutar una segunda acción fluida y precisa.

El pecho es la superficie más grande con la que se puede realizar la recepción del balón, para amortiguar el balón es necesario arquear o inclinar un poco la espalda, también pueda que necesite doblar las rodillas o saltar con el fin de alinear su pecho con la altura del balón (Aguirre, 2018).

1.11 El pase

Es hacerle llegar la pelota un compañero de equipo mediante un golpeo o toque con cualquier parte del cuerpo permitido por el reglamento, el principio básico del juego se podría decir que es el pase, puesto que por medio de los pases un equipo puede mantener la posesión de la pelota, tomar la iniciativa y avanzar hacia el objetivo.

Consiste en pasar el balón al compañero de equipo, este se lo puede realizar con cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos si no es el guardameta, y que este permitido dentro del reglamento. El pase se presenta tanto en ofensiva como en defensiva. Para que este se pueda realizar es necesario que los demás miembros del equipo realicen una buena entrega (Tagliaferri, 2017).

1.11.1 El pase corto y largo

Estos pueden variar dependiendo de las exigencias en el campo de juego ya que en situaciones inesperadas el jugador debe mantener una visión de los compañeros, por lo cual se debe tomar decisiones de manera rápida y realizar un pase ya sea de corta o larga distancia.

En función de la distancia de los jugadores, cabe destacar que solo se pueden hacer los pases con los pies y solo al arquero se lo permite el uso de las dos manos, esto en su área para poder ceder el balón a sus compañeros de equipo, los demás miembros del equipo podrán hacer uso de sus distintas extremidades permisivas.

1.11.2 El pase por elevación, media altura y ras del piso

Se ejecuta con borde interno del pie, golpeando la pelota en su sector medios superior y cuando no se encuentre ningún contrario en la línea de pase. La dirección que puede llevar un pase es hacia adelante, a los costados o en paralelo.

El pase por elevación requiere de mayor técnica para dominar la pelota y visualización determinar donde y cuando realiza el pase, por lo general se lo utiliza para hacer pases de potencia hacia un compañero por altura. Del mismo modo el pase por ras del piso se lo debe ejecutar de manera muy técnica ya que este tipo de pase se lo realiza cuando el compañero está a corta distancia para poder brindarle directamente el esférico (FÚTBOL, 2018).

1.11.3 El pase de acuerdo a la superficie de contacto borde interno, externo o empeine.

Con el fin de ejecutar un correcto pase al compañero de equipo se debe acoplar a los diferentes segmentos con que se puede realizar un pase, ya que además influye la superficie en donde se encuentre accionando la jugada, es así que el deportista debe estar familiarizado y entrenado en cualquier espacio de juego para poder garantizar un pase de excelencia en el partido y tomar las decisiones correctas de manera rápida y adecuadamente ejecutadas.

CAPITULO II

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Nivel o tipo de Investigación

2.1.1 Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación nos permitió identificar las razones por las cuales los futbolistas de la Escuela formativa de fútbol Atlético Natabuela, poseen una deficiente acción coordinativa en los fundamentos técnicos del fútbol, se obtuvo información y datos para su posterior análisis y fueron solventados en la presente investigación.

2.1.2 Investigación bibliográfica

Con este tipo de investigación, se permitió la recopilación de información de documentos confiables como son: libros, revistas, artículos científicos, etc. Ayudando al apoyo de la información resaltada en el marco teórico para enriquecer y detallar la información.

2.1.4 Investigación de Campo

En el presente trabajo se utilizó la investigación de campo para valorar mediante la ficha de observación y test, las razones de escasa coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol, como se concluyó evidenciar las causas que inciden durante un partido.

2.2 Métodos de Investigación

2.2.1 Método Cualitativo – Cuantitativo (Mixto)

El presente método nos ayudó a la recopilación de información y datos tanto cualidades individuales características físicas y técnicas mediante los instrumentos de investigación como son Ficha de observación y Test de coordinación.

Según Castaño C (2015) afirma que en un sentido amplio puede definirse como metodología cualitativa la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas habladas o escritas, toda acción o actividad observable para su respectivo análisis (p, 4).

La metodología cuantitativa de la investigación se basa en aspectos numéricos para indagar, analizar y comprobar información y datos, esta metodología pretende establecer el grado de asociación o correlación entre variables, la

generalización y objetivación de los resultados por medio de una muestra (Cortez L, 2018).

2.2.2 Método Inductivo – Deductivo

Extraer a partir de diversas observaciones o experiencias individuales, el principio general que en ellas está implícito y utilizar el método por el cual se procede lógicamente de lo universal a lo particular.

2.2.3 Método Analítico

Determinamos fuentes de evaluación y procesos de desarrollo coordinativo que ayudaron a sobresalir a los deportistas al momento de ejecutar los diversos gestos técnicos del fútbol, infiriendo en las limitantes de su crecimiento deportivo.

2.2.4 Método Sintético

Este tipo de método nos facilitó la redacción de las conclusiones y recomendaciones una vez aplicada la ficha de observación, realizado su respectivo análisis de datos obtenidos mediante la misma, además ayudó en la interpretación de información del porque existe deficiencia de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol.

2.3 Técnicas o instrumentos de investigación

2.3.1 Ficha de observación.

Se implementó una ficha de observación para valorar el nivel de los fundamentos técnicos de los futbolistas

2.3.2 Test de coordinación.

Nos permitió determinar el nivel de coordinación que posee cada deportista, elaborando un pre y post test para visualizar mejorías posteriores a la aplicación de la guía de ejercicios que tendrá fin de desarrollar las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol.

Test de la escalera (Coordinación Óculo pédica)

Consistió en correr por una escalera situada en el suelo, formada por cuerda o madera, los cuales están unidos por una cinta en ambos extremos.

Propósito

Determinar el nivel de coordinación óculo pédica en los deportistas.

Descripción del Test

Las deportistas se colocaran detrás de la primera banda de la escalera, y a la señal del silbato sale a máxima velocidad hacia el otro extremo de la escalera.

Deberá realizar el apoyo de los pies en cada espacio entre las bandas sin que estas sean pisadas. El cronómetro se detiene al cruzar la última banda de la escalera.

Materiales

1. Escalera (ladder) de 20 bandas y 9 metros de largo, con una separación entre banda de 40 cm.
2. Cronómetro
3. Silbato.

Resultados

Registrar el tiempo empleado en finalizar el test en segundos de cada deportista. Los resultados se compararan con los valores de referencia obtenidos del artículo de revista científica “El desarrollo de la coordinación” por Moreno O, Lobato J (2017)

Datos de referencia

Resultado:

- Nivel de coordinación Alto = menos de 4 segundos
- Nivel de coordinación normal = de 4 a 5 segundos
- Nivel de coordinación bajo = Mayor de 5 segundos

Test de Equilibrio (Flamenco)

Su objetivo es medir la capacidad de equilibrio estático. Para ello el alumno o deportista se deberá colocar de pie, con uno de ellos apoyado en el piso y el otro pie apoyado sobre la barra o superficie de equilibrio que medirá 3cm de ancho. A la señal el deportista deberá pasar el peso del cuerpo a la pierna que está situada en la barra de 3cm, flexionando la pierna libre hasta ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo (Martinez, 2003).

La prueba se interrumpe cada vez que el alumno pierde el equilibrio y se vuelve a activar el cronometro cada vez que se vuelve a mantener el equilibrio de una forma continuada hasta un tiempo total de 1 minuto.

Si el deportista evaluado cae más de 15 veces en los primeros 30 segundos se dará por finalizado el test de equilibrio, Se contabilizara el número de intentos que realizo hasta conseguir su tiempo máximo de 1 minuto.

Materiales:

1. Tabla o barra de 3cm de ancho
2. cronometro
3. superficie plana

Datos de referencia

- 1 Intento = Excelente
- 2 Intentos = Muy bueno
- 3 Intentos = Bueno
- 4 Intentos = Regular
- 5 o más Intentos = Malo

Test de Capacidad de Reacción (Litwin)

Su objetivo es medir la capacidad de reacción el tiempo de reacción selectivo este test nos ayuda a determinar el nivel que posee un deportista en referencia a la velocidad de reacción, es muy fácil su aplicación. Ejecución cercana a situaciones de juego, realizable sin materiales de laboratorio.

Materiales:

- Terreno plano de 5 metros
- cronómetro
- cinta de medir
- conos o señales
- panilla de registro

Test de capacidad de ritmo (T40)

Evaluar la coordinación rítmica y motriz de los miembros inferiores, la ubicación tempero espacial y desplazamiento en diferente sentidos mediante el Test mencionado (Medrano & Vivas, 2015).

Materiales:

- Espacio plano de preferencia liso
- conos de entrenamiento
- silbato, cronometro
- cinta métrica.

La persona evaluada debe completar el recorrido de 40 metros a máxima velocidad. Del punto número 1 se dirige al punto número 2 corriendo de frente, luego se dirige al punto 3 en desplazamiento lateral sin que se crucen las piernas, se regresa pasando por el punto 2 al otro lado (punto 4) seguidamente que tope el cono regresará al punto 2 y concluye cuando regresa al punto 1 de espaldas

Datos de referencia

- Excelente = menos de 13.5
- Muy bueno = de 13.6 a 14.5
- Bueno = de 14.6 a 16.05
- Regular = de 16,05 a 16,9
- Malo = más de 17,0 en adelante

2.4 Población y Muestra***2.4.1 Población***

La población está constituida por 15 alumnas de la Escuela Formativa de Fútbol Atlético Natabuela, quienes son protagonistas que nos ayudaran a resolver el problema de la investigación.

2.4.2 Muestra

Por tratarse de una población menor de 100 individuos, no se aplicó la fórmula de la muestra y se trabajó con el total de personas o alumnos investigados.

2.5 Procedimiento y Plan de análisis de datos

Primero se aplicó el test de coordinación y como instrumento seleccionado con el fin de obtener datos, sobre el nivel de coordinación que existe en los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas. Mediante el programa Excel nos facilitó la interpretación de los datos que se obtuvieron en el test, para la correcta tabulación de datos con sus respectivos porcentajes y estadísticas. Como siguiente se implementó la técnica de la ficha de observación para determinar el nivel de los fundamentos técnicos de los futbolistas y obtener una valoración de cada uno, del mismo modo con el programa Excel se pudo analizar los datos e interpretar los resultados obtenidos mediante esta.

CAPITULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Resultado del pre-test de coordinación en los fundamentos técnicos de fútbol en los deportistas.

Test 1: Test de la escalera (coordinación óculo pédica)

Tabla 1

Coordinación Pre-Test

Nivel obtenido	Deportistas	Porcentaje
Alto	0	0%
Normal	11	73%
Bajo	4	27%
TOTAL	15	100%

Fuente: Pre- Test de coordinación

Análisis y discusión

Observamos que más de la mitad de la población evaluada se encuentra en un nivel de coordinación Normal es decir el 73% de los niños obtuvo una valoración normal referente a la capacidad de coordinación, como siguiente dato e obtuvo una valoración del 27% de los deportistas que poseen un nivel bajo de coordinación, y además se determinó el 0% es decir ningún deportista tiene un nivel de coordinación alto dentro del test. Según Martínez, (2018) argumenta que este test se utiliza para evaluar la coordinación óculo pédica además de los general o gestual, además menciono que no es fácil establecer test o pruebas útiles para medir y evaluar la coordinación, al estar esta habilidad unida a otras capacidades, es así que el presente Test nos ayuda proporcionando información de un nivel determinado de coordinación. Mediante el Test aplicado se obtuvieron los datos referentes a cada uno de los deportistas, el cual fue muy importante para conocer en qué nivel de coordinación se encuentran, el Test de coordinación visopédica nos ayuda a enfatizar la manera cómo influye la visión y movimientos coordinativos en el futbol ya sea implementando un balón, o aplicando los diferentes fundamentos técnicos del futbol podrá realizar movimientos adecuados frente a acciones inesperadas que emplea el Fútbol.

Test 2: Test de Equilibrio (Flamenco)

Tabla 2
Resultados Pre Test de Equilibrio

Nivel obtenido	Deportistas	Porcentaje
Excelente	2	13%
Muy bueno	4	27%
Bueno	6	40%
Regular	2	13%
Malo	1	7%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Pre Test Capacidad de Equilibrio*

Análisis y discusión

El Test de flamenco que se aplicó a las deportistas mostró diferentes niveles de equilibrio que poseen, se obtuvieron los siguientes resultados con un 13% de las deportistas obtuvo un nivel de excelencia, un 27% más de su población resulto con un nivel muy bueno dentro de la capacidad de equilibrio, otro 40% obtuvo un nivel bueno en esta capacidad, un 13% se encuentran en un nivel regular y el 7% restante de las deportistas mostro un nivel malo en dicha evaluación. En el ámbito deportivo la capacidad de equilibrio es muy decisivo para conseguir mejorar la agilidad y prevenir caídas mientras corremos, la capacidad de equilibrio necesita ser alimentado con ejercicios y rutinas cotidianas, para evitar el declive de esta capacidad es bueno incluir actividades específicas de equilibrio durante el entrenamiento de cualquier disciplina deportiva, ya que dicha capacidad nos permite sostener el cuerpo en cualquier posición, es nuestra arma natural para hacerle frente a la ley de la gravedad (SportLife, 2018). Mediante el test aplicado se pudo analizar los diferentes niveles de equilibrio que poseen las deportistas ya que es necesario que un futbolista se encuentre en un adecuado nivel coordinativo enfocado en la capacidad de equilibrio ya que este nos ayuda a tener un mejor control de nuestro cuerpo antes distintas acciones que demanda el fútbol.

Test 3: Test de capacidad de reacción (Test de Litwin)

Tabla 3

Resultados Pre Test de capacidad de Reacción

Nivel obtenido	Deportistas	Porcentaje
Excelente	2	13%
Muy bueno	5	33%
Bueno	3	20%
Regular	4	27%
Deficiente	1	7%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Pre Test Capacidad de Reacción*

Análisis y discusión

En el presente Test se diagnosticó el nivel de reacción que obtuvo cada deportista y los datos obtenidos fueron los siguientes: con un 13% de su muestra aportaron con un nivel de excelencia, con un 33% más obtuvieron un nivel muy bueno, el 20% de las deportistas adquirió un nivel bueno dentro de la prueba, adicional se obtuvo un 27% más que aportaron con un nivel regular en la capacidad de reacción y el 7% restante obtuvo un nivel malo dentro de la misma. La velocidad de reacción en el fútbol es la capacidad de analizar un estímulo y poner en acción una respuesta motora en el menor tiempo posible, pero siempre atendiendo en su efectividad, la capacidad de reacción en esta disciplina debe ser analizada bajo la necesidad de una toma de decisiones, no se debe limitar a responder a una señal acústica, a discriminar un color o llegar antes que otro jugador a una zona, sino que tiene que ser un trabajo donde tengamos en cuenta un entorno perceptivo y decisional y adecuado a la realidad del contexto deportivo y competitivo que estamos tratando (Santana, 2012, p. 2). La capacidad de reacción potenciara a las deportistas ante acciones de anticipación del esférico en caso de las jugadoras y tomar el balón con las manos en caso del portero, dicha capacidad debe ser entrenada arduamente ya que siempre se presentan situaciones de balón dividido y para lograr la posesión del balón es necesario tener desarrollado esta capacidad.

Test 4: Test de capacidad de ritmo (Test T-40)**Tabla 4***Resultados Pre Test capacidad de ritmo*

Nivel obtenido	Deportistas	Porcentaje
Excelente	3	20%
Muy Bueno	2	13%
Bueno	8	54%
Regular	2	13%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Pre Test Capacidad de ritmo***Análisis y discusión**

En la presente prueba de la capacidad de ritmo se obtuvieron los siguientes datos, con un 20% de la muestra presentó un nivel excelente en la capacidad rítmica, en un 13% más de las deportistas mostraron un nivel muy bueno y el 54% más obtuvo un nivel bueno dentro del test rítmico mientras que el 13% restante obtuvo un nivel regular cabe recalcar que no existió ningún caso con un nivel deficiente en este Test. Según la revista Formadores deportivos nos indica que dicha capacidad es la disposición de observar o responder a un propósito deportivo o cotidiano de parte del futbolista, para ejecutar de forma precisa y concisa una serie de desplazamientos o ejercicios secuenciales dentro de un entrenamiento o competición deportiva además esta capacidad coordinativa es capaz de procesar un ritmo que proviene del ambiente externo produciéndolo en forma de movimiento al ejecutar diferentes actividades físicas (Díaz M. , 2018). Argumentando a la capacidad de equilibrio y su análisis es muy indispensable para una futbolista adquiera un nivel de excelencia en relación a la capacidad rítmica ya que es la clave para adaptarnos a las actividades deportivas de entrenamiento y juego competitivo, si existe una deficiencia rítmica la deportista no podrá ejecutar desplazamientos libres y seguros lo cual afectara directamente en su rendimiento de juego y por ende su potencial deportivo.

3.2 Resultados obtenidos en la Pre ficha de Observación

Tabla 5

Capacidad de conducción del balón

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	13%
Bueno	3	20%
Regular	10	67%
Malo	0	0%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de Observación 2022*

Análisis y Discusión

Mediante la ficha de observación se pudo determinar una valoración amplia referente a los fundamentos técnicos del fútbol, en donde se obtuvo los siguientes datos de los deportistas enfocados a la primera variable de la ficha de observación que es la conducción del balón, se obtuvo que el 13% de los deportistas poseen un nivel excelente en conducción del balón, además se observó que otro 20% de los futbolistas tienen un nivel bueno en dicha capacidad, como siguiente se determinó un 67% de la población posee un nivel de conducción regular, y en base al nivel malo y deficiente no se obtuvo ningún dato, es decir el 0% de los deportistas. Según el autor Possari, (2019) manifiesta que “la conducción es la base más importante en el fútbol ya que el deportista desplaza el balón desde una zona hasta otra, con toques sucesivos y manteniendo siempre el control de él”(p.5). La capacidad de conducción de un jugador debe ser determinante en la hora de juego, si se tiene una excelente conducción del balón puede ayudar de gran manera al equipo a mantener posesión del balón y acercarse a su objetivo que es la portería rival, la conducción se la puede emplear con cualquier base o superficie del pie siempre y cuando el futbolista se encuentre en constante entrenamiento de dicha capacidad técnica la podrá ejecutar sin ningún problema.

Tabla 6*Capacidad de Recepción del Balón*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	7%
Bueno	5	33%
Regular	9	60%
Malo	0	0%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

En la segunda variable de la ficha de observación referente a la capacidad de recepción del balón, se pudo establecer los siguientes datos, dentro del nivel de excelencia se obtuvo un 7% de los deportistas que sabe y domina esta capacidad de la recepción del balón, mientras que un 33% de la población resultó con un nivel bueno en recepción del balón, y además se determinó que un 60% gran parte de la población obtuvo un nivel de recepción de balón regular, en esta variable no hubo ningún deportista con un nivel malo o deficiente en recepción del balón por lo tanto existe un 0% de futbolistas en dichos niveles. Según la autora del libro coordinación de formación expresa que “La recepción o control del balón se la puede redactar como aquella acción técnica, mediante la cual el jugador se apodera del mismo, lo mantiene bajo su control y dominio, para posteriormente jugarlo en beneficio de su propio equipo” (Noboa, 2021, p. 3). La capacidad de recepción del balón es un gesto técnico muy importante ya que este nos permite adquirir una ventaja de los jugadores contrarios, para no ser arrebatados el balón, este gesto técnico requiere de gran precisión a la hora de recibirlo para posteriormente realizar múltiples acciones que se requiere para contribuir con el equipo, la recepción debe ser entrenada de manera consecutiva para poder desenvolverse de la mejor manera en el campo, además esta capacidad técnica requiere tener buena visualización del objetivo y saber anticipar con los gestos adecuados para no perder el control del mismo.

Tabla 7*Capacidad del pase del Balón*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Bueno	6	40%
Regular	9	60
Malo	0	0%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de Observación 2022*

Análisis y discusión

En la siguiente variable que se refiere al fundamento técnico que es el pase o golpeo del balón, se pudo obtener los siguientes datos a nivel de excelencia no se obtuvo ningún deportista que aporte con esta escala, mientras que un 40% de los observados y evaluados obtuvo un nivel Bueno en golpeo y pase del balón, y un 60% restante obtuvo una calificación de nivel regular en dicho fundamento, sin embargo no se obtuvo deportistas que tengan un nivel bajo o deficiente en la capacidad de pase es decir el 0% de la población. Jugar bien al fútbol exige realizar buenos pases. Según el artículo de EF Deportes nos dice que es casi imposible atacar sin realizar buenos pases, sin importar que tan bien drible el jugador, la confianza y el ímpetu del equipo se nutren de los buenos pases. Realizar buenos pases es una cuestión de trabajo en equipo para lograr un fin determinado a favor del club (González, 2013, p. 1). Este fundamento técnico es utilizado un 80% de veces en el juego según estudios, ya que un equipo mantiene realizando pases constantes para mantener la posesión del balón dentro del área y así poder acercarse la portería contrincante. Del mismo modo un deportista que lleva un entrenamiento muy arduo puede emplear este fundamento con todas las superficies del cuerpo permitidas por el reglamento lo cual puede emplear pases más rápidos sabiendo controlar adecuadamente con ayuda de la variedad de segmentos corporales y contribuyendo en gran parte al equipo teniendo el control del balón en conjunto.

Tabla 8*Capacidad del control y dominio del balón*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	13%
Bueno	4	27%
Regular	8	53%
Malo	1	7%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de Observación 2022***Análisis y discusión**

En la presente variable denominada capacidad del control y dominio del balón se pudo analizar y se obtuvo diferentes resultados, el 13% de los deportistas se encuentran en un nivel excelente en dominio y control del balón, como siguiente dato se obtuvo que el 27% obtienen un nivel Bueno de la misma, como siguiente se obtuvo un 53% de la población que se encuentra en un nivel Regular en este fundamento técnico, y también apenas un 7% obtiene un nivel malo de control y dominio del balón. Según la revista Pro futbolista (2017) redacta que La técnica para controlar el balón es de la que más tiempo de práctica toma para dominarla por completo, el control tiene como objetivo receptor, dar dirección y tener total dominio del balón en donde podrá utilizar los diferentes segmentos corporales (p.1). El dominio y control del balón es una cualidad que desarrolla el deportista en sus estancias de entrenamiento y que es muy importante en el momento de jugar, ya que el dominio es la técnica a través de la cual un futbolista consigue dominar el esférico para dirigirlo hacia un objetivo o lugar que requiere la acción, además con esto el jugador puede realizar de manera más sencilla movimientos con el balón para jugadas posteriores ya sea un finta o regates para una mejor funcionalidad del equipo.

Tabla 9*Capacidad de precisión del remate*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	7%
Bueno	5	33%
Regular	5	33%
Malo	4	27%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de Observación 2022*

Análisis y discusión

En el siguiente análisis correspondiente a la variable de la capacidad de precisión del remate se pudo determinar las siguientes estadísticas, dentro del nivel de excelencia se obtuvo el 7% de los deportistas en este rango, mientras que un 33% posee un nivel de precisión del remate Bueno, otro 33% de la población tienen un nivel Regular en capacidad de precisión del remate, y un 27% restante se encuentran en un nivel Malo en dicha capacidad técnica. De acuerdo con el artículo de Fútbol un gran deporte (s.f) menciona que el remate es el fundamento técnico más utilizado en el fútbol, para la conversión de goles y para realizar pases muy largos. La técnica de remate debe ser realizada de forma correcta. Este gesto técnico se lo puede ejecutar con borde interno, empeine, punta del pie y taco dependiendo de la situación de juego (p.1). Esta acción técnica que consiste en todo envió consiente del balón ya sea a portería o pase a un compañero, es uno de los fundamentos importantes que debe manejar y controlar el futbolista dentro del campo, por lo general son los delanteros o atacantes que utilizan y perfeccionan mas esta técnica por lo que estos deben contribuir para que el marcador suba, la precisión del remate da una gran relevancia al jugador si este anota goles desde una distancia considerable, ya que el futbolista debe marcar goles al momento más adecuado del partido y no solo hacer goles llegando al área del guardameta sino también marcar goles desde distancias largas.

Tabla 10*Capacidad de Control del balón en los cambios de dirección*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	13%
Bueno	7	47%
Regular	5	33%
Malo	1	7%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de Observación 2022***Análisis y discusión**

En la variable correspondiente a la capacidad de control del balón en los cambios de dirección se obtuvo los siguientes datos estadísticos, el 13% de los deportistas obtuvo un nivel excelente de control del balón en cambios de dirección, un 47% de los evaluados se encuentran en un nivel Bueno de dicho gesto técnico, un 33% de la población se determinó un nivel Regular y mientras que el 7% restante obtuvo un nivel Malo de control del balón en los cambios de dirección, y no hubo ningún caso de nivel deficiente. “Los cambios de dirección con el balón son aquellas acciones en las que se alterna fundamentalmente la lentitud con la velocidad del juego, complementada con el cambio de dirección de movimiento sin perder el control del balón” (Futbol, s.f, p. 1). La capacidad de control del balón con los cambios de dirección es una acción de movimientos en conjunto con el balón para que el jugador pueda sobrepasar una barrera defensiva, este gesto técnico permitirá al jugador controlar el balón en un movimiento lento o rápido sin perder el esférico, esta capacidad técnica nos ayudara además a desorientar y desequilibrar una organización defensiva para saberla superar y desbordar a un contrario que no pueda presionar, sin embargo existe un alto nivel de desgaste físico aplicando esta capacidad técnica durante un tiempo prongado de juego, ya que la aplicacio de esta capacidad requiere alta intensidad porque realiza movimientos de manera rapida y lenta tratando de burlar al rival o dificultar el quite del balón.

Tabla 11*Capacidad de habilidad en el dribleo*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	7%
Bueno	3	20%
Regular	9	60%
Malo	2	13%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

En la capacidad de la habilidad en el dribleo se pudo redactar los siguientes resultados, que el 7% tiene un nivel de habilidad de dribleo Excelente, en la siguiente valoración se obtuvo un 20% de los deportistas se encuentran con un nivel Bueno en la habilidad de dribleo, además un 60% de la población se destacan con un nivel Regular en dicho gesto técnico, y un 13% restante de los futbolista obtienen un nivel Malo de la habilidad de dribleo, y ningún deportista obtuvo un nivel deficiente de habilidad en el dribleo. Según el artículo científico del aprendizaje del Fútbol menciona que el futbolista para eludir, pasar, desbordar o engañar al rival, hace uso de este gesto técnicos que se llama dribling, también conocido como gambeta o amague, que es la expresión y la elegancia del deportista con el balón, utilizando su cuerpo realiza algunos gestos técnicos peculiares y engañosos con la pelota (Cordova, 2018). La habilidad en el dribleo requiere de una entrenabilidad muy ardua ya que son instantes que el deportista lo puede realizar de manera innata, esta habilidad es adquirida a través de la práctica constante. Hay una gran variedad de movimientos y gestos técnicos para incluirlos en nuestro repertorio personal de juego y de esta manera ponerlo en práctica en los partidos, el dribleo hace ver al deportista que tiene una habilidad única de reaccionar ante el marcaje de un rival y puede ejecutar una finta de calidad para sobrepasar sin perder el control y equilibrio del balón.

Tabla 12*Capacidad de juego con la cabeza*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	7%
Bueno	2	13%
Regular	7	46%
Malo	4	27%
Deficiente	1	7%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

En la capacidad de juego del balón con la cabeza se manifestó lo siguiente, el 7% de los deportistas presentó un nivel de excelencia en el juego con la cabeza, mientras que un 13% obtuvo una calificación de Bueno, luego tenemos que el 46% de las jugadoras aportan un nivel regular de juego con la cabeza, dentro del nivel malo se determinó un 27% de la población y un 7% restante con un nivel deficiente de juego con la cabeza en el fútbol. Según el artículo de Fútbol en la web argumenta que la utilidad de juego con la cabeza reside en su misma eficacia, demostrando con ello el jugador su inteligencia para dominio. El dominio de la técnica de juego de cabeza es imprescindible en el fútbol, para poder aplicarla a todas las alternativas que se plantean al jugador cuando el balón está en el aire (Fútbol, s.f). Durante el entrenamiento nunca debe faltar la práctica de juego de cabeza, ya que muchos de los lances del juego lo determinan a favor de uno u otro bando, según el dominio de dicha acción. Con esta capacidad técnica el deportista tiene la posibilidad de hacer un juego rápido o anticipado de balón o de un pase para tener posesión del balón, el juego de cabeza además nos ayuda en situaciones de balón aéreo a realizar anotaciones de gol, los jugadores deben estar muy prestos a tener desarrollado este gesto técnico y no temer por golpear el balón con la cabeza para dar dirección, control, pase o tiro a la meta.

Tabla 13*Capacidad de control del balón con velocidad*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	7%
Bueno	6	40%
Regular	5	33%
Malo	3	20%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

En esta variable que se refiere a la capacidad de conducción del balón con velocidad se obtuvieron los siguientes datos, el 7% de los futbolistas represento un excelente control del balón con velocidad mientras que un 40% mostro un nivel Bueno y el 33% obtuvo un nivel Regular de control, y el 20% restante de la población obtuvo un nivel Malo respecto a la conducción del balón con velocidad. Según la revista Pro futbolista (2017), nos redacta que conducir el balón con velocidad no es fácil, se tiene que tener una técnica depurada con entrenamiento. En muchos casos esta cualidad puede ser innato en algunos futbolistas, como por ejemplo al jugador Messi a quien es difícil robarle el balón incluso a gran velocidad (p.3). Esta capacidad técnica según autores es muy compleja entrenarla en poco tiempo, ya que esta requiere de un entrenamiento de meses e incluso años para poder ejecutarla de manera adecuada y sin perder el control del balón. En este fundamento lo más recomendable es siempre golpear con la parte externa del pie, pues de esta forma se podrá tener un mejor control y dar buena dirección del balón, ya que si se conduce con el borde interno comprometería la precisión y la velocidad por ende el equipo contrario podría tomar posesión de él, La conducción del balón a velocidad se requiere de mucha técnica por lo que un mal golpeo ya sea con mucha fuerza o falta de fuerza puede afectar la posesión del esférico y cabe por terminar perdiendo el control y dominio del mismo.

Tabla 14*Capacidad de conducción del balón con giro utilizando borde interno y externo*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	13%
Bueno	3	20%
Regular	9	60%
Malo	1	7%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

*Fuente: Ficha de observación 2022***Análisis y discusión**

En la última variable que hace referencia a la capacidad de conducción del balón con giro utilizando borde interno y externo se determinó los siguientes datos, el 13% de los futbolistas obtuvo un nivel excelente en este fundamento, mientras que otra parte el 20% poseen un nivel bueno, como siguiente dato se obtuvo un 60% de la población que aporta con un nivel Regular en dicho fundamento técnico, y el 7% restante obtuvo un nivel Malo de conducción del balón con giro. En el artículo Mis Entrenamientos (2020), menciona que es preciso enseñar a los jugadores como se hace una correcta conducción del balón en cuanto aplique giros ya sea en el entrenamiento o en el juego, el deportista debe trabajar visión periférica, esto significa que no siempre debe mantener la mirada en el esférico, de este modo podrá tener visualizado a los adversarios como a sus compañeros, esto le dará una garantía con el balón a la hora de realizar movimientos de conducción como es el giro para sobrepasar al rival o mantener posesión del balón. Esta capacidad es muy necesaria en las cualidades que debe poseer un futbolista, en momentos donde un jugador está disputándose la posesión del balón es muy útil aplicar este tipo de movimientos de conducir el balón con giros, para así poder ganar segundos y pueda tomar decisiones que ayuden al equipo, este fundamento se podría decir que futbolistas lo aplican de manera intuitiva ya que es una acción para que el rival no pueda quitarle el esférico, los giros que realice en dirección a la derecha se lo debe realizar con el borde externo en caso de ser la pierna derecha el pie dominante y cuando se realiza una conducción con giro hacia la izquierda se recomienda utilizar el borde interno para un mejor control del giro y si es el pie izquierdo el dominante deberá aplicar en viceversa.

3.3 Resultados Post- Tests de capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas.

Test de la escalera (coordinación óculo -pédica)

Tabla 15

Coordinación Post- Test

Nivel obtenido	Deportistas	Porcentaje
Alto	0	0%
Normal	13	87%
Bajo	2	13%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Post- Test de coordinación*

Análisis y discusión

Mediante el Post Test que se aplicó a la población investigada se pudo visualizar un cambio porcentual en los datos obtenidos, el 87% de las deportistas obtuvieron un nivel de coordinación normal, mientras que el 13% restante se determinó con un nivel de coordinación bajo. Según la revista Magazine, (2017) manifiesta que habitualmente se utiliza la escalera de coordinación para trabajar o realizar Test y entrenamientos, en los que damos la importancia a la velocidad, agilidad, ritmo y coordinación en general. Vamos a potenciar mucho sobre todo los movimientos de los pies: desplazamientos laterales, cambios de dirección o ejercicios específicos para cada deporte. Cuando se aplicó el Post Test se pudo redactar una mejoría en los niveles de coordinación por parte de las deportistas, es decir durante el pre test el nivel de coordinación normal poseía un dato de 73% de las deportistas y ahora se pudo analizar qué incremento la cifra un 14% más de la población a este nivel, mientras tanto el porcentaje del nivel malo se redujo un 13% un análisis que nos ayudó determinar que las futbolistas obtuvieron un crecimiento en relación a las capacidades coordinativas, El Test de la escalera de coordinación Viso pédica nos ayuda a potencializar las bases elementales de la coordinación de un deportista, ya que dentro de este test influyen muchas de las capacidades de coordinación y por ende existe una adaptación dentro de la disciplina del fútbol.

Resultado Post Test de Equilibrio (Flamenco)

Tabla 16

Post Test de Equilibrio

Nivel obtenido	Deportistas	Porcentaje
Excelente	3	20%
Muy bueno	8	53%
Bueno	3	20%
Regular	1	7%
Malo	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Post Test de Equilibrio*

En el post test de capacidad de equilibrio se registró una mejora de nivel obtenido por las deportistas, con el 20% de la muestra se obtuvo un nivel excelente, con un 53% de las deportistas mostraron un nivel muy bueno en dicha capacidad, un 20% más aportó con un nivel bueno y el 7% restante de la población obtuvo un nivel regular, cabe recalcar que el post test realizado no existieron deportistas con nivel malo, por lo tanto hay una mejora evidente de los deportistas. Según Cuesta, (2020) argumenta que esta Capacidad de equilibrio es comandada por el sistema vestibular, encargado de coordinar la información recibida sobre la posición, velocidad y dirección de los movimientos de la cabeza, y trabaja en conjunto con algunos sistemas como el visual y somato sensorial que están encargados de informar de la posición y movimientos del entorno y de los objetos en relación con el cuerpo. Esta capacidad es indispensable durante situaciones de saltabilidad o acciones defensivas ya que es necesario que la deportista tenga un adecuado equilibrio para accionar de mejor manera a las situaciones de juego, esta capacidad ayudara a mantenerse firme durante desequilibrios que intente el jugador contrario. Con la aplicación del post test luego de un periodo de tiempo se observó un incremento de nivel en mencionada capacidad.

Resultado Post Test de Capacidad de Reacción (Litwin)

Tabla 17

Post Test Capacidad de Reacción

Nivel obtenido	Deportistas	Porcentaje
Excelente	2	13%
Muy bueno	6	40%
Bueno	5	33%
Regular	1	7%
Deficiente	1	7%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Post Test de Capacidad de Reacción*

Análisis y discusión

En el Post test realizado se obtuvieron los siguientes datos, evidenciando una mejora significativa dentro de la capacidad de reacción mostradas en el pre Test, con un 13% de las deportistas obtuvieron un nivel de reacción excelente, un 40% más presento un resultado de muy bueno, un 33% de la muestra apporto con un nivel bueno mientras tanto que un 7% restante de la población aporto con un nivel regular y deficiente. Según Lago, (2017) da a conocer que es la capacidad de proponer y realizar acciones motrices de manera adecuada a las diferentes demandas o situaciones externas de juego concreta como respuesta ya sea a un estímulo propio o del entorno, esta capacidad de reacción es susceptible de mejora especifica en el deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje o experiencias acontecidas. Con la implementación de la presente post evaluación se pudo detallar datos que se evidencia mejorías desde la aplicación de la pre evaluación, cabe mencionar que esta capacidad coordinativa es imprescindible durante el juego ,ya que es la que permite reaccionar ante situaciones de balón dividido o acciones defensivas u ofensivas y poder posesionarse más rápido del esférico.

Resultado Post Test de Ritmo (T-40)

Tabla 18

Post Test Capacidad de Ritmo

Nivel obtenido	Deportistas	Porcentaje
Excelente	4	27%
Muy Bueno	3	20%
Bueno	6	40%
Regular	2	13%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Post Test de capacidad de ritmo*

Análisis y discusión

En la post evaluación de la capacidad de reacción se obtuvieron los siguientes datos con un 27% de la muestra aportaron con un valor de tiempo excelente otro 20% más obtuvieron una valoración de muy bueno, con un 40% más de las deportistas consiguieron un nivel bueno en el test aplicado, y el 13% restante obtuvo una valoración regular, se puede evidenciar que hubo una mejora en referencia a los datos obtenidos en el post test. Según Zambrano, (2015) afirma que el individuo tiene la oportunidad de distinguir de cierta forma los ritmos de movimiento que debe ejecutar en un ejercicio o actividad, y por ende tiene la ocasión de influir en ellos, de diferenciarlos, de cambiarlo, hasta llegar al punto de poder crear nuevos ritmos. La inducción rítmica la cual se origina en una reacción de percepción inmediata. Se hace referencia a la sincronización que se presenta ante el estímulo y la respuesta, que obedece a una reacción y anticipación que se aplica a un ritmo determinado. Con la aplicación de la post evaluación se pudo determinar el porcentaje en que las deportistas han incrementado o mejorado su nivel de capacidad de ritmo, lo cual es muy evidente por las cifras obtenidas. El ritmo forma parte del deportista lo cual le ayuda adaptarse rápidamente a los movimientos producidos por el juego y tener mejor control de los gestos técnicos.

3.4 Post análisis de la Ficha de Observación

Tabla 19

Capacidad de conducción del balón

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	3	20%
Bueno	9	60%
Regular	3	20%
Malo	0	0%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

Los resultados obtenidos mediante la ficha de observación post aplicada, se determinaron los siguientes datos dentro de la capacidad de conducción del balón un 20% de la población obtuvo un resultado excelente en dicha capacidad, otro 20% de los deportistas se ubicó en la categoría regular y mientras que el 60% restante obtuvo un nivel bueno de esta capacidad técnica. Palma, (2012) argumenta que esta capacidad de manipulación del balón es una de las más esenciales en el fútbol, casi la mayoría de los jugadores se destacan por su buen manejo o conducción del balón lo cual hace que sean mayormente reconocidos y vistos en durante un partido, esto se lo puede lograr siempre y cuando exista un arduo entrenamiento de esta técnica que es la conducción del balón, esta acción técnica tiene el objetivo de desplazar el balón dentro del área manteniendo la dirección y control total del mismo dependiendo del manejo de las superficies del pie del jugador (p, 2). Con la aplicación de la post evaluación se puede evidenciar un mejoramiento de la población referente a la capacidad de conducción del balón, lo cual se puede concluir que la guía de ejercicios y el entrenamiento constante realizados se pudo obtener un incremento del nivel futbolístico de la muestra, del mismo modo se pudo evidenciar el progreso individual de cada deportista dentro de la conducción del balón se fueron tecnificando en esta capacidad.

Tabla 20*Capacidad de Recepción del Balón*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	3	20%
Bueno	3	20%
Regular	7	47%
Malo	2	13%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

En la siguiente variable de la post evaluación que hace referencia a la capacidad de recepción del balón se pudo determinar los siguientes resultados, un 20% de los deportistas evaluados obtuvo un nivel excelente en esta capacidad técnica, otro 20% de la población se clasificó en el nivel bueno de recepción del balón, mientras que el 47% obtuvo un nivel técnico regular y el 13% de la población restante adquirió un nivel malo en dicha capacidad técnica. Según el artículo de los fundamentos técnicos del fútbol la recepción del balón es la acción técnica más compleja que puede ejecutar un deportista por la que debe mantener una posición previa al apoderamiento del balón, la recepción nos dice que tipo de jugador se encuentra netamente centrado en el juego ya que este gesto técnico se lo aplica con una visualización fija del balón y seguidamente exponer la superficie de amortiguamiento dependiendo de la situación de juego y la capacidad del jugador (Rojas, 2018). En esta variable también se puede evidenciar un pequeño porcentaje de progresividad en las deportistas en su nivel de recepción del balón, lo cual con su constante entrenamiento han ido fortaleciendo, mientras que la población que por situaciones diversas no podían asistir frecuentemente al entrenamiento difícilmente podía mejorar su nivel de recepción del balón. Este gesto técnico también es uno de los más importantes dentro de la formación de un futbolista ya que con una adecuada recepción del esférico se puede lograr el mantenimiento posesivo del balón por parte del equipo.

Tabla 21*Capacidad del pase del Balón*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	7%
Bueno	8	53%
Regular	6	40%
Malo	0	0%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de Observación 2022*

Análisis y discusión

En la variable de la capacidad del pase del balón se pudo concluir los siguientes datos de la post evaluación de la ficha de observación, un 7% de la población es decir apenas una deportista posee un nivel de pase excelente, por lo que se pudo evidenciar la calidad de manejo y pase del balón, un 53% de la muestra evaluada aportó con un nivel bueno en pase del balón por lo que se pudo analizar su mejoría en referencia a la pre evaluación, mientras que el 40% restante de las deportistas obtuvo un nivel regular de dicha capacidad técnica, además no se obtuvo ningún deportista que se encuentre en nivel malo o deficiente por lo cual es muy satisfactorio que se encuentren por arriba de estos valores. Acadef, (2020) en su artículo fundamentos del pase en el fútbol nos relata que pasar el balón es realmente de lo que se trata el fútbol. Pasar y moverse es un mantra que oírás a todos los entrenadores, trabaja en todos los patrones de pases con tu equipo, si aprendes todos los fundamentos del pase, puedes empezar a descubrir formas de desbloquear cualquier defensa con un pase mortal. En esta variable se evidenció los progresos por parte de las deportistas, se han ido adquiriendo una mejor habilidad dentro de este fundamento técnico que es el pase, el cual es muy importante para mantener dominio del balón por parte del equipo y así poder ejecutar acciones que lleguen al objetivo que es la portería rival, el nivel del pase de las evaluadas ha ido desarrollándose con ayuda de la guía de los ejercicios y entrenamiento constante lo cual se visualiza fácilmente la forma en la que realizan este gesto técnico.

Tabla 22*Capacidad de control y dominio del balón*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	13%
Bueno	8	54%
Regular	5	33%
Malo	0	0%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de Observación 2022*

Análisis y discusión

En la siguiente variable que hace referencia a la capacidad del control y dominio del balón se pudo determinar los siguientes datos, se mostró que un 13% de los evaluados obtuvo una valoración de excelencia en dicho gesto técnico, y un 54% de la población evaluada obtuvo un nivel de control y dominio del balón Bueno, mientras que el 33% restante se clasificó en un nivel regular del mismo fundamento técnico, además se pudo evidenciar que no existió ningún deportista de valoración mala y deficiente en esta capacidad técnica. Según el sitio web de Site,(s.f.) nos da a conocer que el control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la pericia técnica que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual, es la forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él. Un jugador será mejor cuando más domine un balón, lo cual para ello puede ayudarse con cualquier parte del cuerpo permitida para un adecuado control. Es importante saber dominar el balón para las diferentes situaciones de juego que se presenten. De la misma manera se pudo evidenciar un incremento en la valoración positiva en las habilidades de las deportistas, si la mayoría de actividades o ejercicios se los realiza conjuntamente con el balón es más evidente el mejoramiento y progreso de las futbolistas, ya que el cuerpo específicamente las extremidades inferiores se adaptan al movimiento del balón e intuitivamente puede ejercer un mejor dominio del mismo, aplicando la fuerza y las superficies adecuadas para un excelente estilo de juego.

Tabla 23*Capacidad de Precisión del remate*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	3	20%
Bueno	1	7%
Regular	7	46%
Malo	4	27%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

En la presente variable que hace mención a la capacidad de precisión del remate en la post evaluación se pudo determinar los siguientes datos, un 20% de los evaluados represento un nivel excelente en este fundamento técnico, tan solo un 7% de la población presento un nivel de precisión de remate bueno, y el 46% de las deportistas obtuvo un nivel regular, mientras que el 27% restante de la muestra presento un nivel malo en la precisión de remate, evidenciando un pequeño porcentaje de mejoría en dicha capacidad técnica. Según el artículo de EF Deportes menciona que uno de los aspectos físico técnico es el balance corporal y la capacidad de tener un buen rendimiento en el remate o pateo del balón, el balance postural se da por una posición bípeda controlada por el sistema nervioso central, la cual recluta articulaciones, ligamentos, tendones y músculos especializados, asegurando una oscilación corporal. en la actividad deportiva el balance postural es requerido para mantener la estabilidad durante el desarrollo de juego, en el caso del futbol se requiere una postura unipodal para realizar diferentes movimientos técnicos como por ejemplo rematar o golpear el balón (Azocar, 2013). Esta capacidad técnica también se puede visualizar que existe una mejora entre el pre y post evaluación, sin embargo existe un tanto por ciento en nivel malo que el objetivo es llevar a un nivel bueno y excelente dicho fundamento, ya que el remate es la respuesta favorable para el equipo en lo que se refiere a marcar goles y por ende la victoria.

Tabla 24*Capacidad del control del balón en los cambio de dirección*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	13%
Bueno	6	40%
Regular	6	40%
Malo	1	7%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

En la capacidad del control del balón en los cambios de dirección se pudo determinar los siguientes datos de la post evaluación de la ficha de observación, con el 13% de la población se obtuvo un resultado de nivel excelente, un 40% más represento un nivel bueno de dicho gesto técnico, otro 40% mostro un nivel de capacidad regular y apenas un 7% de la población se encuentra en un nivel malo controlando el balón en los cambios de dirección y no existe ningún dato con nivel deficiente de dicha capacidad. Según la revista living football nos da a conocer que los cambios de dirección, implican que el jugador tenga que mover su propio cuerpo en diferentes direcciones en un intento por librarse o alcanzar a un contrario así como también reaccionar ante los diferentes movimientos del esférico, entonces mediante giros o apoyos, podemos librarnos pero para ello debemos adaptar a nuestro cuerpo. Una de las maneras, es entrenar los gestos con el balón simulando acciones que podrían pasar en el campo de juego (Livin, 2019). Como ya antes se mencionó el control del balón en los cambios de dirección es una capacidad que genera mucho desgaste físico el cual el deportista debe mantenerse en desplazamientos muy intensos al realizar cambios de dirección, mediante el análisis realizado se pudo ver el mejoramiento que adquirió cada futbolista el cual es muy satisfactorio poder visualizar este progreso, esta capacidad debe ser estrenada arduamente ya que los cambios de dirección con el balón requieren de un control del balón adecuado para poder añadir velocidad o cualquier otra acción, con el objetivo de sobrepasar al rival y siguiendo manteniendo la posesión del esférico.

Tabla 25*Capacidad de habilidad en el dribleo*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	13%
Bueno	5	33%
Regular	7	47%
Malo	1	7%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

En la variable que hace referencia a la capacidad del dribleo se pudo establecer los siguientes datos, un 13% de las deportistas obtuvo un nivel de dribleo excelente, un 33% ms obtuvo un nivel bueno mientras que un 47% más de la población evaluada aportó con un nivel regular de dicha capacidad, y el 7% restante aportó con un nivel malo en la capacidad de dribleo, no se obtuvo ningún porcentaje con respecto al nivel deficiente lo cual es satisfactorio no tener deportistas en mencionado rango. El dribleo es un método individual que los jugadores usan para mover el balón de un punto a otro, mientras previenen que el contrario logre la posesión de este. El propósito del dribleo es prácticamente el mismo que el de pasar el balón, excepto de que al driblar solo un jugador maneja el balón físicamente. En esencia driblar es pasarse el balón a uno mismo y tomar posesión de él (Fansde, 2013). Se debe mencionar que esta capacidad es una habilidad única que desarrolla el futbolista de manera individual ya que cada uno aporta con diferentes características técnicas que puede aplicar durante el juego, con la post evaluación de la ficha de observación se puede evidenciar un incremento de nivel por parte de las deportistas, el cual es muy positivo con la formación futbolística de cada una y recomendando no estancarse en el entrenamiento de los fundamentos técnicos y coordinativos en el fútbol que puede aportar y desarrollar técnicas y destrezas nuevas que un futbolista puede desempeñar en el campo del fútbol.

Tabla 26*Capacidad de juego con la cabeza*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	7%
Bueno	1	7%
Regular	7	46%
Malo	5	33%
Deficiente	1	7%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

En la siguiente variable de la ficha de observación corresponde a la capacidad de juego con la cabeza en esta post evaluación se obtuvieron los siguientes datos porcentuales, un 7% represento un nivel de excelencia en esta capacidad, otro 7% de la muestra evaluada presento un nivel bueno de juego con la cabeza, siguiente a esto tenemos un 46% de las deportistas que obtuvieron un nivel regular, un 33% más apporto con un nivel malo y apenas un 7% de la muestra evaluada obtuvo un nivel deficiente. Según la revista futbol en positivo nos argumenta que el golpeo con la cabeza es una técnica individual de transmitir fuerza balón con cualquier superficie de contacto con la cabeza, es un recurso muy importante para cualquier futbolista tanto en acciones defensivas como ofensivas porque nos ayuda defender mejor y a tener as opciones de marcar un gol, las estadísticas que nos brindan actualmente nos dan a conocer que el 20% de los goles que se marcan son de cabeza (Luque, 2017, p. 5). En esta capacidad técnica se pudo observar varios factores que afectan al entrenamiento de este gesto el cual es el temor al balón por parte de las deportistas ya que por algún motivo tuvieron problemas con el balón desde edades tempranas que son agentes que limitan realizar el golpeo del balón con la cabeza, sin embargo con el entrenamiento adecuado ese miedo o temor del balón va desapareciendo teniendo más confianza en aplicar esta técnica, y en el presente análisis se determinó un leve incremento de nivel en dicha capacidad técnica.

Tabla 27*Capacidad del control del balón a velocidad*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	13%
Bueno	9	60%
Regular	1	7%
Malo	3	20%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022*

Análisis y discusión

Con referencia a la capacidad del control del balón a velocidad se pudo determinar los siguientes datos que cambiaron con relación a la pre evaluación, se obtuvo un 13% de las deportistas de nivel excelente en la conducción a velocidad, un 60% más aportaron con un nivel bueno en control del balón con velocidad un 7% apenas obtuvo un nivel regular de dicha capacidad técnica, y el 20% restante obtuvo un nivel malo con lo que respecta a esta capacidad. Para llevar a cabo una conducción rápida del balón, el futbolista tiene que ser capaz de utilizar las diferentes superficies de contacto de las extremidades inferiores ya sea el empeine exterior, ya que esta zona hace que el balón se deslice más rápidamente, además con el fin de modificar la dirección de conducción se puede usar el empeine interior o el exterior, dentro de los cambios de velocidad consiste en variar la ejecución de velocidad de las acciones realizadas por los jugadores de un equipo con el objetivo de sorprender al contrincante y así superarlo para conseguir el ataque o desbloquear la defensa adversaria (Entrenamientos, 2020). El presente análisis muestra que el porcentaje con relación a malo y deficiente han reducido es decir el nivel de las deportistas ha ido mejorando con el entrenamiento y aplicación de la guía de ejercicios que se implementó, a excepción de las deportistas que no frecuentan las actividades es un poco lento su desarrollo pero se ha logrado evidenciar este progreso. Esta capacidad es muy utilizada por lo que evita que el rival pueda conseguir la posesión del balón.

Tabla 28*Capacidad de conducción del balón con giro utilizando borde interno y externo*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	7%
Bueno	4	27%
Regular	10	66%
Malo	0	0%
Deficiente	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: *Ficha de observación 2022***Análisis y discusión**

En la última variable de la ficha tenemos la capacidad de conducción del balón con giro utilizando borde interno y externo, se logró obtener los siguientes resultados con el 7% de la población evaluada obtuvo un nivel excelente, un 27% más aportó con un nivel bueno de dicha capacidad mientras que el 66% restante mayoría de la muestra evaluada obtuvo un nivel regular y no existió ningún dato que obtuvieran un nivel malo o deficiente. Leva, (2018) en su artículo nos argumenta que la conducción implementando giros con la finalidad de evadir un rival es un tipo de finta o amague relacionado, que puede ser útil al momento de disputar un balón dividido, es decir el futbolista para ganar posesión del balón e incluso para zafarse de una marca debe realizar una serie de habilidades que le permitan mantener el balón y lograr desplazarse hacia el objetivo que es la portería. Este tipo de conducción implementando giros con el balón se lo realiza para diferentes fines, ya sea para evadir un rival para anotar un gol o impedir que el balón sea tomado por los demás, este gesto técnico requiere de un buen manejo de los bordes del pie sea interno o externo para realizar los giros con el balón. Como se pudo observar en la post evaluación, existió un mejoramiento en la realización de este gesto el cual ayudó en su rendimiento de juego durante situaciones complejas.

CAPÍTULO IV

4 PROPUESTA

4.1 Título de la Propuesta

ELABORACIÓN DE UNA GUIA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL EN LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS DE LA ESCUELA FORMATIVA ATLETICO NATABUELA PERIODO 2021-2022.

4.2 Justificación de la propuesta

La presente propuesta tiene como finalidad ayudar a los futbolistas de la Escuela Formativa Atlético Natabuela mediante una guía de ejercicios que les ayudara en su formación y desarrollo de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del futbol, dicha guía estará elaborada con diversas actividades o ejercicios que contribuyan en el desarrollo a nivel coordinativo y técnico, además serán redactadas de manera clara y concisa para que el deportista los pueda emplear de la manera más clara y eficiente.

El desconocimiento de quienes tienen la responsabilidad de la formación de los deportistas, ha conllevado a una mala preparación y formación de los futuros talentos deportivos con la mala implementación de actividades en donde no existe un entrenamiento específico de las capacidades coordinativas, se ha visto reflejado una limitación a nivel motriz por su no desarrollo equitativo de sus condiciones y capacidades de coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol.

Es por esta razón que existe la necesidad de instruir opciones basadas en la presente investigación, que aporten con el desarrollo de las cualidades técnicas motrices, esenciales para la adquisición de las habilidades coordinativas en las situaciones de juego en la disciplina del fútbol ya que dichas capacidades debe permanecer en entrenamiento para un mejor desenvolvimiento en el campo.

Las jugadoras que poseen una excelente coordinación dominan las situaciones a pesar de la presión del adversario o en situaciones de espacio reducido. El presente trabajo de investigación pretende instruir una guía de ejercicios de entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales para potenciar sus capacidades, destrezas técnicas y físicas en el Fútbol.

4.3 Fundamentación de la propuesta

Con la implementación de la guía de ejercicios implicado a la habilidades y capacidades coordinativas y fundamentos técnicos del fútbol, las deportistas podrán ejecutarlo de la manera más adecuada lo cual está conformada con instrucciones claras para que no sean problema al momento de ejecutar esta guía, la importancia de que las futbolistas realicen esta práctica o ejercicios de forma deportiva se debe a múltiples motivos, desde el necesario estímulo para su desarrollo físico además de potenciar y mejorar sus capacidades de coordinación y fundamentos técnicos en el fútbol, esto ayudara a aprender a controlar el sistema neuromuscular es decir el mecanismo de coordinación y control de los movimientos.

Si durante el entrenamiento se aplican estos ejercicios con más frecuencia las deportistas podrán mejorar mucho más rápido sus capacidades deportivas, un ejercicio físico continuo de estas destrezas contribuirá al mejor rendimiento en el Fútbol realizando maniobras más complejas y tomando acciones positivas en la disciplina deportiva, estas actividades produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas forjando su estructura corporal a nivel general, esto le encaminara a la deportista a reducir posibles errores técnicos y coordinativos que suelen ocurrir por momentos del juego durante la presión del equipo contrario.

La presente guía de ejercicios se fundamenta en actividades específicas para cada capacidad de coordinación y también para los fundamentos técnicos futbolísticos, describiendo el tiempo a trabajar, los materiales que se debe utilizar para dicha actividad, el objetivo de cada ejercicio específico para su desarrollo, las series y repeticiones recomendables a realizar y su completa descripción y gráficos para una mejor comprensión del ejercicio. Las capacidades coordinativas específicas del fútbol se manifiestan a través de elementos de técnica individual, y se mejora se constata en la correcta adaptación del gesto técnico a las diversas exigencias que dispone el juego. La incorporación del trabajo coordinativo entre los contenidos incluidos en el proceso de entrenamiento adquiere una gran importancia en el proceso evolutivo de adquisición de la técnica, siendo más específico cuando se aplique la guía de actividades conjuntamente con la expresión motriz soporte de los fundamentos técnicos del fútbol las deportistas mostraran un nivel de juego más controlado para un desenvolvimiento de excelencia para el equipo hacia el objetivo.

Fundamentación Educativa

En el sentido de proponer un desarrollo a nivel coordinativo y técnico de la población muestra de la investigación, en la importancia de la guía de ejercicios para el mejoramiento de dichas capacidades, para un mejor desempeño futbolístico dentro del campo, adaptándose de manera adecuada a diferentes acciones que susciten en esta disciplina deportiva.

Fundamentación Psicológica

Porque trata las afectaciones de motivación deficiente en el rendimiento de las actividades tanto coordinativas como técnicas del fútbol, por lo tanto la guía de ejercicios propuesta incentivara a las deportistas a mejorar su nivel y ejecutar la guía de la mejor manera para su formación.

Fundamentación científica

Mediante la aplicación de la Guía de ejercicios propuesta en la investigación, las deportistas podrán adquirir nuevas destrezas motrices las cuales ayudaran a facilitar la ejecución de ejercicios de mayor complejidad de nivel coordinativo, y así se podrá evidenciar un progreso en tiempo de ejecución de las pruebas de capacidades coordinativas y un mejor dominio de los fundamentos técnicos del Fútbol.

4.4 Introducción

La presente propuesta fue diseñada a través de una guía de ejercicios específicos para el perfeccionamiento de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol, la guía de ejercicios busca desarrollar y fortalecer dichas capacidades para una buena ejecución en el campo de juego y un desempeño técnico óptimo en el juego.

Partiendo de los resultados obtenidos en los Test coordinativos y el pre análisis de la ficha de observación de la investigación aplicada a las deportistas de la Escuela Formativa Atlético Natabuela. Esta propuesta ofrece diversas actividades en la cual podrán las deportistas mejorar y perfeccionar sus capacidades motrices de movimiento y fundamentos técnicos, así contribuyendo a la formación y preparación deportiva a nivel futbolístico. Con el entrenamiento constante y aplicación de los ejercicios específicos para estas capacidades de coordinación con la post evaluación se pudo determinar un incremento de nivel técnicos en las deportistas, cabe mencionar que un pequeño índice de las deportistas no frecuente el entrenamiento presentaron baja mejoría.

4.5 Objetivos de la Propuesta

Objetivo General

- Establecer tipos de ejercicios para el mejoramiento de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos del fútbol en las deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa de Fútbol Atlético Natabuela.

Objetivos específicos

- Identificar tipos de ejercicios de mejoramiento en relación con las capacidades de coordinación y fundamentos técnicos del fútbol.
- Especificar las directrices de aplicación de la guía de ejercicios para las deportistas.
- Valorar los efectos de la guía de ejercicios de capacidades coordinativas y fundamentos técnicos en las deportistas.

4.6 Ubicación Sectorial y Física

La Escuela Formativa de Fútbol Atlético Natabuela perteneciente al GAD Parroquial Natabuela ubicada en el Cantón Antonio Ante, cuenta con la categoría de chicas de 12 a 14 años, población que ha sido base fundamental para la presente investigación, la guía de ejercicios propuesta será dirigida a dichas deportistas para potencializar el nivel físico y técnico de cada una, esto impulsara en gran manera a desempeñar una función adecuada dentro del equipo, realizando acciones de movimiento controladas en conjunto con los fundamentos técnicos del fútbol, mejorando así su capacidad de juego y empleado decisiones en beneficio del equipo.

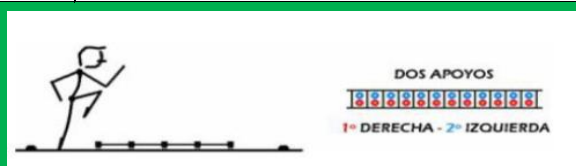
4.7 Desarrollo de la Propuesta:

Guía de ejercicios específicos para el desarrollo de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol, la presente guía está elaborada de manera clara y concisa para su aplicación, además esta ayudara a las deportistas a desarrollar y mejorar el nivel coordinativo y técnico en la disciplina del fútbol.

4.7.1 Capacidades Coordinativas: Coordinación, Reacción, Equilibrio, Ritmo, anticipación.

Ejercicio Nº 1	Ejercicio de coordinación con Escalera	
Tema	Capacidad de reacción	
Objetivo	Desarrollar la capacidad de reacción del deportista ante un estímulo sonoro (sonido del silbato).	
Materiales	Escalera, Silbato	
TIEMPO TOTAL	50 Minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 3 Repeticiones 1' micro p 2'macro p
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skipping estático • Skipping con desplazamiento • Trote frontal y espaldas • Zancadas o alargues
Parte Principal	30 min	3 Series 2 Repeticiones 20''micro 2'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • El deportista debe colocarse en un extremo de la escalera para iniciar la actividad esto se realizará hasta cruzar el otro extremo de la escalera. • Luego el sujeto debe cerrar los ojos antes de que el entrenador haga sonar el silbato, para posteriormente realizar una reacción a máxima velocidad y continuar con el ejercicio dentro de la escalera. • En la escalera debe realizar Skipping a velocidad sobre la escalera de coordinación, con dos apoyos sobre el espacio entre bandas de la escalera.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • trote a baja velocidad para relajar músculos • estiramiento de miembros inferiores

Grafico:



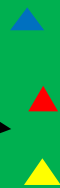
Ejercicio N° 2	Ejercicio de velocidad en pista	
Tema	Capacidad de reacción	
Objetivo	Mejorar la capacidad de reacción ante un estímulo visual (pañuelo) y a la vez desarrollo de potencia.	
Materiales	Pañuelos de colores, pista atlética.	
TIEMPO TOTAL	60 minutos	
Parte Inicial	15 min	1 Serie 3 Repeticiones 1' micro p 2'macro p
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Skipping estático • Skipping con desplazamiento • Tijeras • Zancadas o alargues
Parte Principal	35 min	3 Series 2 Repeticiones 20''micro 2'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Como parte inicial la futbolista deberá colocarse en posición de cubito ventral en el campo en dirección recta de los 10metros de pista que recorrerá. • El entrenador deberá colocarse frente a la participante y ocultamente con pañuelos de colores tras su espalda deberá sacar uno por uno los pañuelos, mientras el deportista observa atentamente los colores de los pañuelos deberá estar listo para salir en velocidad los 10 m. • Cuando finalmente el entrenador logra sacar el pañuelo de color rojo, la deportista deberá ponerse de pie y recorrer en velocidad la distancia marcada.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • trote a velocidad media • estiramiento de miembros inferiores y superiores

Grafico:



Ejercicio N° 3	Ejercicio de desplazamiento a los conos	
Tema	Capacidad de reacción	
Objetivo	Optimizar la capacidad de reacción ante estímulos visuales y auditivos	
Materiales	Conos de entrenamiento de diferentes colores	
TIEMPO TOTAL	60 minutos	
Parte Inicial	15 min	1 Serie 2 Repeticiones 30'' micro p 2'macro p
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de cintura • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Trote con puntas de pie extendidas • Desplazamientos Laterales • Levantamiento de piernas hacia adelante • Zancadas o alargues
Parte Principal	35 min	3 Series 2 Repeticiones 20''micro 2'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Como parte inicial se colocara los conos con una distancia entre cono de 1metro, la deportista se colocara 3metros lejos de los conos en un punto de salida señalado • El entrenador deberá dar la instrucción de mando mencionado únicamente el color del cono en voz alta para que pueda escuchar la deportista. • Cuando inicie el ejercicio inmediatamente el entrenador menciona un color de los que tienen los conos y la deportista saldrá a velocidad a topar el cono de color mencionado y regresará de espaldas al sitio de salida.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote ligero y flexión de rodillas • Estiramiento de miembros inferiores

Grafico:



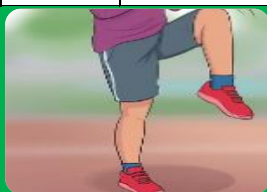
Ejercicio N° 4	Topar la pelota con la mano en un pie.	
Tema	Capacidad de equilibrio	
Objetivo	Fortalecer los músculos del pie para desarrollar el equilibrio	
Materiales	Superficie plana, pelota pequeña de baseball	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 10'' micro p 2'macro p
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Trote con puntas de pie extendidas • Skipping con desplazamiento • Tijeras • Desplazamientos Laterales
Parte Principal	30 min	3 Series 2 Repeticiones 20''micro 2'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Como parte inicial la deportista se colocara de manera firme con la pelota frente sus pies no tan alejada para que este pueda ser topado. • Cuando el ejercicio inicie la deportista flexionar una de sus piernas para obtener apoyo únicamente con una de ellas, para luego inclinarse a topar la pelota colocada en el piso con su mano opuesta a la pierna levantada. • Si la deportista levanta la pierna derecha y se apoya con la izquierda deberá topar la pelota con la mano derecha y si el apoyo es con la pierna derecha deberá topar la pelota con la mano izquierda.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminata ligera • Estiramiento de miembros inferiores y superiores

Grafico:



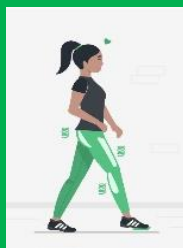
Ejercicio N° 5	Saltos laterales en un apoyo	
Tema	Capacidad de equilibrio	
Objetivo	Potenciar la capacidad de equilibrio mediante saltos laterales.	
Materiales	Conos o platos de entrenamiento	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 1' micro p 2' macro p
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Trote con puntas de pie extendidas • Skipping con desplazamiento • Saltos con pies juntos y velocidad
Parte Principal	30 min	3 Series 2 Repeticiones 20''micro 2'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar colocando los platos en diferentes distancias iniciando con 50cm, el siguiente a 70cm el siguiente a 90cm y luego a 1m de distancia para que la deportista realice saltos con todo el impulso que posee. • Este ejercicio se lo realizará dando saltos laterales cayendo en un solo pie en la distancia marcada por los plato o conos, hasta a distancia máxima que pueda ejecutar • Una vez terminada la actividad ya sea pie derecho o izquierdo con el que inicio se deberá realizar de regreso con el pie alterno al que inicio.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad media, caminata • Estiramiento de miembros inferiores y superiores

Grafico:



Ejercicio N° 6	Caminar sobre banda de equilibrio	
Tema	Capacidad de Equilibrio	
Objetivo	Mejorar los músculos del tobillo y pie para mejor equilibrio	
Materiales	Cinta de látex o Barra de madera grosor de 8cm y 3m de largo	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 1' micro 2' macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Trote con puntas de pie extendidas • Saltos con uno y ambos pies • Saltos con giro y trote.
Parte Principal	30 min	3 Series 2 Repeticiones 20''micro 3' macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Como Inicio la deportista deberá ubicarse a un extremo de la banda para realizar los pasos en ella, una vez colocada la banda en la superficie firme, el participante deberá caminar únicamente topando la punta del pie en la línea o por la banda • Se debe realizar caminata progresiva es decir una vez terminado el primer pase de la banda se deberá regresar por la misma con mayor velocidad de caminata, igualmente solo con la parte de la punta del pie y pisando la banda.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1' micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminata a media intensidad y Trote ligero • Estiramiento de miembros inferiores

Grafico:



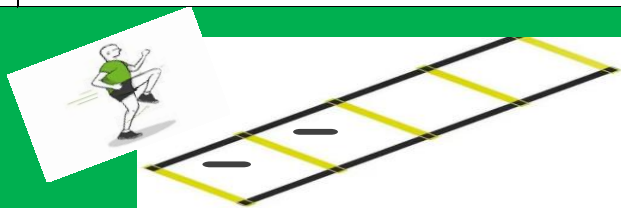
Ejercicio N° 7		Skipping lateral en escalera de coordinación	
Tema	Capacidad de Ritmo		
Objetivo	Fortalecer la movilidad de ritmo con la escalera		
Materiales	Escalera de coordinación y silbato		
TIEMPO TOTAL	50 minutos		
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 10'' micro 2'macro	
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja con movimiento de brazos • Trote con puntas de pie extendidas • Skipping con desplazamiento frontal • Desplazamientos laterales 	
Parte Principal	30 min	3 Series 2 Repeticiones 20''micro 3'macro	
		<ul style="list-style-type: none"> • Parte inicial la deportista deberá colocarse en un extremo de la escalera para iniciar el ejercicio, se colocara de manera lateral a las bandas de la escalera. • El entrenador dará la señal de inicio con el silbato e inmediatamente la participante deberá realizar el skipping de forma lateral sin pisar las bandas de la escalera • Al terminar en el otro extremo de la escalera deberá realizar nuevamente el ejercicio pero de manera contraria es decir de regreso, manteniendo un ritmo de movimiento del ejercicio. 	
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa	
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja y caminata • Estiramiento de miembros inferiores o flexión de piernas 	

Grafico:



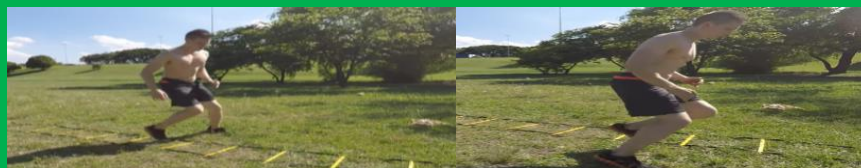
Ejercicio N° 8	Skipping de frente con un pie dentro de la escalera de coordinación	
Tema	Capacidad de Ritmo	
Objetivo	Optimizar el ritmo de movimiento	
Materiales	Escalera de coordinación y silbato	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10min	1 Serie 2 Repeticiones 15''micro 2'macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote con rotación de brazos hacia adelante y atrás • Trote con puntas de pie extendidas • Skipping con desplazamiento lateral • Skipping con desplazamiento hacia adelante
Parte Principal	30min	3 Series 2 Repeticiones 15''micro 3'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Primeramente la deportista se colocara a un lado de la escalera para que pueda ejecutar un movimiento con un pie hacia dentro de la escalera maniendo el skipping, • Al instante que el entrenador da la señal con el silbato la participante deberá realiza skipping rápido desplazándose hacia adelante pero aquí deberá añadir un movimiento del pie hacia dentro de la escalera sea pie derecho o izquierdo dependiendo de la posición de la deportista • Deberá mantener ese movimiento hasta culminar de pisar los espacios de la escalera, y siguientemente deberá realizarlo de regreso es decir del lado opuesto.
Parte Final	10min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad media, • Estiramiento de miembros inferiores y superiores

Grafico:



Ejercicio N° 9	Desplazamiento lateral con mini salto en escalera	
Tema	Capacidad de ritmo	
Objetivo	Tonificar la movilidad motriz y direccionalidad	
Materiales	Escalera de coordinación	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 1' micro 2' macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Trote con puntas de pie extendidas • Skipping con desplazamiento • Saltos con pies juntos y velocidad
Parte Principal	30 min	3 Series 2 Repeticiones 15''micro 3' macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Iniciaremos con la deportista ubicada a un lado de la escalera al recto del primer cuadrante, luego que el entrenador da la señal de inicio la participante deberá realizar desplazamientos laterales derecha a izquierda dentro de la escalera con referencia de cada cuadrante. • El desplazamiento deberá realizarse aplicando un salto para tener mejor control del movimiento, es similar al ejercicio de esquivar obstáculos. • Una vez concluido el ejercicio si se le dificulta a la deportista se podrá repetir la actividad hasta que domine el movimiento completamente.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1' micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminata a baja intensidad y trote ligero • Estiramiento y flexión de miembros inferiores

Grafico:



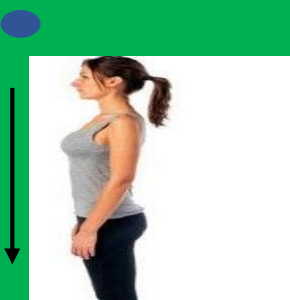
Ejercicio N° 10	Lanzamiento de pelota por la espalda	
Tema	Capacidad de Anticipación	
Objetivo	Mejorar la anticipación ante situaciones u objetos externos	
Materiales	Balón de futbol.	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 15''micro 2'macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos con uno o ambos pies • Trote ligero de frente y espaldas • Desplazamiento lateral • Burpees
Parte Principal	30 min	2 Series 5 Repeticiones 3'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Iniciaremos con la deportista ubicada de forma contraria del balón y del entrenador que será quien arroje la pelota por entre las piernas. • La participante deberá estar atenta al balón ya que el objetivo es atrapar el balón sin que pase lejos del Futbolista. • El entrenador arrojara el balón por medio de las piernas y al ras del suelo y mientras la participante espera atrapar el balón ejerciendo una acción de anticipación
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminata ligera • Estiramiento de miembros inferiores y superiores

Grafico:



Ejercicio N° 11	Atrapada del balón tras cabeza	
Tema	Capacidad de anticipación	
Objetivo	Fortificar la capacidad de anticipación mediante un objeto como es el balón	
Materiales	Balón de fútbol	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 10'' micro 2' macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de cadera y movimiento de tobillos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y de espaldas • Trote con movimiento de brazos en círculo y abierto • Lanzamiento de balón al aire y atrapada • Trote frontal con lanzamiento del balón hacia arriba de la cabeza
Parte Principal	30 min	2 Series 8 Repeticiones 3' macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar la participante deberá colocarse posición firmes dando la espalda al balón que caerá frente su cara de manera inesperada. • El entrenador dejara caer el balón sin previo aviso para que este pueda ser atrapado por la participante, la futbolista debe estar mirando fijamente hacia el frente en donde no levantara la cabeza para mirar el balón.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1' micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote de relajación • Estiramiento de miembros superiores

Grafico:



Ejercicio N° 12	Atrapa el balón y arroja	
Tema	Capacidad de anticipación	
Objetivo	Robustecer la anticipación con recepción del balón con las manos	
Materiales	Dos balones de fútbol	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 15'' micro 2'macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de cadera y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Trote con balón en manos • Trote frontal con balón alrededor del cuerpo • Lanzamiento del balón al aire y atraparlo
Parte Principal	30 min	2 Series 10 Repeticiones 3'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Primeramente el entrenador se colocara frente a frente con la deportista sosteniendo un balón cada uno para posteriormente arrojarlo en dirección del otro • Cuando se arroje al balón ambos deben realizarlo al mismo tiempo, cuando estos sean arrojados el entrenador tanto como la deportista deben recepat el balón del otro con las manos • Esto ayudara a tener una percepción de anticipo al balón arrojado por el otro y lo mantendrá ejecutando hasta finalizar.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote ligero con rotación de brazos y hombros • Estiramiento de miembros superiores

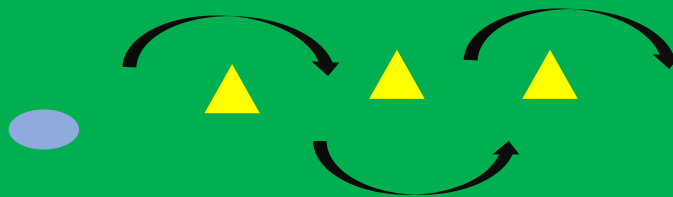
Grafico:



4.7.2 Fundamentos Técnicos del Fútbol: Conducción, Recepción, Golpeo del balón, pase del balón

Ejercicio N° 13	Conducir el balón entre los conos	
Tema	La conducción del balón	
Objetivo	Perfeccionar el dominio y conducción del balón	
Materiales	Conos de entrenamiento y balón	
TIEMPO TOTAL	60 minutos	
Parte Inicial	15 min	1 Serie 2 Repeticiones 20'' micro 2'macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Trote con puntas de pie extendidas • Levantamiento de talón a los glúteos con trote • Desplazamiento en zig zag
Parte Principal	35 min	2 Series 4 Repeticiones 20''micro 3'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Primeramente se colocaran los conos en línea recta con una distancia entre conos de 1m, luego la participante deberá ubicarse en el punto de inicio del ejercicio. • El entrenador deberá dar la señal de inicio y enseguida la deportista deberá realizar la conducción sobrepasando los conos de forma ondulada de derecha a izquierda
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad media con extensión de piernas • Estiramiento de miembros inferiores y superiores

Grafico:



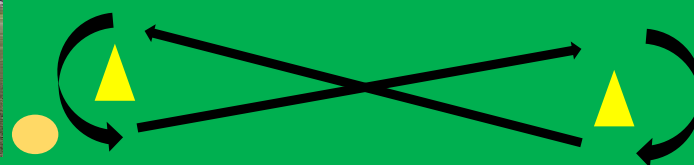
Ejercicio N° 14	Conducción del balón en semicírculo	
Tema	La conducción del balón	
Objetivo	Progresar con el nivel de conducción del balón	
Materiales	Conos de entrenamiento, balón y silbato	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 20'' micro 2'macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Trote con puntas de pie extendidas • Skipping con desplazamiento • Saltos con pies juntos y velocidad
Parte Principal	30 min	2 Series 5 Repeticiones 15''micro 3'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Primeramente los conos deberán estar ubicados en dos extremos de la cancha con una longitud de 4 metros, luego la deportista deberá colocarse en unos de los conos colocados para que sea el punto de partida. • El entrenador dará la señal de inicio, y enseguida la participante debe salir en conducción del balón hacia el otro cono marcado y dar la vuelta sobre él y conducir de regreso al punto donde inicio.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminata a media intensidad • Estiramiento de miembros inferiores y superiores

Grafico:



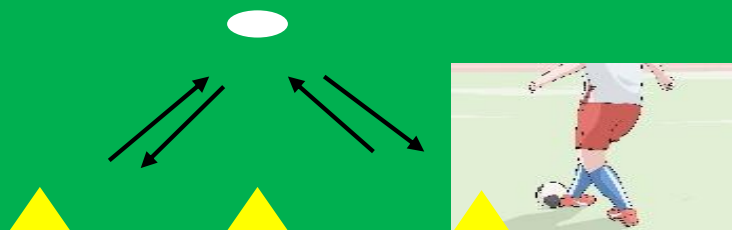
Ejercicio N° 15	Conducción en ocho	
Tema	La conducción del balón	
Objetivo	Fortalecer la conducción y control de desplazamiento con el balón	
Materiales	Conos de entrenamiento y balón	
TIEMPO TOTAL	60 minutos	
Parte Inicial	15 min	1 Serie 2 Repeticiones 20'' micro 2'macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de cadera y rotación de muñecas <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Trote con puntas de pie extendidas • Skipping con desplazamiento frontal • Trote con elevación de rodillas
Parte Principal	35 min	2 Series 4 Repeticiones 20''micro 3'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Se colocaran los dos conos entre una distancia de 2 metros donde la deportista deberá ir en conducción del balón entre los conos, se debe ejecutar a la velocidad que mejor maneje la deportista siempre teniendo el control del balón • La conducción en este ejercicio se debe realizar formando el número ocho con el balón esto ayudara a adaptarse al movimiento del balón • Se lo realizara de 2 series de 4 repeticiones, el entrenador dará la señal de inicio del ejercicio y controlar las repeticiones que debe realizar.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad media para relación de músculos • Estiramiento de miembros inferiores.

Grafico:



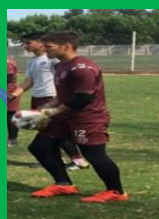
Ejercicio N° 16	Golpeo con borde interno y pase	
Tema	Golpeo del balón	
Objetivo	Mejorar la técnica del golpeo del balón	
Materiales	Balón y conos de entrenamiento	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 20'' micro 2'macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de cadera y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad media frontal y espaldas • Trote con puntas de pie extendidas • Desplazamiento lateral • Zancadas o alargues
Parte Principal	30 min	3 Series 4 Repeticiones 15''micro 3'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Iniciaremos colocando 3 conos en línea recta con una distancia entre cono de 40cm, la deportista deberá colocarse a un costado de los conos para realizar desplazamientos entre los conos y realizar el goleo • El entrenador se va a colocar frente a la participante y los conos, se encargara de realizar lanzamientos del balón a ras del suelo. • La deportista deberá realizar el golpeo con el borde interno mismo que se aplica cuando se ejecuta un pase de corta distancia.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad media y caminata ligera • Estiramiento de miembros inferiores y superiores

Grafico:



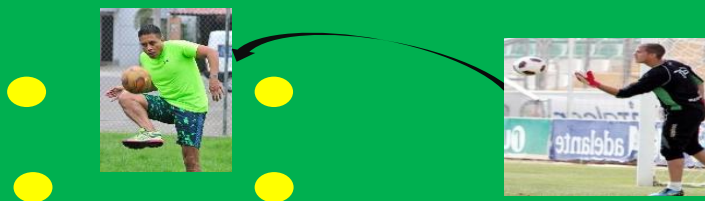
Ejercicio N° 17		Golpe aéreo con borde interno	
Tema	Golpeo del balón		
Objetivo	Desarrollar la técnica del golpeo del balón y fuerza del golpeo		
Materiales	Balón de futbol		
TIEMPO TOTAL	50 minutos		
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 15'' micro p 2'macro p	
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de cadera y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad media frontal y de espaldas • Trote con talones a los glúteos • Skipping con desplazamiento frontal • Velocidad en línea recta 	
Parte Principal	30 min	2 Series 10 Repeticiones 10''micro 3'macro	
		<ul style="list-style-type: none"> • La deportista se deberá colocar frente al entrenador el cual será la base de recepción del golpeo de la ejecutante, este ejercicio lo podrá hacer con el pie izquierdo y derecho alternándose • El entrenador deberá sujetar el balo con sus manos, l momento de la señal de inicio el entrenador arroja el balón a la altura de la rodilla de la estudiante, para posteriormente ejecutar el golpeo del balón con el borde interno y hacer que la dirección vaya al entrenador nuevamente. • Este ejercicio se lo debe realizar un golpe con el pie derecho luego izquierdo para que pueda perfeccionar el domino del golpe del balón con ambos pies. 	
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa	
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • estiramiento de los músculos posición sentado • Trote suave por la cancha 	

Grafico:



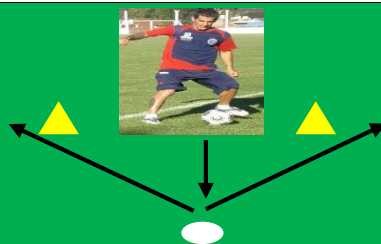
Ejercicio N° 18		Recepción y amortiguamiento de un balón aéreo	
Tema	La recepción del balón		
Objetivo	Optimizar la técnica de recepción del balón en lanzamiento aéreo		
Materiales	Balón y platos de entrenamiento		
TIEMPO TOTAL	50 minutos		
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 15''micro 2'macro	
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de cadera y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote ligero con movimiento de brazos en circulo • Trote con movimiento de rodillas hacia el frente • Desplazamientos laterales • Velocidad con apoyo de puntas de pie 	
Parte Principal	30 min	2 Series 8 Repeticiones 10''micro 3'macro	
		<ul style="list-style-type: none"> • Iniciaremos colocando los platos en la cancha de manera que estos formen un cuadrado aproximadamente de 2 metros por 2 metros, para que la deportista pueda tener referencia del área que no debe dejar salir el balón • El entrenador deberá arroja el balón a una determinada altura hacia la deportista colocada dentro del cuadro formado por los platos. • En este ejercicio la participante debe realizar una recepción ya sea con el borde interno o empeine con el objetivo de no dejar salir el balón fuerza de la zona marcada 	
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1'micro pausa	
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote ligero frontal y de espaldas • Estiramiento de miembros inferiores 	

Grafico:



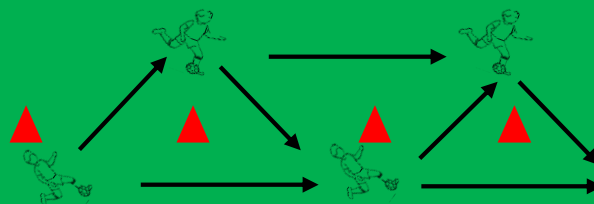
Ejercicio N° 19	Recepción del balón con borde interno a ras del suelo	
Tema	La recepción del balón	
Objetivo	Potenciar la recepción mediante pases a ras del suelo	
Materiales	Balón de fútbol y conos de entrenamiento	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 1' micro 2' macro
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombro, rotación de rodillas • Rotación de tobillo y rotación de cadera <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad baja frontal y espaldas • Trote con puntas de pie extendidas • Skipping con desplazamiento frontal y lateral • Skipping estático y velocidad a la señal
Parte Principal	30 min	2 Series 8 Repeticiones 20''micro 3'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Primeramente se deberá colocar dos conos con una separación entre ellos de 1 metro, para que la deportista pueda desplazarse entre los espacios de los conos. • El entrenador se ubicara frente a la deportista ya que será quien le brindara un pase del balón a ras del suelo • La participante deberá realizar una recepción del balón con el borde interno y luego un pequeño pase al entrenador, seguidamente la deportista se desplazara al siguiente espacio de entre los conos y ejecutara de la misma forma la recepción.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repetición 1' micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote a velocidad media con estiramiento de piernas • Estiramiento de miembros inferiores y superiores

Grafico:



Ejercicio N° 20	Pases con desplazamiento	
Tema	El pase	
Objetivo	Fortificar la precisión de los pases superando los conos	
Materiales	Conos de entrenamiento, y balón de fútbol	
TIEMPO TOTAL	50 minutos	
Parte Inicial	10 min	1 Serie 3 Repeticiones 1' micro p 2'macro p
		<p>Calentamiento General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación de articulaciones, rotación de cabeza, rotación de tronco, rotación de hombros, rotación de rodillas • Rotación de cadera y rotación de brazos <p>Calentamiento Especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos laterales • Trote con puntas de pie extendidas • salto indio • desplazamientos hacia adelante con salto en un solo pie
Parte Principal	30 min	3 Series 5 Repeticiones 20''micro 3'macro
		<ul style="list-style-type: none"> • Primeramente se colocara 4 conos de manera lineal separados entre conos de 1 metro, este ejercicio tiene con finalidad realizar pases precisos por entre los espacios que existe entre los conos colocados, además se lo debe realizar entre dos personas ya sea un compañero o entrenador. • Se deberá iniciar en un extremo de los conos a realizar el ejercicio conjuntamente con el compañero y se deberán desplazar de frente para realizar los pases. • Se recomienda realizar los pases con el borde interno ya que se necesita mayor precisión de pase al compañero donde se desplace, y hacerlo a ras del piso.
Parte Final	10 min	1 Serie 2 Repeticiones 1'micro pausa
		<p>Vuelta la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote por la cancha, relajando los músculos • Estiramiento de miembros inferiores y superiores

Grafico:



CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se pudo evidenciar que un pequeño porcentaje de las deportistas de la Escuela Formativa de Fútbol presentan una deficiencia coordinativa dentro de las actividades, dificultando así demostrar un juego en beneficio del equipo.
- Las deportistas requieren entrenamientos más frecuentes a nivel coordinativo, para que puedan tener una formación compleja y así poder adaptarse ante cualquier situación dentro del campo de futbol.
- La presente investigación determino que una de las principales razones que incide en la deficiencia de las capacidades coordinativas es la falta de entrenabilidad a estos fundamentos de coordinación ya que estas sesiones son muy escasas en los estudiantes.
- Tras el análisis expuesto se constató una limitada motivación de las deportistas durante la práctica de los Fundamentos Técnicos del Fútbol en el entrenamiento.
- Durante la investigación se pudo evidenciar que no existe un orden de entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol, lo cual un pequeño grupo de estudiantes tenían dificultad de adaptarse a ciertas actividades.

5.2 Recomendaciones

- Mayor enfoque de entrenabilidad de las capacidades coordinativas para un mejor desenvolvimiento deportivo y adaptación al medio al momento de ejecutar movimientos motrices complejos en el campo del Fútbol
- Implementación de actividades coordinativas en escalera de coordinación durante entrenamientos, por su gran influencia y variedad de ejercicios que se puede emplear.
- Elaborar sesiones donde estén incluidas actividades de coordinación y fundamentos técnicos para una mejor formación deportiva.
- Incentivar a las estudiantes a mantener una práctica activa de los fundamentos técnicos durante los entrenamientos y tiempos de recreación.
- Realizar sesiones de entrenamiento de manera progresiva en los fundamentos técnicos, de manera inicial con fundamentos básicos de Fútbol.

GLOSARIO

Adaptación física.- aspecto fundamental en el deporte que se asocia a transformaciones funcionales y/o estructurales del individuo

Anticipación.- Acción de anticipar en el tiempo la ejecución de una cosa o anticiparse a una acción deportiva o cotidiana.

Capacidades coordinativas.- constituyen una acción motriz de las capacidades del hombre y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, en conjunto con las capacidades físicas condicionales.

Competición.- pruebas o conjunto de pruebas en la que una serie de contrincantes luchan por conseguir el triunfo, especialmente en deportes o disciplinas deportivas.

Constancia deportiva.- es la clave para hacer ejercicio un hábito para toda una vida, mantenerse regularmente realizando actividades deportivas sin abandonar su práctica.

Deficiencia.- estado o cualidad de la cosa o persona que es deficiente o existe una escasez de cualidad.

Desenvolvimiento.- actuar con maña y habilidad, desarrollarse algo progresivamente.

Entrenabilidad.- es la capacidad de mejorar el rendimiento con el entrenamiento.

Motricidad.- acción que involucra al niño a usar los músculos, motricidad fina y gruesa son los movimientos más grandes que el niño hace con sus brazos, piernas y todo el cuerpo.

Rendimiento deportivo.- relación entre los medios que se utilizan para conseguir un objetivo y es el resultado que se obtiene con ellos.

BIBLIOGRAFÍA

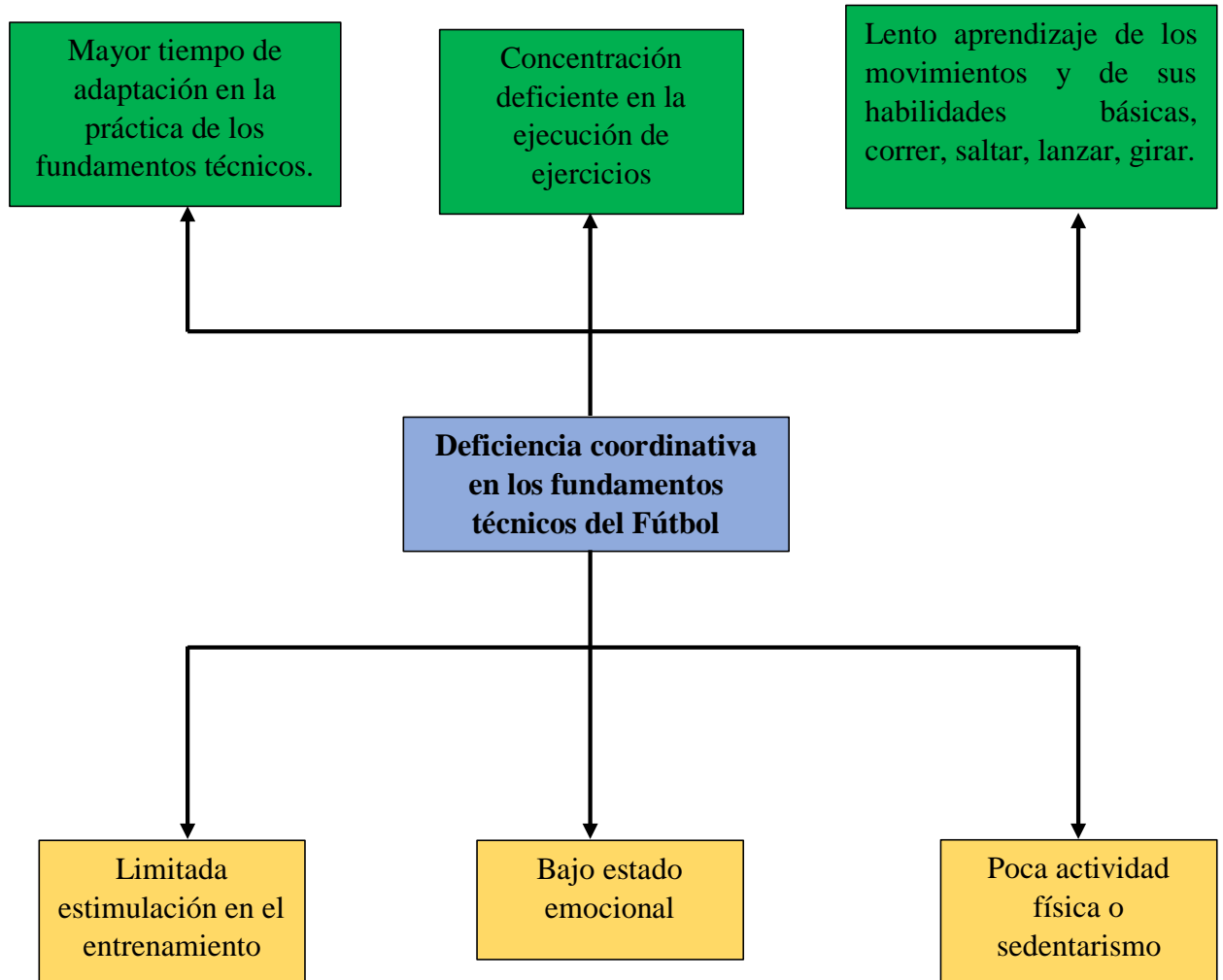
- Acadef. (3 de Noviembre de 2020). *acadef.ec*. Obtenido de acadef.ec:
<https://www.acadef.es/fundamentos-del-pase-en-el-futbol/>
- Aguirre, G. (14 de septiembre de 2018). *Blogspot*. Obtenido de Aprendizaje de Futbol:
<http://gabrielaiparraguirre1996.blogspot.com/2018/09/formas-de-recepcion.html>
- Azocar, J. (diciembre de 2013). *Ef deportes*. Obtenido de Ef deportes:
<https://www.efdeportes.com/efd187/composicion-corporal-remate-de-balon-en-futbolistas.htm>
- Carrillo, S., & Quintanilla, X. (2021). Influencia de las Capacidades coordinativas en el gesto tecnico del Fútbol. *EF Deportes*, 15.
- Chiriboga, M. (2017). *Capacidades coordinativas en los fundamentos tecnicos del futbol*, 183.
- Cordova, D. (12 de Octubre de 2018). *El dribling en el futbol*. Obtenido de BLOGSPOT:
<http://diegoleva98.blogspot.com/2018/10/el-dribling-en-el-futbol.html>
- Cuesta, L. (2020). El desarrollo de la capacidad coordinativa . *scielo*, 34.
- Deporte, I. A. (sf de sf de sf). *Formacion de Tecnicos deportivos*. Obtenido de Formacion de Tecnicos deportivos:
<https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdci/cf-bed-06.html>
- Diaz, M. (2018). Las capacidades coordinativas y las tecnicas de futbol. *repositorio usmp*, 84.
- Diaz, R. P. (2000). *Las capacidades Fisicas*. Matanzas: Universitaria del Ministerio de Educacion Superior de Cuba.
- Entrenamientos, M. (10 de mayo de 2020). *Mis entrenamientos*. Obtenido de Mis entrenamientos:
<https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/conduccion-del-balon#:~:text=Para%20llevar%20a%20cabo%20una,empeine%20interior%20o%20el%20exterior.>
- Fansde. (20 de marzo de 2013). *Slidershare*. Obtenido de Slidershare:
<https://es.slideshare.net/fansde/cmo-driblar-en-el-ftbol>
- Funtecfutbol. (sf de sf de 2011). *isef11*. Obtenido de Isef11:
<https://www.isef11.com.ar/sitio/images/isef11/documentos/FUNDTECFUTBOL.pdf>

- Futbol, A. (s.f de s.f de s.f). *web futbol*. Obtenido de Los cambios de ritmo: <https://www.web-futbol.com/los-cambios-de-ritmo/>
- FÚTBOL, F. T. (19 de enero de 2018). *Conducción, Pase y más*. Obtenido de FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL: <https://entrenadorfutbol.es/fundamentos-tecnicos-del-futbol/>
- González, A. (2013). El desarrollo de la Técnica de pase en la formación de la intensidad de juego de los atletas. *EF DEPORTES*, 1.
- Guio, F. (2007). MEDICIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. *Libro MDI*, 9.
- Hans-George Horn, H.-J. S. (2001). *Entrenamiento Médico en rehabilitación*. Barcelona: Paidotribo.
- Lago, C. (2011). Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. *EF Deportes*, 1.
- Leva, D. (1 de septiembre de 2018). *Blogspot*. Obtenido de blogspot: <http://diegoleva98.blogspot.com/2018/09/diferentes-formas-de-conduccion-de.html>
- Livin, A. (26 de septiembre de 2019). *Living4Football*. Obtenido de Living4Football: <https://www.living4football.club/dominio-y-tecnica-del-balon/como-entrenar-cambios-de-direccion-en-casa/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20cambios%20de,el%20movimiento%20de%20una%20pelota>.
- Luque, F. (16 de enero de 2017). *Futbol en positivo*. Obtenido de el golpeo con la cabeza: <https://futbolenpositivo.com/tecnica-el-golpeo-con-la-cabeza/>
- Magazine, E. (23 de Mayo de 2017). *Entrenarme*. Obtenido de Entrenarme Magazine: <https://entrenar.me/blog/fitness/mejora-tu-coordinacion-escalera/>
- Martinez, E. (2003). Valoración del Equilibrio. *EF Deportes*, 1.
- Medrano, A., & Vivas, L. (2015). Diagnóstico del nivel de coordinación espacial y rítmica. *EF Deportes*, 1.
- Monte, B. d. (2020). Capacidades Coordinativas . *teleposiciones*, 29.
- Noboa, J. (2021). *Coordinación de Formación Complementaria*. Chimborazo: Studocu.
- Palma, J. (12 de junio de 2012). *slideshare* . Obtenido de slideshare: <https://es.slideshare.net/thejorgebenjamin/manejo-del-balon>

- Perez, R. (26 de 01 de 2018). *Glosarios*. Obtenido de Kelmy: <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/capacidades-coordinativas>
- Perez, V. R. (2012). Capacidades Coordinativas. *Scribd*, 51.
- Possari, M. (12 de Abril de 2019). *Fefi*. Obtenido de Consultorio del Entrenamiento : <https://fefi.com.ar/consultorio/entrenamiento/conduccion-de-balon>
- ProFutbolista. (21 de diciembre de 2017). *Tecnicas para controlar el balon* . Obtenido de Tecnicas para controlar el balon : <https://profutbolista.com/tecnica-para-controlar-el-balon/>
- Rojas, E. (15 de septiembre de 2018). *Blogspot*. Obtenido de blogspot: <http://unacenriquerojas1528220279.blogspot.com/2018/09/recepcion-del-balon.html>
- Santana, L. (2012). la velocidad de reaccion y la toma de desicion en el futbol moderno. *ussuu*, 12.
- Siccad. (15 de 02 de 2010). *Fundamentos Tecnicos F*. Obtenido de Fundamentos técnicos del fútbol asociación: <file:///C:/Users/SUPERTRONICA/Downloads/bcfddd3c-e6a0-48e0-be87-41a3538434fd.pdf>
- Site, G. (s.f.). *100%Tecnica*. Obtenido de 100%Tecnica: <https://sites.google.com/site/fundatecfut/el-dominio>
- SportLife. (1 de Marzo de 2018). *HUB sports*. Obtenido de importancia del equilibrio en los deportistas: <https://hubsports.mx/por-que-es-tan-importante-el-equilibrio-para-los-deportistas/#:~:text=En%20el%20C3%A1mbito%20deportivo%2C%20el,a%20la%20prevenci%C3%B3n%20de%20lesiones>.
- Tagliaferri, H. E. (6 de septiembre de 2017). *Los Fundamentos Técnicos del jugador de fútbol*. Obtenido de Entrenador futbol: <https://entrenadorfutbol.es/fundamentos-tecnicos-del-futbol/>
- uideporte. (sf de sf de sf). *uideporte*. Obtenido de uideporte: <http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/CAPACIDADESCOORDINATIVAS.pdf>
- Weineck, J. (2017). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo.
- Zambrano, E. (2015). LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE RITMO Y TEMPORIZACIÓN. *Repository Unilibre*, 121.

ANEXOS

Anexo 1. Árbol de Problema



Anexo 2. Matriz de Coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cuáles son las causas de la deficiencia coordinativa en los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela periodo 2021-2022?	Determinar las deficiencias coordinativas de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela periodo 2021-2022.
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles son los resultados de la medición de las capacidades coordinativas especiales en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela?• ¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela?• ¿Qué elementos contiene la guía de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela?	<ul style="list-style-type: none">• Medir las capacidades coordinativas especiales en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela periodo 2021-2022.• Valorar los fundamentos técnicos del fútbol mediante una ficha de observación, en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela periodo 2021-2022.• Elaborar una guía de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela periodo 2021-2022.

Anexo 3. Matriz de Categorización

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador
Procesos de regulación y conducción del movimiento del cuerpo.	Capacidades coordinativas	Capacidad de reacción.	Señales ópticas
			Señales acústicas
		Capacidad de Equilibrio	Movimientos de Giro
			Ejercicios sobre banco o barra de equilibrio
			Movimientos de giro desde una superficie.
		Capacidad de Ritmo	Ritmo de carrera y salto
			Ritmo de driblar y receptor
		Capacidad de anticipación	Anticipación Propia
			Anticipación Ajena
		Capacidad de Orientación	Orientación Espacial
Actividades motrices específicas de una actividad deportiva.	Fundamentos técnicos del fútbol	La conducción	conducción con obstáculos
			conducción con la parte interna
			Conducción con la parte externa
			Conducción corta
			Conducción larga
		El Golpeo	Empeine
			Parte interna y externa
			Cabeza
			Punta del pie
			Golpeo con el muslo
			Golpeo con el pecho
		La recepción	Pie
			Muslo
			Pecho
		El pase	Pases cortos y largo
			Pase por elevación, media altura y ras del suelo
			De acuerdo a la superficie de contacto, Borde interno, externo o empeine.

Anexo 4. Matriz de Relación

Objetivos de diagnóstico	Variables de diagnóstico	Indicadores	Fuente	Técnica
<p>Analizar las falencias de las capacidades coordinativas en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela en el periodo 2021-2022.</p>	<p>Capacidades coordinativas</p>	Señales ópticas	<p>Estudiantes de la Escuela Formativa Atlético Natabuela</p>	<p>Test</p>
		Señales acústicas		
		Movimientos de Giro		
		Ejercicios sobre banco o barra de equilibrio		
		Movimientos de giro desde una superficie.		
		Ritmo de carrera y salto		
		Ritmo de driblar y receptor		
		Anticipación Propia		
		Anticipación Ajena		
<p>Diagnosticar los fundamentos técnicos del fútbol mediante un test físico, en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa Atlético Natabuela en el periodo 2021-2022.</p>	<p>Fundamentos técnicos del fútbol</p>	Conducción con obstáculos	<p>Estudiantes de la Escuela Formativa Atlético Natabuela</p>	<p>Ficha de observación</p>
		Conducción con la parte interna		
		Conducción con la parte externa		
		Conducción corta		
		Conducción larga		
		Empeine		
		Parte interna y externa		
		Cabeza		
		Punta del pie		
		Golpeo con el muslo		
		Golpeo con el pecho		
		Pie		
		Muslo		
		Pecho		
		Pases cortos y largo		
		Pase por elevación, media altura y ras del suelo		
De acuerdo a la superficie de contacto, Borde interno, externo o empeine.				

Anexo 5. Tests Capacidades Coordinativas

Test de la escalera (Coordinación Óculo pédica)	
Consiste en correr por una escalera situada en el suelo, formada por cuerda o madera, los cuales están unidos por una cinta en ambos extremos.	
Propósito	Determinar el nivel de coordinación óculo pédica en los deportistas.
Materiales	Escalera (ladder) de 20 bandas y 9 metros de largo, con una separación entre banda de 40 cm. Cronometro Silbato.
Descripción del Test	Las deportistas se colocaran detrás de la primera banda de la escalera, y a la señal del silbato sale a máxima velocidad hacia el otro extremo de la escalera. Deberá realizar el apoyo de los pies en cada espacio entre las bandas sin que estas sean pisadas. El cronometro se detiene al cruzar la última banda de la escalera.
Resultados	Registrar el tiempo empleado en finalizar el test en segundos de cada deportista. Los resultados se compararan con los valores de referencia obtenidos del artículo de revista científica “El desarrollo de la coordinación” por Moreno O, Lobato J (2017)

Tabla de referencia

Resultado	Frecuencia
Alto	Menos de 4 segundos
Normal	De 4 a 5 segundos
Bajo	Más de 5 segundos

Fuente: (EFFECTS, 2004-2005)

Test Capacidad de Equilibrio (Flamenco)	
Su objetivo es medir la capacidad de equilibrio estático.	
Propósito	Determinar el nivel de equilibrio de las deportistas aplicando dicha prueba para tener márgenes de referencia a nivel de equilibrio y poder potenciar con posteriores actividades.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla o barra de 3cm de ancho • cronometro • superficie plana
Descripción del Test	El alumno o deportista se deberá colocar de pie, con uno de ellos apoyado en el piso y el otro pie apoyado sobre la barra o superficie de equilibrio que medirá 3cm de ancho. A la señal el deportista deberá pasar el peso del cuerpo a la pierna que está situada en la barra de 3cm, flexionando la pierna libre hasta ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo (Martínez, 2003).
Resultados	<p>Si el deportista evaluado cae más de 15 veces en los primeros 30 segundos se dará por finalizado el test de equilibrio, Se contabilizara el número de intentos que realizo hasta conseguir su tiempo máximo de 1 minuto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Intento = Excelente • 2 Intentos = Muy bueno • 3 Intentos = Bueno • 4 Intentos = Regular • 5 o más Intentos = Malo

Test Capacidad de Reacción (Litwin)

Su objetivo es medir la capacidad de reacción el tiempo de reacción selectivo

Propósito

Este test nos ayuda a determinar el nivel que posee un deportista en referencia a la velocidad de reacción, es muy fácil su aplicación. Ejecución cercana a situaciones de juego, realizable sin materiales de laboratorio.

Materiales

- Terreno plano de 5 metros
- cronómetro
- cinta de medir
- conos o señales
- panilla de registro

Descripción del Test

El evaluado se coloca de pie en el vértice formado por las líneas y a la señal del evaluador quien grita uno o dos, el deportista debe desplazarse lo más rápido posible hacia el lado que le haya indicado (uno o dos) (Guio, 2007).

Resultados

Baremos Test Litwin.

Edad	12	13	14
Percentil	Segundos	Segundos	Segundos
90%	1,76	1,60	1,77
80%	1,89	1,74	1,90
70%	1,98	1,83	1,99
60%	2,06	1,92	2,07
50%	2,14	1,99	2,15
40%	2,20	2,07	2,22
30%	2,28	2,15	2,30
20%	2,37	2,25	2,39
10%	2,50	2,38	2,52
5%	2,60	2,49	2,63

Test de capacidad de ritmo (T40)	
Propósito	Evaluar la coordinación rítmica y motriz de los miembros inferiores, la ubicación tempero espacial y desplazamiento en diferente sentidos mediante el Test mencionado (Medrano & Vivas, 2015).
Materiales	Espacio plano de preferencia liso, conos de entrenamiento, silbato, cronometro y cinta métrica.
Descripción del Test	<p>La persona evaluada debe completar el recorrido de 40 metros a máxima velocidad.</p> <p>Del punto número 1 se dirige al punto nuero 2 corriendo de frente, luego se dirige al punto 3 en desplazamiento lateral sin que se crucen las piernas, se regresa pasando por el punto 2 al otro la do (punto 4) seguidamente que topa el cono regresara al punto 2 y concluye cunado regresa al punto 1 de espaldas.</p>
Resultados	<p>Datos de referencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Excelente = menos de 13.5 • Muy bueno = de 13.6 a 14.5 • Bueno = de 14.6 a 16.05 • Regular = de 16,05 a 16,9 • Malo = más de17 en adelante

Anexo 6. Ficha de Observación

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



❖ FICHA DE OBSERVACIÓN PARA VALORACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL.

DATOS GENERALES:

Nombre del deportista evaluado: _____

Institución donde se Aplica: Escuela Formativa de Fútbol Atlético Natabuela

Motivo de aplicación de la Ficha de observación: Valorar el estado de los fundamentos técnicos del fútbol de los deportistas.

Ficha de observación para destrezas cualitativas del deportista						
Nº	Aspectos a Evaluar	Excelente	Bueno	Regular	Malo	Deficiente
1	Capacidad de conducción del balón					
2	Capacidad de recepción del balón					
3	Capacidad del pase del balón					
4	Capacidad del control y dominio del balón					
5	Capacidad sobre precisión del remate					
6	Capacidad de control del balón en los cambios de dirección					
7	Capacidad de habilidad en el dribleo					
8	Capacidad de juego con la cabeza					
9	Capacidad de control del balón a velocidad					
10	Capacidad de conducción del balón con giro utilizando borde interno y externo.					

Observaciones:

Nombre del evaluador:

Anexo 7. Validación de instrumentos 1



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Ibarra, 14 de febrero del 2022

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

En mi calidad de Coordinador y Docente de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, me permito certificar que he examinado y analizado la matriz de operacionalización de variables acerca del tema: “Capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa de fútbol Atlético Natabuela. 2021-2022.”, este documento fue presentado por el señor, Nelson Patricio Cabascango Montalvo, estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

En el análisis de la matriz de operacionalización de variables, se ha evidenciado los siguientes aspectos: la congruencia de los ítems guarda relación con los objetivos propuestos, con respecto a la redacción de los ítems es excelente, y finalmente la claridad y precisión es pertinente y guarda relación con tema de investigación.

Certifico que el señor estudiante puede hacer uso de la presente validación

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Vicente Yandún', is written over a circular stamp.

MSc. Vicente Yandún
CI: 1001684685

Anexo 8. Validación de instrumentos 2



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Ibarra, 14 de febrero del 2022

CERTIFICADO DE VALIDACIÓN

En mi calidad de Coordinador y Docente de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, me permito certificar que he examinado y analizado la matriz de operacionalización de variables acerca del tema: “Capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa de fútbol Atlético Natabuela. 2021-2022.”, este documento fue presentado por el señor, Nelson Patricio Cabascango Montalvo, estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

En el análisis de la matriz de operacionalización de variables, se ha evidenciado los siguientes aspectos: la congruencia de los ítems guarda relación con los objetivos propuestos, con respecto a la redacción de los ítems es excelente, y finalmente la claridad y precisión es pertinente y guarda relación con tema de investigación.

Certifico que el señor estudiante puede hacer uso de la presente validación

Atentamente,

MSc. Fabián Yépez
CI: 1001594603

Anexo 9. Autorización



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO

Oficio 125-D
21 de febrero de 2022

Magíster
Lucía Siza
PRESIDENTA DEL GAD PARROQUIAL DE NATABUELA

Señora Presidenta:

A nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, reciba un cordial saludo, a la vez que le auguro el mejor de los éxitos en las funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a Usted con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida, se brinde las facilidades necesarias al señor Cabascango Montalvo Nelson Patricio, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, para que aplique un test de capacidades coordinativas y ficha de observación en la Escuela Formativa de Fútbol del Gad Parroquial de Natabuela, datos que requiere para el desarrollo del trabajo de grado.

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO



MSc. Raimundo López
DECANO DE LA FECYT



Anexo 10. Certificación de Aplicación de Instrumentos



Natabuela, 03 de marzo del 2022

A petición verbal del señor Cabascango Montalvo Nelson Patricio, portador de la cédula de identidad Nro. 100482122-7 extendiendo el presente:

CERTIFICADO

Por medio del presente, deajo en constancia que el señor, Cabascango Montalvo Nelson Patricio, portador de la cédula de identidad Nro. 100482122-7 de la carrera de Entrenamiento Deportivo, aplicó test de coordinación y ficha de observación a los miembros de la Escuela Formativa del GADPR San Francisco de Natabuela, realizándolos con completa responsabilidad.

Se otorga la presente constancia, para los fines que el interesado considere conveniente.

Atentamente,



Msc. Lucía Isabel Siza
PRESIDENTE GADPR SAN FRANCISCO DE NATABUELA

Dirección: Calle Miguel Angel de la Fuente y Velasco Ibarra
Teléfonos: 062535225 Celular: 0988188470
e-mail: juntaparroquialnatabuela@gmail.com

Anexo 11. Evidencia Fotográfica

