



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y**  
**TECNOLOGÍA**  
**(FECYT)**

**Entrenamiento Deportivo**

**TRABAJO DE TITULACIÓN, MODALIDAD DE**  
**INVESTIGACIÓN**

**TEMA:**

“Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022”

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo**

**Autor:** Wilmer Amatista Muenala Ruiz

**Asesora:** MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

#### 1. IDENTIFICACIÓN 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			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	1005152572	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	Muenala Ruiz Wilmer Amatista	
<b>DIRECCIÓN:</b>		Peguche Barrio-Tahuantinsuyo	
<b>EMAIL:</b>		wamuenalar@utn.edu.ec	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0964157168

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LA ESCUELA FORMATIVA DE FUTBOL PEGUCHE CATEGORÍA SUB 12, PERIODO 2021-2022
<b>AUTOR (ES):</b>	Wilmer Amatista Muenala Ruiz
<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	28/09/2023
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Msc. Zoila Esther Realpe Zambrano

#### 2. CONSTANCIAS

El autor manifiesta 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 el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 28 días del mes de septiembre del 2023

**EL AUTOR:**

(Firma)

Wilmer Amatista Muenala Ruiz

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, a los 28 días, del mes de septiembre del 2023

MSc. Zoila Realpe

DIRECTORA 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.



Firma

MSc. Zoila Realpe

C.C.: 1001776473

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo se lo dedico principalmente a Dios, quien ha sido y seguirá siendo mi mayor fortaleza. A mi madre Cecilia por ser el pilar más importante a lo largo de mi vida y por demostrarme que su amor, su comprensión y su apoyo incondicional superan a todas las dificultades que la vida da. A mi padre Alfonso, que, a pesar de su ausencia física, sé que desde el cielo siempre estará conmigo en cada paso que dé.

De igual manera mi hermano Isaac quien lo considero como mi segundo padre por motivarme para seguir alcanzando mis sueños, a mis hermanas, Jenny, Lidia, Evelin y Aracely, por compartir momentos significativos conmigo y brindarme buenos consejos. Mucho de mis logros se los debo a ustedes.

A mis tíos(a) y familiares quien siempre están dispuestos a escucharme y darme una mano y a mis compañeros por los bellos recuerdos que llevo en mi estancia Universitaria.

Wilmer Muenala

## **AGRADECIMIENTO**

Como siempre, primeramente, agradezco a Dios por guiarme en este transcurso de mi etapa estudiantil, a mi madre Ceci y hermano Isaac quien con su esfuerzo y apoyo me ayudaron a culminar mi carrera Universitaria.

De la misma manera a mis hermanas, que con sus palabras de aliento me hacían sentir orgulloso de lo que soy y de lo que puedo llegar hacer.

Así mismo Agradezco a mi Asesora de Tesis que gracias a sus palabras y correcciones hoy puedo culminar mi trabajo de grado. A la universidad por brindarme grandes profesores de los cuales hoy por hoy llevo conmigo grandes conocimientos el cual serán impartidas a mis estudiantes.

Wilmer Muenala

## **RESUMEN**

Esta investigación pretende realizar un trabajo en base de las capacidades coordinativas y la incidencia que tiene sobre la aplicación de los fundamentos técnicos de la categoría sub 12 de la Escuela formativa de fútbol Peguche de la Ciudad de Otavalo. Su objetivo principal fue la medición de los test coordinativos especiales, de la muestra de 25 futbolistas y su análisis con la incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol en base a las fichas de observación. La investigación tuvo un nivel descriptivo, de campo y bibliográfica. Los métodos utilizados para la presente investigación corresponden al método cuantitativo y cualitativo siendo el primero el análisis acerca de los pre-test y post-test acerca de las capacidades coordinativas especiales, y siendo el segundo método el análisis acerca de las fichas de observación sobre los fundamentos técnicos. Los planes de entrenamiento que propone esta investigación están diseñados para satisfacer las fortalezas de cada uno de los niños de escuela de fútbol categoría sub 12. Por lo cual su estructura están divididas en los siguientes capítulos: El capítulo I, expone sobre el marco teórico. El capítulo II, acerca de los tipos y métodos de investigación, así mismo sobre los instrumentos de investigación. El capítulo III, se plantea sobre el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de los test y fichas de observación. El capítulo IV, la propuesta desarrollada y se manifestó las conclusiones y recomendaciones. Por lo cual, en base a los datos obtenidos en el pre test a los deportistas, se evidencio un estado regular, posteriormente al aplicarse planes de entrenamiento y evaluación del post test se evidencio un porcentaje elevado de desarrollo de cada deportista, llegando a la conclusión que las capacidades coordinativas especiales poseen un alto índice al momento de realizar movimientos técnicos con balón y sin balón en la disciplina del fútbol.

**Palabras clave:** Capacidades coordinativas, fundamentos técnicos, incidencia, fútbol.

## **ABSTRACT**

This research aims to carry out a work based on the coordination capacities and the impact it has on the application of the technical fundamentals of the sub 12 category of the Peguche Soccer Training School of the City of Otavalo. Its main objective was the measurement of the coordination tests, of the sample of 25 soccer players and their analysis with the incidence in the application of the technical fundamentals of soccer based on the observation sheets. The research had a descriptive, field and bibliographic level. The methods used for the present investigation correspond to the quantitative and qualitative method, the first being the analysis about the pre-test and post-test about the special coordinative abilities, and the second method being the analysis about the observation sheets on the technical fundamentals. The training plans proposed by this research are designed to meet the strengths of each of the children in the under 12 soccer school category. Therefore, their structure is divided into the following chapters: Chapter I exposes the theoretical framework. Chapter II, about the types and methods of research, as well as research instruments. Chapter III deals with the analysis and interpretation of the results obtained from the tests and observation records. Chapter IV, the developed proposal and the conclusions and recommendations were stated. Therefore, based on the data obtained in the pre-test to the athletes, a regular state was evidenced, later when applying training plans and evaluation of the post test, a high percentage of development of each athlete was evidenced, reaching the conclusion that special coordination capacities have a high index when performing technical movements with and without the ball in the discipline of soccer.

**Keywords:** Coordinative capacities, technical fundamentals, advocacy, football.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA</b> .....	ii
<b>CONSTANCIAS</b> .....	ii
<b>CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR</b> .....	iii
<b>DEDICATORIA</b> .....	iv
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	v
<b>RESUMEN</b> .....	vi
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>Planteamiento del problema</b> .....	3
<b>Delimitación del problema:</b> .....	4
Delimitación espacial: .....	4
Delimitación Temporal: .....	4
Delimitación temática: .....	4
<b>Antecedentes</b> .....	5
<b>Formulación del problema</b> .....	6
<b>Justificación</b> .....	7
<b>Línea de investigación</b> .....	8
<b>Fundamentación</b> .....	8
<b>OBJETIVOS</b> .....	9
Objetivo General .....	9
Objetivos específicos .....	9
<b>CAPITULO I</b> .....	10
<b>1. MARCTO TEORICO</b> .....	10
<b>1.1 Capacidades coordinativas</b> .....	10
<b>1.2. Capacidades generales o básicas</b> .....	10
1.2.1. Capacidad reguladora del movimiento.....	11
1.2.2 Capacidad de adaptación y cambios motrices.....	11
<b>1.3 Capacidades coordinativas especiales</b> .....	12
1.3.1 Capacidad de coordinación .....	13
1.3.2 Capacidad de anticipación .....	14
1.3.3 Capacidad de diferenciación.....	15
1.3.4 Capacidad de equilibrio .....	16
1.3.5 Capacidad de orientación .....	16
1.3.6 Capacidad de reacción.....	17



1.3.7 Capacidad de ritmo .....	17
<b>1.4 Capacidades coordinativas complejas .....</b>	<b>18</b>
1.4.1 Agilidad.....	18
1.4.2 Aprendizaje motor.....	19
<b>1.5 Fundamentos técnicos en el fútbol .....</b>	<b>19</b>
<b>1.6 Elementos Técnicos ofensivos .....</b>	<b>20</b>
1.6.1 La finta.....	20
1.6.2 Control orientado .....	21
1.6.3 El pase .....	21
1.6.4 Dribling .....	23
1.6.5 El cabeceo.....	23
<b>1.7 Elementos técnicos defensivos .....</b>	<b>24</b>
1.7.1 Recepción del balón .....	24
1.7.2 Entrada .....	25
1.7.3 Despeje.....	26
<b>CAPITULO II .....</b>	<b>27</b>
<b>2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION .....</b>	<b>27</b>
<b>2.1 Tipo de investigación.....</b>	<b>27</b>
2.1.1 Descriptiva.....	27
2.1.2 De campo .....	27
2.1.3 Bibliográfica.....	28
<b>2.2 Métodos de investigación: .....</b>	<b>29</b>
2.2.1 Método mixto.....	29
2.2.2 Método inductivo.....	29
2.2.3 Método deductivo .....	30
2.2.4 Método analítico .....	31
<b>2.3 Técnicas e instrumentos de investigación .....</b>	<b>31</b>
<b>2.4 Matriz de operacionalización de variables o matriz diagnóstica .....</b>	<b>32</b>
<b>2.5 Participantes .....</b>	<b>33</b>
<b>2.6 Procedimiento de investigación .....</b>	<b>34</b>
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>35</b>
<b>3. ANALISIS Y RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>35</b>
<b>3.1 Pre test de capacidades coordinativas.....</b>	<b>35</b>
3.1.1 Capacidades especiales .....	35
<b>3.2 Ficha de observación de fundamentos técnicos en el fútbol .....</b>	<b>42</b>
3.2.1 Fundamentos ofensivos.....	42

3.2.2 Fundamentos técnicos defensivos.....	47
<b>3.3 Post-test de las capacidades coordinativas especiales .....</b>	<b>50</b>
<b>3.4 Post Ficha de observación de fundamentos técnicos en el futbol .....</b>	<b>57</b>
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>65</b>
<b>4. PROPUESTA .....</b>	<b>65</b>
<b>4. 1 Título de la propuesta .....</b>	<b>65</b>
<b>4.2 Justificación de la propuesta .....</b>	<b>65</b>
<b>4.3 Fundamentación de la propuesta .....</b>	<b>66</b>
4.3.1 Principios metodológicos básicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas.....	67
4.3.2 Importancia de la coordinación .....	67
<b>4.4 Objetivos de la propuesta .....</b>	<b>68</b>
4.4.1 General.....	68
4.4.2 Específicos .....	68
<b>4.5 Ubicación sectorial y física.....</b>	<b>69</b>
<b>4.6 Desarrollo de la propuesta.....</b>	<b>69</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>103</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>104</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>105</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>110</b>
<b>Árbol de problemas.....</b>	<b>110</b>
<b>Matriz Categorial.....</b>	<b>111</b>
<b>Matriz de Coherencia.....</b>	<b>113</b>
<b>Matriz de relación diagnóstica .....</b>	<b>115</b>
<b>Lista de cotejo de las capacidades coordinativas evaluadas a los deportistas categoría sub 12 de la Escuela formativa de fútbol Peguche. ....</b>	<b>117</b>
Pre-test.....	117
Post-test .....	119
<b>Ficha de observación.....</b>	<b>121</b>
<b>CONSTANCIA DE VALIDACION.....</b>	<b>122</b>
<b>Oficio.....</b>	<b>134</b>
<b>Certificado de la aplicación del test .....</b>	<b>135</b>
<b>Fotografías .....</b>	<b>137</b>
<b>Deportistas de la Escuela formativa de fútbol Peguche, categoría sub 12, realizando los test. ...</b>	<b>137</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> <i>Población</i> .....	33
<b>Tabla 2</b> <i>Test de Coordinación T40</i> .....	35
<b>Tabla 3</b> <i>Test de Anticipación</i> .....	36
<b>Tabla 4</b> <i>Test de Diferenciación</i> .....	37
<b>Tabla 5</b> <i>Test de Equilibrio</i> .....	38
<b>Tabla 6</b> <i>Test de Orientación</i> .....	39
<b>Tabla 7</b> <i>Test de Reacción 20 Metros</i> .....	40
<b>Tabla 8</b> <i>Test de Ritmo</i> .....	41
<b>Tabla 9</b> <i>Finta: Realiza la Acción de Ataque con Ambos Pies</i> .....	42
<b>Tabla 10</b> <i>Control Orientado: Utiliza un Correcto Movimiento con Ambos Pies</i> .....	43
<b>Tabla 11</b> <i>El Pase: Correcta Ejecución del Pase Corto, Medio, Largo</i> .....	44
<b>Tabla 12</b> <i>Dribleo: Realiza Movimientos de Regate con Pie Derecho e Izquierdo</i> .....	45
<b>Tabla 13</b> <i>Cabeceo: Golpeo del Balón de Manera Lateral, Parietal y Occipital</i> .....	46
<b>Tabla 14</b> <i>Recepción del Balón: Pie, Muslo y Pecho</i> .....	47
<b>Tabla 15</b> <i>Entrada: Anticipación al Rival Para Realizar la Ejecución del Movimiento Defensivo</i> .	48
<b>Tabla 16</b> <i>Despeje: Ejecución Rápida y Eficaz del Balón Para Alejarla de la Portería</i> .....	49
Post test de Coordinación.....	48
<b>Tabla 17</b> <i>Test De Coordinación T40</i> .....	50
<b>Tabla 18</b> <i>Test De Anticipación</i> .....	51
<b>Tabla 19</b> <i>Test De Diferenciación</i> .....	52
<b>Tabla 20</b> <i>Test De Equilibrio</i> .....	53
<b>Tabla 21</b> <i>Test De Orientación</i> .....	54
<b>Tabla 22</b> <i>Test De Reacción 20 Metros</i> .....	55
<b>Tabla 23</b> <i>Test De Ritmo</i> .....	55
Post ficha de observación.....	51
<b>Tabla 24</b> <i>Finta: Realiza la Acción de Ataque con Ambos Pies</i> .....	57
<b>Tabla 25</b> <i>Control Orientado: Utiliza un Correcto Movimiento con Ambos Pies</i> .....	58
<b>Tabla 26</b> <i>El Pase: Correcta Ejecución del Pase Corto, Medio, Largo</i> .....	59
<b>Tabla 27</b> <i>Dribleo: Realiza Movimientos de Regate con Pie Derecho e Izquierdo</i> .....	60
<b>Tabla 28</b> <i>Cabeceo: Golpeo del Balón de Manera Lateral, Parietal y Occipital</i> .....	61
<b>Tabla 29</b> <i>Recepción del Balón: Pie, Muslo y Pecho</i> .....	62
<b>Tabla 30</b> <i>Entrada: Anticipación al Rival Para Realizar la Ejecución del Movimiento Defensivo</i> .	63
<b>Tabla 31</b> <i>Despeje: Ejecución Rápida y Eficaz del Balón Para Alejarla de la Portería</i> .....	64

## INTRODUCCIÓN

Las capacidades coordinativas son aspectos en los cuales se fundamenta una correcta ejecución del movimiento del cuerpo humano, esta acción se lo puede reflejar en la vida cotidiana y también en el ámbito deportivo, es importante dar a conocer que las capacidades coordinativas son base para inculcarse a la iniciación deportiva, debido que los niños al poseer un óptimo rendimiento a nivel de motricidad, se evidenciará que las acciones complejas lo puedan realizar sin ninguna dificultad, así como en la inclusión de las disciplinas deportivas, están podrán ser realizadas sin percances.

La insuficiencia de no poseer un alto desarrollo de motricidad en los niños, pueden producir efectos al momento de ingresar a la iniciación deportiva, como sería, la incorrecta ejecución de movimientos, el no desarrollo de la técnica de cualquiera disciplina deportiva. Teniendo en cuenta la incidencia que posee las capacidades coordinativas en la realización de ejercicios básicos y complejos de puede manifestar que en el ámbito del balón pie, los niños que quieran inculcarse a este deporte, se debe poner énfasis al desarrollo la motricidad.

(Gomeñuca & Cabral, 2008) En su investigación realizada nos manifiesta que esta capacidad llamada coordinativa se le da a conocer como una característica relativamente óptima en base al desarrollo de los procesos de la actividad motora que influyen la conducción y regulación.

Además, estos representan fuentes que un atleta debe tener para realizar una actividad deportiva de manera adecuada.

La escasa aplicación de las capacidades coordinativas en los entrenamientos y la falta de inclusión como modelo específico ha llevado a que los niños posean una deficiente coordinación y de la misma manera se pone en evidencia una similitud en los fundamentos

técnicos, teniendo como efecto gestos técnicos erróneos al momento de realizar una jugada, con lo que se evidencia la desigualdad en el desarrollo deportivo de los niños.

Entre los objetivos de esta investigación están, evaluar las capacidades coordinativas de los niños de la escuela formativa de fútbol de Peguche mediante la evaluación de un pre test y ficha de observación para los fundamentos técnicos con la finalidad de evidenciar en qué estado se encuentran y por consiguiente realizar y aplicar planes de entrenamientos con el objetivo de desarrollar la motricidad, y finalmente la ejecución de un post test y post ficha de observación, logrando así evidenciar los datos que arrojan la influencia que tiene las capacidades coordinativas sobre la aplicación de los fundamentos técnicos.

## **Planteamiento del problema**

Desde años anteriores, así como en la actualidad se ha logrado observar a los niños de la comunidad de Peguche tener una deficiencia en la práctica del fútbol, por lo cual la escuela formativa evidencia una errónea manera de entrenar con la escasa realización de ejercicios técnicos con balón y sin balón, por ende, ha surgido la desigualdad en el desarrollo del rendimiento y formación deportiva, a su vez teniendo en cuenta que muchos de los deportistas han optado por abandonar la práctica de este deporte.

La problemática que surge en la etapa de iniciación y formación de la disciplina del fútbol en la escuela formativa de Peguche, es la inadecuada aplicación de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos, categoría sub 12, notando una deficiencia en el desarrollo de las capacidades de coordinación, anticipación, diferenciación, equilibrio, orientación, reacción, ritmo, teniendo dificultades en el desenvolvimiento en los entrenamientos y campeonatos.

También se ha detectado una mala aplicación de los métodos de entrenamiento y la deficiencia sobre la evaluación de las capacidades coordinativas en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, esto puede ocurrir por la inexistencia de un documento o actualización de los conocimientos sobre planes de entrenamientos que fortalezcan las capacidades que se va entrenar.

Como efectos de este problema tenemos que los niños de la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12 padecen deficiencias coordinativas, por lo cual en cada entrenamiento tienen gestos técnicos erróneos, y pueden sufrir lesiones deportivas. A su vez se evidencia una desigualdad en desarrollo deportivo, esta situación se fomenta debido a que el entrenador a cargo no realizó una evaluación y por lo siguiente los entrenamientos están basados al criterio empírico del entrenador.

**Delimitación del problema:****Delimitación espacial:**

El estudio se limitará en la Escuela formativa de fútbol Peguche con niños de 12 años de edad, Ubicada en la comunidad Miguel Egas Cabezas, Barrio Central del Cantón Otavalo, provincia de Imbabura.

**Delimitación Temporal:**

Abordara un periodo aproximado de 8 meses. De Julio del 2021 a marzo del 2022.

**Delimitación temática:**

El móvil de esta investigación radica en el hecho de averiguar y analizar las influencias que pueden tener las capacidades coordinativas al momento de la práctica de los fundamentos técnicos en los niños de la escuela formativa de fútbol Peguche en edad de 12 años.

## **Antecedentes**

La presente investigación se basa en trabajos de estudios realizados anteriormente, con el fin de dar a conocer como se encuentra el estado actual del entrenamiento del fútbol de la categoría sub 12.

(Moreno, 2017). En su tema de investigación “El desarrollo de las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva de los estudiantes de sexto año de educación básica de la unidad educativa “Pérez Pallares” de la ciudad de Quito”, pone en conclusión que:

El desarrollo de las capacidades coordinativas influye en la iniciación deportiva de los estudiantes de sexto año de Educación Básica, lo que le permitirá a la institución contar en un futuro con deportistas competitivos y en diferentes deportes.

Como resultado del trabajo de investigación, se llega a la conclusión de que del grupo de estudiantes que fueron aplicados el test de capacidades coordinativas, resultados positivos, logrando identificar a los niño/as que poseen capacidades motrices desarrolladas.

(Benítez y León, 2022). Evaluación de las capacidades coordinativas especiales, en los niños de la escuela de fútbol “Inicio ron” de las categorías formativas sub 10 y 11, del club deportivo “el nacional” de la ciudad de Quito.

Después de cuatro semanas de entrenamiento de coordinación en la faja etárea 10-11 de la Escuela de Fútbol “Inicio Ron”, se pudo comprobar que los resultados obtenidos de los test finales mejoraron en relación a los test iniciales.

La coordinación en el fútbol es un proceso del sistema senso - motor durante el cual se produce una recepción y procesamiento de informaciones por medio de los receptores del organismo que en lo posterior desembocarán en movimientos que lo ayuden a su alto rendimiento.



(Condoy,2018). Los fundamentos técnicos del fútbol y las habilidades motrices básicas en niños de la unidad educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de Loja, 2016, pone en conclusión que:

Los niños en la conducción presentan mala ejecución debido a la deficiencia en la habilidad motriz de la carrera, por falta de trabajo específico del fundamento, no se planifica los programas de entrenamiento.

Todo un programa de ejercicios metodológicos bien estructurado me dio un resultado satisfactoriamente en el desarrollo de los fundamentos técnicos y las habilidades motrices básicas para el deporte del fútbol.

(Abarca y Espinoza, 2019). En su tema “Las capacidades coordinativas determinantes en el rendimiento físico técnico en la categoría sub 12 y sub 14 del club deportivo el nacional 2018”, pone en conclusiones que:

Las capacidades coordinativas en el fútbol juegan un papel determinante a la hora de ejecutar los diferentes elementos técnicos y a las exigencias físicas presentes en un partido. Los cambios bruscos de dirección, velocidad de reacción y gestual, saltos y giros implican altos niveles de coordinación.

En la interpretación de los resultados del pre y post test de las capacidades coordinativas en la categoría sub 12 pudimos observar que después de aplicar la propuesta metodológica, en la mayoría de las capacidades evaluadas hubo una mejora significativa a excepción de la capacidad de anticipación.

### **Formulación del problema**

¿De qué manera las capacidades coordinativas inciden en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022?

## **Justificación**

Teniendo en cuenta que las capacidades coordinativas son la fuente fundamental para que los niños puedan ingresar al ámbito del fútbol, debido a la gran incidencia que tiene la correcta ejecución de movimientos y gestos técnicos teniendo en cuenta lo mencionado es importante entender que, si en etapas tempranas no se logra un desarrollo y control sobre estas capacidades, existirá una deficiente formación como futbolista. Es por ello que esta investigación busca evidenciar el alto índice de influencia que tienen las capacidades coordinativas sobre los fundamentos técnicos del fútbol.

## **Importancia**

En la actualidad en el ámbito deportivo, el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales nos ayudan a la mejora a nivel de aprendizaje con la finalidad de buscar la manera óptima de ejecución de la técnica. (Abarca y Espinoza, 2019)

La importancia que plantea el autor es buscar el perfeccionamiento de las capacidades coordinativas en los niños en las etapas de iniciación de fútbol base, con la finalidad de que a futuro puedan desenvolverse y convertirse en un talento deportivo.

## **Aportes**

El fortalecimiento de las capacidades coordinativas influye en el proceso de desarrollo del futbolista, en aspectos técnicos y físicos, (Valle, 2020), nos da a conocer que el trabajo y proceso de desarrollo que existe en base a la estructura coordinativa de los deportistas que están incluidos en la disciplina del fútbol pone en énfasis que es un elemento indispensable para mejorar y disfrutar en este deporte.

Por lo cual se le pone en énfasis que es un eje principal, los diferentes movimientos del cuerpo, debido a que al momento de que el cuerpo entra en acción, trabaja la sensación motora.

La investigación tendrá un gran aporte a los niños de la escuela formativa de futbol Peguche, en aspectos de mejora: técnico-físico con balón, coordinativo, logrando un desarrollo óptimo en el futbol.

### **Beneficiarios**

Los beneficiarios de esta investigación serán: los deportistas del club, la escuela formativa de fútbol Peguche, los padres de familia, los entrenadores.

La presente investigación buscara un impacto sobre los entrenadores y los deportistas. En el entrenador ampliar los conocimientos acerca de su metodología de entrenamiento, y sobre los deportistas, buscar una igualdad en el desarrollo de la técnica del futbol. La investigación será factible, a nivel económico se optará por un presupuesto propio, tendrá como finalidad una amplia bibliografía de trabajos anteriores.

### **Línea de investigación**

Salud y bienestar

### **Fundamentación**

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN:

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, "El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Determinar cómo inciden las capacidades coordinativas en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022

### **Objetivos específicos**

- Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de test iniciales en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022.
- Elaborar un plan de entrenamiento abordando los aspectos físico- técnico para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.
- Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de pos test en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022.

# CAPITULO I

## 1. MARCTO TEORICO

### 1.1 Capacidades coordinativas

Son capacidades que fomentan la ejecución óptima al momento de realizar actividades y acciones que conlleven movimientos básicos y complejos, estas capacidades permiten al individuo a desenvolverse de manera clara y precisa, el ámbito del entrenamiento son factores que ayudan a desarrollar el rendimiento deportivo.

El autor Bikers, (2014) afirma lo siguiente:

Las capacidades coordinativas o también denominadas motrices, tienen una similitud y van de la mano, son efectivas a través de la unión entre todas las capacidades coordinativas, el cual permite que el cuerpo ejecute movimientos generales y complejos, teniendo como resultado un alto nivel de coordinación.

Por ende, estas capacidades focalizando al ámbito del fútbol ayudan al fortalecimiento de la técnica individual, logrando buenos resultados al momento del juego colectivo.

### 1.2. Capacidades generales o básicas

Capacidades que permite al ser humano realizar acciones o movimientos simples, en el cual puedan ejecutarlos de manera transitoria y óptima, por lo cual los desarrollos de estas capacidades permiten a la persona desenvolverse mejor en la vida cotidiana y a nivel deportivo.

El autor Bequer en el año 2000, nos da a conocer que:

Las capacidades generales o básicas se explican acerca de la base de que el cuerpo se adapte a las diferentes condiciones que conllevan movimientos que realiza el

individuo, a su vez cuando se presenta una nueva realidad, estas capacidades pueden reajustarse a nuevos movimientos. (p. 39).

Como menciona el autor estas capacidades generales, deben ser desarrolladas en etapas formativas, logrando así una adaptación a posteriores movimientos más complejos, como sería el cambio de ritmo, reacción, anticipación etc. Cabe recalcar que estas capacidades fomentan mejores movimientos en actividades físicas.

### **1.2.1. Capacidad reguladora del movimiento**

Una de las capacidades generales en donde los individuos pueden conocer la forma de realizar una actividad e ejercicios propuestos en los entrenamientos, teniendo como fin el movimiento correcto.

(Bikers, 2014) Da a conocer que esta capacidad se pone en énfasis cuando el ser humano puede comprender y a la vez aplicar en su actividad o entrenamientos movimientos generales y complejos que conlleven de menor a mayor amplitud, logrando así que el individuo pueda lograr grandes resultados.

Por lo cual manifiesta que tendrán un alto índice de desarrollo a nivel coordinativo general. Esta capacidad fomenta la manera correcta en la que el deportista puede desenvolverse a l momento de realizar ejercicios complejos.

### **1.2.2 Capacidad de adaptación y cambios motrices**

Los cambios motrices son movimientos que un persona realiza en su actividad diaria, logrando así una adaptación, el autor (Bikers, 2014), pone en énfasis que esta capacidad se lo puede desarrollar cuando el individuo es capaz de adaptarse y tener un gran desarrollo a movimientos complejos que contengan cambios de ritmo, a su vez este presenta una nueva

acción, por lo cual tiene que cambiar y volver a adaptarse movimientos diferentes en un momento dado.

Por lo tanto, la adaptación y cambios motrices se relacionan entre sí, una correcta adaptación, mejorara un cambio motriz, se puede evidenciar cuando una persona realiza un ejercicio dado por un largo tiempo.

Esta capacidad se manifiesta y se desarrolla cuando el organismo tiene la facilidad de adaptarse a las condiciones un movimiento que se lo realice, cuando surgen nuevas situaciones a su vez cambiando el movimiento y logrando una adaptación, por lo cual se define como la capacidad del organismo para adaptarse a diversas situaciones y condiciones de movimientos (Matos, 2003).

### **1.3 Capacidades coordinativas especiales**

Está conformada por 7 capacidades coordinativas, como el nombre lo menciona son especiales, el cual nos ayudara a fomentar ejercicios que conlleven un mayor rango de dificultad, para lograr un desarrollo óptimo, se debe primeramente fomentar las primeras capacidades. Siendo así un proceso.

(Abarca y Espinoza, 2019) en la tesis realizada nos dice que las capacidades coordinativas especiales conforman el mayor número de capacidades, para lograr el desarrollo y la unión con las demás capacidades, el individuo debe someterse a un proceso de aprendizaje, la evolución de las 7 capacidades que conforman, permitirá que el individuo tenga un mayor aprendizaje sensomotor, en el ámbito deportivo, en cualesquier disciplina el deportista puede lograr movimientos técnicos con mayor eficacia y velocidad logrando así grandes resultados.

Un sin número de investigación han demostrado que el proceso para el desarrollo de estas capacidades se ven ligadas a las experiencias que tiene el ser humano, es decir si el

organismo posee unas varias habilidades motrices, al momento de ejecutar ciertos movimientos complejos este se le facilitara, en la disciplina del futbol se lo puede observar en cada entrenamiento (p. 13).

Capacidades en donde el autor manifiesta que son de vital importancia para el mejoramiento de la técnica en el deporte que se practica, es decir si el desarrollo de estas capacidades es óptimo, se tendrá un gran resultado en nuevos movimientos más complejos.

### **1.3.1 Capacidad de coordinación**

Es aquella capacidad que tiene como finalidad un sin número de ejecuciones del cuerpo humano a realizarse de manera transitoria en diferentes niveles de complejidad. Por lo cual se manifiesta en diferentes niveles.

(Häfelinger y Schuba, 2010) en su libro la coordinación y el entrenamiento propioceptivo no dice:

La coordinación constituye la base de todos los movimientos humanos y es la responsable del aprendizaje, la regulación y la adaptación de los movimientos.

Puede ser considerada como el factor central de la capacidad de rendimiento motor, puesto que su efecto es el que permite que las demás características motoras básicas de la condición física, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la movilidad, puedan ser utilizadas. (p. 15)

La coordinación es un factor predominante para la correcta ejecución de un movimiento básicos del cuerpo humano, y a su vez está sujeta a la realización correcta de capacidades variadas en el deporte.

(Valle, 2020) Nos dice que la coordinación la entendemos como la capacidad que el deportista debe enfocarse y tener una relación con su propio cuerpo a través de ciertos



movimientos con balón y sin balón, por lo que en el presente argumento acerca de la coordinación el autor Valle nos implica que la coordinación influye en el fútbol, esto puede darse en etapas base en donde el entrenador debe mejorar las capacidades coordinativas mediante ejercicios lúdicos que ayuden al desarrollo de esta capacidad, con el fin de lograr movimiento óptimo con el balón.

### **1.3.2 Capacidad de anticipación**

Una de las capacidades en donde los músculos se contraen de forma rápida con un nivel simultáneo a la capacidad de reacción, “La capacidad de anticipación es la posibilidad de prevenir posibles situaciones futuras, de adaptarse previamente a ellas y de prevenir mentalmente la modificación necesaria de las secuencias motoras” (Häfelinger y Schuba 2010), por lo cual el individuo logra realizar un movimiento rápido con una posibilidad de anticipar una acción.

(Abarca y Espinoza, 2019), Nos pone en constancia que la capacidad de anticipación es la forma que el individuo puede predecir ciertos movimientos motrices, en donde se manifiesta antes de una ejecución, este está dividida en anticipación propia y anticipación ajena, ambos fomentan el desarrollo de las destrezas motrices, esta capacidad relacionada al fútbol se lo puede observar en todos los jugadores, debido a que cada uno debe anticipar la trayectoria del balón, permitiendo así un desvío o una acción siguiente al juego. (pág. 14).

Esta capacidad primordialmente es vista en el fútbol moderno, en donde el portero puede anticipar el golpeo del adversario, teniendo como movimiento mecánico, la contracción rápida de los músculos.

### **1.3.3 Capacidad de diferenciación**

Es la capacidad en donde el sujeto puede diferenciar un movimiento del otro, en caso de la disciplina del fútbol, es cuando el deportista realiza un pase corto y después largo, teniendo en cuenta la diferencia de movimiento y fuerza que necesita para realizarlo.

(Häfelinger, y Schuba, 2010). Afirman lo siguiente.

Este término designa la capacidad de ejecutar una secuencia motora de forma segura, exacta y económica, en relación con la posición y la dirección de movimiento de unas partes del cuerpo respecto a las otras y a su entorno.

En este proceso, la dosificación de la fuerza desempeña un papel esencial.

Nos referimos tanto al manejo de objetos pequeños, grandes, ligeros y pesados, y a la aplicación de una fuerza correcta, como a la adecuada valoración de alturas, profundidades, distancias y velocidades. (pág. 19).

Fomenta la manera en la que el ser humano puede ejecutar una acción determinada de otra, teniendo en cuenta la diferencia que existe, fuerza, nivel de complejidad y distancia.

(Abarca y Espinoza, 2019) Nos da a conocer que la capacidad de diferenciación, logra coordinar fases o acciones de movimientos generales y complejos, por ende, esta destreza es determinante en deportes de equipo y combate, puesto que la acción motriz de diferenciación ayudara a la realización de una acción motriz que contenga parámetros como espacio tiempo, velocidad y fuerza. (pág. 15)

Por lo tanto, el individuo puede lograr movimientos complejos, pasando por una fase de diferenciación, que le permita la acción motora con mayor plenitud.

### **1.3.4 Capacidad de equilibrio**

Esta capacidad tiene como fuente importante la correcta ejecución de movimientos complejos siendo así vital para su realización, también fomentara la disminución de contraer lesiones a nivel deportivo o cotidiano.

Abarca, D. Espinoza, D. (2019) Pone en constancia que el equilibrio es la forma que el individuo posee para mantener una posición ya sea estático o dinámico, el mayor funcionamiento al momento de realizar esta acción motriz depende del aparato vestibular en los cuales se fomentan análisis táctiles y kinestésicos. (pág. 15)

En el deporte de futbol esta capacidad busca una forma de dominio del cuerpo al momento de ejecutar una acción en el futbol, pase, golpeo, finta, regateo, etc. Estas actividades van ligadas al equilibrio buscando una mejorar en el ámbito deportivo.

### **1.3.5 Capacidad de orientación**

(Häfelinger y Schuba, 2010). “Es la capacidad de moverse en un espacio libre y hacia un objetivo determinado, y de mantener la orientación durante la realización de movimientos voluntarios e involuntarios, siempre respecto a un espacio y a un tiempo” (pág. 18)

(García, 1996 como se citó en Abarca, D. Espinoza, D. 2019) Menciona que la capacidad de orientación es fomentar la posición de cada individuo y a la vez movimientos del organismo en espacio y tiempo, por lo cual en el futbol se expresa a los estímulos que lo rodean, como posiciones tácticas.

El autor manifiesta que la orientación, tiene una gran solvencia en el futbol, debido a que el deportista debe saber posicionarse en la posición de juego, y al momento de receptor un balón de futbol.

### **1.3.6 Capacidad de reacción**

Capacidad coordinativa que conlleva la contracción del músculo de manera rápida y eficaz estas contracciones se le encuentra en ejercicios de alta intensidad y en deportes como la velocidad, salto triple, fútbol, y demás.

(Häfelinger y Schuba, 2010) En su libro de coordinación y el entrenamiento propioceptivo nos pone en evidencia que la capacidad de reacción:

Tiene una capacidad de reacción rápida y adaptada cuando el tiempo transcurrido entre la percepción del estímulo, la elaboración del estímulo y la modificación del tono muscular sean muy cortos. (pág. 19)

El desarrollo de esta capacidad se puede lograr en los entrenamientos específicos, logrando que el deportista pueda ejecutar un gesto técnico de manera rápida.

### **1.3.7 Capacidad de ritmo**

Se menciona a esta capacidad como la secuencia que existe al realizar movimientos motrices de menor a mayor amplitud, siendo así un eje importante para las personas que deseen ingresar al ámbito deportivo.

(Castañer & Camerino, 2006, como se citó en Abarca, D. Espinoza, D. 2019), da a conocer esta capacidad como la estructura base para lograr ciertos movimientos en secuencia, en el enfoque deportivo, se lo puede realizar en procesos, es decir en decadencia, esta acción se lo encuentra en deportes como fútbol, gimnasia rítmica y deportes que contengan secuencias motrices.

A nivel de la disciplina del fútbol esta capacidad ayudara que los ejercicios que conlleven mayor amplitud, intensidad y secuencia pueda realizarse de manera correcta, con la finalidad que los futbolistas a nivel colectivo tengan una gran ventaja al equipo adversario.

## **1.4 Capacidades coordinativas complejas**

(Abarca y Espinoza, 2019) En la tesis realizada nos da a conocer que estas capacidades son las faltantes y complementarias a las demás, debido que son base para lograr movimientos muy complejos, se pone en énfasis que, si el ser humano posee un alto índice de desarrollo de estas capacidades, se le facilitara as nuevas destrezas y técnicas para el deporte que se encuentre realizando. (pág. 17)

El autor manifiesta que el desarrollo de estas capacidades complejas puede ayudar al individuo que practicas un deporte, a realizar un gesto técnico optimo y a su vez el aprendizaje se le resulta más fácil.

### **1.4.1 Agilidad**

Capacidad fundamental para que el deportista pueda dirigirse en dirección simultanea de la manera más rápida y eficaz posible, la Trayectoria puede ser adelante atrás y de izquierda a derecha, la finalidad es ejecutar una acción de varios movimientos al mismo tiempo.

La agilidad se le conoce como la habilidad que el organismo tiene para ejecutar movimientos no cíclicos, debido que estas contienen acciones motrices en diferentes direcciones de manera situada y rápida, llevando así a que el organismo se adapte a ciertos parámetros como el recorrido en zigzag. (Abarca y Espinoza, 2019).

Esta capacidad se le conoce como una habilidad que el cuerpo humano posee para realizar un movimiento en diferentes direcciones a una velocidad rápida, logrando así una ejecución óptima.

### **1.4.2 Aprendizaje motor**

Una de las capacidades en donde el niño logra captar de manera paulatina y mediante procesos el cómo se debe realizar los movimientos de menor a mayor complejidad, a nivel deportivo, el deportista opta por un mejor aprendizaje en cada entrenamiento propuesto.

(Magill, 1993, como se citó en Abarca, D. Espinoza, D. 2019) considera al aprendizaje motor como un sin número de cambios en donde se fomenta las habilidades y destrezas motrices de una persona que realiza una nueva acción, es decir que el ser humano para dominar nuevas acciones motrices de manera óptima y rápida debe estar ligada al proceso de enseñanza y aprendizaje.

Es una de las capacidades que el individuo posee para ejecutar nuevas acciones motrices, el entrenador es el encargado del proceso de enseñanza a su deportista, para que pueda realizar gestos nuevos gestos técnicos.

### **1.5 Fundamentos técnicos en el fútbol**

La técnica en el fútbol es la manera que el futbolista puede realizar una acción técnica con balón y sin balón, el cual ayuda a un mejor entendimiento del cómo se debe jugar al fútbol, pueden ser fundamentos técnicos defensivos y ofensivos, del mismo modo el autor Condoy, en el año 2018 manifiesta que:

La base técnica del fútbol se considera como una acción técnica gestual encaminada a maximizar el uso del balón que domina el juego grupal.

Por ende, el desarrollo de la técnica individual de los futbolistas favorecerá una ventaja sobre los demás con el fin de ganar partidos de fútbol, y a su vez el desarrollo de cada deportista.

## **1.6 Elementos Técnicos ofensivos**

Son factores técnicos individuales que ayudan a evadir al rival, y acercarse al arco contrario con el objetivo de anotar un gol, un alto desarrollo a nivel técnico ofensivo, fomenta una ventaja sobre el rival, jugadores como, delanteros, y mediocampistas ofensivos y extremos son los que más lo usan.

(Martínez, 2016) Nos da a conocer que los Fundamentos técnicos-tácticos Ofensivos es el conjunto de acciones y movimientos que los deportistas realizan de forma individual o colectiva, con la finalidad de resolver los problemas de juego en ataque, logrando así un gran desempeño ofensivo.

Están pueden ser desarrolladas a lo largo de entrenamientos técnicos, la mayoría de los ejercicios deben ser situados con balón, teniendo una progresividad de complejidad de menor a mayor.

### **1.6.1 La finta**

Fundamento ofensivo individual en el cual consiste en realizar un movimiento dado, con el fin de evadir al jugador contrario, aquellos jugadores que poseen una finta correcta, se les conoce como jugadores inteligentes y creativos.

Este fundamento se le conoce como la forma que tiene el deportista de posicionarse en una posición ventajosa realizando ciertos movimientos con los pies con la finalidad de recibir el balón, esta acción sería la manera de anticipar el balón (Will, 2012).

Por lo tanto, esta técnica es más utilizada por los volantes ofensivos, extremos y delanteros, poniendo en énfasis la ventaja que puede tener al rival de marcación, siempre y cuando no le arrebaten el balón.

### **1.6.2 Control orientado**

Este fundamento tiene gran ventaja a la hora de tomar decisiones en el campo de fútbol, los deportistas que poseen un correcto control orientado, optaran por el aumento de espacio y tiempo.

Se le conoce como una manera de redirigir el balón, es decir que el jugador pueda controlar el balón con la finalidad de posicionar su cuerpo. Esto le permite dirigir el balón en la dirección requerida y utilizar a los defensores del equipo contrario a la velocidad requerida (Cárdenas, 2020).

El control orientado puede tener gran importancia al momento de ganar ventaja sobre un espacio y tiempo sobre el rival, logrando así un mejor desempeño en el campo de fútbol y en los entrenamientos.

### **1.6.3 El pase**

Es la manera en la que permite a un equipo desenvolverse mejor en el campo de fútbol, ayuda a la colectividad y unión de los mismo, el pase cuenta con niveles de menor grado a mayor grado, este fundamento es muy trabajado en etapas formativas.

Este fundamento es uno de los más principales, debido a que nos permite estar en una unión entre dos o más personas de un equipo, a la vez logrando el recorrido del balón a un toque. (Possari, 2019)

En la actualidad el modelo de juego de los diferentes equipos de renombre como es en Europa, los entrenadores, han logrado un modelo de juego que consista en el juego de posición y contrataque, el cual para la ejecución de se pone evidencia la necesidad de realizar una correcta ejecución del pase, a su vez logrando una solvencia como equipo.

(Possari, 2019) en su artículo nos da a conocer que los pases:



Poseen clasificaciones que pueden darse por su:

#### Distancia

- Cortos
- Medios
- Largos

#### Altura

- Rasos
- Media Altura
- Altos

#### Trayectoria

- Rectos
- Con Efectos

#### Dirección

- Adelante
- Atrás
- Horizontal
- Diagonal

#### Superficie de contacto

- Pié
- Interior
- Exterior
- Planta, Punta o Tacón

- Cabeza

#### **1.6.4 Dribling**

El Dribling un fundamento individual que poseen los jugadores hábiles y creativos, con el fin de evadir la marca contraria de un rival que intenta arrebatar el balón, aquellos jugadores que lo realizan de manera óptima, optaran por la individualidad al momento de jugar un partido de fútbol.

(Abarca y Espinoza, 2019). Nos menciona que el dribleo o regate es una técnica muy utilizada por jugadores ofensivos, debido que permite al jugador poseer el balón con la finalidad de evadir rivales, en donde poseen ventajas como ganar tiempo y logrando así ejecutar la segunda acción de manera óptima, ya sea un pase o tiro. (pág. 37)

Se manifiesta dos regates

- Regate compuesto: Es un factor técnico ofensivo que la mayoría de los mediocampistas, extremos y delanteros lo utilizan con frecuencia, debido a que esquivo al rival mediante un regate como pase previo al sobrepasar al rival
- Regate simple: Factor en donde el jugador ofensivo rebasa a su oponente mediante un cambio de ritmo

#### **1.6.5 El cabeceo**

Es aquel fundamento que es utilizado por jugadores ofensivos y defensivos, se lo puede realizar de manera frontal y lateral, la correcta ejecución del cabeceo tiene una vinculación con un desarrollo apto de las capacidades coordinativas.

Se le conoce como una técnica individual que es utilizada para jugadores ofensivos y defensivos el cual es utilizar cualquier parte de la cabeza para lograr el golpeo con el balón. (Luque, 2017).

Este fundamento esté ligado al aspecto defensivo como ofensivo, siendo así uno de las mayores formas en donde el jugador puede apoyarse al momento de realizar el golpeo con el balón.

(Luque, 2017) Nos da a conocer que el golpeo de la cabeza se lo puede realizar de manera:

- Frontal
- Lateral
- Parietal
- Occipital
- temporal

### **1.7 Elementos técnicos defensivos**

Son aquellos elementos técnicos individuales que poseen los jugadores defensivos como, centrales, lateral y mediocampistas de contención, los desarrollos de estos factores van de la mano la coordinación, en el cual se evidencia la ejecución de despejar, interceptar, y arrebatar el balón al jugador rival.

Los fundamentos tácticos-técnicos defensivos son aquellos movimientos o acciones que el deportista realiza cuando el equipo contrario es poseedor del balón, la finalidad es recuperar el balón lo más pronto posible sin cometer ninguna infracción al rival y a su vez impidiendo la anotación de un gol del equipo adversario (Antonio, 2021).

Teniendo en consideración que el objetivo principal de la técnica defensiva es recuperar el balón del equipo contrario, su desarrollo debe inculcarse desde edades temprano, poniendo en consideración la idea del juego colectivo.

#### **1.7.1 Recepción del balón**

Es una técnica individual en donde el deportista puede tomar ventaja del jugador contrario si se realiza una correcta recepción del balón, el cual puede ser recepción estática

o recepción dirigida, logrando así que al momento del partido el juego colectivo se reorganice de manera fluida.

(Abarca y Espinoza, 2019). Afirma que la recepción del balón es una técnica que todo jugador debe poseer y es la primordial para ejecutar un modelo de juego, en donde permitirá al jugador frenar el balón que viene en trayectoria por piso o a media altura, al mencionar como una acción defensiva da a conocer que esta recepción viene del balón de un adversario, los jugadores defensivos son los que más lo aplican, el cual está ligada a la interceptación del balón. (pág. 39)

### **1.7.2 Entrada**

La entrada es un factor que se manifiesta en zona defensiva en un partido de futbol, los jugadores que más utilizan esta técnica son los jugadores defensivos como, centrales y laterales por lo cual el autor Bertacchini en el año 2013 nos da a conocer que:

Un jugador tiene la finalidad de arrebatar el balón a su adversario, sin cometer ningún acto de falta deportiva, en la actualidad en el modelo táctico defensivo, la entrada es muy práctica tanto en defensores como medio campistas de cobertura, y muy poco en delanteros y volantes de ataque, por ende, este fundamento es utilizado por todos los futbolistas.

El autor manifiesta que este fundamento es la manera que un futbolista puede quitar el balón a su adversario sin cometer una falta antideportiva, priorizando la segunda acción que se va realizar, como el pase o conducción del balón.

### **1.7.3 Despeje**

Es la manera en la que un jugador sea ofensivo o defensivo puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo, con la intención de alejarla de la portería, por el cual el despeje puede realizarse de manera al azar o de manera direccional.

(Bertacchini, 2013), Pon en énfasis que es un movimiento defensivo en donde el jugador impacta el balón con el objetivo de alejarlo de la portería, esta acción se lo puede realizar con las diferentes partes del cuerpo, pie, muslo, pecho, cabeza.

El presente autor nos menciona que es un elemento técnico defensivo del fútbol en donde un jugador tiene como finalidad alejar el balón de su portería, es decir cuando el balón se encuentra con el adversario, el jugador debe arrebatar el balón y dirigirlo a la zona media u ofensiva.

## **CAPITULO II**

### **2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION**

#### **2.1 Tipo de investigación**

##### **2.1.1 Descriptiva**

Este tipo de investigación se utilizó con el fin de describir la condición en la que se encuentran los niños de la Escuela Formativa de Fútbol Peguche, evidenciado las capacidades coordinativas especiales y la incidencia que poseen en los fundamentos técnicos del fútbol, para lo cual se realizó test para evaluar las capacidades coordinativas y una ficha de observación para los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos.

Como menciona el autor Grajales, (2000). Los estudios descriptivos buscan la manera de lograr un desarrollo una imagen o fiel representación (descripción) del fenómeno estudiado a partir de sus características es la manera de describir, en este caso es sinónimo de medir, se puede medir variables con el fin de especificar las propiedades más importantes de comunidades, personas, grupos o fenómeno bajo análisis.

Por ende, el método descriptivo buscara la manera de evidenciar en qué estado se encuentra el problema de investigación, con la finalidad de buscar futuras soluciones y saciar los conocimientos.

##### **2.1.2 De campo**

La presente investigación esta sustentada a la realización del trabajo en la Escuela Formativa de Fútbol Peguche, a los deportistas de la edad de 12 años en la ciudad de Otavalo, donde se pudo evidenciar la incidencia que posee las capacidades coordinativas sobre los fundamentos técnicos del fútbol.

Como manifiesta el autor Grajales, (2000). La Investigación de campo o investigación directa es aquella que se realiza y se pone en vigor en el lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos de objeto de estudio, el cual ayuda solventar la información necesaria para realizar la investigación.

Este tipo de investigación se pone en énfasis en el lugar en donde se está realizando la investigación, con el fin de buscar diferentes puntos de vista e información para analizar y solucionar el problema tratado.

### **2.1.3 Bibliográfica**

Este tipo de investigación tiene gran solvencia debido a que se fundamenta sobre las capacidades coordinativas especiales y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol, por lo cual, para la elaboración del marco teórico, se recogió diferentes informaciones como, libros, artículos científicos, sitios web. Todas las fuentes bibliográficas mencionadas dieron el conocimiento suficiente para solventar las dos categorías.

El autor Pozo, (2013). Menciona que este método permitirá solucionar los problemas verídicos detectados después de realizar un diagnóstico logrando a través de las preguntas a contestarse, que incidirá en el mejoramiento de las prácticas deportivas.

El buscar diferentes criterios e información bibliográfica por diferentes medios, fomenta a que la investigación tenga gran solvencia y pueda manifestar la solución que tiene como objetivo.

## **2.2 Métodos de investigación:**

### **2.2.1 Método mixto**

Este método busca solucionar a profundidad el problema de investigación que se está llevando a cabo, tiene enfoque cualitativo y cuantitativo, logrando saciar los conocimientos para la solución del problema tratado.

Como menciona la autora Ayala, (2021). La investigación mixta, conocida también como investigación múltiple o integrativa es un tipo de investigación donde se fomenta la metodología que busca integrar los métodos cualitativos y cuantitativos en el estudio que se está realizando, de la misma manera muchos estudios piensan que la investigación mixta es la forma en la que se puede potenciar las bondades y funcionalidades que cada método por separado.

Como menciona la autora es un método cualitativo y cuantitativo en donde busca la solución del estudio de caso, este método siempre va por unido, puede ser utilizado en herramientas de investigación, como encuestas y test de cualquier índole.

### **2.2.2 Método inductivo.**

En la presente investigación se utilizará el método inductivo puesto que nos da conocer que en la fase investigativa va de particular a lo general es decir se recolectara información de datos o elementos individuales como test coordinativos para cada deportista por lo que se adjunta toda aquella información con el fin de llegar a un enunciado general que contenga la información investigada.

(Rodríguez Jiménez, Pérez, y Omar, 2017) en su revista escuela de administración de negocios nos pone en constancia que:



Este método es la manera que el ser humano piensa, razona y ejecuta un pensamiento dado en donde pasa de un conocimiento particular a un conocimiento general, el cual tendría como objetivo una sola argumentación.

La base de este método es manera de repetición de fenómenos y hechos de la realidad, el cual se pueden encontrar rasgos de un grupo selectivo, con el fin de llegar a conclusiones (p.10).

Un método en donde nos permite buscar la solución a los problemas propuestos en la investigación, empezando de manera particular de varias informaciones, para enfocarla en una sola.

### **2.2.3 Método deductivo**

Este método nos ayuda a verificar la validez de la investigación, logrando evaluar las capacidades físicas de los deportistas y a su vez relacionarlo con la ejecución de las técnicas del fútbol.

(Rodríguez Jiménez, Pérez, y Omar, 2017) en su revista escuela de administración de negocios nos pone en constancia que el método deductivo:

Aporta soluciones eficaces a criterios de principios, generalizaciones y leyes en donde participan todo el universo.

Pone en énfasis el encontrar ideas desconocidas, a partir de investigaciones conocidas y a su vez descubrir un sin fin de argumentos que conlleven a saciar la investigación (p.11).

En fin, este método ayuda a saciar el problema que se está investigando, mediante diferentes fuentes de información, sean conocidas y desconocidos, con el único fin de solucionar el problema planteado.

#### **2.2.4 Método analítico**

Este método de investigación se utilizó para fomentar el análisis e interpretación de resultados obtenidos acerca de las capacidades coordinativas mediante los test y el análisis de los fundamentos técnicos con el instrumento ficha de observación, con el fin de aplicar los instrumentos de evaluación.

El autor Rodríguez Puerta, (2019). En su estudio realizado nos menciona que el método analítico de investigación es una manera de estudio que implica habilidades como el pensamiento crítico y la forma de evaluar los hechos e información relativa a la investigación que se está llevando a cabo, el objetivo es encontrar los elementos principales detrás del tema que se está analizando para comprenderlo en profundidad.

El análisis e interpretación que se lleva acaba por medio de este método, ayudara al investigador a tener una idea clara de cómo va el transcurso de la investigación, y así saber cuáles son los factores favorables.

### **2.3 Técnicas e instrumentos de investigación**

#### Test de coordinación

Se planteó la realización de los pre test y post test enfocados en las capacidades coordinativas especiales en los jugadores de la escuela formativa de fútbol Peguche, Los test coordinativos se fomentan en la validación de tres autores, el autor (Peña,2018), plantea test de coordinación T40 y test de reacción, (Benítez, E. León X. 2022), plantea el test de equilibrio, el autor (Moreno, 2017), plantea los test de diferenciación, anticipación, orientación y ritmo. Todos estos mencionados poseen los respectivos protocolos, con la finalidad que se los pueda realizar de manera correcta.

## Fichas de observación

Este instrumento nos pondrá en constancia el rendimiento deportivo que tiene los niños en base a los fundamentos técnicos, en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12. Por lo cual se manifestó del autor (Cevallos, 2017) la presente ficha de observación.

### 2.4 Matriz de operacionalización de variables o matriz diagnóstica

#### Matriz de Coherencia

<b>Tema</b>	<b>Objetivo General</b>
Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022	Determinar cómo inciden las capacidades coordinativas en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022
<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivo general</b>
¿De qué manera la aplicación de las capacidades coordinativas inciden en los fundamentos técnicos de la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022?	Determinar cómo inciden las capacidades coordinativas en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022
<b>Preguntas de investigación</b>	<b>Objetivos específicos</b>
¿Cuáles son los resultados de la evaluación de las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de test iniciales en los niños de la categoría sub 12 en la escuela	Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de test iniciales en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022

formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022?	
¿Qué elementos metodológicos contiene un plan de entrenamiento abordando los aspectos físico- técnico para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol?	Elaborar un plan de entrenamiento abordando los aspectos físico- técnico para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol
¿Cuáles son los resultados de evaluación de las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de pos test en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022?	Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de pos test en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022

## 2.5 Participantes

Esta investigación se realizará con todo el universo, es decir con todos los deportistas de la escuela formativa de futbol de la categoría sub 12 que son 25 niños.

**Tabla 1**

*Población*

<b>Población</b>	<b>Edad 12 años</b>
Hombres	25
Mujeres	0
<b>Total</b>	<b>25</b>

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

## **2.6 Procedimiento de investigación**

**Fase I:** Evidenciar el número de niños que practican el fútbol en la escuela formativa de fútbol Peguche en la categoría de 12 años.

**Fase II:** Ejecución y evaluación de un pre-test de las capacidades coordinativas, y ficha de observación en la E.F.F. “Peguche” con la finalidad de conocer el nivel que se encuentra, el test se lo aplico a niños de la sub 12.

**Fase III:** Elaboración y aplicación de planes de entrenamientos cuyo objetivo es el desarrollo de las capacidades coordinativas.

**Fase IV:** Ejecución y evaluación de un post test de las capacidades coordinativas y fichas de observación a los niños de 12 años de la E.F.F. “Peguche”.

## CAPITULO III

### 3. ANALISIS Y RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

#### 3.1 Pre test de capacidades coordinativas

##### 3.1.1 Capacidades especiales

**Tabla 2**

*Test de Coordinación T40*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	5	20%
Muy Bueno	6	24%
Bueno	10	40%
Regular	3	12%
Malo	1	4%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

#### **Interpretación**

En base a los datos obtenidos sobre los 25 deportistas evaluados se puede evidenciar que un 20% de los deportistas tienen una excelente condición, el 24% muy bueno, el 40% bueno y tan solo el 4% de los deportistas poseen una mala coordinación. Según el autor Carillo, (2017). Pone en evidencia que la capacidad coordinativa es muy importante debido a que a los jugadores se les ve más hábiles cuando están ejecutando los fundamentos tácticos individuales y es notorio por el exquisito juego que presentan. El test T40 en la actualidad es uno de los más utilizados para medir la coordinación de los niños en etapas formativas, logrando así una evaluación óptima, y a su vez dando a conocer al entrenador el estado en el que se encuentra, con la finalidad de buscar el desarrollo deportivo.

**Tabla 3***Test de Anticipación*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Muy Bueno	2	8%
Bueno	5	20%
Regular	14	56%
Malo	4	16%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

Posterior a la toma de test se pone en constancia que el 0% de los deportistas no poseen una excelente capacidad de anticipación, mientras que un 8% de los evaluados tienen una muy buena condición, el 20% perteneciente bueno, el mayor porcentaje de los deportistas con un 56% da como resultado un estado regular, y con un 16 % malo. Para Carillo (2017). Nos dice que el futbolista que posee esta capacidad desarrollada puede predecir situaciones de juego de manera eficaz sobre la base de un cálculo de probabilidades, la marcha y el resultado de una acción son uno de ellos, a la vez la frecuencia del hecho donde se manifiesta ciertos fenómenos y dar una respuesta anticipada. Por lo tanto, la anticipación fomentara al deportista a que su estilo de juego tenga gran solvencia en los partidos de fútbol, además se evidenciara un gran desarrollo a nivel deportivo en los entrenamientos.

**Tabla 4***Test de Diferenciación*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	5	20%
Muy Bueno	8	32%
Bueno	8	32%
Regular	2	8%
Malo	2	8%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

En el tercer test de las capacidades coordinativas especiales evaluado a 25 deportistas de la escuela formativa de fútbol Peguche, en edad de 12 años, Se pone en constancia que un 20 % de los niños poseen un desarrollo excelente, con un 32% un estado muy bueno, de la misma manera, un 32% bueno, un 8% regular y el otro 8% una condición mala. El autor Carillo, (2017). Sustenta que esta capacidad permite al individuo diferenciar, discriminar y precisar los movimientos que realiza el cuerpo a un estímulo dado, con la finalidad de mejorar las exigencias específicas, para poder diferenciar los diferentes aspectos tácticos individuales. Teniendo en constancia el argumento del autor, se puede decir que la diferenciación, ayudara al deportista a realizar movimientos, gestos técnicos, de diferente dificultad, es decir ejercicios básicos y ejercicios complejos.



**Tabla 5***Test de Equilibrio*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	8%
Muy Bueno	6	24%
Bueno	5	20%
Regular	4	16%
Malo	8	32%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

Por lo expuesto en el test de equilibrio y posteriormente la evaluación hacia los deportistas se puede notar que con un 8% de los evaluados tienen una condición excelente, un 24% muy bueno, el 20% un estado bueno, el 16% regular y con la mayoría de porcentaje de los evaluados que corresponden al 32% se encuentran en una condición mala. El autor González, (2016). Nos manifiesta que esta capacidad es la forma de mantener el conjunto del cuerpo en estado de equilibrio, y a la vez conservar dicho estado en un periodo de tiempo estimado. Los deportistas que entrenar el equilibrio como método específico, pueden tener grandes beneficios, como el fortalecimiento de las articulaciones y ligamentos, están en una menor cantidad de poseer lesiones deportivas, el gesto técnico posee mejora. Todos los factores mencionados deben ser entrenados en etapas formativas con la finalidad que en años posteriores el cuerpo tenga una adaptación a diferentes ejercicios intensos.

**Tabla 6***Test de Orientación*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	8%
Muy Bueno	4	16%
Bueno	5	20%
Regular	11	44%
Malo	3	12%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

Con los datos obtenidos mediante el test de orientación se puede evidenciar tan solo un 8% de los deportistas poseen desarrollo excelente, con un 16% muy bueno, con un 20% bueno, el 44% que sería el mayor porcentaje evaluado, tienen una condición regular y el 12% faltante el estado es malo. Como manifiesta González (2016). Es la Capacidad que permite poner en énfasis la manera de como el cuerpo se puede mantener en cierta posición en dos factores, el espacio y tiempo, esta sería a un punto de referencia. Podemos definir la percepción espacio-temporal como la capacidad para seleccionar y analizar información permitiendo tomar decisiones correctas en cuanto al cálculo del espacio y el tiempo. Por lo cual esta capacidad es importante en el ámbito del fútbol, debido a que los deportistas tienden a estar siempre en secuencias de espacio temporal, ayudando que el equipo pueda tener un estilo de juego ordenado. En el ámbito del entrenamiento permite que el deportista tenga una mejor percepción al momento de ejecutar los ejercicios.

**Tabla 7***Test de Reacción 20 Metros*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	5	20%
Muy Bueno	6	24%
Bueno	10	40%
Regular	4	16%
Malo	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

Posterior a la toma del test de reacción de 20 metros, evaluado a 25 deportistas de 12 años se puede evidenciar que el 20% tienen una condición excelente, un 24%, un 40% bueno equivalente al mayor porcentaje, y con un 16 % que sería el faltante, tienen una mala condición. Como dice el autor Carillo, (2017). Pone en evidencia que la capacidad de reacción enseña mediante tareas, con las cuales se aprende a reaccionar ante señales óptimas, acústicas y ante objetos en movimiento. EL cumplimiento de estas tareas ayudara a variar constantemente la emisión de señales en similitud con el momento que aparezca el factor externo. Aportando al autor su argumento, doy a conocer que esta capacidad debe ser entrenada como método específico, debe estar situada en el plan de entrenamiento, fomentando el desarrollo de la contracción muscular.

**Tabla 8***Test de Ritmo*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	8%
Muy Bueno	16	64%
Bueno	1	4%
Regular	6	24%
Malo	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

Con los resultados obtenidos en el test de ritmo, se pudo observar que solo un 8% de los evaluados tienen una condición excelente, mientras que el 64% que es el mayor porcentaje poseen un estado muy bueno, un 4% bueno, y un 24% regular. El autor Gonzales, (2016). Da a conocer que la capacidad de ritmo es la capacidad de entender y realizar cambios dinámicos al momento de que un deportista realiza movimientos, con la finalidad de llevarlos a cabo durante la ejecución motriz, a la vez permitiendo organizar de manera cronológicamente los impulsos musculares, en similitud y relación del espacio y tiempo en donde se manifiesta. Teniendo este argumento, puedo decir que el deportista que posee un alto nivel de desarrollo en la capacidad de ritmo, no se le dificulta los ejercicios que conlleven una mayor intensidad, el proceso de rendimiento deportivo es notorio cuando el deportista posee esta capacidad.

## 3.2 Ficha de observación de fundamentos técnicos en el fútbol

### 3.2.1 Fundamentos ofensivos

**Tabla 9**

*Finta: Realiza la Acción de Ataque con Ambos Pies*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	20%
Casi Siempre	7	28%
A veces	4	16%
Casi nunca	5	20%
Nunca	4	16%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

#### **Interpretación**

Con los datos obtenidos en la ficha de observación acerca del fundamento técnico finta, realizada a 25 deportistas se pudo evidenciar que un 20% de los evaluados siempre realizan la acción de ataque con ambos pies, con un 28% casi siempre, un 16% a veces, 20% casi nunca y un 16% nunca lo realizan. El autor Aza, (2018). Manifiesta que Atacar es parte del juego donde se aplica ciertos fundamentos y movimientos que realizan los jugadores en grupo o individuales avanzando a la portería contraria pasando el balón a diferentes compañeros mediante estrategias, dinamismo y técnica. Por lo cual la finta reconocida como uno de los factores fundamentales de un jugador ofensivo, en donde el objetivo principal es evadir a un rival y lograr un engaño con el fin de la realización de un pase al compañero.

**Tabla 10**

*Control Orientado: Utiliza un Correcto Movimiento con Ambos Pies*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	32%
Casi Siempre	6	24%
A veces	5	20%
Casi nunca	6	24%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

### **Interpretación**

De acuerdo a la ficha de observación acerca del control orientado con balón, se puede observar que un 32% de los deportistas siempre realizan esta acción en los entrenamientos o un partido de fútbol, con un 24% casi siempre, un 20% a veces, y con un 24% casi nunca fomentan el gesto. Como menciona Quintana, (2021). Da a conocer que este fundamento se lo debe desarrollar con el simple hecho de modificar la acción del juego, el cual pone en constancia que es la técnica desarrollada en el fútbol moderno. Por lo que los deportistas que tienen un nivel óptimo de control orientado pueden ganar espacio y tiempo al momento de recibir el balón, y a su vez ventaja al rival. Siendo así un aspecto importante a entrenarse en etapas formativas y logrando un alto rendimiento futbolístico.

**Tabla 11**

*El Pase: Correcta Ejecución del Pase Corto, Medio, Largo*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	36%
Casi Siempre	5	20%
A veces	8	32%
Casi nunca	3	12%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

### **Interpretación**

De acuerdo a los datos observados acerca del fundamento técnico el pase en la ficha de observación tomada, se puede evidenciar un 36% que corresponde a los deportistas evaluados siempre realizan una correcta ejecución del pase, un 20% casi siempre, un 32% a veces y con un 12% casi nunca realizan el pase. Quintana, (2021). Refiere que el pase es la acción técnica que permite establecer la unión entre dos o más jugadores de un equipo mediante la transición del balón por un toque, debido a esto se le conoce como el principio del juego colectivo, con la finalidad de llegar al objetivo previsto con antelación. Teniendo en cuenta que el pase se lo puede realizar de diferentes maneras, es importante que en etapas formativas se trabaje este fundamento de manera variada, con la finalidad que el deportista logre realizar el pase de manera óptima.

**Tabla 12**

*Dribleo: Realiza Movimientos de Regate con Pie Derecho e Izquierdo*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	7	28%
Casi Siempre	6	24%
A veces	8	32%
Casi nunca	4	16%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

### **Interpretación**

En la ficha de observación realizada acerca del fundamento técnico el Dribling a los niños de la categoría sub 12 de la Escuela Formativa de fútbol Peguche se pone en constancia que el 28% de los deportistas siempre realizan esta acción, un 24% casi siempre, el 32% a veces y un 16% casi nunca realizan esta acción, teniendo dificultades al momento de realizar el movimiento. El autor Llerena, (2010). Da a conocer que el dribleo es un Fundamento técnico individual, en donde busca mediante la habilidad en el dominio del balón, la carrera, evadir o evitar al adversario con la finalidad de llegar al arco contrario, también en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón busca la protección del balón, y así no perder el contacto. Por ende, el Dribling puede ser un factor individual que ayude a ganar partidos, teniendo en cuenta que es la cualidad que un deportista técnico posee. Esta acción puede realizarse con ambos pies.



**Tabla 13**

*Cabeceo: Golpeo del Balón de Manera Lateral, Parietal y Occipital*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	16%
Casi siempre	8	32%
A veces	8	32%
Casi nunca	5	20%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

### **Interpretación**

De acuerdo a los datos obtenidos acerca del fundamento técnico el cabeceo se logró observar que el 16% de los deportistas de 12 años de edad de la Escuela Formativa de fútbol Peguche, siempre realizan esta acción, el 32% correspondiente casi siempre lo hacen, el 32% a veces, y con un 20% de los faltantes casi nunca tienden a realizar el cabeceo. Ramos (2016) da a conocer que el futbolista “puede cabecear el balón alrededor de doce veces por cada partido, y en una práctica hasta treinta veces, llegando a cabecear hasta por cinco mil cuatrocientas veces en un año de su carrera deportiva” (p.116). Por lo cual el cabeceo se lo puede utilizar de diferentes maneras, como un pase, un remate al arco, es primordial que los defensores, extremos ofensivos y delanteros posean un desarrollo óptimo, con el fin de que puedan tener ventaja en los partidos de fútbol.

### 3.2.2 Fundamentos técnicos defensivos

**Tabla 14**

*Recepción del Balón: Pie, Muslo y Pecho*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	20%
Casi siempre	7	28%
A veces	9	36%
Casi nunca	4	16%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

#### **Interpretación**

En base al fundamento técnico defensivo recepción del balón, se pone en constancia que el 20% que pertenece a los deportistas evaluados siempre realizan la recepción de balón de manera óptima, con un 28% casi siempre, un 36% que pertenece a la mayor numero de deportistas a veces lo fomentan y el 16% de los niños casi nunca lo realizan. Según manifiesta el autor Quintana, (2021). Manifiesta que la recepción de balón es una acción mediante la cual se controla el balón durante una cantidad de tiempo prolongada sin dejarlo caer al piso, se lo puede realizar con las diferentes superficies del cuerpo, en donde al desarrollar este fundamento será eficaz para la acción del juego. Por tal motivo, es importante entrenar este fundamento como método específico en los entrenamientos de manera a variada, es decir de actividades formales a complejas, siempre relacionándolo con el modelo de juego.

**Tabla 15**

*Entrada: Anticipación al Rival Para Realizar la Ejecución del Movimiento Defensivo*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	36%
Casi siempre	6	24%
A veces	6	24%
Casi nunca	4	16%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

### **Interpretación**

Con los 25 deportistas evaluados mediante la ficha de observación acerca del fundamento técnico defensivo la entrada, se puede observar que un 36% de los niños siempre realizan la acción de la entrada de manera óptima, un 24% casi siempre, de la misma manera con similitud un 24% a veces, y con un 16% casi nunca. Teniendo gran relevancia que este fundamento debe ser entrenado de manera específica. El autor Aza, (2018). Nos manifiesta que consiste en obtener el balón de manera estratégica desplegando alrededor de sus compañeros de equipo sin perder la posición del balón construyendo juego ofensivo con el objetivo de mantener la pelota en su posición maniobrando con mucha técnica y concentración al momento de conservar el balón. Siendo así la entrada el principal fundamento ofensivo que permite la recuperación del balón al equipo adversario, con la finalidad de que el equipo pueda mantener su estilo de juego posicional.

**Tabla 16**

*Despeje: Ejecución Rápida y Eficaz del Balón Para Alejarla de la Portería*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	40%
Casi siempre	7	28%
A veces	8	32%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

### **Interpretación**

Mediante el fundamento técnico defensivo el despeje, en donde se evaluó con la ficha de observación se pone en constancia que los niños de 12 años de la Escuela Formativa de Fútbol Peguche, con un 40% siendo el mayor porcentaje siempre realizan la entrada de manera eficaz, un 28% casi siempre, y con un 32% a veces lo ponen en efecto. (Bertacchini, 2013) Nos manifiesta que es un movimiento o acción en donde el jugador defensivo lograr impactar con la pelota con cualquier parte del cuerpo, teniendo como objetivo alejarlo del arco y así lograr que el equipo contrario logre hacer gol. Teniendo en cuenta el argumento, puedo decir que el despeje es la forma que el deportista puede alejar el balón de la zona defensiva, esta situación está relacionada con la capacidad de anticipación, es importante entrenar este fundamento de manera simultánea al estilo de juego que plantea cada entrenador, el jugador que más utiliza el despeje son los centrales y laterales defensivos.

### 3.3 Post-test de las capacidades coordinativas especiales

**Tabla 17**

*Test De Coordinación T40*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	5	20%
Muy Bueno	10	40%
Bueno	7	28%
Regular	2	8%
Malo	1	4%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

#### **Interpretación**

En base a los datos obtenidos sobre el post test de capacidad de coordinación T40 se puede evidenciar que un 20% de los deportistas poseen una excelente coordinación, mientras que un 40% muy bueno, siendo así 16% mayor que en el pre test, un 28% bueno, 8% regular y 4% malo. Para el autor Caguana (2021), nos da a conocer que son las habilidades de los seres humanos que se complementan con las capacidades físicas y que van dependiendo del movimiento o actividad que se va a realizar, la mayoría de estas capacidades ya viene impregnadas en la genética y las cuales se pueden trabajar y perfeccionar por medio por medio del entrenamiento, la práctica deportiva y el juego. Por tanto, el desarrollo de esta capacidad coordinativa se logró mediante los planes de entrenamientos propuestos, siendo así un método de entrenamiento apto para la mejora del rendimiento deportivo.

**Tabla 18***Test De Anticipación*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0%
Muy Bueno	3	12%
Bueno	17	68%
Regular	5	20%
Malo	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

En el presente post test de la capacidad de anticipación se pudo evidenciar una mejora de los deportistas de la Escuela formativa de fútbol Peguche teniendo como resultados un 12% muy bueno, un 68% bueno siendo así un 48% más del pre test evaluado a los deportistas y con un 20% regular. EL autor Caguana (2021) nos menciona que esta capacidad que posee el individuo tiene un anticipo a una finalidad de movimientos y se realiza antes de ejecutarse un movimiento, existe la anticipación propia que son los movimientos anteriores a las acciones posteriores es decir se presenta de forma morfológica un claro ejemplo es son la recepción del balón donde los futbolistas realizan movimientos anticipados o preparatorios antes y durante la acción. Como menciona el autor esta capacidad se lo evidencia la mayor parte en la recepción del balón, por lo cual los planes de entrenamiento fueron planteados con el fin de mejorar esta capacidad, en donde se obtuvo grandes resultados, logrando así un desarrollo a momento de anticipar una acción en el fútbol.

**Tabla 19***Test De Diferenciación*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	4	16%
Muy Bueno	9	36%
Bueno	8	32%
Regular	4	16%
Malo	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

En base a los datos obtenidos el post test de diferenciación se pudo observar una mejoría en esta capacidad con un 16% de los evaluados corresponden a un estado excelente, un 36% muy bueno, un 32% bueno, y con un 16% regular. Por ende, el autor Caguana (2021) pone en constancia que en esta capacidad los individuos son capaces de diferenciar y analizar las características de sus movimientos, en la coordinación fina esta capacidad es trascendental debido a que nos ayuda a tener una elevada exactitud en las fases mecánicas del movimiento es decir cuando nosotros movemos cualquier parte de nuestro cuerpo. Poniendo en énfasis que esta capacidad es un medio en donde el futbolista en etapa base debe saber diferenciar los movimientos que se realiza como un pase corto, medio y largo. Estos fundamentos se lograron desarrollar por medio de los planes de entrenamiento propuestos.

**Tabla 20***Test De Equilibrio*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	5	20%
Muy Bueno	5	20%
Bueno	8	32%
Regular	6	24%
Malo	1	4%
Total	25	25%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F Peguche

**Interpretación**

En el post test de equilibrio se pudo observar un alto porcentaje de desarrollo, teniendo como resultados con un 20% un estado excelente, con el mismo 20% muy bueno, con un 32% bueno, 24% regular y tan solo un 4% el estado de los deportistas es malo. El autor Caguana (2021) , plantea que esta capacidad es una de las primordiales ya que nos permite mantener o trasladar de un lugar a otro manteniendo o conservando la postura donde los diferentes movimientos dan un cambio en el centro de gravedad, existe el equilibrio estático que es mantener una posición durante un tiempo prolongado, el equilibrio dinámico es mantener el equilibrio mediante la ejecución de movimientos coordinados y el reequilibrio es la recuperación de un estado después de la ejecución de mismo. Por ende, como menciona el autor el equilibrio es primordial en la disciplina del fútbol debido a que conlleva a que los movimientos que los deportistas realizan en los entrenamientos puedan ser correctos, tener un alto desarrollo de equilibrio ayuda a la prevención de lesiones musculares y articulares, por lo cual mediante los planes de entrenamientos realizados se obtuve gran desarrollo.



**Tabla 21***Test De Orientación*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	8%
Muy Bueno	9	36%
Bueno	13	52%
Regular	1	4%
Malo	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

En el post test de orientación evaluado a los deportistas de 12 años se logró evidenciar un alto desarrollo deportivo en dicha capacidad, poniendo como resultados un 8% un estado excelente, un 36% muy bueno, un 52% bueno siendo así el mayor porcentaje, y con tan solo 4% el estado de los deportistas es regular. Como menciona el autor Caguana (2021) menciona que son las capacidades que nos ayudan a modificar el movimiento dado en el ejercicio y a su vez la posición de nuestro cuerpo en un determinado tiempo y espacio, llevando como referencia a un objeto o a una acción definida por lo cual los individuos mantienen una orientación al momento de ejecutar los ejercicios propuestos. Argumentado la idea que plantea el autor, puedo mencionar que la capacidad de orientación ayuda al deportista a posicionarse mejor en el campo de futbol, llevando así a tomar mejores decisiones en los momentos dados. La mejora de este desarrollo se logró gracias a los planes de entrenamientos específicos realizados a los deportistas.

**Tabla 22***Test De Reacción 20 Metros*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	5	20%
Muy Bueno	10	40%
Bueno	7	28%
Regular	3	12%
Malo	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

Mediante la evaluación realizada a los deportistas de 12 años en el post test de reacción se logró verificar un alto índice de desarrollo al pre test anterior, teniendo como resultados con un 20% un estado excelente, un 40% muy bueno siendo el porcentaje más alto, con un 28% estado bueno, y con el 12% estado regular. Como menciona el autor Bolaños (2019). La capacidad de reacción en el fútbol colectivo e individual es importante debido que los jugadores entenderán la manera de cómo se debe jugar ágilmente y a la vez entender de que el cuerpo puede tener reacción a cualquier situación que se de en el campo de futbol, el cual se lograra una mejora el nivel del organismo, teniendo como fin el desarrollo de esta capacidad. Argumentando la idea del autor puedo ratificar que la capacidad de reacción juega un rol importante en la disciplina de fútbol, el desarrollo de esta capacidad fue mejorado con planes de entrenamiento específicos, portando la idea de cómo jugar individualmente y colectivamente, a su vez fomentando la toma de decisiones.

**Tabla 23***Test De Ritmo*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	3	12%
Muy Bueno	13	52%
Bueno	3	12%
Regular	6	24%
Malo	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

Con las bases de datos obtenidos en post test de ritmo, evaluados a los deportista sub 12 de la Escuela formativa Peguche, se logró evidenciar un aumento en el desarrollo de esta capacidad, poniendo en evidencia los siguientes resultados, un 12% poseen un estado excelente, con un 52% nivel muy bueno y siendo así el mayor porcentaje, el 12% bueno y con un 24% rendimiento regular. El autor Caguana (2021) nos pone en evidencia que esta capacidad se basa en la coordinación segmentaria de los miembros superiores e inferiores del cuerpo y también nos ayuda a unir las habilidades motrices automatizadas mediante el organismo donde se alternan la fluidez de las tensiones y la distensión muscular dirigidas por la capacidad de la conciencia es aquí donde los individuos saben si aumentan o bajan el ritmo del movimiento para realizar un ejercicio llegando a variarlos. Llegando a la conclusión que la capacidad de ritmo conlleva a que los deportistas puedan realizar un ejercicio de menor intensidad a mayor intensidad progresivamente. Focalizando al fútbol, está dirigido al ritmo de juego que poseen los deportistas.

### 3.4 Post Ficha de observación de fundamentos técnicos en el fútbol

**Tabla 24**

*Finta: Realiza la Acción de Ataque con Ambos Pies*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	40%
Casi siempre	9	36%
A veces	5	20%
Casi nunca	1	4%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas E.F.F. Peguche

#### **Interpretación**

En esta post ficha de observación se logró evaluar al deportista acerca de si el deportista realiza la finta de manera aleatoria, por lo cual se evidencio que el 40% de los deportistas siempre realizan la acción, el 36% casi siempre, el 20% a veces, y tan solo un 4% casi nunca lo ejecutan. Por lo cual como menciona el autor Bolaños (2019) que el fundamento técnico la finta en la habilidad que poseen los deportistas de futbol se le origina como el espécimen de personalidad, destreza y habilidad que posee el futbolista, la correcta ejecución de esta técnica se lo puede mejorar en etapas de fútbol base , mediante planes de entrenamiento específicos, en el fútbol moderno la capacidad evadir al rival mediante la finta es una característica que da a conocer a un deportista inteligente y apto a la hora de la toma de decisiones, se lo conoce como jugador creativo del resto de los jugadores. Este fundamento proporciona que el futbolista pueda tener ventaja del rival, evadiéndolo, y a si logrando la segunda acción para jugar al futbol colectivo, teniendo como objetivo la ventaja numérica.

**Tabla 25**

*Control Orientado: Utiliza un Correcto Movimiento con Ambos Pies*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	44%
Casi siempre	9	36%
A veces	3	12%
Casi nunca	2	8%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

### **Interpretación**

En la post ficha de observación acerca del control del balón, se pudo evidenciar que hubo un alto índice de mejora, sobre la acción que realiza, teniendo como resultado que un 44% de los evaluados siempre realizan una correcta ejecución del control del balón, un 36% casi siempre, un 12% a veces y con un 8% casi nunca. Por lo cual el autor Chiriboga (2017). Manifiesta que el dominio del balón de manera correcta proporciona al jugador una ventaja al adversario y a su vez proporcionando un mejor enfoque en el juego táctico, por lo cual se pone en énfasis que se lo debe mejorar en diferentes dificultades. En argumento a la idea del autor, puedo decir que este fundamento se lo debe desarrollar en etapas base, con el fin que los deportistas en etapas posteriores no presenten problemas en la técnica del control del balón, a su vez para un desarrollo óptimo de esta acción se debe considerar que al poseer una excelente coordinación ayudara a facilitar el gesto técnico.

**Tabla 26***El Pase: Correcta Ejecución del Pase Corto, Medio, Largo*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	14	56%
Casi siempre	7	28%
A veces	4	16%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

Mediante la post ficha de observación sobre el pase, realizada a los deportistas de la escuela formativa de futbol Peguche sub 12 se pone en evidencia que un 56% de los niños siempre realizan la acción, un 28% casi siempre, y un 16% a veces. Por lo que el autor Silva (2018) menciona que es un fundamento técnico que permite relacionar a los integrantes del equipo a través de la transmisión efectiva del balón, sin que los oponentes interrumpan la trayectoria del balón al compañero que le fue enviado cuando defiende o ataca. Como menciona el autor el pase siempre está en cada entrenamiento del fútbol. En conclusión, se pudo observar que al momento de que los jugadores desarrollen las diferentes capacidades coordinativas, este tiene gran influencia al momento de realizar la ejecución del pase, siendo así el fundamento más utilizado para el juego colectivo, se lo puede realizar con las diferentes partes cuerpo, los más utilizados, superficies del pie, borde interno, externo, muslo, pecho y cabeceo.

**Tabla 27***Dribleo: Realiza Movimientos de Regate con Pie Derecho e Izquierdo*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	40%
Casi siempre	8	32%
A veces	4	16%
Casi nunca	3	12%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

En base a los datos obtenidos mediante la post ficha de observación sobre el Dribling, se obtuvo los siguientes resultados, con un 40% siendo el porcentaje más alto de los evaluados, menciona que siempre realizan la acción, el 32% casi siempre, el 16% a veces, y con un 12% casi nunca lo realizan. Por lo cual el autor Chiriboga (2017). Menciona que el dribleo es la forma de trasportar el balón de manera ofensiva o defensiva tratando de engañar a su rival, a su vez poniendo en énfasis que es una acción técnica individual que nos permite sortear, desbordar o eludir al adversario teniendo siempre el balón, el elemento más importante al momento de realizar el Dribling es la finta. se lo puede realizar con balón o sin balón, esto dependerá de la situación en la que el deportista se encuentre en el campo de fútbol. Esta capacidad tiene gran influencia si el deportista posee un alto desarrollo de las capacidades coordinativas, debido a que al momento de realizar la acción al futbolista se le facilita.

**Tabla 28***Cabeceo: Golpeo del Balón de Manera Lateral, Parietal y Occipital*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	32%
Casi siempre	10	40%
A veces	5	20%
Casi nunca	2	8%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

**Interpretación**

En la post ficha de observación el cabeceo se logró evaluar a los deportistas de 12 años, llevando como resultado un alto índice de desarrollo, por lo cual se tiene como resultados con un 32% de los deportistas siempre realizan la acción de manera óptima, con un 40% casi siempre lo realizan, un 20% a veces y con tan solo un 8% casi nunca ejecutan la acción. Teniendo en constancia lo mencionado el autor Pozo, (2013). Menciona que el fundamento técnico el cabeceo, se lo manifiesta como la manera en la que se puede golpear el balón con la cabeza el cual se lo puede realizar con los diferentes perfile, se debe tener en cuenta que el deportista sepa utilizar la cabeza no solo con el fin de despeje sino también de manera de remate al arco y de forma de pase, es muy importante recalcar para que el cabeceo sea optimo se debe realizar de manera frontal y con los ojos siempre fijo al balón. Teniendo en constancia que el cabeceo es utilizado más por jugadores defensivos como centrales y lateral para el despeje, y así mismo para los jugadores ofensivos como delantero y extremos. Este



fundamento se lo debe desarrollar desde etapas de fútbol base, en donde primordial ice la correcta ejecución.

**Tabla 29**

*Recepción del Balón: Pie, Muslo y Pecho*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	44%
Casi siempre	8	32%
A veces	6	24%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas E.F.F. Peguche

### **Interpretación**

En la post ficha de observación que se realizó a los deportistas se puede observar un desarrollo de la acción del fundamento técnico recepción del balón, evidenciando como resultados un 44% de los deportistas siempre realizan la acción, un 32% casi siempre y con un 24% a veces. Poor ende esta capacidad se logró desarrollar. El autor Bolaños (2019). Nos da conocer que la recepción del balón es una técnica que cada jugador debe poseer, con el objetivo de que logre tener una ventaja en segundos del jugador adversario, logrando así el segundo movimiento, que sería otro pase o remate al arco, se lo puede realizar con las diferentes partes del cuerpo, las más conocidas pie muslo y pecho. Una correcta ejecución del balón fomentara a que el deportista pueda tomar decisiones claras al momento de realizar la siguiente jugada, este fundamento fortalece a que el juego colectivo se lo lleve de manera organizada y no exista interrupción.

**Tabla 30**

*Entrada: Anticipación al Rival Para Realizar la Ejecución del Movimiento Defensivo*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	13	52%
Casi siempre	8	32%
A veces	4	16%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

### **Interpretación**

En base a los datos obtenidos sobre la post ficha de observación en el fundamento técnico defensivo la entrada, se puede poner en constancia que el 52% de los deportistas siempre ejecutan la acción, el 32% casi siempre y un 16% a veces lo realizan, por ende, como menciona el autor Pozo, (2013). La entrada es una acción defensiva que tiene como fin evitar que el balón llegue a su destino interrumpiendo su trayectoria, en donde el jugador debe estar próximo a la línea de pase con aparente actitud permisiva para después actuar de forma decidida y contundente, por lo cual este fundamento es muy utilizado por los jugadores defensivos. centrales lateral y mediocampistas, su finalidad arrebatarse el balón al jugador rival. Argumentando la idea del autor y la base de datos obtenidos puedo poner en punto clave que un desarrollo amplio de las capacidades coordinativas ayudara a una correcta ejecución del movimiento que realiza el deportista. Este fundamento se lo desarrollo mediante planes de entrenamiento.

**Tabla 31**

*Despeje: Ejecución Rápida y Eficaz del Balón Para Alejarla de la Portería*

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	48%
Casi siempre	9	36%
A veces	4	16%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	25	100%

Fuente: Deportistas sub 12 E.F.F. Peguche

### **Interpretación**

En la post ficha de observación evaluada a los deportistas se puede evidenciar que existe un alto índice de mejora, teniendo como amplios resultados que un 47% de los evaluados siempre realizan la acción del despeje, un 36% casi siempre, y con tan solo un 16% a veces lo ejecutan. Teniendo en cuenta la mejora que existe al pre ficha de observación. Como menciona el autor Pozo, (2013). El despeje es un fundamento técnico defensivo en el cual se lo puede realzar con las diferentes partes del cuerpo las más utilizados son los pies y la cabeza, este fundamento se caracteriza por el cambio de dirección del balón, el cual tiene como objetivo alejar el balón de la portería adversaria. Esta acción se lo realiza más por jugadores defensivos, mediante la situación del juego el deportista despeja el balón de manera paulatina, Este fundamento se evidencia al momento que el equipo rival ataque de manera paulatina, debe ser desarrollado en etapas tempranas con el fin de que, al llegar al futbol profesional, el deportista tenga un conocimiento amplio de cómo, cuándo y dónde realizar la acción, a su vez tomando ventaja del jugador adversario.

## **CAPITULO IV**

### **4. PROPUESTA**

#### **4.1 Título de la propuesta**

ELABORACIÓN DE PLANES DE ENTRENAMIENTO ABORDANDO LOS ASPECTOS FÍSICO- TÉCNICO PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA ESCUELA FORMATIVA DE FÚTBOL PEGUCHE.

#### **4.2 Justificación de la propuesta**

La factibilidad de la propuesta se enfoca directamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los deportistas de 12 años de la Escuela Formativa de futbol Peguche, el cual se busca mejorar los fundamentos técnicos del fútbol mediante planes diarios específicos de cada capacidad coordinativa, dichos planes tendrán un enfoque físico-técnico, físico-coordinativo, además será una herramienta apropiada para entrenadores que busquen alcanzar resultados favorables.

De igual manera con respecto a los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos, las investigaciones realizadas ponen énfasis la manera en la que puede influenciar la primera variable en relación a la segunda variable el cual serian, finta, control orientado, pase, dribleo, cabeceo, recepción del balón, entrada y despeje. Estos aspectos mencionados han sido desarrollados de manera no favorable, es por ende que se plantea la ejecución de planes de entrenamiento específicos que ayuden a la mejora de estos fundamentos.

Las investigaciones realizadas en el presente establecimiento detonan aspectos temporales en el entrenamiento del desarrollo de la técnica individual ofensiva y defensiva. El entrenador a cargo de la categoría sub 12 cuenta con un título de Tecnólogo en entrenamiento

deportivo, la metodología que utiliza no con lleva a que el deportista pueda tener una determinación a la hora de ejecutar la técnica del futbol.

Conociendo la problemática que surge en la escuela formativa de futbol Peguche se plantea la realización de diferentes planes de entrenamiento específicos para el desarrollo de las capacidades coordinativas y técnica individual. Teniendo en cuenta la edad que poseen los deportistas.

Estos planes de entrenamiento propuestos estarán encaminados al mejoramientos y desarrollo del rendimiento deportivo, los cuales constan de, calentamiento, parte inicial y parte final con una gran variedad de ejercicios encaminados a alcanzar los objetivos propuestos en cada entrenamiento. Estos planes de entrenamiento son de fácil comprensión, conllevan el tiempo en el que se va realizar a sesión de entrenamiento, los implementos necesarios a utilizarse.

#### **4.3 Fundamentación de la propuesta**

Esta propuesta se encuentra fundamentada por 5 razones el cual serian: importancia, interés, originalidad y utilidad.

La importancia de esta propuesta estará encaminada a la solución de diferentes problemas que tienes los deportistas al momento de ejecutar las técnicas individuales del fútbol.

De interés debido a que los diferentes panes de entrenamiento beneficiasen a los deportistas, entrenadores y al club, teniendo como finalidad renovar ejercicios que sirvan para el desarrollo del rendimiento deportivo.

Originalidad debido a que se platea mediante planes de entrenamientos específicos la mejora de las capacidades coordinativas y técnica individual de los deportistas de la Escuela Formativa de fútbol Peguche categoría sub 12 periodo 2021-2022.

La utilidad de estos planes de entrenamiento estará encaminada como una guía para optar el desarrollo de las capacidades coordinativas y técnica individual ofensivas y defensivas del fútbol. Los entrenadores podrán incorporar en su macro ciclo.

#### **4.3.1 Principios metodológicos básicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas.**

Los métodos utilizados por diferentes entrenadores para el mejoramiento de las capacidades coordinativas tienen procesos de recepción y elaboración de niveles técnicos físicos que ayuden a buscar un rendimiento óptimo.

EL autor Bolaños, (2019). Pone en énfasis que las capacidades coordinativas en deportistas de 10 a 12 años de edad son de vital importancia, debido que se les conoce como factores o componentes eficientes que ayudan al control del movimiento, el cual sería la acción del desarrollo de la habilidad motriz, siendo así influyente en la técnica individual ofensivo y defensivo, ayudando así a lograr un rendimiento óptimo en el campo de fútbol.

Existen diferentes métodos a la hora de fomentar el desarrollo de las capacidades coordinativas, pero de la misma manera todas conllevan al mismo objetivo. Estas metodologías pueden ser cambiadas por la manera de ver de cada entrenador, la metodología puede ser cambiada si así lo amerita.

#### **4.3.2 Importancia de la coordinación**

La importancia de la coordinación radica la manera en la que el individuo puede realizar ciertos movimientos de manera correcta, estos pueden ser generales, específicos y complejos, cada uno de ellos tienen cierto criterio de ejecución.

Como plantea el autor Bolaños, (2019). La importancia de la coordinación es la enseñanza-aprendizaje de las capacidades que se llevan a cabo, cabe mencionar que es el factor sobresaliente en el entrenamiento y sus fases sensibles que lo ameritan, su fortalecimiento dará mayor rendimiento deportivo, en la disciplina que se encuentra el deportista.

Un alto índice de desarrollo coordinativo en el deportista facilitara entrenamientos que conlleven complejidad, y mayor intensidad, situándose así en una correcta ejecución de movimientos cíclicos y a cíclicos.

#### **4.4 Objetivos de la propuesta**

##### **4.4.1 General**

Elaborar planes de entrenamiento que contribuyan al desarrollo de las capacidades coordinativas para mejorar la técnica en los niños de la Escuela Formativa de fútbol Peguche categoría sub 12.

##### **4.4.2 Específicos**

- Estructurar un plan de entrenamiento de cada capacidad coordinativa especial para el fortalecimiento de la técnica en los niños de la Escuela Formativa de fútbol Peguche categoría sub 12.
- Ejecutar de planes diarios de cada capacidad coordinativa especial para el desarrollo de los fundamentos técnicos de los niños de la Escuela Formativa de fútbol Peguche categoría sub 12.
- Socializar la propuesta del plan de entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales en la escuela formativa de fútbol Peguche

#### **4.5 Ubicación sectorial y física**

La escuela formativa de fútbol Peguche se encuentra ubicada en la comunidad Miguel Egas Cabezas, Barrio Central, del Cantón Otavalo, provincia de Imbabura, cuenta con la categoría sub 12, población que ha sido seleccionada para realizar la investigación.

#### **4.6 Desarrollo de la propuesta**

La presente propuesta tiene como finalidad el desarrollo de las capacidades coordinativas y técnica individual tanto ofensivo como defensivo, el cual tendrá una amplia información de cómo se debe ejecutar los ejercicios.

Cuenta con ejercicios variados que conllevan diferentes intensidades, trabajo con balón y sin balón, en donde el deportista estará optando por trabajos aeróbicos y anaeróbicos focalizados en el desarrollo de las capacidades coordinativas y la técnica individual del futbol, los ejercicios mencionados son aptos para las edades de 12 años, los implementos a utilizarse se encuentran en cada sesión de entrenamiento.




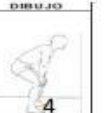




La finalidad es que el entrenador a cargo de la categoría sub 12, pueda inculcar estas sesiones de entrenamientos en su macro ciclo, a su vez pueda evidenciar la mejorar que produce estos planes de entrenamiento.



Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	1	FECHA	Jueves 3 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Regulación del movimiento			
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES	
Preparatorio	Físico	X	Físico-táctico		Balones	2
TIEMPO TOTAL	Técnico	X	Físico-técnico	X	Tapas	30
<b>45,00</b>	<b>MIN</b>	X	Físico-coordinativo	X		
<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>-Mejorar la capacidad de regulación del movimiento, con la finalidad que el deportista logre una correcta ejecución de dicho ejercicio.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>-Realizar movimientos eficaces del miembro superior de menor a mayor amplitud</p> <p>- Fomentar una idea clara, donde el deportista tenga el suficiente conocimiento de cómo se realiza el ejercicio</p>						
<b>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</b>						
<b>Calentamiento general</b>		<b>5</b>	T. total	<b>Calentamiento específico</b>		<b>10</b>
<p>Organización: En semicírculo</p> <p>Cuello circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cuello circular derecha, 1(10).</p> <p>Hombros circulares al frente,1(10). Hombros circulares atrás, 1(10).</p> <p>Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10).</p> <p>Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10).</p> <p>Cintura circular izquierda, derecha 1(10).</p> <p>Piernas juntas flexión y extensión de las rodillas, 1(10).</p> <p>Piernas separadas al ancho de la cadera, flexión hacia adentro, 1(10).</p> <p>Al finalizar se realizara dominio del balón (cascaritas) por toda la cancha.</p>			15			

### 3. PARTE PRINCIPAL

Series	1	Repeticiones	4	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción:</p> <p>1. En dos grupos un grupo de 12 y otro de 13. Se sitúa frente a la tapa.</p> <p>2. Al sonido del silbato sale el primer deportista de cada grupo, en donde tiene que recorrer por encima de las tapas iniciando con pie derecho y pie izquierdo el cual se encuentran a distancias de menor a mayor.</p> <p>4 Al finalizar el ejercicio regresara al grupo situándose atrás.</p>				10'	
Series	1	Repeticiones	4	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Modalidad competición</p> <p>Descripción:</p> <p>Modalidad competición</p> <p>1. En dos grupos un grupo de 12 y otro de 13. Se sitúa frente a la tapa. Cada grupo con un balón</p> <p>2. Al sonido del silbato sale el primer deportista de cada grupo con el balón en mano hacia el frente, en donde tiene que recorrer por encima de las tapas iniciando con pie derecho y pie izquierdo el cual se encuentran a distancias de menor a mayor.</p> <p>4 Al finalizar el ejercicio regresara a mayor velocidad a entregar el balón al compañero de grupo.</p>				10'	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación						10	MINUTOS
<b>EJERCICIO</b> Pierna hacia adelante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión. 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna.	<b>DRIBUJO</b>  1	<b>EJERCICIO</b> Colocar la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta abajo hasta notar tensión. 1(1x30").	<b>DRIBUJO</b>  2	<b>EJERCICIO</b> De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada. 1(1x30"), Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")	<b>DRIBUJO</b>  3	<b>EJERCICIO</b> Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante. 1(2x30"/10")	<b>DRIBUJO</b>  4
<b>EJERCICIO</b> Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión. 1(2x30"/10")	<b>DRIBUJO</b>  5	<b>EJERCICIO</b> En esa posición nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")	<b>DRIBUJO</b>  6	<b>EJERCICIO</b> De pie inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies. 1(2x30"/10")	<b>DRIBUJO</b>  7	<b>EJERCICIO</b> Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia delante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante. ,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")	<b>DRIBUJO</b>  8
<b>OBSERVACIONES:</b>							

**ANEXOS:**

**PARTEFINAL: ESTIRMIENTO** (Cada ejercicio se realizará alrededor de 1(1x30") Ejercicio 1.- Pierna hacia delante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión. 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna.

Ejercicio 2.- Colocar la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta abajo hasta notar tensión. 1(1x30").

Ejercicio 3.- De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada. 1(1x30"), Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Ejercicio 4.- Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante. 1(2x30"/10")

Ejercicio 5.- Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión. 1(2x30"/10")

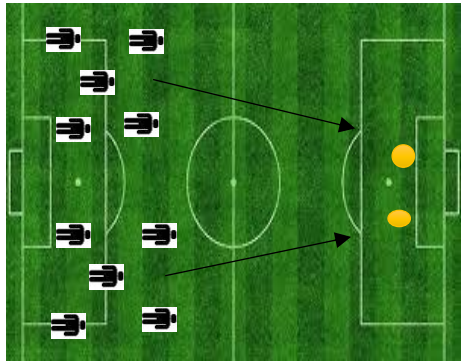
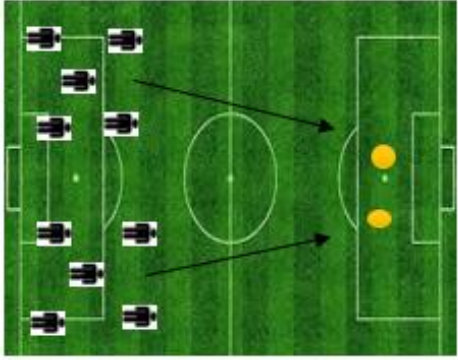
Ejercicio 6.- Sentados, en posición L nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Ejercicio 7.- De pie inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies. 1(2x30"/10")

Ejercicio 8.- Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia adelante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante. ,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	2	FECHA	Viernes 4 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Adaptación y cambios motrices			
<b>PERÍODO</b>	<b>OBJETIVOS</b>				<b>MATERIALES</b>	
Preparatorio	Físico	x	Físico-táctico		balones	10
TIEMPO TOTAL	Técnico	x	Físico-técnico	x	conos	30
<b>45,00</b>	<b>MINT</b>	x	Físico-coordinativo	x		
<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>-Mejorar la capacidad de adaptación y cambios motrices con la finalidad que el deportista logre una correcta ejecución de dicho ejercicio.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>-Lograr una correcta adaptación de un ejercicio simple a otro complejo.</p> <p>- Fomentar una idea clara, donde el deportista tenga el suficiente conocimiento de cómo se realiza el ejercicio</p>						
<b>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</b>						
<b>Calentamiento general</b>	<b>5</b>	<b>T. total</b>		<b>Calentamiento específico</b>	<b>10</b>	
Organización: En semicírculo Cuello circular izquierda, 1(10). Cuello circular derecha, 1(10). Hombros circulares al frente,1(10). Hombros circulares atrás, 1(10). Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10). Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10). Cintura circular izquierda, 1(10). Cintura circular derecha, 1(10). Piernas juntas flexión y extensión de las rodillas, 1(10). Al finalizar se realizara dominio del balón (cascaritas) por toda la cancha.		15				

### 3. PARTE PRINCIPAL

Series	1	Repeticiones	5	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción:</p> <p>5 Grupos de 5 deportistas, cada grupo con un balón.</p> <p>1. Al sonido del silbato realizaran un reducido de 4 contra 1.</p> <p>2. A la segunda señal el participante que se encuentre en quitando el balón, tendrá salir corriendo en busca de un balón situado a 10 metros.</p> <p>3 Al finalizar cambio de deportista.</p>				10'	
Series	1	Repeticiones	4	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción:</p> <p>5 Grupos de 5 deportistas, cada grupo con un balón.</p> <p>1. Cada deportista del grupo tendrá un numero asignado por el entrenador, será par o impar.</p> <p>1. Al sonido del silbato realizaran un reducido de 4 contra 1.</p> <p>2. A la segunda señal el participante que se encuentre en quitando el balón escuchara un numero sea par o impar, en donde si es el numero asignado por el entrenador saldrá corriendo en busca de un balón situado a 10 metros.</p> <p>3 Al finalizar cambio de deportista.</p>				10,0	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	10	MINUTOS
<p>Caminar alrededor del estadio 2 minutos, continuamente 2 minutos de trote en zona A2, después 2 minutos caminando, 2 minutos trote y finalizo con 2 minutos de caminata.</p>		
OBSERVACIONES:		

Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	3	FECHA	Lunes 7 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Orientación			
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES	
Preparatorio	Físico	X	Físico-táctico		balones	10
TIEMPO TOTAL	Técnico	X	Físico-técnico	x	conos	30
<b>45,00</b>	<b>MINT</b>	X	Físico-coordinativo	x	Tapas	12



### Objetivo General:

-Mejorar la capacidad de orientación mediante ejercicios de control de balón con borde interno y externo con la finalidad de lograr correcta ejecución del movimiento.

### Objetivos Específicos:


-Fomentar al deportista una idea clara de cómo realizar un control orientado, con la finalidad de desarrollar la capacidad de orientación

- Poner en constancia al deportista la factibilidad del ejercicio sea entendible.









## 2. PARTE INICIAL: Calentamiento

Calentamiento general	5	T. total	Calentamiento específico	10
<p>Organización: En semicírculo</p> <p>Cuello circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cuello circular derecha, 1(10).</p> <p>Hombros circulares al frente,1(10).</p> <p>Hombros circulares atrás, 1(10).</p> <p>Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10).</p> <p>Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10).</p> <p>Cintura circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cintura circular derecha, 1(10).</p> <p>Piernas juntas flexión y extensión de las rodillas, 1(10).</p> <p>Al finalizar se realizara dominio del balón (cascaritas) por toda la cancha.</p>		15		

### 3. PARTE PRINCIPAL

Series	1	Repeticiones	5	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	30''		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada pareja con un balón se sitúa frente al otro a una distancia de 3 metros.</li> <li>2. Al sonido del silbato el estudiante A realizara un pase al estudiante B en donde el estudiante B devolverá el balón con un pase a ras de piso, continuamente realizara un giro completo por el lado derecho. Al finalizar realizara el mismo ejercicio con un giro por el lado izquierdo.</li> </ol> <p>A la señal de finalización, cambio de puesto.</p>				10'	
Series	1	Repeticiones	5	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	30''		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada pareja con un balón se sitúa frente al otro a una distancia de 3 metros.</li> <li>2. Al sonido del silbato el estudiante A realizara un pase al estudiante B en donde el estudiante B devolverá el balón con un pase a ras de piso, continuamente realizara un giro completo por el lado derecho. Al finalizar realizara el mismo ejercicio con un giro por el lado izquierdo.</li> <li>3. AL terminar realizara conducción del balón con borde interno hacia el cono situado a 5 metros y realizara nuevamente todo el ejercicio</li> </ol> <p>A la señal de finalización, cambio de puesto</p>				10'	



4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación						10	MINUTOS
<b>EJERCICIO</b> Pierna hacia adelante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión.	<b>DRIBUJO</b>  1	<b>EJERCICIO</b> Como la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la cadera de atrás en esa posición bajar la cadera hacia abajo hasta notar tensión.	<b>DRIBUJO</b>  2	<b>EJERCICIO</b> De pie con piernas separadas. Flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada.	<b>DRIBUJO</b>  3	<b>EJERCICIO</b> Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante.	<b>DRIBUJO</b>  4
<b>EJERCICIO</b> Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión.	<b>DRIBUJO</b>  5	<b>EJERCICIO</b> En esa posición nos doblamos hacia adelante por la cadera hasta notar tensión.	<b>DRIBUJO</b>  6	<b>EJERCICIO</b> Inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies.	<b>DRIBUJO</b>  7	<b>EJERCICIO</b> Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia delante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante.	<b>DRIBUJO</b>  8

OBSERVACIONES:

ANEXOS:

PARTEFINAL: ESTIRAMIENTO (Cada ejercicio se realizará alrededor de 1(1x30") Ejercicio 1.-

Pierna hacia delante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión. 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna.

Ejercicio 2.- Colocar la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta abajo hasta notar tensión. 1(1x30").

Ejercicio 3.- De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada. 1(1x30"), Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Ejercicio 4.- Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante. 1(2x30"/10")

Ejercicio 5.- Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión. 1(2x30"/10")

Ejercicio 6.- Sentados, en posición L nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")


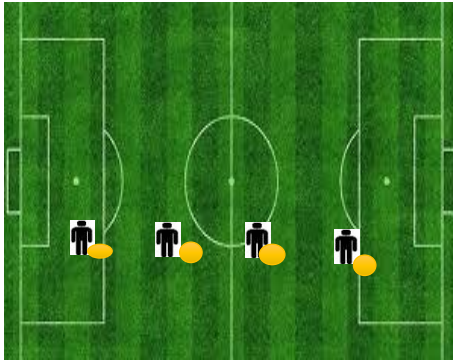
Ejercicio 7.- De pie inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies. 1(2x30"/10")









Ejercicio 8.- Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia adelante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante. ,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	4	FECHA	Martes 8 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Equilibrio			
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES	
Preparatorio	Físico	X	Físico-táctico		Balones	10
TIEMPO TOTAL	Técnico	X	Físico-técnico	x	Conos	30
45,00	MIN	X	Físico-coordinativo	x	Tapas	12
<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>-Mejorar la capacidad de equilibrio mediante trabajos propioceptivos con finalidad que el deportista logre un resultado óptimo.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>-Fortalecimiento del miembro inferior mediante trabajos propioceptivos de manera variada.</p> <p>- Poner en constancia al deportista la factibilidad del ejercicio sea entendible.</p>						
<b>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</b>						
<b>Calentamiento general</b>		5	T. total	<b>Calentamiento específico</b>		10
<p>Organización: En semicírculo</p> <p>Cuello circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cuello circular derecha, 1(10).</p> <p>Hombros circulares al frente,1(10). Hombros circulares atrás, 1(10).</p> <p>Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10).</p> <p>Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10).</p> <p>Cintura circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cintura circular derecha, 1(10).</p> <p>Piernas juntas flexión y extensión de las rodillas, 1(10).</p> <p>Al finalizar se realizara dominio del balón (cascaritas) por toda la cancha.</p>			15			



### 3. PARTE PRINCIPAL

Series	2	Repeticiones	2	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos los estudiantes se situarán en línea horizontal a una distancia de dos metros con la mirada al entrenador.</li> <li>2. Primer ejercicio, situado en una sola pierna (pie derecho), el estudiante se mantendrá alrededor de 30 segundos, al finalizar cambia de pierna.</li> <li>3. El mismo ejercicio del anterior, con una variante, en donde el deportista realizara flexión y extensión sosteniendo el balón.</li> </ol>				10''	
Series	2	Repeticiones	4	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos los estudiantes se situarán en línea horizontal a una distancia de dos metros con la mirada al entrenador.</li> <li>2. Primer ejercicio, situado en una sola pierna (pie derecho), el estudiante se mantendrá alrededor de 30 segundos, al finalizar cambia de pierna. (ojos serrados)</li> <li>3. El mismo ejercicio del anterior, con una variante, en donde el deportista realizara flexión y extensión sosteniendo el balón. (ojos serrados)</li> </ol> <p>Todos los ejercicios se lo realizaran 2(2x30'') /1'</p>				10'	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación						10	MINUTOS
<b>EJERCICIO</b> Pierna hacia adelante hasta que la rodilla esté en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión. 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna.	<b>DIBUJO</b>  1	<b>EJERCICIO</b> Colocar la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta notar tensión. 1(1x30").	<b>DIBUJO</b>  2	<b>EJERCICIO</b> De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada. 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna.	<b>DIBUJO</b>  3	<b>EJERCICIO</b> Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante. 1(2x30"/10").	<b>DIBUJO</b>  4
<b>EJERCICIO</b> Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión. 1(2x30"/10").	<b>DIBUJO</b>  5	<b>EJERCICIO</b> Sentados, en posición L nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión, 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30").	<b>DIBUJO</b>  6	<b>EJERCICIO</b> De pie inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies. 1(2x30"/10").	<b>DIBUJO</b>  7	<b>EJERCICIO</b> Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia adelante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante. ,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30").	<b>DIBUJO</b>  8
<b>OBSERVACIONES:</b>							

**ANEXOS:**

**PARTEFINAL: ESTIRMIENTO** (Cada ejercicio se realizará alrededor de 1(1x30") Ejercicio 1.- Pierna hacia delante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión. 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna.

Ejercicio 2.- Colocar la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta abajo hasta notar tensión. 1(1x30").

Ejercicio 3.- De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada. 1(1x30"), Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Ejercicio 4.- Con los pies paralelos en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante. 1(2x30"/10")

Ejercicio 5.- Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión. 1(2x30"/10")


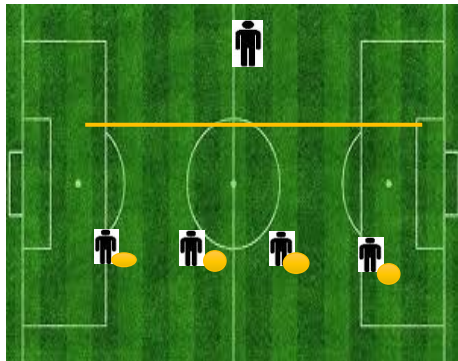
Ejercicio 6.- Sentados, en posición L nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión, 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Ejercicio 7.- De pie inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies. 1(2x30"/10")

Ejercicio 8.- Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia adelante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante. ,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	5	FECHA	Miércoles 9 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Reacción			
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES	
Preparatorio	Físico	x	Físico-táctico		balones	10
TIEMPO TOTAL	Técnico	x	Físico-técnico	x	conos	30
45,00	MINT	x	Físico-coordinativo	x		
<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>-Mejorar la capacidad de reacción mediante ejercicios con balón y sin balón con la finalidad que el organismo tenga una adaptación favorable.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>-Ejecución de los ejercicios de manera sonora, visual y de tacto</p> <p>- Poner en constancia al deportista la factibilidad del ejercicio sea entendible.</p>						
<b>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</b>						
<b>Calentamiento general</b>	<b>5</b>	T. total	<b>Calentamiento específico</b>	<b>10</b>		
<p>Organización: En semicírculo</p> <p>Cuello circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cuello circular derecha, 1(10).</p> <p>Hombros circulares al frente,1(10). Hombros circulares atrás, 1(10).</p> <p>Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10).</p> <p>Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10).</p> <p>Cintura circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cintura circular derecha, 1(10).</p> <p>Piernas juntas flexión y extensión de las rodillas, 1(10).</p> <p>Piernas separadas al ancho de la cadera, flexión hacia adentro, 1(10).</p> <p>Al finalizar se realizara dominio del balón (cascaritas) por toda la cancha.</p>	15					

### 3. PARTE PRINCIPAL

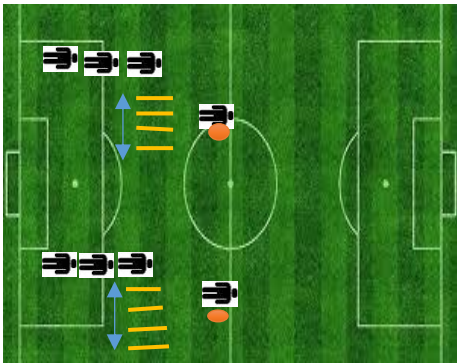
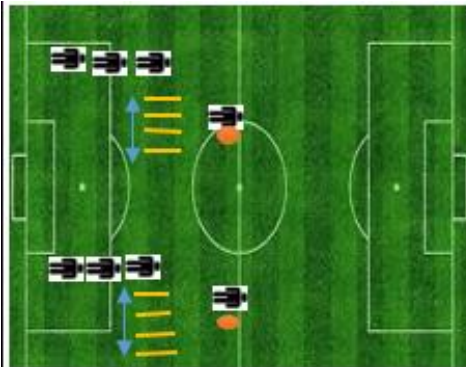
Series	1	Repeticiones	6	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: A5 velocidad Descripción:</p> <p>Los deportistas se situarán en línea horizontal con la mirada al entrenador.</p> <p>1. En posición sentado, al momento que el entrenador baje solo la mano derecha, los deportistas se levantarán y correrán a velocidad hacia el frente a la señal de llegada el cual será de 6 metros.</p> <p>2. En posición sentado con la mirada contraria al entrenador, los deportistas, tendrán que escuchar el silbato, al momento del silbatazo los deportistas se levantan giran y salen corriendo a velocidad.</p> <p>3. En posición de cubito ventral. Cuando el entrenador toque la cabeza el deportista saldrá a mayor velocidad.</p>				10'	
Series	1	Repeticiones	6	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: A5 velocidad Descripción:</p> <p>En dos grupos uno de 12 y uno de 13.</p> <p>Cada deportista con un balón.</p> <p>Los deportistas se situarán en línea horizontal con la mirada al entrenador con balón cada uno</p> <p>1. En posición sentado, al momento que el entrenador baje solo la mano derecha, los deportistas se levantarán y correrán a velocidad conduciendo el balón hacia el frente a la señal de llegada el cual será de 6 metros. 2. En posición sentado con la mirada contraria al entrenador, los deportistas, tendrán que escuchar el silbato, al momento del silbatazo los deportistas se levantan giran y salen corriendo a velocidad conjunto con el balón.</p> <p>3. En posición de cubito ventral. Cuando el entrenador toque la cabeza el deportista saldrá a mayor velocidad conduciendo el balón.</p>				10'	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación	10	MINUTOS
Caminar alrededor del estadio 2 minutos, continuamente 2 minutos de trote en zona A2, después 2 minutos caminando, 2 minutos trote y finalizo con 2 minutos de caminata.		
OBSERVACIONES:		

Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	6	FECHA	Jueves 10 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Ritmo			
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES	
Preparatorio	Físico	x	Físico-táctico		balones	10
TIEMPO TOTAL	Técnico	x	Físico-técnico	x	conos	30
45,00	MINT	x	Físico-coordinativo	x	Vallas	10
<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>-Mejorar la capacidad de ritmo en ejercicios con balón con la finalidad que el organismo tenga una adaptación sincronizada.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>-Ejecución de ejercicios de sincronización y golpeo del balón con cabeza.</p> <p>- Dar a conocer los beneficios de la capacidad de ritmo y su relación con el golpeo de balón.</p>						
<b>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</b>						
<b>Calentamiento general</b>		5	T. total	<b>Calentamiento específico</b>		10
<p>Organización: En semicírculo</p> <p>Cuello circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cuello circular derecha, 1(10).</p> <p>Hombros circulares al frente,1(10). Hombros circulares atrás, 1(10).</p> <p>Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10).</p> <p>Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10).</p> <p>Cintura circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cintura circular derecha, 1(10).</p> <p>Piernas juntas flexión y extensión de las rodillas, 1(10).</p> <p>Piernas separadas al ancho de la cadera, flexión hacia adentro, 1(10).</p> <p>Al finalizar se realizara dominio del balón (cascaritas) por toda la cancha.</p>			15			



### 3. PARTE PRINCIPAL

Series	1	Repeticiones	3	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: A5 velocidad Descripción:</p> <p>Organización: En tres grupos, dos grupos de 8 y uno de.</p> <p>Cada grupo con un balón.</p> <p>1. Un deportista se sitúa con el balón al frente del compañero el cual se encuentra delante de los demás deportistas.</p> <p>2. Al sonido del silbato un deportista realiza elevación de rodillas de derecha a izquierda por encima de las vallas, al terminar golpeo con la cabeza. (1x10).</p> <p>3. Al finalizar el deportista que trabajo se dirige con el balón al frente de su compañero.</p> <p>Al finalizar todo el grupo, el mismo ejercicio con el muslo. (1x10)</p>				10'	
Series	1	Repeticiones	5	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	30''		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: A5 velocidad Descripción:</p> <p>Organización: En tres grupos, dos grupos de 8 y uno de.</p> <p>Cada grupo con un balón.</p> <p>1. Un deportista se sitúa con el balón al frente del compañero el cual se encuentra delante de los demás deportistas.</p> <p>2. Al sonido del silbato un deportista realiza elevación de rodillas de derecha a izquierda por encima de las vallas, al terminar golpeo con el borde interno (1x10).</p> <p>3. Al finalizar el deportista que trabajo se dirige con el balón al frente de su compañero.</p> <p>Al finalizar todo el grupo, el mismo ejercicio golpeo de balón con el empeine. (1x10).</p>				10'	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación	1 0	MINUTOS
<p>Caminar alrededor del estadio 2 minutos, continuamente 2 minutos de trote en zona A2, después 2 minutos caminando, 2 minutos trote y finalizo con 2 minutos de caminata.</p>		
OBSERVACIONES:		

Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	7	FECHA	Viernes 11 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Anticipación			
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES	
Preparatorio	Físico	x	Físico-táctico		balones	10
TIEMPO TOTAL	Técnico	x	Físico-técnico	x	conos	30
45,00	MINT	x	Físico-coordinativo	x	Estacas	10



### Objetivo General:

-Desarrollar la capacidad de anticipación mediante golpeo del balón con borde interno y cabeceo, con el fin de mejorar su desarrollo motriz

### Objetivos Específicos:

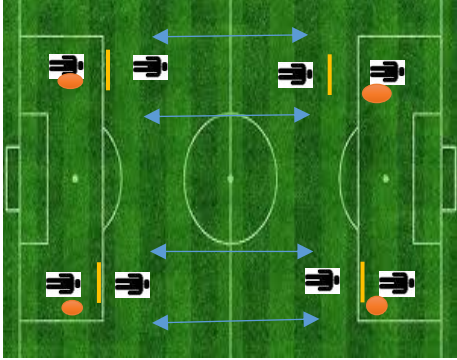
-Mejorar la capacidad aeróbica conjuntamente con el golpeo de balón, con la finalidad que el deportista pueda anticiparse a cualquier jugada en el futbol.









- Dar a conocer los beneficios de la capacidad de anticipación y la mejora que produce a nivel motor.

### 2. PARTE INICIAL: Calentamiento

Calentamiento general	5	T. total	Calentamiento específico	10
<p>Organización: En dos columnas.</p> <p>Todos los ejercicios son con trote suave hacia el frente de un cono a otro</p> <p>Al finalizar regreso a posición inicial.</p> <p>Cuello circular izquierda, 1(10). Regreso</p> <p>Cuello circular derecha, 1(10).</p> <p>Hombros circulares al frente,1(10). Hombros circulares atrás, 1(10).</p> <p>Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10).</p> <p>Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10).</p> <p>Cintura circular izquierda, 1(10).</p> <p>Tobillo circular derecho, 1(10).</p>		15		

### 3. PARTE PRINCIPAL

Series	1	Repeticiones	4	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción:</p> <p>Organización: 6 grupos de 4 y 1 un grupo de 5.</p> <p>1. Cada grupo con dos balones, se situarán en parejas uno frente al otro, uno con balón y el otro sin balón, en línea vertical.</p> <p>2. AL sonido del silbato el deportista que se encuentra atrás de la estaca, realizará anticipación y golpeo de borde interno pie izquierdo y derecho. Al finalizar se giró y se dirige sin balón hacia su compañero de trabajo y realizará el mismo trabajo.</p> <p>AL silbatazo cambio de posición.</p> <p>El ejercicio se realizará 1(2x2').</p>				10'	
Series	1	Repeticiones	4	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción:</p> <p>Organización: 6 grupos de 4 y 1 un grupo de 5.</p> <p>1. Cada grupo con dos balones, se situarán en parejas uno frente al otro, uno con balón y el otro sin balón, en línea vertical.</p> <p>2. AL sonido del silbato el deportista que se encuentra atrás de la estaca, realizará anticipación y golpeo de cabeza perfil izquierdo y derecho. Al finalizar se giró y se dirige sin balón hacia su compañero de trabajo y realizará el mismo trabajo.</p> <p>AL silbatazo cambio de posición.</p> <p>El ejercicio se realizará 1(2x2').</p>				10'	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación						10	MINUTOS
<b>EJERCICIO 1</b> Pierna hacia adelante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión. 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna.		<b>EJERCICIO 2</b> Colocar la rodilla de la adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta abajo hasta notar tensión. 1(1x30").		<b>EJERCICIO 3</b> De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada. 1(1x30"), Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")		<b>EJERCICIO 4</b> Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante. 1(2x30"/10")	
<b>EJERCICIO 5</b> Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión. 1(2x30"/10")		<b>EJERCICIO 6</b> Sentados, en posición L nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")		<b>EJERCICIO 7</b> De pie inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies. 1(2x30"/10")		<b>EJERCICIO 8</b> Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia adelante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante. ,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")	

OBSERVACIONES:

ANEXOS:

PARTEFINAL: ESTIRMIENTO (Cada ejercicio se realizará alrededor de 1(1x30") Ejercicio 1.- Pierna hacia delante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión. 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna.

Ejercicio 2.- Colocar la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta abajo hasta notar tensión. 1(1x30").

Ejercicio 3.- De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada. 1(1x30"), Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Ejercicio 4.- Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante. 1(2x30"/10")

Ejercicio 5.- Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión. 1(2x30"/10")

Ejercicio 6.- Sentados, en posición L nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Ejercicio 7.- De pie inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies. 1(2x30"/10")

Ejercicio 8.- Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia adelante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante. ,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	8	FECHA	Lunes 14 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Diferenciación			
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES	
Preparatorio	Físico	x	Físico-táctico		balones	10
TIEMPO TOTAL	Técnico	x	Físico-técnico	x	conos	30
45,00	MINT	x	Físico-coordinativo	x		
<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>-Desarrollar la capacidad de diferenciación mediante el pase del balón a ras de piso y media altura, con el fin que el deportista pueda diferenciar el pase.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>-Lograr que el deportista tenga una idea clara de un pase a ras de piso y media altura.</p> <p>- Dar a conocer los beneficios de la capacidad de diferenciación e importancia en el juego colectivo.</p>						
<b>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</b>						
<b>Calentamiento general</b>		5	T. total	<b>Calentamiento específico</b>		10
<p>Organización: En semicírculo</p> <p>Todos los ejercicios son con trote suave hacia el frente de un cono a otro</p> <p>Cuello circular izquierda y derecha, 1(10)</p> <p>Hombros circulares al frente,1(10). Hombros circulares atrás, 1(10).</p> <p>Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10).</p> <p>Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10).</p> <p>Piernas separadas al ancho de la cadera, flexión hacia adentro, 1(10).</p> <p>Piernas separadas al ancho de la cadera, flexión hacia afuera, 1(10).</p> <p>Tobillo circular izquierdo, derecho. 1(10).</p>			15			











### 3. PARTE PRINCIPAL

Series	2	Repeticiones	3	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo		Micro pausa	30''		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Organización: 6 grupos de 4 y 1 un grupo de 5.</p> <p>1. Cada grupo con dos balones, se situarán en parejas uno frente al otro, uno con balón y el otro sin balón, en línea vertical.</p> <p>2. AL sonido del silbato el deportista que se encuentra atrás de la primera estaca realizar un golpeo con el borde interno, continuamente retrocede a la segunda estaca y realiza el golpeo con el borde interno a ras de piso. (pie izquierdo y derecho)</p> <p>Al finalizar cambio de posición de deportista. 1(3x1').</p>				10'	
Series	1	Repeticiones	3	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo		Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción:</p> <p>Organización: 6 grupos de 4 y 1 un grupo de 5.</p> <p>1. Cada grupo con dos balones, se situarán en parejas uno frente al otro, uno con balón y el otro sin balón, en línea vertical.</p> <p>2. AL sonido del silbato el deportista que se encuentra atrás de la primera estaca realizar un golpeo con el borde interno, continuamente retrocede a la segunda estaca y realiza el golpeo con el empeine a media altura. (pie izquierdo y derecho)</p> <p>Al finalizar cambio de posición de deportista. 1(3x1').</p>				10'	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación

10

MINUTOS

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
1	<p>En esta posición, colocamos una pierna hacia adelante hasta que la rodilla esté en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión. 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna.</p> 	2	<p>Colocar la rodilla de la adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta abajo hasta notar tensión. 1(1x30").</p> 	3	<p>De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada. 1(1x30"), Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")</p> 	4	<p>Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante. 1(2x30"/10")</p> 
5	<p>Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión. 1(2x30"/10")</p> 	6	<p>Sentados, en posición L nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión, 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")</p> 	7	<p>De pie inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies. 1(2x30"/10")</p> 	8	<p>Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia adelante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante. ,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")</p> 

OBSERVACIONES:

ANEXOS:

PARTEFINAL: ESTIRMIENTO (Cada ejercicio se realizará alrededor de 1(1x30") Ejercicio 1.- Pierna hacia delante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión. 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna.

Ejercicio 2.- Colocar la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta abajo hasta notar tensión. 1(1x30").

Ejercicio 3.- De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada. 1(1x30"), Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Ejercicio 4.- Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante. 1(2x30"/10")

Ejercicio 5.- Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión. 1(2x30"/10")

Ejercicio 6.- Sentados, en posición L nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión, 1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")

Ejercicio 7.- De pie inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies. 1(2x30"/10")

Ejercicio 8.- Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia adelante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante. ,1(1x30"). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30")



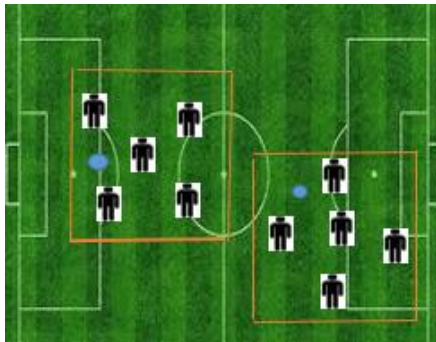
Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	9	FECHA	Martes 15 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Coordinación			
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES	
Preparatorio	Físico	x	Físico-táctico		balones	10
TIEMPO TOTAL	Técnico	x	Físico-técnico	x	conos	30
45,00	MINT	x	Físico-coordinativo	x	Escalera	2
<b>Objetivo General:</b>						
-Desarrollar la capacidad de coordinación mediante ejercicios variados en la escalera de agilidad con la finalidad que el organismo realice movimientos más precisos.						
<b>Objetivos Específicos:</b>						
-Lograr que el deportista pueda realizar movimientos coordinativos y rápidos.						
- Dar a conocer la importancia de la de coordinación y su incidencia con ejercicios complejos.						
<b>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</b>						
<b>Calentamiento general</b>	<b>5</b>	T. total	<b>Calentamiento específico</b>	<b>10</b>		
<p>Organización: En semicírculo</p> <p>Cuello circular izquierda, derecho 1(10).</p> <p>Hombros circulares al frente,1(10). Hombros circulares atrás, 1(10).</p> <p>Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10).</p> <p>Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10).</p> <p>Cintura circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cintura circular derecha, 1(10).</p> <p>Piernas juntas flexión y extensión de las rodillas, 1(10).</p> <p>Piernas separadas al ancho de la cadera, flexión hacia adentro, 1(10).</p> <p>Piernas separadas al ancho de la cadera, flexión hacia afuera, 1(10).</p>	15					



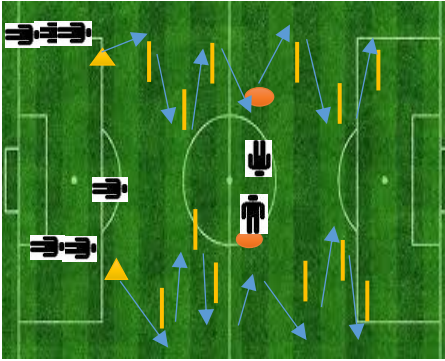

### 3. PARTE PRINCIPAL

Series	1	Repeticiones	4	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo		Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción: Organización. 2 grupos de 8 y 1 grupo de 9.</p> <p>1. Cada grupo se situará al frente de la escalera de agilidad.</p> <p>2. Al sonido del silbato sale el primer deportista de cada grupo realizando elevación de pierna derecha e izquierda en cada espacio, al finalizar conducción del balón a una distancia de 10 metros, ida y vuelta. Al finalizar deja el balón en donde estaba y se dirige a la fila</p> <p>3. El mismo ejercicio con diferente variante en donde el deportista realizara salto pie juntos y pie separados a lo largo de la escalera.</p>				10'	
Series	1	Repeticiones	4	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo		Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción: Organización. 2 grupos de 8 y 1 grupo de 9.</p> <p>1. Cada grupo se situará al frente de la escalera de agilidad.</p> <p>2. Al sonido del silbato sale el primer deportista de cada grupo realizando elevación de pierna derecha e izquierda en cada espacio, al finalizar conducción del balón con la planta del pie a una distancia de 10 metros, ida y vuelta. Al finalizar deja el balón en donde estaba y se dirige a la fila</p> <p>3. El mismo ejercicio con diferente variante en donde el deportista realizara salto pie juntos y pie separados a lo largo de la escalera, finalizar conducción con la planta de pie izquierda derecha.</p>				10'	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación	10	MINUTOS
<p>Trote suave por 2 minutos, continuamente 1 minuto de alargue, después 2 minutos caminando, y repetimos la misma secuencia una segunda vez.</p>		
OBSERVACIONES:		

Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	10	FECHA	Miércoles 16 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Agilidad			
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES	
Preparatorio	Físico	x	Físico-táctico		balones	10
TIEMPO TOTAL	Técnico	x	Físico-técnico	x	conos	30
45,00	MINT	x	Físico-coordinativo	x	estacas	20
<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>-Desarrollar la capacidad de agilidad mediante ejercicios intensos y explosivos, en donde se evidencie la adaptación del organismo.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>-Lograr que el deportista pueda veloces y eficaces de derecha a izquierda.</p> <p>- Dar a conocer la importancia de la agilidad y su relación son el juego ofensivo en el futbol.</p>						
<b>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</b>						
<b>Calentamiento general</b>		5	T. total	<b>Calentamiento específico</b>		10
<p>Organización: En semicírculo</p> <p>Cuello circular izquierda, 1(10). Regreso</p> <p>Cuello circular derecha, 1(10).</p> <p>Hombros circulares al frente,1(10). Hombros circulares atrás, 1(10).</p> <p>Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10).</p> <p>Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10).</p> <p>Cintura circular izquierda, 1(10).</p> <p>Cintura circular derecha, 1(10).</p> <p>Piernas juntas flexión y extensión de las rodillas, 1(10).</p> <p>Piernas separadas al ancho de la cadera, flexión hacia adentro, 1(10).</p> <p>Piernas separadas al ancho de la cadera, flexión hacia afuera, 1(10).</p>			15			

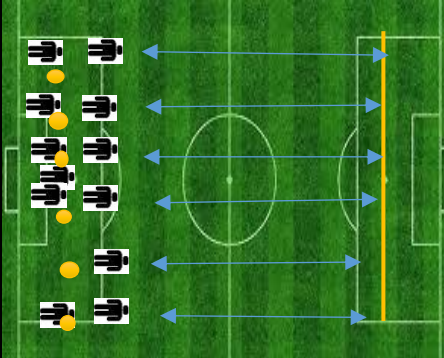
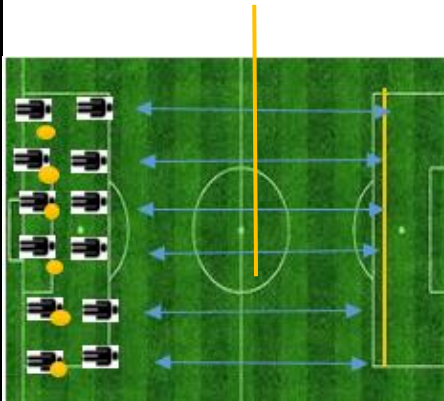
### 3. PARTE PRINCIPAL

Series	2	Repeticiones	2	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	30''		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Anaeróbica</p> <p>Descripción:</p> <p>Organización. 1 grupo de 12 y el otro de 13.</p> <p>1. Cada grupo se sitúa al frente del cono.</p> <p>2. Al sonido del silbato el primero deportista sale a gran intensidad por detrás de cada estaca en zigzag, al finalizar recepción y pase a ras de piso, nuevamente recorrido en zigzag. Por último, el deportista se sitúa en la parte de la mitad para dar el pase.</p> <p>3. Al segundo silbato sale el segundo deportista.</p>				10'	
Series	2	Repeticiones	2	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	30''		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Anaeróbica</p> <p>Descripción:</p> <p>Organización. 1 grupo de 12 y el otro de 13.</p> <p>1. Cada grupo se sitúa al frente del cono.</p> <p>2. Al sonido del silbato el primero deportista sale a gran intensidad por detrás de cada estaca en zigzag, al finalizar recepción y conducción en zigzag. Por último, el estudiante se sitúa en la mitad del ejercicio para realizar el pase.</p> <p>3. Al segundo silbato sale el segundo deportista.</p>				10'	









4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación	1 0	MINUTOS
<p>Trote suave por 2 minutos, continuamente 1 minuto de alargue, después 2 minutos caminando, y repetimos la misma secuencia una segunda vez.</p>		
OBSERVACIONES:		

Sesión de Entrenamiento						
SESIÓN	11	FECHA	Jueves 17 de marzo del 2022			
ENTRENADOR	Wilmer Muenala					
		TEMA	Aprendizaje Motor			
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES	
Preparatorio	Físico	x	Físico-táctico		balones	15
TIEMPO TOTAL	Técnico	x	Físico-técnico	x	conos	30
<b>45,00</b>	MINT	x	Físico-coordinativo	x		
<b>Objetivo General:</b>						
-Desarrollar la capacidad de aprendizaje motor mediante ejercicios de dominio y conducción del balón, con el fin que el deportista mejora la técnica del futbol.						
<b>Objetivos Específicos:</b>						
-Fomentar al deportista la idea de cómo se debe realizar el dominio y conducción del balón.						
- Fortalecer el aspecto físico-técnico y dar a conocer la importancia.						
<b>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</b>						
<b>Calentamiento general</b>	<b>5</b>	T. total	<b>Calentamiento específico</b>	<b>10</b>		
Organización: En semicírculo Cuello circular izquierda, 1(10). Cuello circular derecha, 1(10). Hombros circulares al frente,1(10). Hombros circulares atrás, 1(10). Brazos extendidos circular alternados uno delante otro atrás, 1(10). Rotación del tronco de izquierda a derecha, sin mover los pies, 1(10). Cintura circular izquierda, 1(10). Cintura circular derecha, 1(10). Piernas juntas flexión y extensión de las rodillas, 1(10). Piernas separadas al ancho de la cadera, flexión hacia afuera, 1(10). Al finalizar se realizara dominio del balón (cascaritas) por toda la cancha.	15					

### 3. PARTE PRINCIPAL

Series	1	Repeticiones	4	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción: Organización. En parejas cada pareja con un balón.</p> <p>1. Los deportistas deben colocarse uno frente al otro a una distancia de un metro, uno con balón y el otro sin balón.</p> <p>1. Al sonido del silbato del deportista que se encuentra con el balón lanza el balón a su compañero, el dónde el deportista que recibe el balón realiza golpeo con el borde interno derecho, continuamente se realiza la misma acción con el borde interno izquierdo. Avanzando de espaldas hasta llegar a la señal, terminado avanza al frente realizando la misma acción. Al finalizar cambio de posición.</p>				10'	
Series	1	Repeticiones	4	Macro pausa	Gráfico:
Tiempo de trabajo	10'	Micro pausa	1'		
<p>Método: Repeticiones</p> <p>Zona de intensidad: Aeróbica</p> <p>Descripción: Organización. En parejas cada pareja con un balón.</p> <p>1. Los deportistas deben colocarse uno frente al otro a una distancia de un metro, uno con balón y el otro sin balón.</p> <p>1. Al sonido del silbato del deportista que se encuentra con el balón lanza el balón a su compañero, el dónde el deportista que recibe el balón realiza golpeo con el borde interno derecho, continuamente se realiza la misma acción con el borde interno izquierdo. Avanzando de espaldas hasta llegar a la primera señal, en donde realizara conducción del balón ida y vuelta. Al llegar a la primera señal nuevamente dominio de borde interno derecho e izquierdo.</p> <p>Al terminar el ejercicio cambio de posición.</p>				10'	



4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación						10	MINUTOS
<b>EJERCICIO</b> Piernas flexionadas hacia adelante hasta que la rodilla esté en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión.	<b>DEBILIZADO</b>  1	<b>EJERCICIO</b> Colocar la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta abajo hasta notar tensión.	<b>DEBILIZADO</b>  2	<b>EJERCICIO</b> De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada.	<b>DEBILIZADO</b>  3	<b>EJERCICIO</b> Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante.	<b>DEBILIZADO</b>  4
<b>EJERCICIO</b> Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión.	<b>DEBILIZADO</b>  5	<b>EJERCICIO</b> En esa posición nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión.	<b>DEBILIZADO</b>  6	<b>EJERCICIO</b> Inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies.	<b>DEBILIZADO</b>  7	<b>EJERCICIO</b> Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia adelante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante.	<b>DEBILIZADO</b>  8

OBSERVACIONES:

ANEXOS:

PARTEFINAL: ESTIRMIENTO (Cada ejercicio se realizará alrededor de 1(1x30'') Ejercicio 1.-

Pierna hacia delante hasta que la rodilla este en la vertical del tobillo. Colocar la rodilla de la otra pierna hacia atrás apoyada sobre el suelo. Bajar la parte frontal de la cadera hasta sentir una suave tensión. 1(1x30''). Al finalizar cambio de pierna.

Ejercicio 2.- Colocar la rodilla de la pierna adelantada en la vertical del tobillo y la pierna de atrás estirada. En esa posición bajar la cadera hasta abajo hasta notar tensión. 1(1x30'').

Ejercicio 3.- De pie con piernas separadas, flexionar una de ellas manteniéndola otra estirada. 1(1x30''), Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30'')

Ejercicio 4.- Con los pies paralelos bien apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas inclinando el tronco hacia adelante. 1(2x30''/10'')

Ejercicio 5.- Sentados con la postura V aproximaremos lentamente la parte superior del cuerpo hacia adelante hasta notar tensión. 1(2x30''/10'')

Ejercicio 6.- Sentados, en posición L nos doblamos hacia adelante por hasta notar tensión,1(1x30''). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30'')

Ejercicio 7.- De pie inclino hacia adelante el tronco y sin flexionar piernas intento tocar las puntas de los pies. 1(2x30''/10'')

Ejercicio 8.- Colocamos una pierna estirada hacia atrás con el pie totalmente apoyado y dirigido hacia adelante. Acto seguido movemos las caderas despacio hacia delante. ,1(1x30''). Al finalizar cambio de pierna. 1(1x30'')

## CONCLUSIONES

Como resultado de investigación, se llega a la conclusión de que el grupo de deportistas de la Escuela Formativa de Fútbol Peguche que fueron evaluados mediante el pre test de capacidades coordinativas, se observaron resultados aceptables, en donde se evidencia que, al no poseer un estado óptimo, un sin número de niños tienen inconvenientes para realizar las acciones de los fundamentos técnicos del fútbol.

Después de haber elaborado los diferentes planes de entrenamiento basado en aspectos, físico, técnico y coordinativo, a su vez la utilización de los diferentes implementos deportivos, se puede observar que cada sesión de entrenamiento es de gran efectividad en el desarrollo motriz del niño, logrando el desarrollo del fundamento técnico del fútbol.

Se concluye que mediante la aplicación de los diferentes planes de entrenamiento realizado a los niños de la categoría sub 12 de la escuela formativa de fútbol, se logró desarrollar las diferentes capacidades coordinativas como, reacción, equilibrio, ritmo, orientación, entre otras, debido que los resultados extraídos del post test nos dan a conocer la relación que existe entre el estudio inicial con el actual, el cual nos manifiesta un alto porcentaje de desarrollo a nivel deportivo en todas las capacidades coordinativas y su relación con la técnica del fútbol.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda a los entrenadores de las categorías de fútbol base de la escuela formativa de fútbol Peguche y diferentes clubes realizar evaluaciones de pre test sobre capacidades coordinativas, debido que cada vez se integran nuevos deportistas al ámbito deportivo, esto con la finalidad de conocer el estado actual en el que se encuentran los niños, teniendo en cuenta que se facilitara los planes de entrenamiento con el fin de buscar un desarrollo óptimo en el fútbol.

Recomendar a los entrenadores de esta prestigiosa institución y diferentes clubes poner en práctica los planes de entrenamiento que se realizó para el desarrollo de las capacidades coordinativas, puesto que estos apuntan a un modelo específico sobre la mejora de cada capacidad, en donde se evidencio un alto índice de influencia hacia la técnica del fútbol, sabiendo de ante mano que este tendrá un sentido motivador y de fácil aprendizaje.

Es importante recomendar a los entrenadores que se realice evaluaciones periódicas con la finalidad de conocer el estado actual en el que encuentra cada uno y a su vez buscar nuevos talentos deportivos, además recomendar a los deportistas y padres de familia, que tengan en cuenta el proceso que tiene el desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas y su incidencia al momento de realizar ejercicios técnicos con balón y sin balón.

## BIBLIOGRAFÍA

Abarca, D. Espinoza, D. (2019). Las capacidades coordinativas determinantes en el rendimiento físico técnico en la categoría sub 12 y sub 14 del club deportivo el nacional 2018. Tesis de grado. Universidad de las fuerzas armadas.

Ayala, Maite. (5 de agosto de 2021). Investigación mixta. Lifeder. Recuperado de <https://www.lifeder.com/investigacion-mixta/>.

Aza, J. (2018). ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONANTES Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DE FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS SUB 11,12,13 DEL CLUB FORMATIVO ESPECIALIZADO DUNAMIS T.C.E DE LA CIUDAD DE TULCÁN AÑO 2017. [Tesis de grado, Universidad Técnica del Norte].

Benítez, E. León, X. (2022). EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES, EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL “VINICIO RON” DE LAS CATEGORIAS FORMATIVAS SUB 10 Y 11, DEL CLUB DEPORTIVO “EL NACIONAL” DE LA CIUDAD DE QUITO. PROPUESTA ALTERNATIVA.

[Tesis de grado. Universidad Técnica del Norte.]

Repositorio digital Universidad Técnica del Norte.

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11928>

Antonio, J. (18 de Enero de 2021). *misamistosos.com*. Obtenido de *misamistosos.com* :

<https://misamistosos.com/principios-tacticos-defensivos/>

Bertacchini, M. (6 de Junio de 2013). *G-SE*. Obtenido de G-SE: [https://g-se.com/despeje-](https://g-se.com/despeje-bp-)

[bp-](https://g-se.com/despeje-bp-)

[W57cfb26e64ec8#:~:text=Acci%C3%B3n%20defensiva%20en%20la%20que,de%20la%20porter%C3%ADa%20que%20defiende.](https://g-se.com/despeje-bp-W57cfb26e64ec8#:~:text=Acci%C3%B3n%20defensiva%20en%20la%20que,de%20la%20porter%C3%ADa%20que%20defiende.)

Bikers, P. (26 de Julio de 2014). *slideshare*. Obtenido de slideshare:

<https://es.slideshare.net/pumabikers/las-capacidades-coordinativas-y-su-relacin-con-el-ciclismo-de-montaa>

Bolaños, C. (2017). CAPACIDADES COORDINATIVAS Y EL DESARROLLO TÉCNICO INDIVIDUAL OFENSIVO EN LA CATEGORÍA DE 10 A 12 AÑOS DE

EDAD EN LA ESCUELA DE FÚTBOL WILSON VINUEZA DEL CANTÓN MIRA EN EL AÑO 2019. [Tesis de grado. Universidad Técnica del Norte].

Caguana, V. (2021). EL FÚTBOL BASE Y LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA EDUCACION FISICA. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].

Castañer, M., & Camerino, O. (2006). Manifestaciones básicas de la motricidad. Lleida: Universitat de Lleida.

Carillo, H. (2017). LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 15 SUB 16 DE LA ACADEMIA KRIEGER DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017. [ Tesis de grado, Universidad Técnica del Norte].

Cárdenas, R. (25 de Febrero de 2020). *DECATHLON*. Obtenido de DECATHLON:

<https://comunidad.decathlon.es/futbol/entrenamiento-tecnico-y-tactico/importanciaelegancia-control-orientado-futbol/5e53fe3e42c95637c40f6a79>

Condoy, L. (2018). LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL Y LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LOJA, 2016. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Loja].

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20878/1/Luis%20Joel%20TESIS.pdf>

FIFA. (Julio de 2016). *fifa\_youthfootball\_s\_spanish*. Obtenido de [https://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/generic/02/86/63/17/fifa\\_youthfootball\\_s\\_spanish.pdf](https://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/generic/02/86/63/17/fifa_youthfootball_s_spanish.pdf)

Chiriboga, D. (2017). LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA ESCUELA DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE QUITO SEDE RIOBAMBA. [Tesis de maestría. Universidad Técnica de Ambato].

García, J. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.

- Gomeñuca, N., & Cabral, M. (Septiembre de 2008). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>
- Häfelinger, U. y Schuba, V. (2010). La coordinación y el entrenamiento propioceptivo. Editorial Paidotribo. <https://elibro.net/es/lc/utnorte/titulos/123787>
- Haro, J. (3 de Diciembre de 2009). *slideshare*. Obtenido de slideshare: <https://es.slideshare.net/JESUSARMANDOHARO/investigacion-evaluativa>
- Luque, F. (16 de Enero de 2017). *futbolenpositivo*. Obtenido de futbolenpositivo: <https://futbolenpositivo.com/tecnica-el-golpeo-con-la-cabeza/>
- Llerene, A. (2010). —LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA PARTICIPACIÓN DEL CAMPEONATO ESCOLAR CON LOS ESTUDIANTES DE CUARTO, QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑOS DE LA ESCUELA INSUTEC DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].
- Magill, R. A. (1993). *Motor learning: Concepts and applications*. Madison, Wisconsin: Brown and Benchmark.
- Manno, R. (1985). La capacidad coordinativa. *Stadium*, 11, 2-13.
- Mantilla, M. (29 de Mayo de 2020). *Mejorconsalud*. Recuperado el 19 de Junio de 2021, de Mejorconsalud: <https://mejorconsalud.as.com/fitness/salud/psicologia-deportiva/influencia-padres-deporte-hijos/>
- Martínez, I. (21 de Mayo de 2016). *COMITE GUIPUZCOANO DE FUTBÓL SALA*. Obtenido de COMITE GUIPUZCOANO DE FUTBÓL SALA: [https://fgf-gff.org/doc\\_sala/tecnica/Fundamentos\\_Ofensivos\\_en\\_Formaci%C3%B3n.pdf](https://fgf-gff.org/doc_sala/tecnica/Fundamentos_Ofensivos_en_Formaci%C3%B3n.pdf)
- Matos, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. *efdeportes.com*, 1.
- Meinel, K., & Schnabel, G. (1987). *Teoría del movimiento. Síntesis de una teoría de la motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico*. Buenos Aires: Stadium.

Mejia Jervis, Tatiana. (27 de agosto de 2020). Investigación explicativa: características, técnicas, ejemplos. Lifeder. Recuperado de <https://www.lifeder.com/investigacion-explicativa/>.

Moreno, E. (2017). “EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PÉREZ PALLARES” DE LA CIUDAD DE QUITO”. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].

Repositorio Universidad Técnica de Ambato.

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27389>

Peña, S. (2018). “LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS DEL BALONCESTO CON NIÑOS DE 10 - 14 AÑOS DEL COLEGIO MENOR SAN FRANCISCO DE QUITO”. [Tesis de grado. Universidad de las fuerzas armadas].

Repositorio de la Universidad de las fuerzas armadas ESPE.

<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15049>

Rodriguez Puerta, Alejandro. (14 de febrero de 2019). Método analítico de investigación: características y ejemplos. Lifeder. Recuperado de <https://www.lifeder.com/metodo-analitico-sintetico/>.

Quintana, F. (2021). “ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN NIÑOS DE 9-10 AÑOS.” [Tesis de Maestría, Universidad de Guayaquil].

Possari, M. (8 de Abril de 2019). *EFI*. Obtenido de FI:

<https://fefi.com.ar/consultorio/entrenamiento/pase-el-fundamente-mas-importante-del-futbol>

Pozo, J. (2013). APLICACIÓN DE LAS DESTREZAS FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ACADEMIA DE DEPORTES CLUB BLÍVAR DEL CANTON GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR. [Tesis de maestría. Universidad Técnica de Ambato].

Rodríguez Jiménez, A., Pérez, J., & Omar, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios* , 26.

Silva, O. (2018). LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES PREUNIVERSITARIOS. [Tesis de maestría. Universidad de San Martín de Porres].

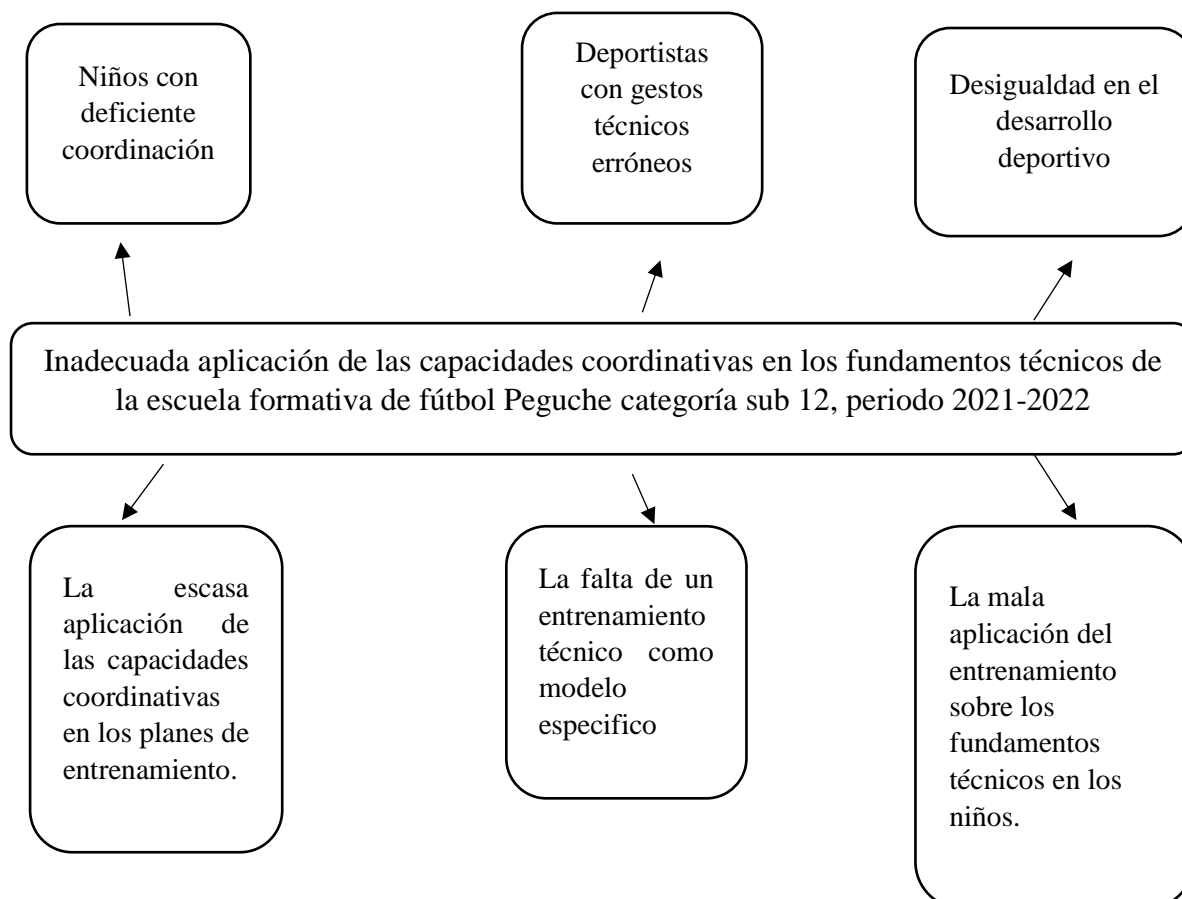
Valle, J. (10 de Febrero de 2020). *Mis amistosos*. Obtenido de Mis amistosos:  
<https://misamistosos.com/como-trabajar-la-coordinacion-en-futbol/#:~:text=La%20importancia%20de%20la%20coordinaci%C3%B3n%20en%20el%20f%C3%BAtbol,-Es%20muy%20importante&text=El%20trabajo%20y%20desarrollo%20de,decide%20hacer%20en%20el%20campo.>

Will, E. (28 de Marzo de 2012). *slideshare*. Obtenido de slideshare:  
<https://es.slideshare.net/ErwinWil/fintas-de-futbol>



## ANEXOS

### Árbol de problemas



## Matriz Categorial

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicadores
Las capacidades coordinativas como se les conoce habilidades motrices, están relaciones entre sí, es decir van de la mano una con la otra, por ende, el individuo cuando realiza una acción en la vida cotidiana o en el ámbito deportivo, estas capacidades pueden lograr que el movimiento se lo realice de manera óptima. (Bikers, 2014).	<b>1.1 Capacidades coordinativas</b>	<b>1.2 Generales</b>	1.2.1 Capacidad reguladora del movimiento
			1.2.2 Capacidad de adaptación y cambios motrices
		<b>1.3 Especiales</b>	1.3.1 Capacidad de coordinación
			1.3.2 Capacidad de anticipación
			1.3.3 Capacidad de diferenciación
			1.3.4 Capacidad de equilibrio
			1.3.5 Capacidad de orientación
			1.3.6 Capacidad de reacción
			1.3.7 Capacidad de ritmo
		<b>1.4 Complejas</b>	1.4.1 Agilidad
			1.4.2 Aprendizaje motor
			1.6.1 La finta

<p>Los fundamentos técnicos del futbol se los generaliza por la acción donde el deportista realiza un gesto técnico con balón y sin balón, logrando que el juego individual y colectivo mejore. (Condoy, 2018).</p>	<p><b>1.5 Fundamentos Técnicos en el fútbol</b></p>	<p><b>1.6 Ofensivos</b></p>	1.6.2 Control orientado
			1.6.3 El pase
			1.6.4 Dribling
			1.6.5 Cabeceo
		<p><b>1.7 Defensivos</b></p>	1.7.1 Recepción del balón
			1.7.2 Entrada
			1.7.3 Despeje

## Matriz de Coherencia

<b>Tema</b>	<b>Objetivo General</b>
Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022	Determinar cómo inciden las capacidades coordinativas en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022
<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivo general</b>
¿De qué manera la aplicación de las capacidades coordinativas inciden en los fundamentos técnicos de la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022?	Determinar cómo inciden las capacidades coordinativas en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022
<b>Preguntas de investigación</b>	<b>Objetivos específicos</b>
¿Cuáles son los resultados de la evaluación de las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de test iniciales en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022?	Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de test iniciales en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022
¿Qué elementos metodológicos contiene un plan de entrenamiento abordando los aspectos físico- técnico para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol?	Elaborar un plan de entrenamiento abordando los aspectos físico- técnico para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol

<p>¿Cuáles son los resultados de evaluación de las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de pos test en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022?</p>	<p>Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de pos test en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022</p>
--	---

## Matriz de relación diagnóstica

Objetivos	Categoría	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de test iniciales en los niños		<b>1.2 Generales</b>	1.2.1 Capacidad reguladora del movimiento		
			1.2.2 Capacidad de adaptación y cambios motrices		
Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de post test iniciales en los niños	<b>1.1 Capacidades coordinativas</b>	<b>1.3 Especiales</b>	1.3.1 Capacidad de Coordinación	Test T40	Deportistas
			1.3.2 Capacidad de anticipación	Test	
			1.3.3 Capacidad de diferenciación	Test	
			1.3.4 Capacidad de equilibrio	Test de equilibrio flamenco	
			1.3.5 Capacidad de orientación	Test	
			1.3.6 Capacidad de reacción	Test de 20 metros	

			1.3.7 Capacidad de ritmo	Test de ritmo	
		<b>1.4 Complejas</b>	1.4.1 Agilidad		
			1.4.2 Aprendizaje motor		
Elaborar un plan de entrenamiento o abordando los aspectos físico-técnico para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol	<b>1.5 Fundamentos Técnicos en el fútbol</b>	<b>1.6 Ofensivos</b>	1.6.1 La finta	Fichas de observación	Deportistas
			1.6.2 Control orientado		
			1.6.3 El pase		
			1.6.4 Dribbling		
			1.6.5 Cabeceo		
		<b>1.7 Defensivos</b>	1.7.1 Recepción del balón		
			1.7.2 Entrada		
			1.7.3 Despeje		

**Lista de cotejo de las capacidades coordinativas evaluadas a los deportistas categoría sub 12 de la Escuela formativa de fútbol Peguche.**

**Pre-test**

	Capacidades coordinativas	Capacidades especiales						
Nro	Lista de jugadores	Coordinación T40	Anticipación	Diferenciación	Equilibrio	Orientación	Reacción	Ritmo
1	Dianty Diaz	16,78	4	6,14	1	6	5,04	9,33
2	Esteveen Tituaña	14,57	4	7,45	2	10	4,13	7,97
3	Jerry Perugachi	15,03	3	6,12	5+	5	4,60	8,52
4	Noe Conejo	15,66	7	6,25	3	8	4,40	8,37
5	Mentor Saavedra	16,19	5	5,85	1	6	4,70	8,94
6	Alan Perugachi	18,19	4	7,38	5+	4	5,12	10,28
7	Jahir Sedamanos	15,97	5	5,88	4	2	4,47	8,76
8	Said Maldonado	16,10	3	6,16	5+	4	5,04	10,11
9	Atik Guerra	14,45	8	5,10	2	8	4,39	8,55
10	Tommy Maldonado	14,98	7	5,97	2	7	4,45	8,58
11	Milton Morales	15,23	4	6,05	3	5	4,78	9,02
12	Lehi Chiza	14,77	6	5,68	2	6	4,56	8,71
13	Andy Moreta	14,35	5	5,12	2	8	4,41	8,68
14	Yarik Ramos	15,38	4	5,24	3	10	4,60	8,76
15	Wari Tituaña	16,24	4	6,32	3	5	4,96	9,05
16	Maldy Chico	17,03	5	5,35	5+	3	4,97	9,02



17	Vinicio Ramos	15,98	6	5,88	3	4	5,12	9,93
18	Lenin Santacruz	16,10	4	6,07	5+	5	5,02	9,78
19	Mirko Revelo	14,76	8	5,10	2	8	4,48	8,79
20	Abimelec Moreta	16,04	4	5,76	4	5	4,88	8,67
21	Jeremy Arias	17,39	3	7,14	5+	3	5,31	10,12
22	Dilan Picuasi	16,54	5	6,13	5+	4	5,05	9,96
23	Isai Moreta	15,67	6	5,89	4	7	4,79	8,76
24	Yawri Túquerez	15,88	3	6,15	4	4	4,47	8,65
25	Edwin Cumba	15,97	5	7,12	5+	5	4,96	9,02

### Post-test

Nro	Lista de jugadores	Capacidades especiales						
		Coordinación T40	Anticipación	Diferenciación	Equilibrio	Orientación	Reacción	Ritmo
1	Dianty Diaz	16,03	7	6,02	1	8	4,92	9,26
2	Esteveen Tituaña	14,10	6	7,12	1	10	4,05	7,91
3	Jerry Perugachi	14,85	5	6,10	4	7	4,54	8,55
4	Noe Conejo	15,12	7	6,05	2	8	4,32	8,23
5	Mentor Saavedra	15,75	6	5,23	1	7	4,64	8,88
6	Alan Perugachi	17,55	7	7,10	4	6	5,04	10,12
7	Jahir Sedamanos	15,98	5	5,38	3	6	4,21	8,55
8	Said Maldonado	16,14	4	6,10	3	6	4,94	10,02
9	Atik Guerra	14,04	9	5,23	2	8	4,14	8,92
10	Tommy Maldonado	14,16	7	5,45	1	9	4,32	8,23
11	Milton Morales	14,87	6	6,05	2	8	4,59	9,04
12	Lehi Chiza	14,21	7	5,14	1	9	4,52	8,62
13	Andy Moreta	14,22	4	5,10	2	8	4,38	8,59
14	Yarik Ramos	15,04	7	5,12	2	10	4,67	8,66
15	Wari Tituaña	15,14	6	6,05	3	6	4,88	9,02
16	Maldy Chico	16,32	5	5,06	3	6	4,93	8,97
17	Vinicio Ramos	15,34	7	5,34	3	5	5,16	9,91
18	Lenin Santacruz	15,03	6	6,13	4	7	5,10	9,74
19	Mirko Revelo	14,43	9	5,25	3	8	4,42	8,72
20	Abimelec Moreta	15,64	6	5,08	3	8	4,76	8,61

21	Jeremy Arias	15,87	6	7,10	5+	7	5,28	10,05
22	Dilan Picuasi	15,76	8	5,75	4	6	5,01	9,91
23	Isai Moreta	15,08	7	5,34	3	7	4,62	8,72
24	Yawri Túquerez	15,21	7	6,10	4	6	4,41	8,60
25	Edwin Cumba	15,09	6	7,04	4	7	4,89	8,98

## Ficha de observación

Nombre: \_\_\_\_\_

			S	CS	AV	CN	N
<b>Fundamentos técnicos en el fútbol</b>	<b>Ofensivos</b>	<b>La finta</b> Realiza la acción de ataque con ambos pies					
		<b>Control orientado</b> Utiliza un correcto movimiento con ambos pies					
		<b>El pase</b> Correcta ejecución del pase corto, medio y largo.					
		<b>Dribleo</b> Realiza movimientos de regate con pie derecho e izquierdo con el fin de evadir el rival en ataque					
		<b>Cabeceo</b> Golpea el balón de manera frontal, lateral, parietal y occipital.					
	<b>Defensivos</b>	<b>Recepción del balón</b> El jugador realiza la recepción del balón con el pie, muslo, pecho.					
		<b>Entrada</b> Anticipa al rival para realizar la ejecución del movimiento defensivo					
		<b>Despeje</b> Realiza una correcta ejecución rápida de despeje y eficacia para alejar de la portería					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA**

**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**CONSTANCIA DE VALIDACION**

Quien escribe, MSc. Washington Fabián Suasti Velasco, con cédula de identidad N° 1001593910 de profesión Docente, con Grado de MSc. En Educación actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Test de coordinación y ficha de observación), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación: “**Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub-12, periodo 2021-2022**”

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

Fecha: 24 de febrero del 2022

	<b>DEFICIENTE</b>	<b>ACEPTABLE</b>	<b>BUENO</b>	<b>EXCELENTE</b>
Congruencia de Ítems				
Amplitud de contenido				
Redacción de los Ítems				
Claridad y precisión				
Pertinencia				

\_\_\_\_\_  
MSc. Washington Suasti



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13

## FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE FUTBOL PEGUCHE CATEGORÍA SUB 12

Lineamientos Generales: La presente ficha de observación hace parte de la tesis titulada: **Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub-12, periodo 2021-2022**”

mismo permite recabar la información de acuerdo a la investigación planteada.

La presente ficha de observación será manejada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información prevista. El propósito de la ficha de observación es calificar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos de los futbolistas de la categoría sub-12 de la escuela formativa de fútbol Peguche. La ficha está conformada por cinco lineamientos de acciones ofensivas y tres lineamientos de acciones defensivas de fútbol a calificar según la escala de Likert, que pretenden recoger información fidedigna del objeto de estudio.

Estimado validador a continuación se presenta el sistema de objetivos de la investigación con la finalidad de proporcionar información para la evaluación de la pertinencia y coherencia del presente instrumento.

**Objetivo General:** Determinar cómo inciden las capacidades coordinativas en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022

### Objetivos Específicos:

- Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de test iniciales en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022.
- Elaborar un plan de entrenamiento abordando los aspectos físico- técnico para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.
- Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de pos test en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13

## FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE FUTBOL PEGUCHE CATEGORIA SUB 12

### OBJETIVO:

El objetivo de la aplicación de le presente ficha de observación es valorar mediante la escala de Likert los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos de los deportistas de la escuela formativa de futbol Peguche. Partiendo de criterios como: eficacia, forma de aplicación, el momento de aplicación y el desarrollo de estas acciones en el partido.

Nombre: \_\_\_\_\_

			S	CS	A	CN	N
<b>Fundamentos técnicos en el fútbol</b>	<b>Ofensivos</b>	<b>La finta</b> Realiza la acción de ataque con ambos pies					
		<b>Control orientado</b> Utiliza un correcto movimiento con ambos pies					
		<b>El pase</b> Correcta ejecución del pase corto, medio y largo.					
		<b>Dribleo</b> Realiza movimientos de regate con pie derecho e izquierdo con el fin de evadir el rival en ataque					
		<b>Cabeceo</b> Golpea el balón de manera frontal, lateral, parietal y occipital.					
	<b>Defensivos</b>	<b>Recepción del balón</b> El jugador realiza la recepción del balón con el pie, muslo, pecho.					
		<b>Entrada</b> Anticipa al rival para realizar la ejecución del movimiento defensivo					

		<b>Despeje</b> Realiza una correcta ejecución rápida de despeje y eficacia para alejar de la portería					
--	--	--	--	--	--	--	--



---

MSc. Washington Suasti





# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13

## TEST COORDINATIVOS DIRGIDOS A LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE FUTBOL PEGUCHE CATEGORIA SUB-12

**Lineamientos Generales:** Los test coordinativos de las diferentes capacidades generales, especiales y complejas hace referencia a la tesis titulada, **Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub-12, periodo 2021-2022**” mismo permite recabar la información de acuerdo a la investigación planteada.

Los test planteados, será manejada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información provista. El propósito de los mismos es: recopilar información que sea de utilidad para la investigación planteada.

Estimado validador a continuación se presenta el sistema de objetivos de la investigación con la finalidad de proporcionar información para la evaluación de la pertinencia y coherencia del presente instrumento.

**Objetivo General:** Determinar cómo inciden las capacidades coordinativas en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022

### Objetivos Específicos:

- Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de test iniciales en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022.
- Elaborar un plan de entrenamiento abordando los aspectos físico- técnico para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.
- Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de pos test en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

**Instrucciones:** En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo a los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

### Observaciones generales

**NO HAY NINGUNA OBSERVACIÓN**

---

MSc. Washington Suasti



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGIA**

**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**CONSTANCIA DE VALIDACION**

Quien escribe, MSc. Minayo Echeverría Nancy Aracely, con cédula de identidad N° 1003316435 de profesión Docente, con Grado de MSc. En Educación actualmente como **DOCENTE**, en la Institución “**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**”

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Test de coordinación y ficha de observación), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación: “**Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub-12, periodo 2021-2022**”

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

Fecha: 24 de febrero del 2022

	<b>DEFICIENTE</b>	<b>ACEPTABLE</b>	<b>BUENO</b>	<b>EXCELENTE</b>
Congruencia de Ítems				
Amplitud de contenido				
Redacción de los Ítems				
Claridad y precisión				
Pertinencia				

MSc. Aracely Minayo



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13

## FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE FUTBOL PEGUCHE CATEGORÍA SUB 12

Lineamientos Generales: La presente ficha de observación hace parte de la tesis titulada: **Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub-12, periodo 2021-2022**”

mismo permite recabar la información de acuerdo a la investigación planteada.

La presente ficha de observación será manejada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información prevista. El propósito de la ficha de observación es calificar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos de los futbolistas de la categoría sub-12 de la escuela formativa de fútbol Peguche. La ficha está conformada por cinco lineamientos de acciones ofensivas y tres lineamientos de acciones defensivas de fútbol a calificar según la escala de Likert, que pretenden recoger información fidedigna del objeto de estudio.

Estimado validador a continuación se presenta el sistema de objetivos de la investigación con la finalidad de proporcionar información para la evaluación de la pertinencia y coherencia del presente instrumento.

**Objetivo General:** Determinar cómo inciden las capacidades coordinativas en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022

### Objetivos Específicos:

- Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de test iniciales en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022.
- Elaborar un plan de entrenamiento abordando los aspectos físico- técnico para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.
- Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de pos test en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13

## FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE FUTBOL PEGUCHE CATEGORIA SUB 12

### OBJETIVO:

El objetivo de la aplicación de le presente ficha de observación es valorar mediante la escala de Likert los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos de los deportistas de la escuela formativa de futbol Peguche. Partiendo de criterios como: eficacia, forma de aplicación, el momento de aplicación y el desarrollo de estas acciones en el partido.

Nombre: \_\_\_\_\_

			S	CS	A	CN	N
Fundamentos técnicos en el fútbol	Ofensivos	<b>La finta</b> Realiza la acción de ataque con ambos pies					
		<b>Control orientado</b> Utiliza un correcto movimiento con ambos pies					
		<b>El pase</b> Correcta ejecución del pase corto, medio y largo.					
		<b>Dribleo</b> Realiza movimientos de regate con pie derecho e izquierdo con el fin de evadir el rival en ataque					
		<b>Cabeceo</b> Golpea el balón de manera frontal, lateral, parietal y occipital.					
	Defensivos	<b>Recepción del balón</b> El jugador realiza la recepción del balón con el pie, muslo, pecho.					
		<b>Entrada</b> Anticipa al rival para realizar la ejecución del movimiento defensivo					

		<b>Despeje</b> Realiza una correcta ejecución rápida de despeje y eficacia para alejar de la portería					
--	--	--	--	--	--	--	--



---

MSc. Aracely Minayo



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13

## TEST COORDINATIVOS DIRGIDOS A LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE FUTBOL PEGUCHE CATEGORIA SUB-12

**Lineamientos Generales:** Los test coordinativos de las diferentes capacidades generales, especiales y complejas hace referencia a la tesis titulada, **Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub-12, periodo 2021-2022**” mismo permite recabar la información de acuerdo a la investigación planteada.

Los test planteados, será manejada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información provista. El propósito de los mismos es: recopilar información que sea de utilidad para la investigación planteada.

Estimado validador a continuación se presenta el sistema de objetivos de la investigación con la finalidad de proporcionar información para la evaluación de la pertinencia y coherencia del presente instrumento.

**Objetivo General:** Determinar cómo inciden las capacidades coordinativas en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021-2022

### Objetivos Específicos:

- Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de test iniciales en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022.
- Elaborar un plan de entrenamiento abordando los aspectos físico- técnico para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.
- Evaluar las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos individuales del fútbol a través de pos test en los niños de la categoría sub 12 en la escuela formativa de fútbol Peguche periodo 2021-2022.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

**Instrucciones:** En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo a los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

### Observaciones generales

**NO HAY NINGUNA OBSERVACIÓN**

MSc. Aracely Minayo



Oficio



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

Oficio 162-D  
02 de marzo de 2022

Señor  
Alex Muenala  
COORDINADOR DE LA ESCUELA DE FÚTBOL PEGUCHE

Señor Coordinador:

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 Muenala Ruiz Wilmer Amatista, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, para que aplique un test de capacidades coordinativas y ficha de observación en la Escuela Formativa Peguche, cuya información 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

A large, stylized handwritten signature in black ink, appearing to be the name of the recipient or a related official.

## Certificado de la aplicación del test



Peguche, 4 de abril del 2022

A petición verbal del señor Muenala Ruiz Wilmer Amatista, portador de la cédula de identidad Nro. 100515257-2 extendiendo el presente:

### CERTIFICADO

Por medio del presente, dejo en constancia que el señor, Muenala Ruiz Wilmer Amatista, portador de la cédula de identidad Nro. 100515257-2 de la carrera de Entrenamiento Deportivo, aplicó test de coordinación y ficha de observación a los miembros de la Escuela Formativa de Fútbol Peguche categoría sub 12, realizándolos con completa responsabilidad.

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

Atentamente

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Alex Muenala', written over a horizontal line.

**Lic. Alex Muenala**  
**Coordinador Escuela**  
**Formativa de fútbol Peguche**



## ABSTRACT

The purpose of this study is to carry out work based on coordination abilities and how they affect how the technical fundamentals of the under-12 category of the Peguche Soccer Training School of the City of Otavalo are applied. Its primary goal was to measure the sample of 25 soccer players' coordination tests and analyze how often they applied the technical foundations of the game according to observation sheets. The study had three levels: descriptive, field, and bibliographic. The methodologies employed for the current investigation are both quantitative and qualitative; the first is an analysis of the pre- and post-test results for the special coordination abilities, and the second is an analysis of the observation sheets on technical fundamentals. The training regimens suggested by this study are created to play to each child's strengths in the under-12 soccer school category. The chapters in the structure are as follows: The theoretical foundation is exposed in Chapter I. Chapter II discusses research methods, including types, and research tools. The analysis and interpretation of the test and observation results are covered in Chapter III. The developed proposal, conclusions, and recommendations were stated in Chapter IV. Therefore, it can be concluded that special coordination abilities provide a high index when performing technical movements with and without the ball in the discipline of soccer based on the data obtained in the pre-test to the athletes. Later, when applying training plans and evaluating the post-test, a high percentage of each athlete's development was evidenced.

Keywords: Coordinative capacities, technical fundamentals, advocacy, football.

*VICTOR RAÚL RODRÍGUEZ*

*Reviewed by Victor Raúl Rodríguez Viteri*

## Fotografías

Deportistas de la Escuela formativa de fútbol Peguche, categoría sub 12, realizando los test.

### Coordinación T40



Nota: Elaboración Propia



Nota: Elaboración Propia

### Anticipación



Nota: Elaboración Propia



Nota: Elaboración Propia

## Diferenciación



Nota: Elaboración Propia



Nota: Elaboración Propia

## Equilibrio



Nota: Elaboración Propia



Nota: Elaboración Propia

## Orientación



Nota: Elaboración Propia



Nota: Elaboración Propia

## Reacción



Nota: Elaboración Propia



Nota: Elaboración Propia

## Ritmo



Nota: Elaboración Propia



Nota: Elaboración Propia

