



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,
MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

Evaluación de las capacidades físicas y su relación con los fundamentos técnicos en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez

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

Línea de investigación: Salud y bienestar integral

Autor: Guevara Anangonó Andy Sebastián

Director: MSc. Yépez Calderón Álvaro Fabián

Asesor: MSc. Yandún Yalamá Segundo Vicente

Ibarra – 2024

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1004724835		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Guevara Anangonó Andy Sebastián		
DIRECCIÓN:	Atuntaqui (Rocafuerte y Pérez Muñoz)		
EMAIL:	asguevaraa@utn.edu.ec		
TELEFONO FIJO:		TELF. MOVIL	0993695777

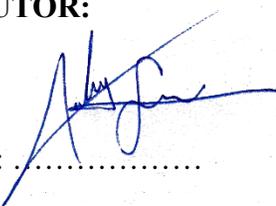
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Evaluación de las capacidades físicas y su relación con los fundamentos técnicos en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez
AUTOR:	Guevara Anangonó Andy Sebastián
FECHA: AAAA/MM/DD	2024/03/19
SOLO PARA TRABAJOS DE TITULACIÓN	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
ASCESOR/DIRECTOR:	MSc. Vicente Yandún / MSc. Fabián Yépez

AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Guevara Anangonó Andy Sebastián, con numero de cedula de identidad Nro. 100472483-5, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de integración curricular descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en forma digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la ley de Educación Superior Artículo 144.

Ibarra, a los 19 días del mes de marzo de 2024

EL AUTOR:

Firma: 

Nombre: Guevara Anangonó Andy Sebastián

CONSTANCIA

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

Ibarra, a los 19 días, del mes de marzo de 2024

EL AUTOR:

Firma:

Nombre: Guevara Anagonó Andy Sebastián

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 19 de marzo de 2024

MSc. Álvaro Fabian Yépez Calderón

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado del presente informe final del trabajo de Integración Curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes

(f) 
.....

MSc. Álvaro Fabian Yépez Calderón

C.C.:100159460-3

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificado del trabajo de Integración Curricular “Evaluación de las capacidades físicas y su relación con los fundamentos técnicos en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez” elaborado por Guevara Anangón Andy Sebastián, previo a la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:



(f)
MSc. Álvaro Fabian Yépez Calderón
C.C.: 100159460-3



(f):
MSc. Segundo Vicente Yandún Yalamá
C.C.: 100168468-5

DEDICATORIA

A Dios

Por mi salud, por su misericordia, por las oportunidades que me brinda en la vida y por los sueños y metas que me ha permitido cumplir hasta este momento.

A mi familia

Por mi madre, por ser la base de mi familia, el cariño y el amor que ha demostrado durante mi vida. Por mi padre, por el carácter que ha formado en mi siendo que todos no somos perfectos y tenemos errores. Por mis hermanos, por ser el ejemplo en ellos y que para obtener algo se requiere de esfuerzo y disciplina.

A mis familiares

Por estar conmigo y con mi familia tanto en momentos difíciles como fáciles y ser el apoyo que mis padres necesitan.

A mis amigos

Fernando, Eriksson y Belén, por ser un apoyo y por regalarme momentos que nunca olvidaré.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, agradecer a la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de estudiar en sus aulas, por el conocimiento adquirido y que se requiere para ser un profesional en la carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento especial al MSc. Vicente Yandún por ser el guía y tutor de esta tesis con su experiencia y conocimiento. Al MSc. Fabian Yépez por ser el director y a la vez un profesor que me permitió desarrollar el conocimiento y experiencias en la disciplina del fútbol.

También, agradecer a todos los profesore de la carrera de Entrenamiento Deportivo por brindarme sus conocimientos en sus respectivas materias y disciplinas formando nuestra especialidad.

Finalmente, agradecer al Prof. Juan Yépez Granda por brindarme la ayuda y permitirme realizar este estudio a sus jugadores en su escuela formativa ya que sin esta no sería posible esta investigación.

RESUMEN

La presente investigación tiene la finalidad brindar información y conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas como son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad a la vez en base a los fundamentos técnicos como el control de balón, conducir el balón, pasar el balón y tirar o rematar a puerta de la escuela formativa de fútbol Juan Yépez en la categoría sub-18. La investigación tiene el objetivo de determinar el nivel del desarrollo de las capacidades físicas y como se relacionan con los fundamentos técnicos en los futbolistas de la institución, aplicando pre test y post test físicos - técnicos que indican el estado de desarrollo de las variables a investigar, para después, aplicar planes de entrenamiento que permiten mejorar las deficiencias encontradas para luego, valorar los resultados alcanzados con los test aplicados. La información del marco teórico se investiga fundamentando las capacidades y a los tipos que estas se clasifican, de igual manera con los fundamentos técnicos del fútbol y sus derivaciones. El diseño de esta investigación es de enfoque mixto, ya que se obtiene a través de los test físicos y técnicos, datos estadísticos que sirven para analizar, interpretar y dar a conocer al entrenador. Finalmente, los resultados obtenidos después de aplicar los planes de entrenamiento a los futbolistas, se demuestra que tiene una tendencia creciente, es decir, los futbolistas presentan mejoras en su desarrollo físico y técnico con la prueba de hipótesis de Kruskal-Wallis demostrando la eficiencia de los entrenamientos.

Palabras claves: capacidades físicas, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, fundamentos técnicos, control, pase, conducir, rematar.

ABSTRACT

The purpose of this research is to provide information and to know the level of development of physical abilities such as strength, endurance, speed and flexibility based on the technical fundamentals such as ball control, driving the ball, passing the ball and shooting or finish on goal at the “Juan Yépez” Soccer Training School in the U-18 category. The objective of the research is to determine the level of development of the physical capacities and how they are related to the technical fundamentals in the soccer players of the institution, applying physical-technical pre-and post-tests that indicate the state of development of the variables. After that, training plans were implemented to improve the deficiencies found and evaluate the results achieved with the applied tests. The theoretical framework is about the capacities, their classification, and technical fundamentals of soccer and its derivations. The research design is mixed approach, since its results relate to the physical and technical tests, statistical data, and interpretation to inform the coach. Finally, the results obtained after applying the training plans to the soccer players show an increasing tendency. In other words, the soccer players present improvements in their physical and technical development with the Kruskal-Wallis hypothesis test demonstrating the efficiency of the training.

Key words: physical abilities, strength, speed, endurance, flexibility, technical fundamentals, control, passing, driving, finishing.

ÍNDICE DE CONTENIDO

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA	ii
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD	iii
CONSTANCIA	iv
CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR	v
APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xvii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xviii
INTRODUCCIÓN	19
Tema.....	19
Contextualización del problema.....	19
Motivaciones para la investigación.....	19
El problema de investigación.....	19
Delimitación del problema.....	21
Formulación de problema	21
Los impactos que la investigación generó o generará.....	21
Justificación.....	22
Antecedentes	24
Objetivos	25

Objetivo general	25
Objetivos específicos	25
Hipótesis.....	25
Hipótesis Afirmativa	25
Hipótesis Negativa	25
Capítulo 1: Marco Teórico	26
1.1 Evaluación en el entrenamiento deportivo	26
1.2. Capacidades físicas	26
1.3. Fuerza.....	27
1.3.1. Fuerza máxima	27
1.3.2. Fuerza explosiva.....	28
1.3.3. Fuerza a la rapidez	28
1.3.4. Fuerza a la resistencia	28
1.3.5. Test de abdominales 1 minuto.....	29
1.3.6. Test de salto de longitud sin carrera	29
1.3.7. Test de push up/flexión y extensión de brazos un minuto.....	29
1.4. Resistencia.....	30
1.4.1. Resistencia aeróbica	30
1.4.2. Resistencia anaeróbica	30
1.4.3. Yoyo Test.....	31
1.5. Velocidad.....	31
1.5.1. Velocidad de reacción	32
1.5.2. Velocidad de desplazamiento	32
1.5.3. Test de 10x5 metros.....	32
1.6. Flexibilidad	33

1.6.1. Flexibilidad estática	33
1.6.2. Flexibilidad dinámica.....	33
1.6.3. Test sit and rich	34
1.7. Fundamentos técnicos	34
1.8. Fundamentos técnicos individuales	35
1.8.1. Control del balón.....	35
1.8.2. Conducir el balón	35
1.8.3. Remate o disparo.....	36
1.8.4. Test control de balón	36
1.8.5. Test conducción del balón carrera slalom ziz – zac con balón en 20m.....	36
1.8.6. Test precisión habilidad-chut	37
1.9. Fundamentos técnicos colectivos.....	37
1.9.1. Pasar el balón	37
1.10. Prueba de hipótesis estadística.....	38
1.10.1. Prueba de hipótesis de Kruskal-Wallis.....	38
Capítulo 2: Materiales y Métodos	40
2.1. Tipo de investigación	40
2.1.1. Investigación de Enfoque Mixto	40
2.1.2. Investigación de campo.....	40
2.1.3. Diseño experimental – preexperimental.....	41
2.1.4. Investigación bibliográfica.....	41
2.1.5. Investigación descriptiva.....	41
2.1.6. Investigación analítica.....	42
2.1.7. Investigación evaluativa.....	42
2.1.8. Investigación correlacional	42

2.2. Métodos.....	43
2.2.1. Método analítico.....	43
2.2.2. Método inductivo	43
2.2.3. Método deductivo.....	43
2.2.4. Método estadístico	44
2.2.5. Método descriptivo.....	44
2.2.6. Método sintético.....	44
2.3. Técnicas.....	44
2.3.1. Técnica de test.....	44
2.3.2. Técnica de muestreo probabilístico.....	45
2.4. Matriz operacional de variables	46
2.5. Participantes	47
2.6. Muestra.....	47
2.7. Procedimiento y análisis de datos	47
Capítulo 3: Resultados y Discusión	48
3.1. Test físicos.....	48
3.1.1. Test N°1 - Test de fuerza, tren medio	48
3.1.2. Test N°2 – Test de fuerza, tren superior	49
3.1.3. Test N°3 – Test de fuerza, tren inferior	50
3.1.4. Test N°4 - Test de velocidad 10x5	51
3.1.5. Test N°5 – Test de velocidad 10x5	52
3.1.6. Test N°6 – Test de resistencia.....	53
3.1.7. Test N°7 – Test de flexibilidad.....	54
3.2. Prueba de hipótesis de Kruskal-Wallis.....	55
3.3. Test técnicos	56

3.3.1. Test N°8 – Conducción del balón.....	56
3.3.2. Test N°10 – Tirar o chutar a puerta, pasar.....	57
3.3.3. Test N°11 - Tirar o chutar a puerta, pasar.....	58
3.3.4. Test N°12 – Control del balón.....	59
3.3.5. Test N°13 – Control del balón.....	60
3.5. Prueba de hipótesis de Kruskal-Wallis.....	61
Capítulo 4: Propuesta	62
4.1. Título	62
4.1.1. Introducción	62
4.1.2. Justificación.....	63
4.2. Objetivos	64
4.2.1. Objetivo general	64
4.2.2. Objetivos específicos	64
4.3. Institución Ejecutora	64
4.4. Beneficiarios	64
4.5. Tiempo estimado de ejecución.....	64
4.6. Ubicación	64
4.7. Mesociclo.....	64
4.8. Desarrollo de la propuesta.....	65
4.9. Plan de entrenamiento	66
CONCLUSIONES	92
RECOMENDACIONES.....	92
GLOSARIO DE TERMINOS.....	93
BIBLIOGRAFÍA	94
ANEXOS	100

Anexo 1 Árbol de problemas	100
Anexo 2 Matriz de coherencia	101
Anexo 3 Matriz categorial.....	102
Anexo 4 Matriz operacional de variables.....	103
Anexo 6 Técnicas	104
Anexo 7 Validación de instrumentos.....	105
Anexo 8 Certificación de aplicación de técnicas por parte de la escuela formativa ...	107
Anexo 9 Certificación de la aplicación de trabajo de investigación	108
Anexo 10 Certificado de Ingles (Abstract)	109
Anexo 11 Certificado de Turnitin.....	110
Anexo 12 Evidencias fotográficas	111

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Dispersión de abdominales en un minuto</i>	48
Tabla 2 <i>Dispersión de flexión – extensión de codos en un minuto</i>	49
Tabla 3 <i>Dispersión del salto horizontal sin impulso</i>	50
Tabla 4 <i>Dispersión del desplazamiento del frente hacia atrás</i>	51
Tabla 5 <i>Dispersión del desplazamiento lateral</i>	52
Tabla 6 <i>Dispersión del Yoyo test</i>	53
Tabla 7 <i>Dispersión del Sit and rich</i>	54
Tabla 8 <i>Confiabilidad de los test físicos</i>	55
Tabla 9 <i>Dispersión de carrera slalom zic-zac 20 metros</i>	56
Tabla 11 <i>Dispersión de la precisión habilidad-chut</i>	57
Tabla 12 <i>Dispersión de la precisión habilidad-chut</i>	58
Tabla 13 <i>Dispersión de golpeo del balón</i>	59
Tabla 14 <i>Dispersión de golpeo del balón</i>	60
Tabla 15 <i>Confiabilidad de los test técnicos</i>	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Plan diario sesión 1</i>	66
Figura 2 <i>Plan diario sesión 2</i>	67
Figura 3 <i>Plan diario sesión 3</i>	69
Figura 4 <i>Plan diario sesión 4</i>	70
Figura 5 <i>Plan diario sesión 5</i>	71
Figura 6 <i>Plan diario sesión 6</i>	72
Figura 7 <i>Plan diario sesión 7</i>	74
Figura 8 <i>Plan diario sesión 8</i>	75
Figura 9 <i>Plan diario sesión 9</i>	76
Figura 10 <i>Plan diario sesión 10</i>	77
Figura 11 <i>Plan diario sesión 11</i>	79
Figura 12 <i>Plan diario sesión 12</i>	80
Figura 13 <i>Plan diario sesión 13</i>	81
Figura 14 <i>Plan diario sesión 14</i>	82
Figura 15 <i>Plan diario sesión 15</i>	84
Figura 16 <i>Plan diario sesión 16</i>	85
Figura 17 <i>Plan diario sesión 17</i>	86
Figura 18 <i>Plan diario sesión 18</i>	88
Figura 19 <i>Plan diario sesión 19</i>	89
Figura 20 <i>Plan diario sesión 20</i>	90

INTRODUCCIÓN

Tema

“Evaluación de las capacidades físicas y su relación con los fundamentos técnicos en los futbolistas de la categoría sub-18 de La Escuela Formativa Juan Yépez”.

Contextualización del problema

Motivaciones para la investigación

Se conoce que la mayoría de los equipos de fútbol empieza por una pre temporada donde el cuerpo técnico elabora planificaciones y aplica tanto test físicos como técnicos para conocer el estado físico o nivel en que se encuentran los futbolistas, verificando si están en las condiciones que la competencia demanda para la siguiente temporada. Citando a (Fernández et al., p.114, 2022). Menciona que “el conocimiento objetivo de los indicadores de juego que ocurren durante la competición permite a los entrenadores realizar planes de entrenamiento ajustados a las necesidades competitivas”. Dando entender como indicadores a los test aplicados y una vez obtenidos los resultados se realizan planes de entrenamiento adaptados a las necesidades de los futbolistas.

De las motivaciones personales para esta investigación es adquirir los conocimientos, la disposición, el interés para aprender y profundizar el tema relacionado con uno de los deportes más seguidos que es el fútbol, buscando y recopilando información correcta a través de libros, páginas web, revistas, artículos, etc. A la vez, dar las respuestas a los objetivos planteados en esta investigación y finalmente, con el objetivo de obtener un título de tercer grado académico.

El problema de investigación

La descripción del problema o enunciado del problema

La presente investigación surge al momento de encontrar que en la Escuela Formativa de fútbol Juan Yépez no existe parámetros de evaluación para analizar y valorar a los jugadores con respecto a las capacidades físicas y a los fundamentos técnicos del fútbol para desarrollar y

alcanzar nuevos niveles de estado físico. Citando a (Carrillo et al., p. 800, 2020). Indica que el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un papel importante, están presente en todos los ejercicios físicos los cuales constituyen una de las formas más significativas de la actividad humana; es donde las características físicas y psíquicas de la personalidad se manifiestan y se perfeccionan íntimamente relacionadas. El desarrollo de estas también tiene el objetivo de fortalecer ciertas deficiencias con los futbolistas que están en formación limitando su potencial en cada uno de ellos.

La aplicación de ejercicios con enseñanzas tradicionales en los entrenamientos limita el desarrollo de las capacidades físicas y los fundamentos técnicos ya que estos se hacen muy repetitivos llegando a fatigar al jugador. Así también, con los fundamentos técnicos, se busca implementar ejercicios con (controlar el balón, conducir el balón, pasar el balón y tirar a portería), al uso de materiales o ejercicios específicos que ayuda a potenciar las capacidades físicas especialmente de la fuerza que ciertos jugadores nunca han experimentado, dejando atrás una costumbre o tradición de solo patear un balón.

Los jugadores experimentan cambios físicos que afecta en cierto grado los entrenamientos, causando que los deportistas pierdan su concentración y no realizan los ejercicios adecuadamente, no cumpliendo con la demanda y porcentaje deseado que exige el plan y el ejercicio ejecutado y como consecuencia obteniendo bajos resultados. En donde, se intenta reajustar ejercicios, planes de entrenamiento y medidas logrando que los jugadores rindan con su máximo para tener los resultados deseados en los entrenamientos.

Por otra parte, los pocos parámetros de los entrenadores para evaluar los test físicos de las capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad es un problema para los jugadores, teniendo como consecuencia no saber el nivel de los jugadores y si están mejorando o empeorando en su rendimiento. Lógicamente, como entrenadores tenemos que tener la experiencia y el conocimiento para ejecutar los ejercicios y la consecuencia de no tener tales conocimientos es afectar al futbolista con el riesgo de sobreentrenar o lesionarlo.

También, la intermitencia en la aplicación de evaluaciones a través de los test físicos y técnicos es un estancamiento tanto para los jugadores como para el entrenador, ya que se desconoce su avance o mejoramiento en su rendimiento en el campo de juego. Entrenadores como (Dráskovic,

p. 32, 1989). Recomienda evaluar el progreso de los futbolistas en categorías de 16-18 años, cuatro pruebas al año una cuando ingresa y luego cada 3 meses.

El desconocimiento de los test adecuados que midan lo que se pretende medir es otro de los problemas a analizar, ya que se sabe que existe un cierto porcentaje de entrenadores que aplican test cuyos resultados pueden ser correctos, pero, no están relacionados al objetivo que las disciplina requiere. Debido a este problema, debe existir cursos que capaciten a los entrenadores para el uso y manejo correcto de las evaluaciones con sus respectivos test.

Delimitación del problema

La delimitación espacial

La investigación se realizó en La Escuela Formativa de fútbol Juan Yépez que se encuentra ubicada en la parroquia de Atuntaqui cantón Antonio Ante de la provincia de Imbabura lugar de entrenamiento de los jugadores.

La delimitación temporal

La investigación para evaluar las capacidades físicas y su relación con los fundamentos técnicos en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez está marcada dentro del periodo 2023 – 2024.

Formulación de problema

¿Qué nivel muestran los jugadores de fútbol de la categoría sub-18 respecto al desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol (control de balón, conducir el balón, pasar el balón y tirar o rematar a puerta)?

Los impactos que la investigación generó o generará

Los impactos que genera esta investigación es el desarrollo que presentaron los futbolistas a través de los planes de entrenamiento aplicados basados a las necesidades de los futbolistas con ejercicios específicos sobre todo en la capacidad de la fuerza. Citando a (Camacho et al., p. 172, 2019). Menciona que, “para adaptarse a esas nuevas exigencias de las diferentes disciplinas

deportivas, debido a que presentan un carácter más competitivo, por tanto, el entrenamiento también, debe ser modificado y ajustado a los distintos retos y requerimientos, denominándola "periodización inversa". La periodización inversa tiene como objetivo maximizar los resultados de los deportistas en tiempos cortos de un microciclo o mesociclo. También, otro de los impactos es que los datos obtenidos y planes aplicados servirá al entrenador como guía para poder desarrollar a una más las capacidades y fundamentos técnicos.

Justificación

Entrenar las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) es una base para el inicio, práctico y profesionalismo de todas las disciplinas deportivas, por eso es de vital **importancia** aplicar estas capacidades de forma inteligente y con conocimiento para no llegar a un estado de sobreentrenamiento o peor aún una lesión a los jugadores. Para (Carrillo et al., p.800, 2020). Indica el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un papel importante, están presente en todos los ejercicios físicos los cuales constituyen una de las formas más significativas de la actividad humana; es donde las características físicas y psíquicas de la personalidad se manifiestan y se perfeccionan íntimamente relacionadas.

También, desarrollar correctamente los fundamentos técnicos del fútbol permite a los jugadores participar en el momento de juego eficazmente ya sea de forma individual o colectiva, anticipándose rápidamente al siguiente movimiento ya sea un pase, control conducción o tiro. Para (Chicaiza, p. 1, 2021). "los fundamentos técnicos ofensivos en el fútbol son todas las acciones motrices que si son ejecutadas correctamente conllevan a conseguir buenos resultados en competencias oficiales".

La investigación se llevó a cabo en la categoría sub-18 de la escuela formativa Juan Yépez Granda con el fin de desarrollar las capacidades físicas de los jugadores, mejorando su rendimiento y obteniendo resultados también como club.

Los resultados obtenidos son un gran **aporte** tanto para el entrenador para los jugadores de la escuela formativa, para poder realizar planificaciones de entrenamiento adaptadas a las necesidades y desarrollarlas con sus respectivas intensidades, intervalos y volúmenes.

Los beneficiarios directos son: jugadores de la escuela formativa Juan Yépez categoría sub 18, por obtener y conocer los resultados de su estado físico y técnicos y como mejorarlos en el entrenamiento; y los beneficiarios indirectos el entrenador del club.

La utilidad teórica es la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la ley de Educación Superior Artículo 144.

La utilidad práctica como la propuesta servirá de base o de ejemplo para que los entrenadores o estudiantes con el fin de utilizar como guía o con fines de estudio haciendo más amplia añadiendo o refutando a esta investigación.

Además, **la utilidad metodológica** de este estudio servirá de base para realizar estudios posteriores acerca de las capacidades físicas y fundamentos técnicos existentes como la creación de nuevos instrumentos o métodos, planificaciones mejoradas para recolectar y analizar y que se puedan emplear en otros deportes ya que están son fundamentales para el desarrollo de cualquier atleta.

En el **reglamento general** (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, p.1, 2020) “dispone que la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas”.

En la **línea de investigación 5** basado en el deporte y salud como base de una buena calidad de vida manteniéndose activo a través del deporte y previniendo enfermedades y afecciones crónicas alargando su periodo de vida. Para la (OMS, párr. 1, 2020) “la actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente”.

Fue **factible** realizar la investigación por que se contó con los recursos económicos, materiales y recursos necesarios para la toma de los test. También existió la predisposición y la aceptación primeramente del profe. Juan Yépez Granda y la predisposición de los jugadores. La investigación propuesta se desarrolló mediante la toma de test físicos relacionados con cada una de las capacidades y valorando con una tabla de varemos dependiendo la edad de los jugadores y que a la vez esta nos ayudará a encontrar en que partes los jugadores son deficientes, ya que estos cuentan con edades de 15 hasta los 18 años de edad.

Antecedentes

Se indagó algunos trabajos anteriormente realizados, entre las cuales se citan trabajos de grado, entre las cuales se encontró a Baldeón, (2019), y su obra, “Entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en el desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub 14 en los clubes profesionales independiente del valle, el nacional y clan juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018”, haciendo mención de un programa de seguimiento adecuado a la preparación deportiva de los clubes, estos al ser escuelas de alto rendimiento los futbolistas tienen excelentes resultados en la toma de los test de las capacidades físicas con un promedio del 50% muy buenos de su condición física. Por otra parte, mencionar a Lastra, (2022), con su obra titulada “Las capacidades condicionales específicas que predominan en niños de 12 a 14 años en la escuela de fútbol la Cantera de Ibarra”, donde determina en la toma de cada una de las capacidades son de regulares a normales, pero dando a entender que los jugadores del club tienen un buen desarrollo de las mismas. A la vez, mencionar a Flores, (2022), en su obra, “Las capacidades físicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos que presentan los futbolistas de 15 a 17 años del club La Cantera, periodo 2021 – 2022”, basándose en un enfoque mixto por sus datos cualitativos y cuantitativos, finalizando con la investigación donde los deportistas evaluados tiene una condición media y baja en ciertos test de 1000 metros y cincuenta metros lanzados pero también predominando en los test con excelentes resultados de abdominales y flexión profunda.

Objetivos

Objetivo general

Determinar el nivel del desarrollo de las capacidades físicas y como se relacionan con los fundamentos técnicos en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez.

Objetivos específicos

- Evaluar las capacidades físicas a través de un pre test y un post test a los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez
- Valorar los fundamentos técnicos del fútbol a través de un pre test y un post test a los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez
- Elaborar y aplicar un plan de entrenamiento de las capacidades físicas con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, para futbolistas de la categoría sub-18
- Correlacionar los resultados de los test físicos con los fundamentos técnicos del fútbol con el propósito de detectar niveles de efectividad del plan de entrenamiento.

Hipótesis

Hipótesis Afirmativa

El trabajo de las capacidades físicas influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos individuales en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez

Hipótesis Negativa

El trabajo de las capacidades físicas no influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos individuales en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez

Capítulo 1: Marco Teórico

1.1 Evaluación en el entrenamiento deportivo

La evaluación es un proceso o herramienta primordial en el entrenamiento deportivo, que sirve para conocer o adquirir la información necesaria del estado físico de los deportistas. Es ahí donde un entrenador interviene para proseguir de manera correcta y eficaz en el momento de planificar entrenamientos adaptados a las necesidades u objetivos planteados.

Para (García y otros, p. 25, 2018). La evaluación busca mejoras en la capacidad de rendimiento deportivo y en el desarrollo del deportista, mediante procesos de adaptación a las cargas de entrenamiento. Este es un proceso complejo que requiere la planificación y ejecución para alcanzar resultados y/o rendimientos óptimos durante los distintos periodos o momentos del proceso.

Evaluar ayuda a detectar los problemas o los puntos débiles que puede tener un deportista que le impide desarrollar sus capacidades para mejores resultados y mejor rendimiento tanto en el campo de juego como en los entrenamientos.

1.2. Capacidades físicas

En el entrenamiento deportivo, las capacidades físicas pueden ser una cualidad o condición y están clasificadas en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y sus respectivas sub clasificaciones, todas son capaces de mejorar a través de la práctica del ejercicio y el entrenamiento.

Redondo (2011) como se citó en (Duran y otros, p. 283, 2020). Afirma como “aquellas manifestaciones fisiológicas innatas que posee un individuo, las mismas que son factibles de medición y son propensas a mejorar con un programa de enseñanza adecuado y lo clasifica en cuatro: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad”.

Algunas de las capacidades dependen también de la genética heredada de nuestros antepasados. Sin embargo, se puede adquirir o mejorar a través de un plan de entrenamiento sistemático u ordenado adaptado al deportista y para eso primero se realiza test físicos.

También, los autores (Carrilo y otros, p. 3, 2020). Afirman que el desarrollo de las capacidades físicas del estudiante universitario desde las clases de Educación Física tiene gran importancia, ya que con ella se logra el perfeccionamiento del rendimiento físico de nuestros jóvenes, hacia el fomento de la salud; influye también en la formación de valores y cualidades de la personalidad, lo que implica el desarrollo de las capacidades motrices básicas, las habilidades vitales, productivas y deportivas, la realización económica y racional de los movimientos, la capacidad del rendimiento en general y deportivo, la creación de hábitos higiénicos, el desarrollo óptimo de las cualidades morales y sociales de la personalidad dirigido a lograr una vida sana y placentera.

1.3. Fuerza

La fuerza es una reacción de nuestro organismo al momento de mover, soportar o levantar cierto tipo de carga provocando tensión en los músculos estimulados.

Planteado por Redondo (2011), como se citó en (Duran y otros, p. 284, 2020). “La fuerza es la capacidad de soportar o mantener una resistencia con una contracción muscular”.

Se considera a esta capacidad importante en la ejecución y formación, como ventaja al deportista en el rendimiento deportivo y como desventaja al entrenador al no tener conocimiento de como estimularlo correctamente.

1.3.1. Fuerza máxima

La fuerza máxima es más utilizada en el gimnasio y el powerlifting o levantamiento de potencia para la hipertrofia es decir el aumento de masa muscular. Siendo la 1 RM la máxima contracción muscular, esta puede ser estática o dinámica, la dinámica requiere de movimiento.

Según (Campillo, p. 8, 2018). La fuerza máxima es la capacidad de vencer una resistencia alta.

Este tipo de fuerza no es frecuentemente utilizada en la disciplina del fútbol, ya que esta es la máxima fuerza que puede soportar nuestro músculo en una sola repetición con el máximo peso y con una buena técnica.

1.3.2. Fuerza explosiva

La fuerza explosiva es la capacidad de realizar la máxima cantidad de fuerza en un tiempo determinado. Los jugadores de fútbol utilizan esta capacidad en el momento de saltar o desplazarse rápidamente en el campo de juego.

Según (Campillo, p. 8, 2018). La fuerza explosiva o también llamada fuerza de velocidad es la capacidad de vencer una resistencia media a alta velocidad.

Esta capacidad es desarrollada comúnmente en los jugadores con ejercicios de todo tipo de saltos o los más conocidos ejercicios pliométricos donde incluyen movimientos rápidos para la potencia muscular.

1.3.3. Fuerza a la rapidez

La fuerza rápida o a la rapidez se desarrolla en las contracciones musculares en altas velocidades, donde este movimiento se repite varias veces consecutivamente.

Para (Bandera, párr. 1, 2023). La fuerza rápida es la que se lleva a cabo con gran velocidad (no máxima) teniendo control sobre las dos fases de la contracción muscular. Este género de fuerza es propio de los deportes cíclicos donde los movimientos tienen que repetirse múltiples ocasiones sucesivas.

Se considera que la fuerza explosiva es más utilizada en el fútbol por que los jugadores necesitan realizar movimientos rápidos en solo segundos o el menor tiempo posible.

1.3.4. Fuerza a la resistencia

La fuerza a la resistencia es la capacidad de soportar una fatiga o un nivel de fuerza constante en tiempos prolongados.

Planteado por Rodríguez (2016), como se citó en (Matias, p.9, 2022). La fuerza a la resistencia es la capacidad de realizar fuerza durante un periodo constante, pero tolerando la fatiga.

Desarrollar esta capacidad en los jugadores es importante ya que, dependiendo de su posición deben mantener su esfuerzo de intensidades de baja a alta durante un tiempo prologando de 90 minutos que dura el partido.

1.3.5. Test de abdominales 1 minuto

Citando a (Aranda Campos, p. 23, 2018,) el objetivo de este test es “estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales”. Determina cuantos abdominales puede hacer el jugador en 1 minuto sin descanso.

Materiales: superficie plana, cronómetro.

Indicaciones: el jugador debes estar en posición supina, con las piernas unidas y flexionadas apoyando las plantas de los pies en el suelo (se puede pedir ayuda al compañero). Las manos pueden estar colocadas tocando la cabeza o cruzadas en el pecho. El ejercicio será válido si es ejecutado de la mejor manera, tocando el pecho hacia las rodillas.

1.3.6. Test de salto de longitud sin carrera

Citando a (Aranda Campos, p. 22, 2018,) el objetivo de este test es “estimar la fuerza explosiva de los miembros inferiores”. Determina cuantos metros o distancia puede saltar el jugador sin carrera en un plano horizontal.

Materiales: superficie plana, cinta métrica, cono

Indicaciones: se posiciona de pie a la anchura de la cadera tras la línea marcada, seguido de un balanceo se realiza una flexión de rodillas el jugador salta hacia delante tratando de alcanzar la mayor distancia posible. La caída deber ser equilibrada con los pies juntos sin caerse al piso o poner las manos al piso.

1.3.7. Test de push up/flexión y extensión de brazos un minuto.

Citando a (Aranda Campos, p. 21, 2018,) el objetivo de este test es “estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura en brazos”. Determina la mayor cantidad de flexiones y extensiones de brazo logra hacer el jugador en el tiempo de 1 minuto.

Materiales: superficie plana, cronómetro.

Indicaciones: se posiciona en cubito ventral, las manos deben estar apoyadas y estiradas en el suelo a la anchura de los hombros, las piernas deben estar estiradas y juntas sin apoyar las rodillas al suelo y la cadera, la espalda y cabeza deben estar en línea recta. Una vez hecho la posición correctamente a la indicación se procede con el test y se debe flexionar los codos y llevar el pecho hacia el suelo y hacer el movimiento continuo hasta terminar con el tiempo.

1.4. Resistencia

La resistencia es la capacidad que tiene nuestro organismo para poder soportar a las otras capacidades de fuerza, velocidad y flexibilidad durante el mayor tiempo posible.

Planteado por Redondo (2011), como se citó en (Duran y otros, p. 284, 2020). “La resistencia se refiere a la capacidad de los individuos de soportar un estímulo físico por el mayor tiempo posible.”.

La resistencia es uno de los componentes más importantes no sólo de la buena forma física sino para el sostenimiento de sus capacidades direccionadas a un mismo nivel, o muy semejante, durante un largo período de tiempo.

1.4.1. Resistencia aeróbica

Esta capacidad se relaciona con la respiración y el consumo de oxígeno para luego distribuir a los músculos regulando el cansancio.

Para (Carrillo y otros, p. 3, 2018). La resistencia aeróbica está considerada como la capacidad física de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración, caracterizándose por la máxima economía de las funciones energéticas.

Desarrollar esta capacidad específica se realizan ejercicios continuos y prologados ya que se requiere un esfuerzo físico o cardiaco de 70% al 80% como máximo.

1.4.2. Resistencia anaeróbica

La resistencia anaeróbica es la capacidad de soportar un ejercicio físico sin la presencia de oxígeno y se da en periodos cortos de tiempo.

Según (López & Burgos, p. 24, 2018). “El sistema anaeróbico debe garantizar la continuidad en esfuerzos de alta intensidad (sprints, saltos, aceleraciones, desaceleraciones, cambios de ritmo, entre otros)”.

Desarrollar esta capacidad es muy beneficiosa, ya que requiere de una alta intensidad de demanda al organismo logrando adaptarse a los ejercicios y mejorando el nivel de estado físico.

1.4.3. Yoyo Test

Citando a (Grgic y otros, p. 1, 2022). “Es una prueba que se utiliza para evaluar el rendimiento en carreras a intervalos. Esta prueba determina la capacidad de un individuo para emprender, realizar repetidamente y recuperarse de una carrera de alta intensidad especialmente relevante para los deportes de equipo”.

Materiales: audio yoyo test, superficie plana y silbato

Indicaciones: previo al calentamiento, los jugadores se posicionan en la línea inicial para empezar con el test, debe correr en una pista de 20 metros ida y vuelta. Al empezar el test los jugadores tienen que estar atentos a las indicaciones del audio reproducido para subir progresivamente la velocidad. Tiene 3 fauls, si el jugador no pisa la línea antes de lo que indica el audio esta acción cuenta como faul.

1.5. Velocidad

Es la capacidad que tiene un individuo para desplazarse de un lugar a otro o para reaccionar de ante un estímulo en el menor tiempo posible.

Planteado por Redondo (2011), como se citó en (Duran y otros, p. 284, 2020). “La velocidad es la capacidad que posee un individuo de desarrollar un estímulo en el menor tiempo posible. También es la capacidad de trasladarse de un punto a otro en el menor tiempo posible”.

Esta capacidad es utilizada en el fútbol ya que, los jugadores están en continuos movimientos rápidos defensivos u ofensivos en jugadas como defensor al momento de reaccionar

rápido para quitar o perseguir a otro jugador, o como delantero al recibir y reaccionar para anotar un gol.

1.5.1. Velocidad de reacción

La velocidad de reacción es actuar ante un estímulo en el menor tiempo posible. Existen varios estímulos siendo estos visuales, kinestésicos y auditivos que nuestro cuerpo puede percibir en el entorno.

Según (Peinado y otros, p. 139, 2019). “Velocidad de reacción es el tiempo que se tarda en reaccionar ante una determinada señal o estímulo”.

Un jugador debe estar atento, reaccionar y moverse rápidamente en un partido de fútbol en el momento del silbato del árbitro, indicaciones del entrenador, ganar duelos ante el rival, driblins, sprints, etc.

1.5.2. Velocidad de desplazamiento

Es la distancia que recorre un individuo en el menor tiempo posible, esta capacidad evalúa el rendimiento del jugador de manera eficaz al notar si este es rápido o lento al realizar el desplazamiento de un a otro en específico.

De igual manera, según (Peinado y otros, p. 139, 2019). “Velocidad de desplazamiento: capacidad para desplazarnos con una rapidez de un lugar a otro.

El jugador debe desplazarse con una buena técnica para realizarlo en el menor tiempo posible por eso las piernas deben estar una tras otra y no cruzándose. También, la velocidad de desplazamiento se la debe hacer correctamente con el balón y para eso el jugador debe tener un buen control y conducción en los pies.

1.5.3. Test de 10x5 metros

Citando a (Aranda Campos, 2018, p. 15) el objetivo de este test es “estimar la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo”.

Materiales: silbato, conos y superficie plana.

Indicaciones: el jugador debe estar ubicado detrás del punto A, al silbatazo el jugador inicia y se desplaza al punto B tocando el cono ubicado a 5 metros manteniendo la mayor velocidad posible. Cada repetición cuenta tras realizar ida y vuelta completa 5 veces seguidas sin descanso.

1.6. Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad que tiene nuestros músculos y articulaciones de poder estirarse lo máximo posible.

Planteado por Redondo (2011), como se citó en (Duran y otros, p. 284, 2020). “La flexibilidad se la considera como el grado de amplitud máxima de un movimiento en una articulación determinada”.

Considero que, esta es la capacidad más difícil de desarrollar para ciertos deportistas, debido a que no realizaron ejercicios de estiramiento en edades tempranas a menos que, haya practicado una disciplina donde haya existido esta estimulación de la capacidad como el Karate donde las extremidades tanto inferiores como superiores están en constante estiramiento.

1.6.1. Flexibilidad estática

La flexibilidad estática son los estiramientos que se realizan a una articulación o músculo específico sin el movimiento de las demás extremidades. Los estiramientos deberían realizarse al final de cada entrenamiento ya que es una forma de relajar el músculo en un tiempo de 10 a 20 segundos.

Para (Plaza, p. 24, 2019). La flexibilidad estática es cuando no existe contracción muscular voluntaria.

Este tipo de flexibilidad en la disciplina del fútbol se realiza al finalizar los entrenamientos, ya que esta se focaliza más el tren inferior donde los músculos y articulaciones están más estimulados por parte de los jugadores.

1.6.2. Flexibilidad dinámica

Son los estiramientos de las extremidades durante un movimiento de particular donde trabajan las articulaciones y los músculos protagonistas y antagonistas. Esta clase de estiramientos

en muy utilizada en el fútbol como parte de calentamiento, ya que ayuda a lubricar a las extremidades para después realizar los ejercicios de alto impacto evitando lesiones.

De igual manera, para (Plaza, p. 24, 2019). La flexibilidad dinámica es cuando existe contracción muscular voluntaria. Depende de las propiedades biomecánicas de la articulación y de la fuerza muscular.

En cambio, este tipo de flexibilidad en la disciplina del fútbol se realiza al comenzar los entrenamientos, ya que esta se usa como activación y lubricación de las extremidades para los siguientes ejercicios que exigen una demanda de esfuerzo.

1.6.3. Test sit and rich

Citando a (Aranda Campos, 2018, p. 29) el objetivo de este test es “medir el nivel de flexibilidad de la zona lumbar y cadena muscular posterior”.

Materiales: cajón de 35cm de ancho, 35cm de alto y parte superior de 55cm con cinta métrica

Indicaciones: descalzo, sentado en el piso con las piernas extendidas y los pies pegados al borde del cajón. El jugador debe estirar sus manos hacia la cinta métrica evitando que flexione sus piernas o rebote sus manos.

1.7. Fundamentos técnicos

Los fundamentos técnicos del fútbol son un conjunto de movimientos que un jugador debe realizar de manera eficaz.

Planteado por Infante (2020), como se citó en (Muñoz y otros, p.13, 2023). Los fundamentos técnicos, son todas las acciones que se enseñan en base a diversas estrategias metodológicas para en lo posterior ser entrenadas. En pocas ocasiones se encuentran separadas entre sí la mayoría de las oportunidades, los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

Estos deben ser primero enseñados, desarrollados y perfeccionados, mejorando sus movimientos consumiendo menos energía y obteniendo mejores resultados para alcanzar a un alto rendimiento.

1.8. Fundamentos técnicos individuales

Los fundamentos técnicos individuales son aquellos movimientos que el jugador realiza con el balón para su propia ventaja o beneficio.

Citando a (Poveda, párr. 1, 2019). “Son todas aquellas acciones desarrolladas por un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio en acciones específicas durante un partido o finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo”.

Los jugadores deben desarrollar su técnica individual para resolver en momentos de presión, buscando la manera de realizar jugadas individuales en caso de que este solo y sus compañeros marcados.

1.8.1. Control del balón

Es recibir y controlar el balón con alguna parte del cuerpo facilitando la siguiente acción que desea realizar el jugador, ya sea correr, dar un pase o tirar. Únicamente los arqueros puedes usar las manos.

Citando a (Bustinza, p.14, 2021). Control, es una capacidad técnica fundamental en la práctica del fútbol, si se realiza un control correcto del balón se obtiene muchos beneficios, el jugador debe ejecutar un control orientado del balón para desarrollar la siguiente acción y sacar ventajas en el ataque.

Desarrollar esta técnica permite al jugador hacer su siguiente movimiento como conducir, dar un pase o tirar a puerta eficazmente.

1.8.2. Conducir el balón

Es trasladar el balón con dominio de un punto hacia otro en la cancha sin perderlo, se puede usar varias partes del pie como borde interno, borde externo y empeine.

Mencionando a (Muñoz y otros, p.13, 2023). La conducción es la acción técnica que consiste en desplazar el balón a ras del suelo a través de una sucesión de toques con cualquier parte del pie por el jugador.

Desarrollar esta técnica permite que el jugador se desplace más rápido y lo pueda mantener el balón durante un tiempo determinado con presión y sin presión del adversario.

1.8.3. Remate o disparo

Es enviar el balón al arco del equipo rival, en otros términos, es hacer un gol. Para mayor precisión se usa el pie y la cabeza.

Mencionando a (Muñoz y otros, p.13, 2023). Es la acción técnica individual del fútbol que concluye tras una jugada colectiva, la misma que consiste en impactar el balón hacia la portería del equipo rival con el objetivo de anotar un gol.

Es una de los fundamentos técnicos más importante de un jugador de fútbol sobre todos de los delanteros, debido a la técnica y puntería para realizar un gol y la dependencia de todo un equipo para ganar un partido.

1.8.4. Test control de balón

Citando a (Sánchez, párr. 1, 2010). Este test tiene el objetivo de medir el dominio del balón del jugador con ambos pies.

Materiales: Un balón, planilla de control

Indicaciones: Mantener la pelota en el aire con sucesivos toques del pie. Contar cuantos toques se hicieron (parar la cuenta en 50). Se realizarán dos intentos con pierna hábil y dos con pierna inhábil contabilizando los mejores con cada pierna.

1.8.5. Test conducción del balón carrera slalom ziz – zac con balón en 20m

Citando a (Dráskovic, p. 36, 1989). Además de la coordinación, con este test comprobamos la velocidad básica del jugador y la técnica (habilidad), es decir el dominio del balón con la superación de obstáculos dentro el tiempo más corto posible.

Materiales: cronómetro, conos, un balón, silbato

Indicaciones: Entre dos obstáculos distanciados a 20 metros, se colocan en línea 6 obstáculos. El primer obstáculo a 2 metros y cada siguiente a 3 metros de distancia cada uno. El cronometro se pone en marcha en el momento cuando el jugador toca el balón el cual se encuentra al lado del primer obstáculo y el reloj se para cuando el jugador pasa al lado del último obstáculo.

1.8.6. Test precisión habilidad-chut

Citando a (Dráskovic, p. 36, 1989). Con este test medimos la precisión, es decir la técnica del chut del balón y la concentración del jugador en condiciones sencillas.

Materiales: 10 balones, arco 1x1 metro, silbato

Indicaciones: En línea se colocan 10 balones distanciados, metro uno de otro. Un banderín (u otra señal) se coloca a tres metros atrás del balón central mientras el arco se lo ubica distanciado 10 metros de la línea de balones. El jugador arranca en carrera e impulsa el primer balón, luego recorre alrededor del banderín y continúa chutando los otros balones según el orden. Cinco balones se chutan con la pierna izquierda y cinco con la derecha.

1.9. Fundamentos técnicos colectivos.

Únicamente el fundamento técnico colectivo es el pase ya que es un movimiento que incluye a otro compañero para la ventaja y beneficio del equipo.

Citando a (Poveda, párr. 19, 2019). “Son las acciones que consiguen realizar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del mismo mediante una eficaz finalización de la jugada”.

El colectivismo en un equipo es fundamental porque es depender de tu compañero y ser estratégico para lograr una victoria, realizar pases consecutivos puede cansar al rival y aprovechar ese momento para finalizar una jugada con un gol.

1.9.1. Pasar el balón

Es enviar el balón de un punto hacia otro jugador del mismo equipo. Además, estos ayudan a llegar más rápido al área del rival y dependiendo de la situación se los puede realizar con cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos siendo un jugador.

Planteado por Rivas y Sánchez (2013), como se citó en (Muñoz y otros, p.13, 2023). Como fundamento técnico establece un vínculo entre dos o más jugadores de un equipo mediante la transmisión de un balón por un toque. Estos pueden ser de acuerdo con la distancia, altura del balón y dirección para llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Es el único fundamento colectivo ya que su eso depende de todo el equipo, tanto pases largos como cortos ayuda a que los jugadores controlen su movimiento físico y no se fatiguen rápidamente en el campo de juego.

1.10. Prueba de hipótesis estadística

Es una herramienta utilizada para el análisis estadístico para poder detectar si los resultados obtenidos de una investigación son probablemente una casualidad o si en verdad fueron eficaces.

Citando a (Triola, p. 358, 2018). “Una prueba de hipótesis (o prueba de significancia) es un procedimiento para probar una hipótesis sobre una propiedad de una población”.

La prueba de hipótesis estadística se divide en paramétricas, las cuales calculan o determinan el análisis de una población, esta prueba necesita cumplir con un requisito que es el tamaño de la muestra, entre más grande sea esta, más exacto es el cálculo. También, esta se cuenta con varios tipos (prueba del valor Z, prueba T Student, prueba T Student-Welch, prueba de Ji Cuadrada de Barlett y prueba F).

La otra división de hipótesis es la no paramétrica, que al igual que las paramétricas calculan o determinan el análisis de una población, con la diferencia que estas permiten calcular con muestras pequeñas. Esta tiene varios tipos (prueba de la mediana, prueba de Wilcoxon, prueba de Mann-Whitney y prueba de Kruskal-Wallis)

1.10.1. Prueba de hipótesis de Kruskal-Wallis

Introducido por Kruskal y Wallis (1952), este es utilizado cuando las variables contienen más de dos resultados independientes o autónomas.

Para (Ramírez & Polack, p. 202, 2020). “Sirve para probar la H_0 de que las m muestras autónomas provienen de poblaciones similares o de una misma población, aquí la variable que se estudia tiene una distribución continua, con escala mínimamente ordinal”.

Debido a la cantidad de resultados obtenidos de los test para las capacidades físicas y para los fundamentos técnicos en la investigación, es recomendable aplicar esta prueba de hipótesis de Kruskal-Wallis para mayor veracidad del plan de entrenamiento.

Capítulo 2: Materiales y Métodos

2.1. Tipo de investigación

2.1.1. *Investigación de Enfoque Mixto*

Utilizamos un tipo de investigación mixta, recolectando datos cuantitativos y cualitativos, ya que permite recolectar, interpretar y analizar datos obtenidos, con la finalidad de evaluar y conocer el nivel de las capacidades físicas de los futbolistas de la escuela formativa de fútbol Juan Yépez.

La investigación cuantitativa usa la recolección de datos para dar un diagnóstico, con base en las mediciones numéricas y el análisis estadístico, estableciendo de esta manera tablas de baremos de los test y distinguir los resultados de cada jugador.

Para (Sánchez, p. 3, 2019). La investigación cuantitativa se denomina así porque trata con fenómenos que se pueden medir, que se les puede asignar un número a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, su propósito más importante radica en la descripción, explicación, predicción y control objetivo.

La investigación cualitativa usa la recolección de datos de observación que no son numéricos. En este caso, la parte técnica de los futbolistas en sus fundamentos técnicos controlar el balón, conducir el balón y tirar a puerta, a la vez, la ficha de observación que se realiza para los resultados.

Nuevamente, para Katamaya (2014) como se citó en (Sánchez, p. 3, 2019). Se entiende a la investigación cualitativa como el “procedimiento metodológico que utiliza palabras, textos, discursos dibujos, gráficos e imágenes’ [...] la investigación cualitativa estudia diferentes objetos para comprender la vida social del sujeto a través de los significados desarrollados por éste”.

2.1.2. *Investigación de campo*

Utilizamos una investigación de campo ya que, esta permite ver la realidad de que los jugadores hacen en el campo de entrenamiento su lugar natural. En este caso, se realizan los test

en su campo de práctica con la finalidad de obtener datos primarios sin poder alterar los resultados y conocer su grado ya sea alto o bajo de sus capacidades y fundamentos técnicos.

Según (Ortiz, p. 2, 2019). Es utilizada para entender y encontrar una solución a un problema de cualquier índole, en un contexto específico. Como su nombre lo indica, se trata de trabajar en el sitio escogido para la búsqueda y recolección de datos que permitan resolver la problemática.

2.1.3. Diseño experimental – preexperimental

Este diseño es utilizado ya que se interviene con los jugadores para mejorar sus capacidades físicas con los fundamentos técnicos. A la vez, es preexperimental porque existe un grado de control a los sujetos de estudio.

(Calderón & Alzamora de los Godos, p. 72, 2019). Menciona que en los estudios experimentales el investigador desea comprobar los efectos de una intervención específica, en este caso el investigador tiene un papel activo, pues lleva a cabo una intervención.

2.1.4. Investigación bibliográfica

La investigación bibliográfica, permitió recopilar la información mediante la ayuda de los libros, revistas, documentos, fotografías, gráficos, artículos, páginas de internet, etc. Fundamentando y facilitando la realización del marco teórico.

Mencionando a (Sánchez y otros, p. 24, 2018) “el contenido se circunscribe a la relación sistematizada de las referencias relativas tanto a libros, revistas u otros impresos consultados para la fundamentación y el desarrollo de la investigación”.

2.1.5. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación permitió involucrar observar y describir lo que sucede con la muestra sin alteración ninguna, el objetivo de esta es obtener características de los jugadores comparados a los resultados tal y como se observa en los entrenamientos y el proceso que lleva este.

Para (Guevara y otros, 2020). La investigación descriptiva tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios

sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes.

2.1.6. Investigación analítica

Con el objetivo de entender y facilitar la comprensión de los resultados, la investigación analítica se aplica en esta investigación al analizar la evaluación que tiene el entrenador de la categoría estudiada, dar una razón de los resultados obtenidos de los jugadores ante la toma de los test ya sean estas buenas o malas.

Para (Sánchez y otros, p. 17, 2018). Es una fase del proceso de investigación que consiste en organizar la información recogida para que pueda ser tratada en forma minuciosa o analítica, describiendo, caracterizando e interpretando la información. El análisis puede ser de carácter cualitativo o cuantitativo, o hacer uso de ambos procedimientos.

2.1.7. Investigación evaluativa

Es un proceso controlado y a la vez precisa para la recolección de los resultados cuantitativos, cualitativos y analíticos. Esta investigación ayuda en este estudio al momento de tomar los test, y la observación de los jugadores estudiados para luego darlos a conocer al entrenador y mediante planes o ejercicios desarrollar las capacidades físicas y fundamentos técnicos.

Según (Sánchez y otros, p. 80, 2018). “Es un proceso de investigación cuyo propósito está orientado a evaluar una situación actual para poder tomar las medidas correctivas correspondientes”.

2.1.8. Investigación correlacional

Esta investigación se utilizó con el objetivo de responder uno de los objetivos específicos de analizar los resultados de los test físicos con los fundamentos técnicos del fútbol y detectar el nivel de efectividad del plan de entrenamiento.

Para, (Ramos, p. 3, 2020). La investigación correlacional, “en el nivel cuantitativo surge la aplicación de procesos estadísticos inferenciales que buscan extrapolar los resultados de la investigación para beneficiar a toda la población”.

2.2. Métodos

2.2.1. Método analítico

El método analítico permitió observar y encontrar los causas y efectos en la aplicación de los ejercicios, el método sintético relacionado con el análisis resaltando los puntos más importantes.

Mencionando a (Sánchez y otros, p. 89, 2018). “Es un procedimiento que consiste en aislar, diferenciar y distinguir los elementos de un fenómeno para poder revisarlos ordenadamente, cada uno por separado”.

2.2.2. Método inductivo

Este método permitió indagar a los futbolistas de la escuela sobre las capacidades físicas y su desarrollo a nivel deportivo.

Para (Sánchez y otros, p. 91, 2018). “Es un método de conocimiento que va de una proposición particular y deriva en una proposición general, es decir, va de lo particular a lo general, de los hechos a la teoría”.

2.2.3. Método deductivo

Con este método me permitió analizar los resultados obtenidos de los test para su comparación ya que es un procedimiento lógico basado en procesos estadísticos para los test planteados.

Según (Sánchez y otros, p. 90, 2018). Es un método de conocimiento que parte del reconocimiento de una proposición general para derivar a una proposición particular, es decir, va de la teoría a los hechos. Consiste en obtener conclusiones particulares a partir de una ley universal.

2.2.4. Método estadístico

El método estadístico permitió correctamente los datos recogidos por las muestras manejando datos cuantitativos y cualitativos la toma de los test realizada a los jugadores y la toma de las encuestas a los profesores y jugadores.

Para (Sánchez y otros, p. 63, 2018). Se ocupa de la descripción de los datos en análisis, es decir, los tipos de medidas y operaciones usados que tienen como finalidad presentar al lector un panorama organizado y sintético de las relaciones que los datos en cuestión guardan entre sí, su distribución, jerarquía y forma de presentación.

2.2.5. Método descriptivo

El método descriptivo permitió dentro y durante de la toma de test describir las cualidades de los jugadores dando a conocer su situación natural.

Para (Sánchez y otros, p. 45, 2018). Es un enunciado de las características factuales que presentan los fenómenos. El propósito inicial de la ciencia es describir el fenómeno en estudio y, a partir de ello, poder explicarlo. Asimismo, es la exposición o relato objetivo de lo observado mediante técnicas directas o indirectas.

2.2.6. Método sintético

El método sintético permitió la reconstrucción de un todo para su debido razonamiento de forma ordenada y rápida a partir del análisis.

Citando a (Sánchez y otros, p. 91, 2018). Es el método en el que se relacionan hechos aparentemente aislados y se formula una teoría que unifica los diversos elementos.

2.3. Técnicas

2.3.1. Técnica de test

Se aplica la técnica se utilizó para aplicar a los jugadores para las capacidades físicas y los fundamentos técnicos, brindándonos información sobre el pre test donde conocemos las deficiencias sobre nivel de rendimiento y el post test que fue aplicado a las 5 semanas de trabajo

realizado y ejercicios adecuados para los futbolistas de la escuela formativa de fútbol Juan Yépez categoría sub-18.

Para (Sánchez y otros, p. 122, 2018). “Es una prueba o examen que ha sido previamente estandarizado. Tiene tres propiedades: validez, confiabilidad y normalización. Los test se limitan a describir el comportamiento en la dimensión que persigue en sus objetivos (inteligencia, aptitudes, personalidad, etc.)”.

Igualmente, para (Sánchez y otros, p. 103, 2018). “Un pos-test se denomina así a la observación o medida de la variable dependiente después de ocurrido el tratamiento experimental”.

2.3.2. Técnica de muestreo probabilístico

Se utilizó esta técnica ya que se establece una selección de pocos criterios escogiendo a la categoría sub-18 donde todos los miembros forman parte de la muestra de la escuela formativa de fútbol Juan Yépez.

Citando a (Sánchez y otros, p. 120, 2018). “Es un procedimiento que se utiliza para extraer la muestra de una población. Depende del tipo de muestreo probabilístico o no probabilístico

2.4. Matriz operacional de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Técnica de investigación	Escala de medición
Capacidades físicas	Aquellas manifestaciones fisiológicas innatas que posee un individuo, las mismas que son factibles de medición y son propensas a mejorar con un programa de enseñanza adecuado.	En el entrenamiento deportivo, las capacidades físicas pueden ser una cualidad o condición. Todas son capaces de mejorar a través de la práctica del ejercicio y el entrenamiento.	Fuerza	Máxima	Test de fuerza - Flexión-extensión de codos - Abdominales 1 minuto - Salto horizontal con impulso	Excelente Bueno Normal Regular
				Explosiva		
				Rapidez		
				Resistencia		
			Resistencia	Aeróbica	Test de resistencia - Yoyo Test	Excelente Bueno Normal Regular
				Anaeróbica		
			Velocidad	Reacción	Test de velocidad - Test de 10x5 metros	Excelente Bueno Normal Regular
				Desplazamiento		
			Flexibilidad	Estática	Test de flexibilidad - Sit and Rich	Excelente Bueno Normal Regular
				Dinámica		
Fundamentos técnicos del fútbol	Son todas las acciones que se enseñan en base a diversas estrategias metodológicas para en lo posterior ser entrenadas.	Estos deben ser desarrollados y perfeccionados, mejorando sus movimientos consumiendo o menos energía y obteniendo mejores resultados.	Fundamentos técnicos individuales	Control	Test técnico - Test control de balón con ambas piernas	Excelente Bueno Normal Regular
				Conducir		
				Rematar		
			Fundamentos técnicos colectivos	Pasar	Test técnico - Test precisión habilidad-chut	Excelente Bueno Normal Regular

2.5. Participantes

Institución	Edad	Varones
Escuela Formativa de Fútbol Juan Yépez Granda	15	2
	16	7
	17	4
	18	2
Total		15

2.6. Muestra

Al ser una población menor de 100 individuos, no se usó la fórmula para sacar la muestra, por lo que se procede con la investigación de caso.

2.7. Procedimiento y análisis de datos

La investigación se realizó en la parroquia de Atuntaqui, en la Escuela Formativa de fútbol “Juan Yépez” en la categoría sub-18, la muestra al ser una población menor de 100 individuos, se procedió con la participación de 15 jugadores de la institución. Primeramente, se evaluó las capacidades físicas y fundamentos técnicos del fútbol a través de un pre test físicos y técnicos. Luego, una vez valorados los resultados obtenidos y conocer en qué nivel se encuentran los futbolistas, se procedió a la elaboración de planes de entrenamiento de las capacidades físicas con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol. Finalmente, en un periodo de tiempo transcurrido de 40 días, nuevamente, se aplica un post test con el propósito de detectar el nivel de efectividad de los planes de entrenamientos aplicados y correlacionar los resultados de los test físicos con los fundamentos técnicos del fútbol.

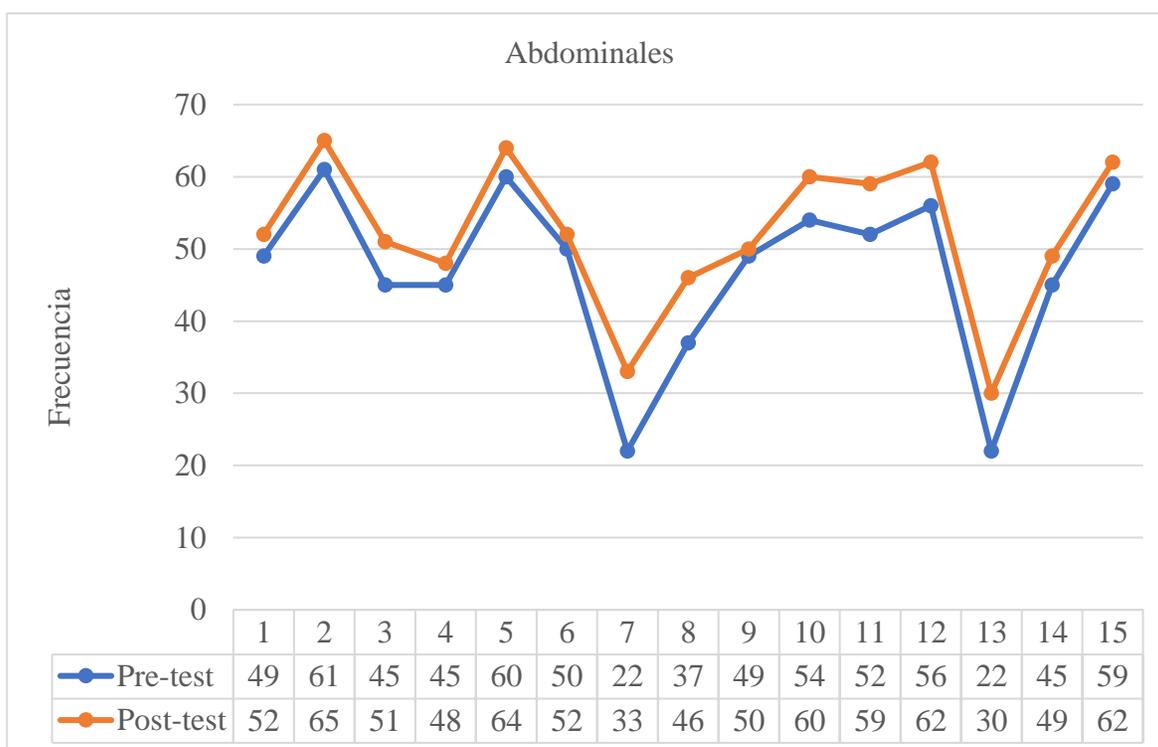
Capítulo 3: Resultados y Discusión

3.1. Test físicos

3.1.1. Test N°1 - Test de fuerza, tren medio

Tabla 1

Dispersión de abdominales en un minuto



Nota: Autoría propia

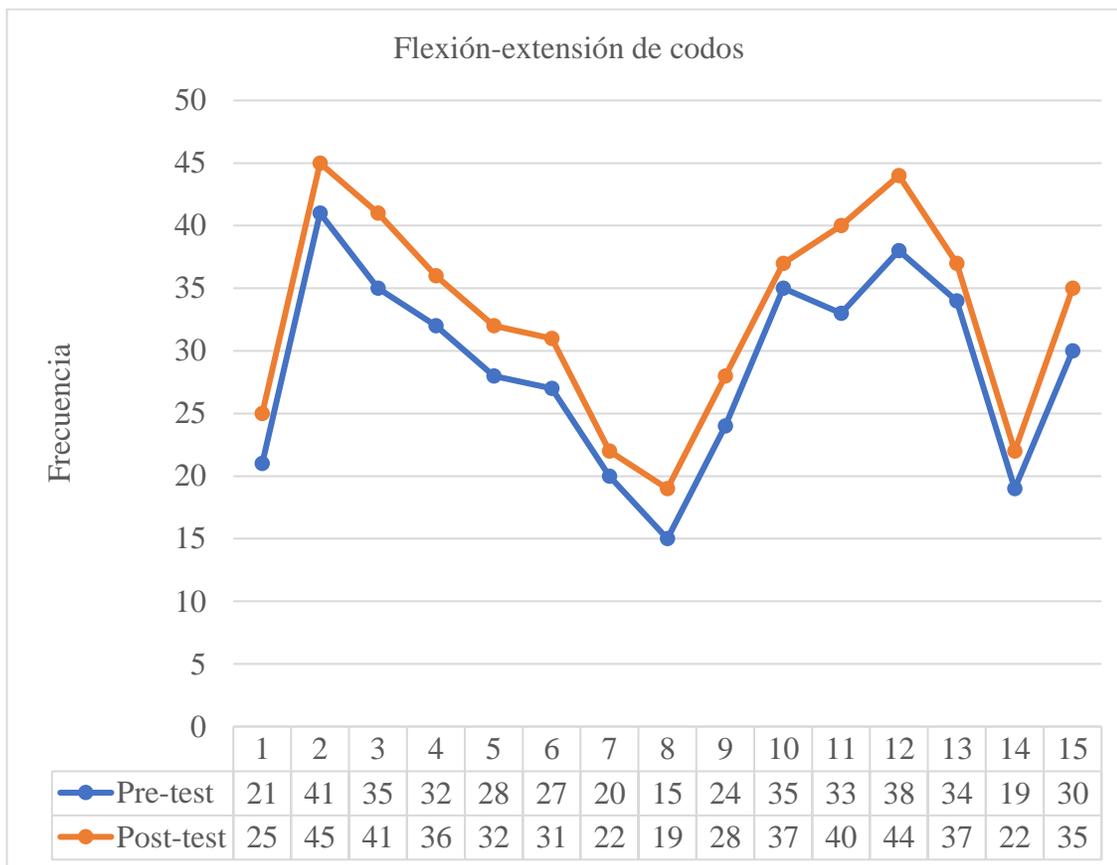
Análisis y resultados

En la tabla se evidencia una tendencia creciente en los resultados obtenidos del pre test y post test. Ejemplificando, el primer jugador en el pre test realiza una frecuencia de 49 abdominales y en el post test realiza 52 abdominales. Para (Segarra, 2014), como se citó en (Ramirez y otros, p. 3, 2021). La pared abdominal, si se mantienen fortalecidos, permitirían mantener el centro de presión dentro de la base de sustentación favoreciendo el equilibrio. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas, en este caso la fuerza en el abdomen

3.1.2. Test N°2 – Test de fuerza, tren superior

Tabla 2

Dispersión de flexión – extensión de codos en un minuto



Nota: Autoría propia

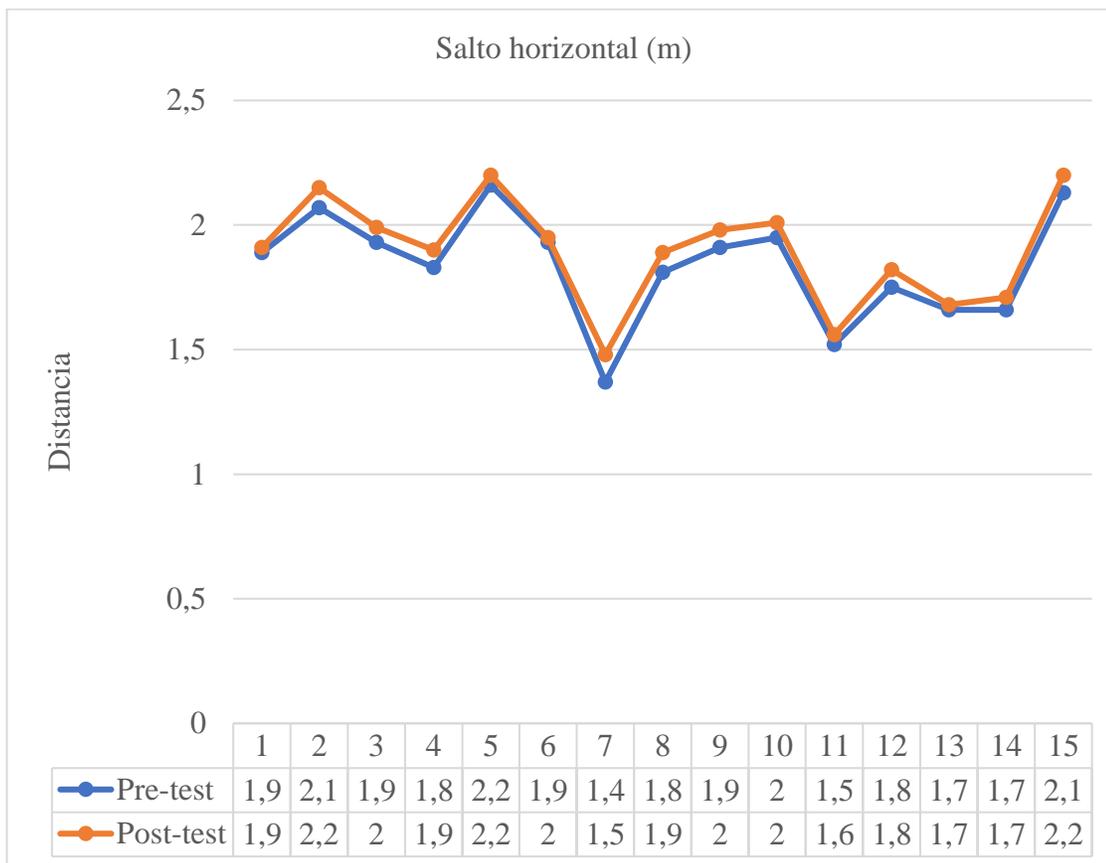
Análisis y resultados

En la tabla se evidencia una tendencia creciente en los resultados obtenidos del pre test y post test. Ejemplificando, el primer jugador en el pre test realiza una frecuencia de 21 flexiones y extensión de codos y en el post test realiza 25 flexiones. En la investigación de (Baldeón Espinosa, p.39, 2019). Menciona que, la fuerza en brazos tiene un papel importante en jugadas y duelos individuales donde aplican el peso de los hombros para ganar la posición o el balón en el campo de juego. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas, en este caso la fuerza en los brazos.

3.1.3. Test N°3 – Test de fuerza, tren inferior

Tabla 3

Dispersión del salto horizontal sin impulso



Nota: Autoría propia

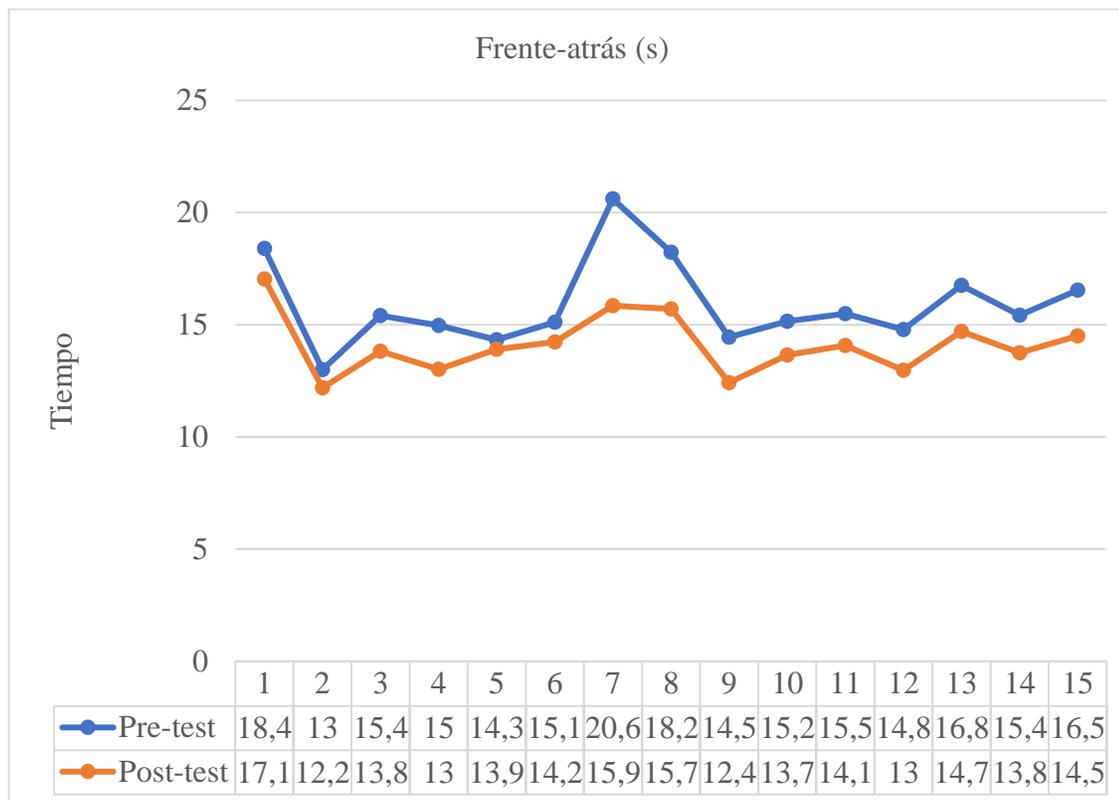
Análisis y discusión

En la tabla se evidencia una tendencia creciente en los resultados obtenidos del pre test y post test. Ejemplificando, el séptimo jugador en el pre test salta una distancia 1.4 metros de y en el post test salta una distancia de 1.5 metros. Citando a (Durán, p. 998, 2023). El salto horizontal puede resultar como una herramienta muy apropiada y significativa para conocer o definir la fuerza de las extremidades inferiores, o parte baja del cuerpo de los individuos. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas, en este caso la fuerza en las piernas.

3.1.4. Test N°4 - Test de velocidad 10x5

Tabla 4

Dispersión del desplazamiento del frente hacia atrás



Nota: Autoría Propia

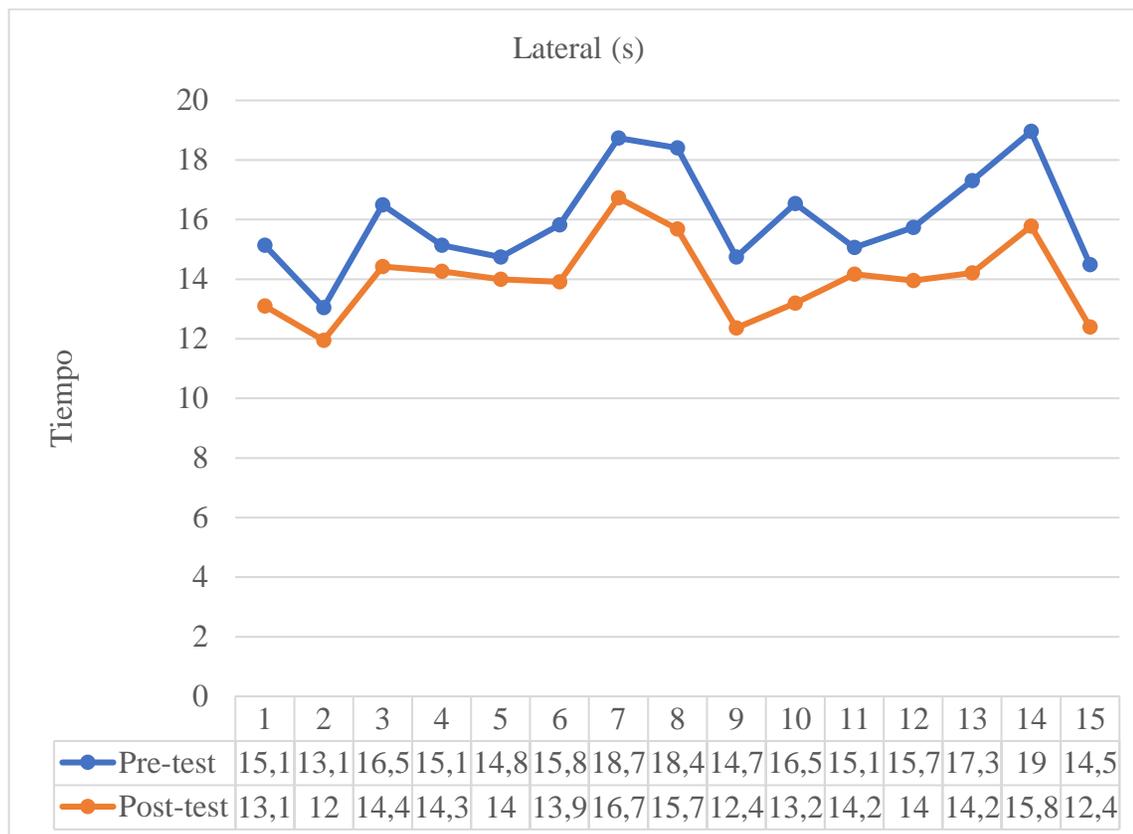
Análisis y discusión

En la tabla se evidencia una tendencia decreciente en los resultados obtenidos del pre test y post test, esto debido al tiempo que disminuyen los jugadores en el post test. Ejemplificando, el octavo jugador en el pre test realiza un tiempo de 18,2 segundos y en el post test realiza un tiempo de 15,7 segundos. En la investigación de (Baldeón Espinosa, p.23, 2019). Menciona que, esta capacidad debe entrenar y preparar esta capacidad ya que en el campo juego se realiza desplazamientos largos y cortos. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas, en este caso la velocidad de desplazamiento del frente hacia atrás.

3.1.5. Test N°5 – Test de velocidad 10x5

Tabla 5

Dispersión del desplazamiento lateral



Nota: Autoría propia

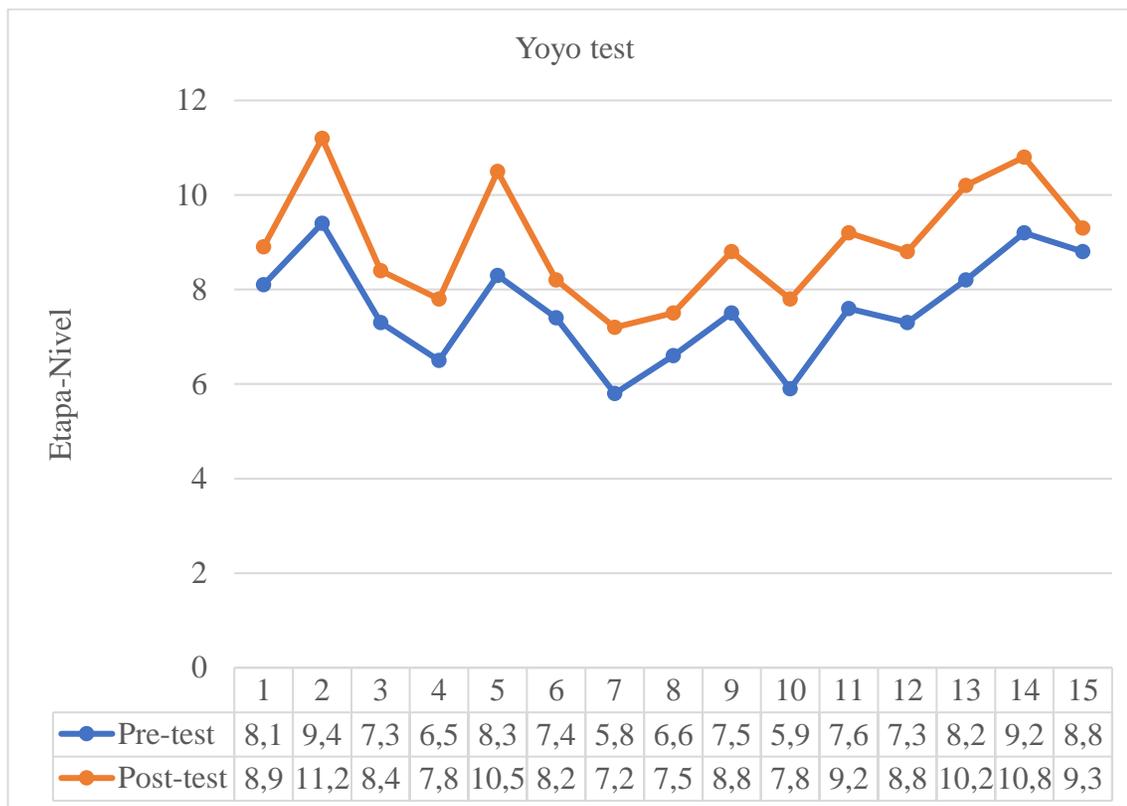
Análisis y discusión

En la tabla se evidencia una tendencia decreciente en los resultados obtenidos del pre test y post test, esto debido al tiempo que disminuyen los jugadores en el post test. Ejemplificando, el primer jugador en el pre test realiza un tiempo de 15,1 segundos y en el post test realiza un tiempo de 13,1 segundos. En la investigación de (Baldeón Espinosa, p.23, 2019). Menciona que, esta capacidad se debe entrenar y preparar esta capacidad ya que en el campo juego se realiza desplazamientos largos y cortos. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas, en este caso la velocidad de desplazamiento lateral.

3.1.6. Test N°6 – Test de resistencia

Tabla 6

Dispersión del Yoyo test



Nota: Autoría propia

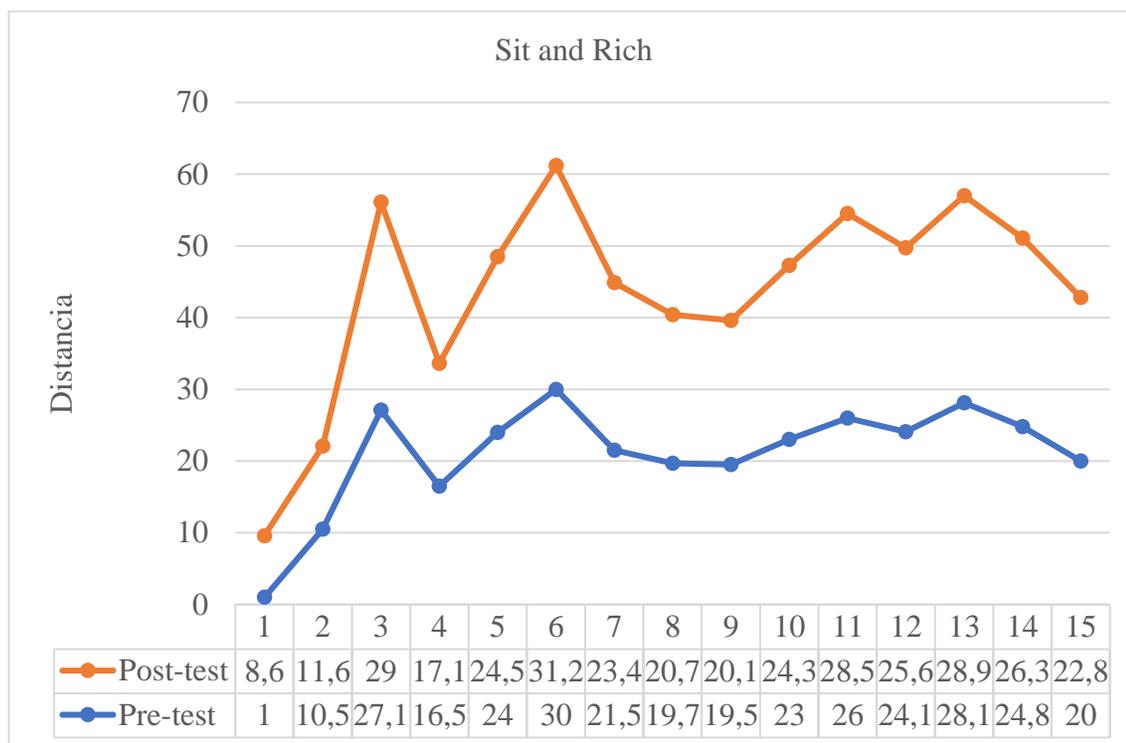
Análisis y resultados

En la tabla se evidencia una tendencia creciente en los resultados obtenidos del pre test y post test, esto debido al tiempo que aumentan los jugadores en su resistencia en la etapa y nivel de resistencia en el post test. Ejemplificando, el segundo jugador en el pre test tiene una etapa y nivel de 9.4 y en el post test realiza una etapa y nivel de 11.2. En la investigación de (Baldeón Espinosa, p.22, 2019). Afirma que, este test permite tener un conocimiento de la resistencia aeróbica y también tener un récord de cada uno de los deportistas al transcurrir el tiempo. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas, en este caso la resistencia.

3.1.7. Test N°7 – Test de flexibilidad

Tabla 7

Dispersión del Sit and rich



Nota: Autoría propia

Análisis y resultados

En la tabla se evidencia una tendencia creciente en los resultados obtenidos del pre test y post test, esto debido a la distancia que aumenta en el recorrido de la flexión del tronco en el post test. Ejemplificando, el primer jugador en el pre test realiza un recorrido de 1 centímetros y en el post test realiza un recorrido de 8.6 centímetros. En la investigación de (Baldeón Espinosa, p.26, 2019). Indica que, es importante que en jugador tenga una excelente flexibilidad debido a que el jugador tiene mejor predisposición física y progreso en su forma deportiva. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas, en este caso la flexibilidad.

3.2. Prueba de hipótesis de Kruskal-Wallis

Tabla 8

Confiabilidad de los test físicos

	Estadísticos de prueba						
	Abdom inales	Flexión de extensión de codos	Salto horizonta l	Frente atrás	Later al	Yoyo test	Sit and rich
H de Kruskal- Wallis	1,881	2,052	,689	7,839	10,33 6	7,283	,723
Sig. asintótica	,170	,002	,005	,005	,001	,007	,045

Nota: Autoría propia

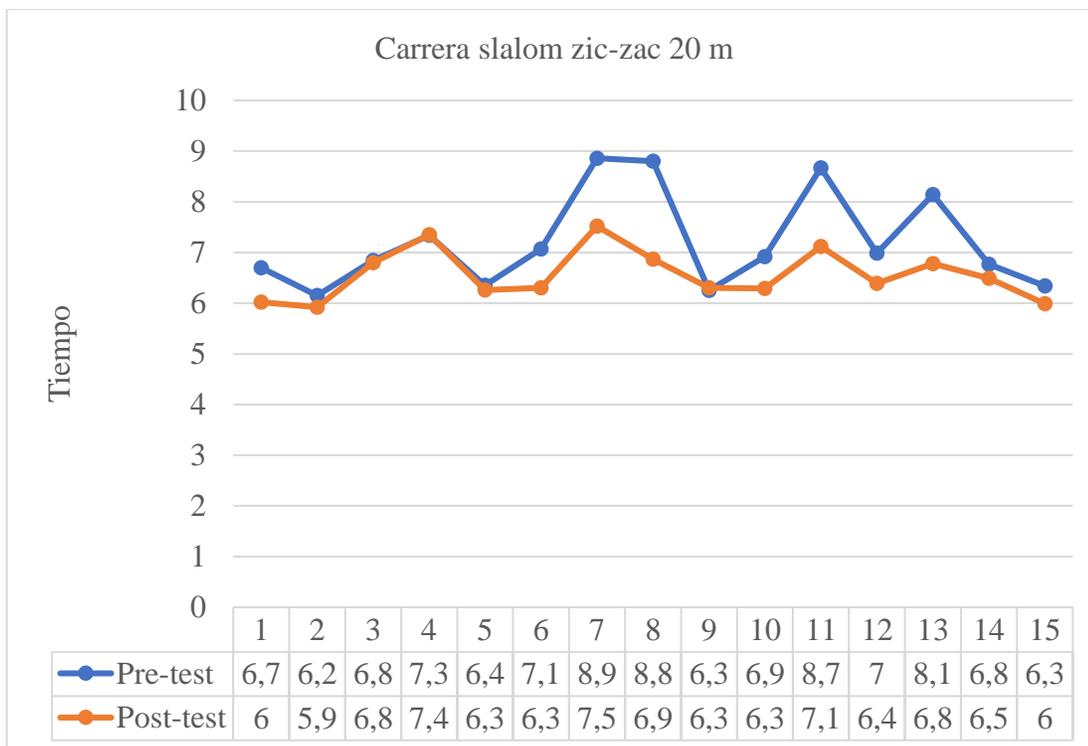
Análisis y discusión

Según el resultado de la prueba de aplicación de Kruskal-Wallis, para que los test físicos sean confiables la significación asintótica, todos los valores menores de 0,05 son estadísticamente significativos, es decir el entrenamiento es 100% efectivo. Citando a (Triola, p. 358, 2018). “Una prueba de hipótesis (o prueba de significancia) es un procedimiento para probar una hipótesis sobre una propiedad de una población”. A diferencia de los abdominales donde su valor es 0,170, no quiere decir que el entrenamiento este mal, si no que existen varios factores como mejorar el plan de entrenamiento o que esa capacidad en específica no necesita ser mejorada porque ya está en su nivel de desarrollo.

3.3. Test técnicos

3.3.1. Test N°8 – Conducción del balón

Tabla 9
Dispersión de carrera slalom zic-zac 20 metros



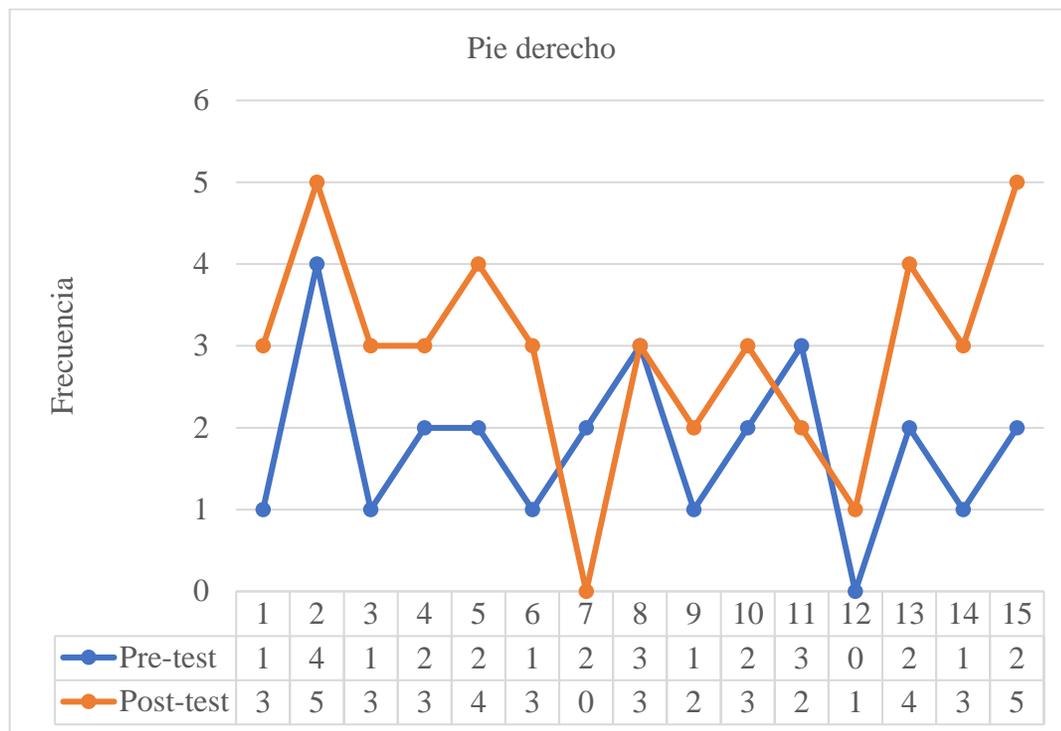
Nota: Autoría propia

Análisis y discusión

En la tabla se evidencia una tendencia decreciente en los resultados obtenidos del pre test y post test, esto debido al tiempo que disminuyen los jugadores en el post test. Ejemplificando, el segundo jugador en el pre test realiza un tiempo de 6,2 segundos y en el post test realiza un tiempo de 5,9 segundos. Según (Carchipulla, p. 204, 2021). Afirma que, “un primer paso sería validar teóricamente, mediante especialistas, una propuesta de ejercicios físicos que, como contenidos de la preparación deportiva, potencien la coordinación óculo-pédica en la técnica de conducción del balón para futbolistas”. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de fundamentos técnicos, en este caso la conducción del balón.

3.3.2. Test N°10 – Tirar o chutar a puerta, pasar

Tabla 11
Dispersión de la precisión habilidad-chut



Nota: Autoría propia

Análisis y discusión

En la tabla se evidencia una tendencia creciente en los resultados obtenidos del pre test y post test, esto debido a que los jugadores aumentan su precisión en el pie derecho en el post test. Ejemplificando, el quinto jugador en el pre test acierta 2 anotaciones, pero en el post test acierta 4 anotaciones. Para Teixeira (1999), como se citó en (Lozada y otros, p. 827, 2022). La precisión es necesaria para alcanzar el objetivo de anotar, es relevante destacar que la precisión al momento de disparar requiere una reducción significativa de la fuerza a imprimir sobre la pelota por la razón de buscar la velocidad «exacta» y el punto de contacto para que el balón se refiera al espacio de objetivo. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de fundamentos técnicos, en este caso precisión y pase del balón.

3.3.3. Test N°11 - Tirar o chutar a puerta, pasar

Tabla 12
Dispersión de la precisión habilidad-chut



Nota: Autoría propia

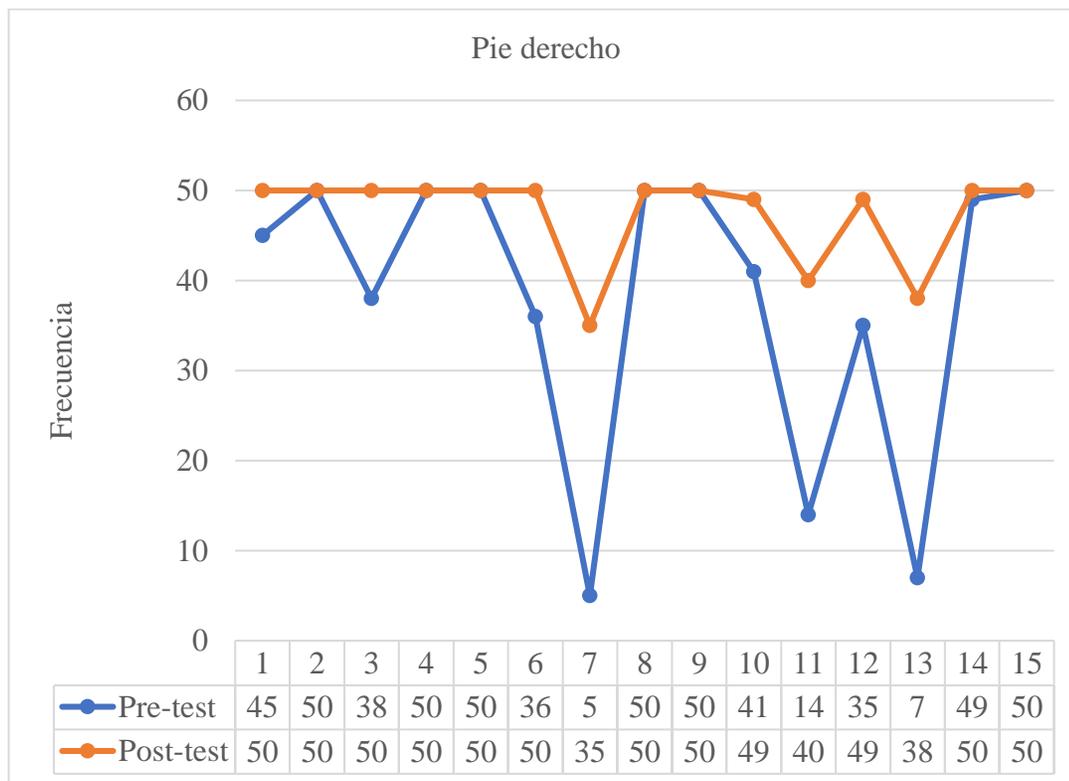
Análisis y discusión

En la tabla se evidencia una tendencia creciente en los resultados obtenidos del pre test y post test, esto debido a que los jugadores aumentan su precisión en el pie izquierdo en el post test. Ejemplificando, el sexto jugador en el pre test acierta 2 anotaciones, pero en el post test acierta 3 anotaciones. Para (Campos & Izquierdo, 2008), como se citó en (Lozada y otros, p. 827, 2022). Indica que, se debe considerar que a mayor distancia entre el eje de giro y el extremo que contacta con el móvil se podrá alcanzar un golpeo eficiente mediante una mayor velocidad lineal. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de fundamentos técnicos, en este caso precisión y pase del balón.

3.3.4. Test N°12 – Control del balón

Tabla 13

Dispersión de golpeo del balón



Nota: Autoría propia

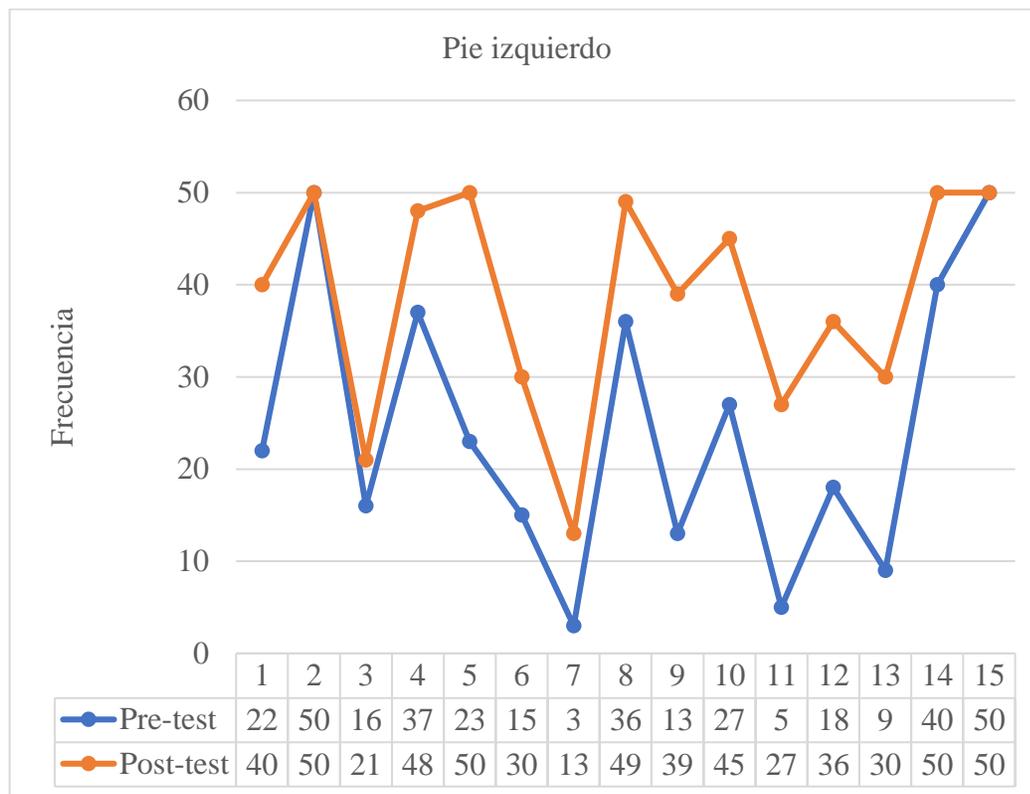
Análisis y discusión

En la tabla se evidencia una tendencia mayormente recta en los resultados obtenidos del pre test y post test, esto debido a que los jugadores tienen un buen control en el pie derecho tanto el pre test como en el post test. Ejemplificando, el segundo jugador en el pre test controla todos los 50 golpes, igualmente en el post test. Para Moreno y otros (1998), como se citó en (Sánchez y otros, p. 85, 2023). Menciona que, “el control del balón de fútbol es la acción técnica para hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior”. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de fundamentos técnicos, en este caso el control del balón en el pie derecho.

3.3.5. Test N°13 – Control del balón

Tabla 14

Dispersión de golpeo del balón



Nota: Autoría propia

Análisis y resultados

En la tabla se evidencia una tendencia creciente en los resultados obtenidos del pre test y post test, esto debido a que los jugadores tienen aumentaron su control en el pie izquierdo tanto en el post test. Ejemplificando, el primer jugador en el pre test controla todos los 22 golpes, pero en el post test controla 40 golpes. Para Moreno y otros (1998), como se citó en (Sánchez y otros, p. 85, 2023). Menciona que, “el control del balón de fútbol es la acción técnica para hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior”. Ante lo expuesto anteriormente, los jugadores presentaron cambios ante los planes de entrenamiento para el desarrollo de fundamentos técnicos, en este caso el control del balón en el pie izquierdo.

3.5. Prueba de hipótesis de Kruskal-Wallis

Tabla 15

Confiabilidad de los test técnicos

	Estadísticos de prueba				
	Carrera slalom zic-zac 20 m	Precisión habilidad-chut pie derecho	Precisión habilidad-chut pie izquierdo	Control pie derecho	Control pie izquierdo
H de Kruskal-Wallis	3,563	6,442	9,564	3,168	5,739
Sig. asintótica	,05	,011	,002	,075	,017

Nota: Autoría propia

Análisis y discusión

Según el resultado de la prueba de aplicación de Kruskal-Wallis, para que los test técnicos sean confiables la significación asintótica, todos los valores menores de 0,05 son estadísticamente significativos, es decir el entrenamiento es 100% efectivo. Citando a (Triola, p. 358, 2018). “Una prueba de hipótesis (o prueba de significancia) es un procedimiento para probar una hipótesis sobre una propiedad de una población”. A diferencia del control del balón con pie derecho donde su valor es 0,75, no quiere decir que el entrenamiento este mal, si no que en este fundamento se limita el golpeo del balón a 50 donde la mayoría presenta un buen control.

Capítulo 4: Propuesta

4.1. Título

Plan de entrenamiento basado en las capacidades físicas y fundamentos técnicos del fútbol.

4.1.1. Introducción

Las capacidades físicas son elementos que se pueden mejorar a través de entrenamientos y ejercicios específicos o integrados, por eso deben ser estimuladas con conocimiento y correctamente para no lesionar o sobreentrenar al atleta. En el fútbol, los jugadores están en continuo estímulo de estas capacidades ya que, al realizar movimientos de velocidad, saltos, sprints, correr a largas distancias, etc., deben tener un buen desarrollo de estas llegando a niveles altos es su condición física y rendimiento deportivo. Según (Carrillo y otros, p. 796, 2020). Menciona que, el desarrollo de las capacidades físicas es de gran importancia, ya que con ellas se logra el perfeccionamiento del rendimiento físico fomentando la salud. Las capacidades físicas en el fútbol son fundamental para un mejor desempeño tanto en los entrenamientos como en el campo de juego.

A la vez, los fundamentos técnicos en el fútbol deben ser desarrollados para mayor eficacia y eficiencia en los movimientos ejecutados por los jugadores. (Chasipanta, p. 559, 2021). Indica que, es un elemento fundamental, ya que permite ilustrar en el proceso de formación al deportista, así como en el dominio de las acciones individuales y colectivas del jugador. Con la intención de predominar el juego, se entrena los fundamentos técnicos de forma individual y colectiva para que el jugador tenga la rapidez de resolver ciertas jugadas que se presentan en el campo de juego.

La finalidad es incluir en el entrenamiento ejercicios específicos e integrados para las capacidades físicas de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, a la vez los fundamentos técnicos del fútbol como el control, la conducción, el pase y el chut a través. El volumen y la intensidad de los entrenamientos son progresivos medida que se avanza en su condición física, teniendo dos semanas de adaptación con autocargas y su respectiva recuperación siendo fundamental para no inducir al jugador a una lesión o sobre entrenamiento.

4.1.2. Justificación

Existe varias razones para la realización de la propuesta, entre ellos está en los objetivos como la elaboración y aplicación de un plan de entrenamiento de las capacidades físicas con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, para los futbolistas de la categoría sub-18. También, otra de las razones es en el árbol de problemas donde se redacta los pocos parámetros de evaluación a los jugadores que como consecuencia no se conoce el nivel de los jugadores y si están mejorando o empeorando en su rendimiento.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el pre test, determinamos como uno de los objetivos es crear una planificación de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol incluyendo ejercicios específicos e integrados, adaptándose a las necesidades de los jugadores y de la institución. Para Becalli & Romero Esquivel (2014), como se citó en (Rodríguez y otros, p. 827, 2022). Lo consideran como un proceso complejo y especializado para la obtención de resultados deportivos superiores, dirigido para el perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas, etc., con el propósito de alcanzar una forma deportiva óptima y adecuada para las exigencias deportivas.

La propuesta se distingue por el uso de aplicar diferentes ejercicios en los entrenamientos individuales y específicos que ayudan a la enseñanza y perfeccionamiento de los movimientos y ejercicios. Para (Rodríguez y otros, p. 830, 2022). El medio fundamental de la práctica son los ejercicios, procesos de enseñanza que permiten desarrollar el aprendizaje y el perfeccionamiento visuales, orales y prácticos. Ejercicios introductorios, donde se enseña correctamente los movimientos ejecutados en ejercicios de fuerza para su estímulo de contracción y relajación muscular así también con los fundamentos técnicos; ejercicios modelados, donde se parte de los ejercicios más sencillos hasta los más complejos y ejercicios modificados o integrados, donde se trabaja la mayores capacidades físicas y fundamentos técnicos del fútbol en un solo ejercicio como son los rondos en espacios reducidos.

4.2. Objetivos

4.2.1. *Objetivo general*

Elaborar un plan de entrenamiento de las capacidades físicas con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, para los futbolistas de la categoría sub-18.

4.2.2. *Objetivos específicos*

- Crear ejercicios adaptados para desarrollar las capacidades y fundamentos técnicos deficientes según los resultados obtenidos en el pre test.
- Aplicar el plan de entrenamiento elaborado de las capacidades físicas con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, para los futbolistas de la categoría sub-18.
- Socializar los resultados obtenidos del post test después de la aplicación del plan de entrenamiento.

4.3. Institución Ejecutora

Escuela Formativa de fútbol “Juan Yépez”

4.4. Beneficiarios

Futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa de fútbol “Juan Yépez”

4.5. Tiempo estimado de ejecución

La planificación se llevó a cabo durante 5 semanas

4.6. Ubicación

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Antonio Ante

Lugar: Cancha de fútbol “Juan Yépez”

4.7. Mesociclo

Inicio: 4 de diciembre de 2023

Fin: 12 de enero de 2024

4.8. Desarrollo de la propuesta

La propuesta está compuesta por un plan de entrenamiento de 5 semanas, el cual cuenta con un pre test y un post test que permitió conocer y desarrollar la capacidades y fundamentos técnicos del fútbol de la escuela formativa Juan Yépez de la categoría sub-18.

Se inicia con el pre test, con el objetivo de conocer el nivel en que se encuentran los futbolistas, después se valora los resultados y se detecta las deficiencias para crear la planificación adecuada adaptándose a las necesidades de los jugadores y de la institución. Para (Sánchez y otros, p. 104, 2018). Un pre test es una observación o medida de la variable dependiente antes del tratamiento experimental.

En el pre test se aplican test físicos test físicos de fuerza (abdominales, flexión-extensión de codos, salto horizontal sin impulso), de velocidad (10x5 metros), de resistencia (yoyo test), de flexibilidad (sit and rich) y los test técnicos de conducción del balón (carrera slalom zic-zac 20 metros), de chutar y pasar (precisión habilidad-chut) y control del balón (dominadas con balón); con su respectiva matriz de test.

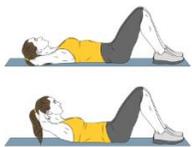
Luego, se procede aplicar el plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas y fundamentos técnicos del fútbol. Citando nuevamente a Becalli & Romero Esquivel (2014), como se citó en (Rodríguez y otros, p. 827, 2022). Un plan de entrenamiento lo consideran como un proceso complejo y especializado para la obtención de resultados deportivos superiores, dirigido para el perfeccionamiento de las potencialidades físicas, técnicas, tácticas, teóricas, etc., con el propósito de alcanzar una forma deportiva optima y adecuada para las exigencias deportivas.

Una vez aplicado el plan de entrenamiento para mejorar su nivel de rendimiento, transcurrido las 5 semanas se procede a la toma del post test y comparándolos con los resultados del pre test, se evidenció cambios notables determinando que el entrenamiento fue efectivo. (Sánchez y otros, p. 103, 2018). Se denomina post test a la observación o medida de la variable dependiente después de ocurrido el tratamiento experimental.

4.9. Plan de entrenamiento

Figura 1

Plan diario sesión 1

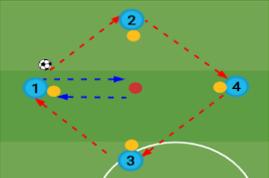
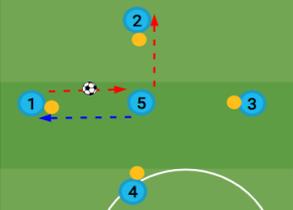
PLAN DIARIO								
SESIÓN	1		FECHA	Lunes				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	8	CONOS	0	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	15	ESTACAS	0	
92:00,0	MIN TOS	TACTICO	FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0	
		ESTRATEGICO	JUEGO	X PLATOS	10	PULSOMETR	0	
<p>1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Adaptar a los futbolistas al trabajo de fuerza mediante ejercicios con autocarga del tren superior e inferior OBJETIVO 2: Desarrollar la fuerza explosiva mediante varios ejercicios para el tren inferior.</p>								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL			300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			300
<p>Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.</p>				10:00,0	<p>Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.</p>			
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180				
<p>Salto explosivo a grada Tarea: Saltar a la grada Regla: Se debe saltar con ambas piernas y aterrizar con ambas piernas.</p>				13:00,0				
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180				
<p>Flexión de extensión de brazos Tarea: Realizar flexiones de pecho Regla: Los brazos deben estar ubicados al recto de los hombros, cadera recta y en caso de no avanzar las repeticiones se puede asentar las rodillas al suelo.</p>				13:00,0				
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180				
<p>Abdominales Tarea: Realizar abdominales Regla: Las manos ubicadas levemente toca la cabeza o ubicadas en el pecho, los pies flexionados y el pecho de tocar las rodillas.</p>				13:00,0				
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180				
<p>Desplantes hacia delante alternando piernas Tarea: Realizar desplantes Regla: Las manos ubicadas al pecho o a la cintura, al realizar el desplante hacia delante debe formar un ángulo de 90° alternando pierna izquierda y derecha.</p>				13:00,0				

							
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180		Gráfica:	
Fondos para tríceps en grada Tarea: Realizar fondos Regla: Colocar las palmas en el filo de las gradas, los pies colocados en el piso formando un ángulo de 90°, bajar progresivamente				13:00,0			
SERIES	1	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA			
TIEMPO TRABAJO	300	MICRO PAUSA	120			Gráfica:	
Partido Tarea: Partido de recreación				12:00,0			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación				300	5:00,0	MINUTOS	
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).							
OBSERVACIONES:							

Nota: Autoría propia

Figura 2
Plan diario sesión 2

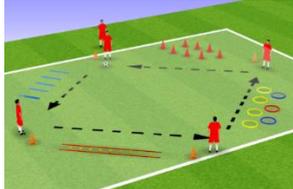
PLAN DIARIO							
SESIÓN	2		FECHA	Miércoles			
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-			
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18			
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES		
ADAPTACION		FÍSICO	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	8	CONOS	10
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	FÍSICO-TÉCNICO	X BALONES	15	ESTACAS	0
62:00,0	MINUTOS	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO	JUEGO	PLATOS	10	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Desarrollar la resistencia con ejercicios físico-técnicos para el rendimiento del jugador. OBJETIVO 2: Desarrollar la técnica de pase y control de balón mediante ejercicios grupales para aplicar en el juego.							
2. PARTE INICIAL: Calentamiento							
CALENTAMIENTO GENERAL			300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		600
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.				15:00,0	Organización: Se forman grupos de tres Tarea: Reducido de rondo 3x1, realizar 10 pases a dos toques.		
3. PARTE PRINCIPAL							

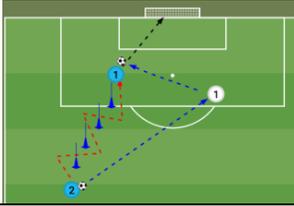
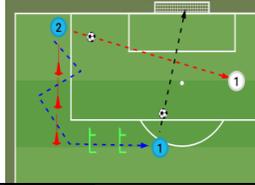
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60			
Organización: Se forman parejas y cada pareja con un balón Tarea: Realizar pases consecutivos con el borde interno del pie a la vez alternando pie derecho e izquierdo rodeando el plato. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.					7:00,0	
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60			
Organización: Se forman parejas y cada pareja con un balón Tarea: Realizar pases consecutivos con el borde externo a la vez alternando pie derecho e izquierdo rodeando el plato. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.					7:00,0	
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60			
Organización: Se forman parejas y cada pareja con un balón Tarea: Realizar control del balón con el pecho y luego pase con empeine rodeando el plato. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.					7:00,0	
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60			
Organización: Se forman grupos de 2 y cada grupo con un balón Tarea: A una distancia de 15 m realizar un pase largo al compañero y recibirlo con el pecho Regla: llegar a su respectivo puesto antes de que le toque su turno otra vez.					7:00,0	
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60			
Organización: Se forman grupos de 4 y cada grupo con un balón Tarea: Realizar un pase hacia a la izquierda luego del pase debe correr hacia el centro rápidamente Regla: llegar a su respectivo puesto antes de que le toque su turno otra vez.					7:00,0	
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60			
Organización: Se forman grupos de 5 y cada grupo con un balón Tarea: El 1er jugador realiza un pase al centro y se mueve al centro, el jugador que recibe el primer pase realiza un pase a la derecha y ocupa el lugar del 1er jugador y así sucesivamente con cada jugador. Regla: llegar a su respectivo puesto antes de que le toque su turno otra vez.					7:00,0	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación					300	5:00,0 MINUTOS

Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).		
OBSERVACIONES:		

Nota: Autoría propia

Figura 3
 Plan diario sesión 3

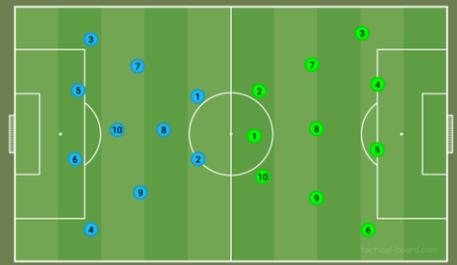
PLAN DIARIO								
SESIÓN	3		FECHA	Jueves				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	0	CONOS	10
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	15	ESCALERAS	1
53:00,0	TACTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
	ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	0	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Desarrollar la velocidad y resistencia mediante ejercicios técnicos para el rendimiento del jugador. OBJETIVO 2: Desarrollar la técnica de chut o tirar al arco mediante circuitos para mejorar la precisión.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		600		
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.			15:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.				
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACROPAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					
Organización: Se forman grupos de 4 para un circuito Tarea: 1ra. Estación salto en dos pies por encima de las estacas. 2da. Estación skipping en la escalera con un pie afuera. 3ra. Estación skipping poniendo el pie en el centro del aro. 4ta. Estación ziz zac a través de los conos. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.				7:00,0				
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					
Organización: Se forman una columna con todos los jugadores Tarea: Realizar un pase luego, saltar por las ballas con los dos pies esperar el pase y al final tirar al arco Regla: Saltar con los dos pies y tratar de tirar con los dos pies				7:00,0				
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA				
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					

Organización: Se forman una columna con todos los jugadores Tarea: Realizar un pase luego, ir a velocidad en zic zac por las estacas y al final tirar el arco Regla: Tratar de tirar con los dos pies.				7:00,0	Gráfica: 
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60		Gráfica: 
Organización: Se forman una columna con todos los jugadores Tarea: Realizar un pase luego, ir a velocidad en zic zac por las estacas y al final tirar el arco Regla: Tratar de tirar con los dos pies.				7:00,0	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación				600	10:00,0
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).					MINUTOS
					
OBSERVACIONES:					

Nota: Autoría propia

Figura 4
Plan diario sesión 4

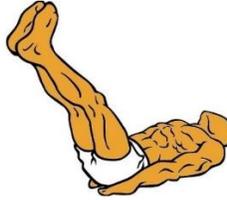
PLAN DIARIO								
SESIÓN	4		FECHA	Viernes				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	8	CONOS	0
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	1	ESCALERAS	0
85:00,0	MINUTOS	TACTICO	FÍSICO-ESTRATE	X	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO	JUEGO		PLATOS	0	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Detectar y corregir errores a través de un partido de fútbol para mejorar las deficiencias. OBJETIVO 2: Crear sistemas de juego a través de un partido de futbol para mejor eficiencia en partidos oficiales.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		600		
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.			15:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.				
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	1	REPETICIONES	2	MACROPAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO	1800	MICRO PAUSA	300					

<p>Organización: Se forman grupos de 4 para un circuito</p> <p>Tarea: 1ra. Estación salto en dos pies por encima de las estacas. 2da. Estación skipping en la escalera con un pie afuera. 3ra. Estación skinpping poniendo el pie en el centro del aro. 4ta. Estación ziz zac a través de los conos.</p> <p>Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.</p>	65:00,0	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación		300 5:00,0 MINUTOS
<p>Estiramientos</p> <p>Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).</p>		
OBSERVACIONES:		

Nota: Autoría Propia

Figura 5
Plan diario sesión 5

PLAN DIARIO							
SESIÓN	5		FECHA	Lunes			
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-			
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18			
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO	X	FISICO-TÁCTICO	CHALECOS	8	CONOS	0
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	15	ESTACAS	0
80:00,0	MINUTOS	TACTICO	FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO	JUEGO	PLATOS	10	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Adaptar a los futbolistas al trabajo de fuerza mediante ejercicios con autocarga del tren superior e inferior OBJETIVO 2: Desarrollar la fuerza explosiva mediante varios ejercicios para el tren inferior.							
2. PARTE INICIAL: Calentamiento							
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			300
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.			10:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.			
3. PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfico: 		
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180			
Salto explosivo a grada Tarea: Saltar a la grada a un solo pie Regla: Se debe saltar con una sola pierna y aterrizar con una sola pierna.				13:00,0			
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180			

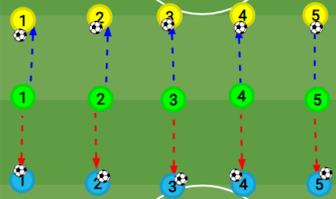
Flexión de extensión de brazos Tarea: Realizar flexiones de pecho Regla: Los brazos deben estar ubicados al recto de los hombros, cadera recta y en caso de no avanzar las repeticiones se puede asentar las rodillas al suelo.					13:00,0	Gráfica: 
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA		
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180		Gráfica: 
Abdominales Tarea: Realizar abdominales Regla: Los brazos ubicados rectos bajos los glúteos o cadera y levantar ambas piernas.					13:00,0	
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA		
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180		Gráfica: 
Desplantes hacia delante alternando piernas Tarea: Realizar desplantes Regla: Las manos ubicadas al pecho o a la cintura, al realizar el desplante hacia atrás debe formar un ángulo de 90° alternando pierna izquierda y derecha.					13:00,0	
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA		
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180		Gráfica: 
Flexión de extensión de brazos Tarea: Realizar flexiones de pecho diamante Regla: Juntar las manos formando un diamante con los brazos rectos, cadera recta y en caso de no avanzar las repeticiones se puede asentar las rodillas al suelo progresivamente					13:00,0	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					300	5:00,0 MINUTOS
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).						
OBSERVACIONES:						

Nota: Autoría propia

Figura 6
Plan diario sesión 6

PLAN DIARIO						
SESIÓN	6		FECHA	Miércoles		
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-		
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub – 18		
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES		
ADAPTACION	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	8
					CONOS	10



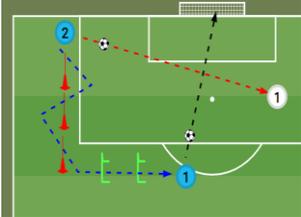
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	15	ESTACAS	0
55:00,0	MIN TOS	TACTICO	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO	JUEGO		PLATOS	10	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Desarrollar la resistencia con ejercicios físico-técnicos para el rendimiento del jugador. OBJETIVO 2: Desarrollar la técnica de pase y control de balón mediante ejercicios grupales para aplicar en el juego.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		600		
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.				15:00,0	Organización: Se forman grupos de tres Tarea: Reducido de rondo 3x1, realizar 10 pases a dos toques.			
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					
Organización: Se forman grupos de 3 y cada grupo con un balón Tarea: Realizar pases consecutivos los compañeros que están en los extremos con el borde interno del pie a la vez alternando pie derecho e izquierdo. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.				7:00,0				
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					
Organización: Se forman grupos de 3 y cada grupo con un balón Tarea: Los jugadores de los extremos deben tener un balón y con las dos manos deben mandar el balón al pecho del jugador del centro, el jugador del centro debe movilizarse a los dos receptando el balón con el pecho y dando un pase con empeine. Regla: No tocar el balón con las otras partes del cuerpo.				7:00,0				
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240				
Organización: Se forman grupos de 3 y cada grupo con un balón Tarea: Los jugadores de los extremos deben tener un balón y con las dos manos deben mandar el balón a la cabeza del jugador del centro, el jugador del centro debe movilizarse a los dos golpeando el balón con cabeza. Regla: No tocar el balón con las otras partes del cuerpo.				7:00,0				
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					
Organización: Se forman grupos de 3 y cada grupo con un balón Tarea: Los jugadores de los extremos deben tener un balón y con las dos manos deben mandar el balón al pecho del jugador del centro, el jugador del centro debe movilizarse a los dos receptando el balón con el pecho y dando un pase con borde interno. Regla: No tocar el balón con las otras partes del cuerpo.				7:00,0				
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					
Organización: Se forman grupos de 4 y cada grupo con un balón Tarea: Realizar pases hasta meter un gol. Regla: Se puede cambiar de jugadores				7:00,0				

			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación		300	5:00.0 MINUTOS
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).			
OBSERVACIONES:			

Nota: Autoría propia

Figura 7
Plan diario sesión 7

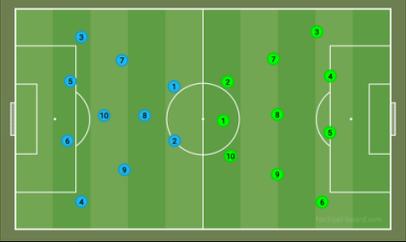
PLAN DIARIO								
SESIÓN	7		FECHA	Jueves				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	0	CONOS	10
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	15	ESCALERAS	1
79:00,0	SO L O M I N	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRATEGICO		ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO	JUEGO		PLATOS	0	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Desarrollar la velocidad y resistencia mediante ejercicios para el rendimiento del jugador. OBJETIVO 2: Desarrollar la técnica de chut o tirar al arco mediante circuitos para mejorar la precisión.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL			300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		600	
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.				15:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.			
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACROPAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240				
Organización: Se forman dos columnas en cada extremo de la cancha Tarea: El primero de la columna verde da un pase a ras de piso y a velocidad pasa las estacas sin balón a esperar un pase largo puede receptar con el pecho o el pie y a la vez tirar al arco, el primero de la columna azul recepta y conduce el balón en zic zac y al llegar da un pase largo aéreo. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.				18:00,0				
SERIES	2	REPETICIONES	4		MACRO PAUSA			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240				

Organización: Se forman 4 columnas con todos los jugadores Tarea: Se sale en orden empezando por la derecha y terminando en la izquierda Regla: Saltar con los dos pies y tratar de tirar con los dos pies		18:00,0	Gráfica: 		
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60		240
Organización: Se forman una columna con todos los jugadores Tarea: Realizar un pase luego, ir a velocidad en zic zac por las estacas y al final tirar el arco Regla: Tratar de tirar con los dos pies.		18:00,0	Gráfica: 		
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación				600	10:00,0 MINUTOS
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).					
OBSERVACIONES:					

Nota: Autoría propia

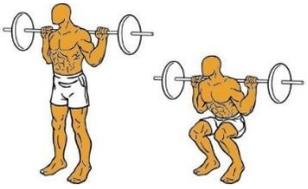
Figura 8
Plan diario sesión 8

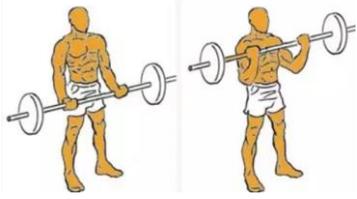
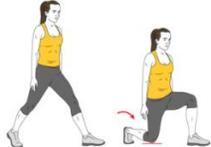
PLAN DIARIO								
SESIÓN	8		FECHA	Viernes				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	8	CONOS	0
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	1	ESCALERAS	0
85:00,0	TACTICO		FÍSICO-ESTRATE	X	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
	ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	0	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Detectar y corregir errores a través de un partido de fútbol para mejorar las deficiencias. OBJETIVO 2: Crear sistemas de juego a través de un partido de futbol para mejor eficiencia en partidos oficiales.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL			300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECIFICO			600
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.				15:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.			
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	1	REPETICIONES	2	MACROPAUSA				

TIEMPO TRABAJO	1800	MICRO PAUSA	300		Gráfico:
Organización: Se forman grupos de 4 para un circuito Tarea: 1ra. Estación salto en dos pies por encima de las estacas. 2da. Estación skiping en la escalera con un pie afuera. 3ra. Estación skinpin poniendo el pie en el centro del aro. 4ta. Estación ziz zag a través de los conos. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.				65:00,0	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación				300	5:00,0 MINUTOS
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).					
OBSERVACIONES:					

Nota: Autoría propia

Figura 9
Plan diario sesión 9

PLAN DIARIO							
SESIÓN	9		FECHA	Lunes			
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-			
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18			
PERÍODO			OBJETIVOS	MATERIALES			
ADAPTACION	FÍSICO	X	FISICO-TÁCTICO	CHALECOS	8	CONOS	0
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	15	ESTACAS	0
80:00,0	TACTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
	ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	10	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Adaptar a los futbolistas en el trabajo de fuerza mediante ejercicios con cargas del tren superior e inferior OBJETIVO 2: Desarrollar la fuerza explosiva mediante varios ejercicios para el tren inferior.							
2. PARTE INICIAL: Calentamiento							
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		300	
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.			10:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.			
3. PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180			
Sentadilla con barra 5kg Tarea: Realizar sentadilla Regla: Posición correcta de brazos, espalda y piernas				13:00,0			
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180			

Flexión de extensión de brazos Tarea: Realizar flexiones de pecho diamante Regla: Juntar las manos formando un diamante con los brazos rectos, cadera recta y en caso de no avanzar las repeticiones se puede asentar las rodillas al suelo progresivamente		13:00,0	Gráfica: 		
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180	
Curl de bíceps con barra 5kg Tarea: Realizar extensión y flexión de bíceps Regla: Posición correcta de espalda y brazos		13:00,0	Gráfica: 		
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180	
Desplantes hacia delante alternando piernas Tarea: Realizar desplantes Regla: Las manos ubicadas al pecho o a la cintura, al realizar el desplante hacia atrás debe formar un ángulo de 90° alternando pierna izquierda y derecha.		13:00,0	Gráfica: 		
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180	
Fondos para tríceps en grada Tarea: Realizar fondos Regla: Colocar las palmas en el filo de las gradas, los pies colocados en el piso formando un ángulo de 90°, bajar progresivamente		13:00,0	Gráfica: 		
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación		300	5:00.0	MINUTOS	
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).					
OBSERVACIONES:					

Nota: Autoría propia

Figura 10
Plan diario sesión 10

PLAN DIARIO								
SESIÓN	10		FECHA	Miércoles				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	8	CONOS	10
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	15	ESTACAS	0
	Z I M	TACTICO	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	0	LIGAS	0

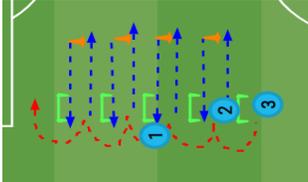
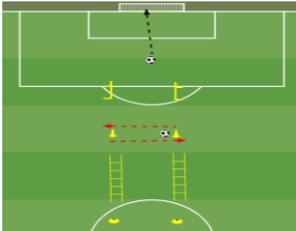


59:00,0		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	10	PULSOMETR	0	
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Desarrollar la resistencia con ejercicios físico-técnicos para el rendimiento del jugador. OBJETIVO 2: Desarrollar la técnica de pase y control de balón mediante ejercicios grupales para aplicar en el juego.										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL			300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			600		
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.				15:00,0	Organización: Se forman grupos de 6 Tarea: Se realiza un futbol tenis dominando el balón con las extremidades del cuerpo.					
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240						
Organización: Se forman dos columnas en cada extremo de la cancha Tarea: El primero de la columna verde da un pase a ras de piso y a velocidad pasa las estacas sin balón a esperar un pase largo puede receptar con el pecho o el pie y a la vez tirar al arco, el primero de la columna azul recepta y conduce el balón en zic zac y al llegar da un pase largo aéreo. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.				18:00,0						
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:					
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60							
Organización: Se forman grupos de 4 con un balón Tarea: Realizar pases consecutivos, le jugador 1 pasa al 3, el 3 al 4, el 4 al 2. Regla: Se cambia de posición al lugar donde se da el pase.				7:00,0						
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:					
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240						
Organización: Se forman grupos de 4 y cada grupo con un balón Tarea: Realizar un pase hacia a la izquierda luego del pase debe correr hacia el centro rápidamente Regla: llegar a su respectivo puesto antes de que le toque su turno otra vez.				7:00,0						
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:					
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240						
Organización: Se forman grupos de 5 y cada grupo con un balón Tarea: El 1er jugador realiza un pase al centro y se mueve al centro, el jugador que recepta el primer pase realiza un pase a la derecha y ocupa el lugar del 1er jugador y así sucesivamente con cada jugador. Regla: llegar a su respectivo puesto antes de que le toque su turno otra vez.				7:00,0						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación				300	5:00,0		MINUTOS			

Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).		
OBSERVACIONES:		

Nota: Autoría propia

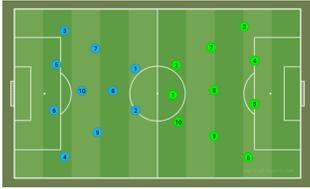
Figura 11
 Plan diario sesión 11

PLAN DIARIO								
SESIÓN	11		FECHA	Jueves				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	0	CONOS	10
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	15	ESCALERAS	1
79:00,0	MIN	TACTICO	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO	JUEGO		PLATOS	0	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Desarrollar la velocidad y resistencia mediante ejercicios para el rendimiento del jugador. OBJETIVO 2: Desarrollar la técnica de chut o tirar al arco mediante circuitos para mejorar la precisión.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		600		
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.			15:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.				
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACROPAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240				
Organización: Una sola columna con todos los jugadores Tarea: Saltar la balla ir y regresar de espalda por el cono consecutivamente. Regla: Saltar con los dos pies				18:00,0				
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240				
Organización: Se forman una columna con todos los jugadores Tarea: 1ra. Estación redera con skipping el plato. 2da estación pisar el centro de la escalera con dos pies. 4ta estación realizar dos pases consecutivos con el compañero, 5ta estación realizar dos saltos consecutivos en la balla, finalmente rematar al arco. Regla: Duelo donde el primero que llegue al balo tira al arco.				18:00,0				
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA				
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240				

<p>Organización: Se forman una columna con todos los jugadores</p> <p>Tarea: Realizar un pase luego, ir a velocidad en zic zac por las estacas y al final tirar el arco</p> <p>Regla: Tratar de tirar con los dos pies.</p>	18:00,0	Gráfica:	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación		600	10:00,0 MINUTOS
<p>Estiramientos</p> <p>Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).</p>			
OBSERVACIONES:			

Nota: Autoría propia

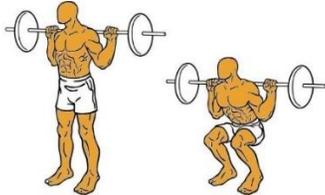
Figura 12
Plan diario sesión 12

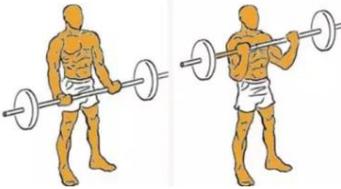
PLAN DIARIO								
SESIÓN	12		FECHA	Viernes				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES			
ADAPTACION	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	8	CONOS	0
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	1	ESCALERAS	0
85:00,0	MINUTOS	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRATE	X	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO	JUEGO		PLATOS	0	PULSOMETR	0
<p>1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión.</p> <p>OBJETIVO 1: Detectar y corregir errores a través de un partido de fútbol para mejorar las deficiencias.</p> <p>OBJETIVO 2: Crear sistemas de juego a través de un partido de fútbol para mejor eficiencia en partidos oficiales.</p>								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL			300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECIFICO			600
<p>Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón.</p> <p>Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.</p>				15:00,0	<p>Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre.</p> <p>Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.</p>			
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	1	REPETICIONES	2	MACROPAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO	1800	MICRO PAUSA	300	-				
<p>Organización: Se forman grupos de 4 para un circuito</p> <p>Tarea: 1ra. Estación salto en dos pies por encima de las estacas. 2da. Estación skipping en la escalera con un pie afuera. 3ra. Estación skipping poniendo el pie en el centro del aro. 4ta. Estación zic zag a través de los conos.</p> <p>Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.</p>				65:00,0				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					300	5:00,0	MINUTOS	

Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).		
OBSERVACIONES:		

Nota: Autoría propia

Figura 13
 Plan diario sesión 13

PLAN DIARIO							
SESIÓN	13		FECHA	Lunes			
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-			
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18			
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES			
ADAPTACION	FÍSICO	X	FISICO-TÁCTICO	CHALECOS	8	CONOS	0
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	15	ESTACAS	0
105:00,0	SOL MIN	TACTICO	FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO	JUEGO	PLATOS	10	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Adaptar a los futbolistas en el trabajo de fuerza mediante ejercicios con cargas del tren superior e inferior OBJETIVO 2: Desarrollar la fuerza explosiva mediante varios ejercicios para el tren inferior.							
2. PARTE INICIAL: Calentamiento							
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		300	
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.			10:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.			
3. PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180			
Sentadilla con barra 5kg Tarea: Realizar sentadilla Regla: Posición correcta de brazos, espalda y piernas				13:00,0			
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfica:		
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180			
Flexión de extensión de brazos Tarea: Realizar flexiones de pecho diamante Regla: Juntar las manos formando un diamante con los brazos rectos, cadera recta y en caso de no avanzar las repeticiones se puede asentar las rodillas al suelo progresivamente				13:00,0			
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180			

Curl de bíceps con barra 5kg Tarea: Realizar extensión y flexión de bíceps Regla: Posición correcta de espalda y brazos		13:00,0	Gráfica: 		
SERIES	1	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180	Gráfica: 
Sentadilla búlgara Tarea: Realizar sentadilla búlgara Regla: Las manos ubicadas al pecho o a la cintura, al realizar el desplante debe formar un ángulo de 90°, primero con la pierna izquierda luego la derecha.		13:00,0			
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180	Gráfica: 
Copa para tríceps Tarea: Realizar fondos Regla: sentado o de pie, juntar las manos con la mancuerna y juntar los codos a la cabeza.		13:00,0			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación				300	5:00,0 MINUTOS
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).					
OBSERVACIONES:					

Nota: Autoría propia

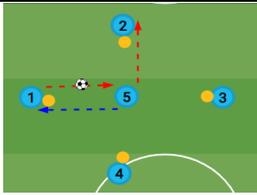
Figura 14
Plan diario sesión 14

PLAN DIARIO							
SESIÓN	14		FECHA	Miércoles			
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-			
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18			
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	8	CONOS	10	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	15	ESTACAS	0
	TACTICO	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
	ESTRATEGICO	JUEGO		PLATOS	10	PULSOMETR	0
62:00,0	MINUTOS						
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Desarrollar la resistencia con ejercicios físico-técnicos para el rendimiento del jugador. OBJETIVO 2: Desarrollar la técnica de pase y control de balón mediante ejercicios grupales para aplicar en el juego.							
2. PARTE INICIAL: Calentamiento							
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			600

<p>Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón.</p> <p>Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.</p>	15:00,0	<p>Organización: Se forman grupos de tres</p> <p>Tarea: Reducido de rondo 3x1, realizar 10 pases a dos toques.</p>
--	---------	--

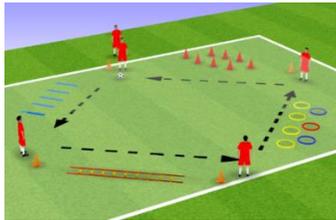
3. PARTE PRINCIPAL

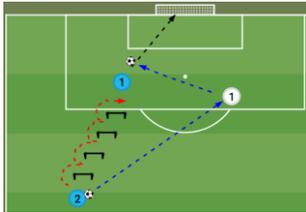
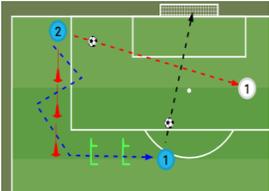
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60		
					Gráfica:
<p>Organización: Se forman grupos de 4</p> <p>Tarea: Realizar pases consecutivos con el borde interno del pie a la vez alternando pie derecho e izquierdo.</p> <p>Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie. Los jugadores del centro alternan de posición en cada pase.</p>					7:00,0
					Gráfica:
<p>Organización: Se forman grupos de 4</p> <p>Tarea: Los jugadores externos con las dos manos pasan el balón para controlar con pecho y luego pasar con empeine a los jugadores del centro.</p> <p>Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie. Los jugadores del centro alternan de posición en cada pase</p>					7:00,0
					Gráfica:
<p>Organización: Se forman grupos de 4</p> <p>Tarea: Los jugadores externos con las dos manos pasan el balón para cabecear y pasar a los jugadores del centro.</p> <p>Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie. Los jugadores del centro alternan de posición en cada pase</p>					7:00,0
					Gráfica:
<p>Organización: Se forman grupos de y cada grupo con un balón</p> <p>Tarea: A una distancia de 15 m realizar un pase largo al compañero y receptorlo con el pecho</p> <p>Regla: llegar a su respectivo puesto antes de que le toque su turno otra vez.</p>					7:00,0
					Gráfica:
<p>Organización: Se forman grupos de 4 y cada grupo con un balón</p> <p>Tarea: Realizar un pase hacia a la izquierda luego del pase debe correr hacia el centro rápidamente</p> <p>Regla: llegar a su respectivo puesto antes de que le toque su turno otra vez.</p>					7:00,0
					Gráfica:
<p>Organización: Se forman grupos de 5 y cada grupo con un balón</p> <p>Tarea: El 1er jugador realiza un pase al centro y se mueve al centro, el jugador que recibe el primer pase realiza un pase a la derecha y ocupa el lugar del 1er jugador y así sucesivamente con cada jugador.</p>					7:00,0
					Gráfica:

Regla: llegar a su respectivo puesto antes de que le toque su turno otra vez.			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación		300	5:00,0 MINUTOS
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).			
OBSERVACIONES:			

Nota: Autoría propia

Figura 15
Plan diario sesión 15

PLAN DIARIO								
SESIÓN	15		FECHA	Jueves				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES					
ADAPTACION	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	0	CONOS	10
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	15	ESCALERAS	1
75:00,0	TACTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
	ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	0	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Desarrollar la velocidad y resistencia mediante ejercicios para el rendimiento del jugador. OBJETIVO 2: Desarrollar la técnica de chut o tirar al arco mediante circuitos para mejorar la precisión.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			600	
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.			15:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.				
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACROPAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240				
Organización: Se forman grupos de 4 para un circuito Tarea: 1ra. Estación salto en dos pies por encima de las estacas. 2da. Estación skipping en la escalera con un pie afuera. 3ra. Estación skipping poniendo el pie en el centro del aro. 4ta. Estación ziz zac a través de los conos. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.				18:00,0				
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA				
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240				

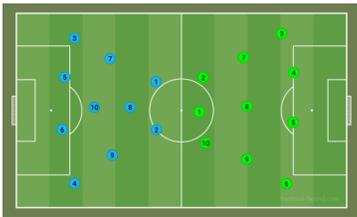
Organización: Se forman una columna con todos los jugadores Tarea: Realizar un pase luego, saltar por las ballas con los dos pies esperar el pase y al final tirar al arco Regla: Saltar con los dos pies y tratar de tirar con los dos pies		18:00,0	Gráfica: 		
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60		
Organización: Se forman una columna con todos los jugadores Tarea: Realizar un pase luego, ir a velocidad en zic zac por las estacas y al final tirar el arco Regla: Tratar de tirar con los dos pies.		7:00,0	Gráfica: 		
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60		
Organización: Se forman una columna con todos los jugadores Tarea: Realizar un pase luego, ir a velocidad en zic zac por las estacas y al final tirar el arco Regla: Tratar de tirar con los dos pies.		7:00,0	Gráfica: 		
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación		600	10:00,0	MINUTOS	
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).					
OBSERVACIONES:					

Nota: Autoría propia

Figura 16
Plan diario sesión 16

PLAN DIARIO								
SESIÓN	16		FECHA	Viernes				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub – 18				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	8	CONOS	0
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	1	ESCALERAS	0
85:00,0	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	X	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
	ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	0	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Detectar y corregir errores a través de un partido de fútbol para mejorar las deficiencias. OBJETIVO 2: Crear sistemas de juego a través de un partido de fútbol para mejor eficiencia en partidos oficiales.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECIFICO		600		

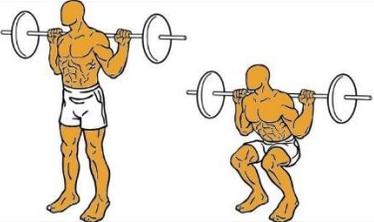
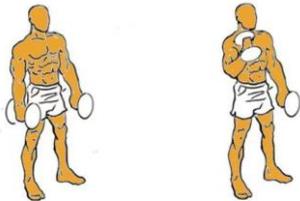
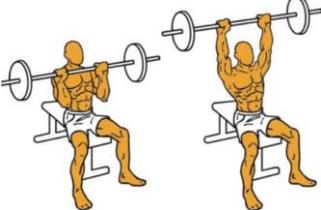


Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.		15:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.		
3. PARTE PRINCIPAL					
SERIES	1	REPETICIONES	2	MACROPAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO	1800	MICRO PAUSA	300	-	
Organización: Se forman grupos de 4 para un circuito Tarea: 1ra. Estación salto en dos pies por encima de las estacas. 2da. Estación skipping en la escalera con un pie afuera. 3ra. Estación skipping poniendo el pie en el centro del aro. 4ta. Estación ziz zag a través de los conos. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.		65:00,0			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma – recuperación					
		300	5:00,0	MINUTOS	
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).					
OBSERVACIONES:					

Nota: autoría propia

Figura 17
Plan diario sesión 17

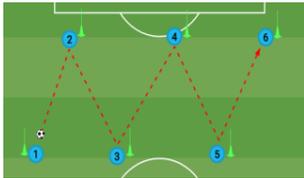
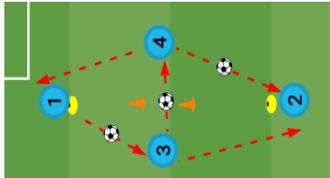
PLAN DIARIO								
SESIÓN	17			FECHA	Lunes			
ENTRENADOR	Guevara Andy			A. TÉCNICO	-			
P. FÍSICO	Guevara Andy			CATEGORÍA	sub - 18			
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES			
ADAPTACION		FÍSICO	X	FISICO-TÁCTICO	CHALECOS	8	CONOS	0
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	15	ESTACAS	0
80:00,0	MINUTOS	TACTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	10	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Adaptar a los futbolistas en el trabajo de fuerza mediante ejercicios con cargas del tren superior e inferior OBJETIVO 2: Desarrollar la fuerza explosiva mediante varios ejercicios para el tren inferior.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL			300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			300
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.				10:00,0		Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.		
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180				

Sentadilla con barra 5kg Tarea: Realizar sentadilla Regla: Posición correcta de brazos, espalda y piernas					13:00,0		
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180	Gráfica:		
Flexión de extensión de brazos Tarea: Realizar flexiones de pecho diamante Regla: Juntar las manos formando un diamante con los brazos rectos, cadera recta y en caso de no avanzar las repeticiones se puede asentar las rodillas al suelo progresivamente					13:00,0		
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180	Gráfica:		
Curl de bíceps martillo con mancuernas 5kg Tarea: Realizar extensión y flexión de bíceps agarre neutro Regla: Posición correcta de espalda y brazos					18:00,0		
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA			
TIEMPO TRABAJO	12	MICRO PAUSA	60	180	Gráfica:		
Sentadilla búlgara Tarea: Realizar sentadilla búlgara Regla: Las manos ubicadas al pecho o a la cintura, al realizar el desplante debe formar un ángulo de 90°, primero con la pierna izquierda luego la derecha.					13:00,0		
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	180	Gráfica:		
Press militar con barra 5kg Tarea: Realizar press militar Regla: sentado o de pie, los brazos ubicados al recto de los hombros, posición de la espalda correctos					13:00,0		
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					300	5:00,0	MINUTOS
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).							
OBSERVACIONES:							

Nota: Autoría propia

Figura 18
Plan diario sesión 18

PLAN DIARIO								
SESIÓN	18		FECHA	Miércoles				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES			
ADAPTACION		FÍSICO	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	8	CONOS	10	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	15	ESTACAS	0
62:00,0	MIN TOS	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO	JUEGO		PLATOS	10	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Desarrollar la resistencia con ejercicios físico-técnicos para el rendimiento del jugador. OBJETIVO 2: Desarrollar la técnica de pase y control de balón mediante ejercicios grupales para aplicar en el juego.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL			300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		600	
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.				15:00,0	Organización: Se forman grupos de tres Tarea: Reducido de rondo 3x1, realizar 10 pases a dos toques.			
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					
Organización: Se forman grupos de 4 Tarea: Realizar pases consecutivos con el borde interno del pie a la vez alternando pie derecho e izquierdo. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie. Los jugadores del centro alternan de posición en cada pase.				7:00,0				
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					
Organización: Se forman grupos de 4 Tarea: Los jugadores externos con las dos manos pasan el balón para controlar con pecho y luego pasar con empeine a los jugadores del centro. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie. Los jugadores del centro alternan de posición en cada pase				7:00,0				
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					
Organización: Se forman grupos de 4 Tarea: Los jugadores externos con las dos manos pasan el balón para cabecear y pasar a los jugadores del centro. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie. Los jugadores del centro alternan de posición en cada pase				7:00,0				
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:			
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60					
Organización: Se forman grupos de y cada grupo con un balón								

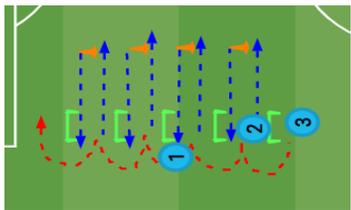
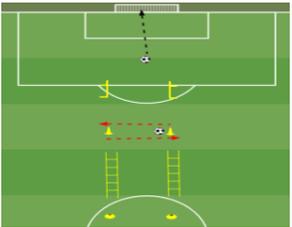
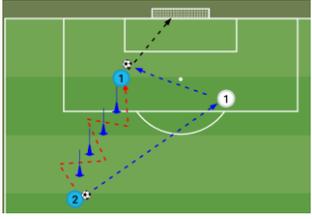
<p>Tarea: A una distancia de 15 m realizar un pase largo al compañero y receptarlo con el pecho</p> <p>Regla: llegar a su respectivo puesto antes de que le toque su turno otra vez.</p>		7:00,0			
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60		Gráfica:
<p>Organización: Se forman grupos de 4 y cada grupo con un balón</p> <p>Tarea: Realizar un pase hacia a la izquierda luego del pase debe corre hacia el centro rápidamente</p> <p>Regla: llegar a su respectivo puesto antes de que le toque su turno otra vez.</p>		7:00,0			
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60		Gráfica:
<p>Organización: Se forman grupos de 4 con un balón</p> <p>Tarea: Realizar pases consecutivos, le jugador 1 pasa al 3, el 3 al 4, el 4 al 2.</p> <p>Regla: Se cambia de posición al lugar donde se da el pase.</p>		7:00,0			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación				300	5:00,0 MINUTOS
<p>Estiramientos</p> <p>Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).</p>					
OBSERVACIONES:					

Nota: Autoría propia

Figura 19
Plan diario sesión 19

PLAN DIARIO								
SESIÓN	19		FECHA	Jueves				
ENTRENADOR	Guevara Andy		A. TÉCNICO	-				
P. FÍSICO	Guevara Andy		CATEGORÍA	sub - 18				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
ADAPTACION	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	0	CONOS	10
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	15	ESCALERAS	1
79:00,0	TACTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
	ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	0	PULSOMETR	0
<p>1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión.</p> <p>OBJETIVO 1: Desarrollar la velocidad y resistencia mediante ejercicios para el rendimiento del jugador.</p> <p>OBJETIVO 2: Desarrollar la técnica de chut o tirar al arco mediante circuitos para mejorar la precisión.</p>								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL			300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		600	



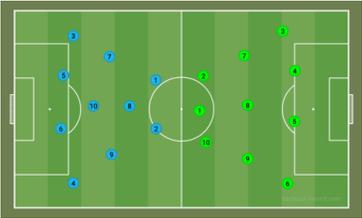
<p>Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón.</p> <p>Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.</p>		15:00,0	<p>Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre.</p> <p>Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.</p>			
3. PARTE PRINCIPAL						
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACROPAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240		
<p>Organización: Una sola columna con todos los jugadores</p> <p>Tarea: Saltar la balla ir y regresar de espalda por el cono consecutivamente.</p> <p>Regla: Saltar con los dos pies</p>					18:00,0	
						
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240		
<p>Organización: Se forman una columna con todos los jugadores</p> <p>Tarea: 1ra. Estación redera con skippin el plato. 2da estación pisar el centro de la escalera con dos pies. 4ta estación realizar dos pases consecutivos con el compañero, 5ta estación realizar dos saltos consecutivos en la balla, finalmente rematar al arco.</p> <p>Regla: Duelo donde el primero que llegue al balo tira al arco.</p>					18:00,0	
						
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfica:	
TIEMPO TRABAJO	60	MICRO PAUSA	60	240		
<p>Organización: Se forman una columna con todos los jugadores</p> <p>Tarea: Realizar un pase luego, ir a velocidad en zic zac por las estacas y al final tirar el arco</p> <p>Regla: Tratar de tirar con los dos pies.</p>					18:00,0	
						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación				600	10:00,0	MINUTOS
<p>Estiramientos</p> <p>Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).</p>						
OBSERVACIONES:						

Nota: Autoría propia

Figura 20
Plan diario sesión 20

PLAN DIARIO			
SESIÓN	20	FECHA	Viernes
ENTRENADOR	Guevara Andy	A. TECNICO	-
P. FÍSICO	Guevara Andy	CATEGORÍA	sub - 18
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES



ADAPTACION	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	8	CONOS	0
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	1	ESCALERAS	0
85:00,0	SOL MIN	TACTICO	FÍSICO-ESTRATE	X	ELÁSTICOS	0	LIGAS	0
		ESTRATEGICO	JUEGO		PLATOS	0	PULSOMETR	0
1. INFORMACIÓN: Explicar los ejercicios y los objetivos de la sesión. OBJETIVO 1: Detectar y corregir errores a través de un partido de fútbol para mejorar las deficiencias. OBJETIVO 2: Crear sistemas de juego a través de un partido de futbol para mejor eficiencia en partidos oficiales.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		300	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		600		
Organización: Se eligen parejas formando dos columnas y sin balón. Tarea: Se da indicaciones a los jugadores de realizar ejercicios para activación de las articulaciones y músculos empezando por el tren superior hasta el inferior.			15:00,0	Organización: Cada uno escoge un balón y empieza a calentar a estilo libre. Tarea: Se puede realizar cascaritas, pases, tiros al arco, estiramientos, etc.				
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	1	REPETICIONES	2	MACROPAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO	1200	MICRO PAUSA	300	180				
Organización: Se forman grupos de 4 para un circuito Tarea: 1ra. Estación salto en dos pies por encima de las estacas. 2da. Estación skipping en la escalera con un pie afuera. 3ra. Estación skipping poniendo el pie en el centro del aro. 4ta. Estación ziz zag a través de los conos. Regla: No tocar el balón con las otras partes del pie.				65:00,0				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					300	5:00,0	MINUTOS	
Estiramientos Se reunirá a todos los futbolistas, se colocarán alrededor del entrenador para realizar ejercicios de estiramiento para prevenir lesiones y relajar los músculos. Mientras estiran el entrenador dará una pequeña charla (charla post-entrenamiento).								
OBSERVACIONES:								

Nota: Autoría propia

CONCLUSIONES

- Se evaluó las capacidades a los jugadores de la escuela formativa Juan Yépez mediante test físicos y técnicos con un pre test y post test.
- Se elaboró un plan de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol comprobado en la diferencia de resultados del pre test y post test.
- Aplicada la prueba de hipótesis de Kruskal-Wallis y la diferencia de los resultados obtenidos en el pre test y post se concluye que el entrenamiento es efectivo.
- Correlacionar los resultados de los test físicos que nos permitieron detectar los niveles de efectividad del plan del plan de entrenamiento.

RECOMENDACIONES

- Aplicar ejercicios específicos e integrados para las capacidades físicas y fundamentos técnicos del fútbol.
- Exigir a los jugadores para desarrollar sus capacidades físicas dando el rendimiento requerido al plan estructurado por el entrenador.
- Aplicar a los jugadores test físicos cada 3 o 4 meses para un desarrollo óptimo de las capacidades.
- Seguir manteniendo la correlación de los resultados de los test físicos que nos permitieron detectar los niveles de efectividad del plan del plan de entrenamiento.

GLOSARIO DE TERMINOS

Actividad física: movimientos que realiza el cuerpo humano consumiendo energía.

Capacidades físicas: son las acciones o movimientos de una persona que se dividen en cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Conducir: fundamento técnico del fútbol que consiste de llevar el balón de un punto hacia otro.

Control: fundamento técnico del fútbol que consiste en receptor y controlar el balón con alguna parte del cuerpo.

Efectividad: capacidad de lograr lo que se espera.

Estimulo: señal externa o interna que nuestro organismo presenta para generar una reacción.

Hipótesis: formulación que para ser verificada conlleva un proceso.

Pasar: fundamento técnico del fútbol que consiste enviar el balón de un punto hacia otro jugador del mismo equipo.

Plan de entrenamiento: conjunto de ejercicios compuestos por series e intervalos para un objetivo en específico.

Post tes: evaluación o prueba que se realiza con el fin de esperar un resultado deseado.

Precisión: capacidad de un sujeto para acertar un objetivo deseado.

Pre test: evaluación o prueba que se realiza con el fin de conocer el estado o nivel de algo.

Prolongado: que se extiende y se obtiene en un periodo largo de tiempo.

Proceso integrado: técnica o método que se usa en el deporte donde se incluyen varias capacidades físicas en un solo ejercicio.

Rendimiento deportivo: suficiencia de un individuo para realizar actividades físicas con algún objetivo propuesto.

Secuencial: que es continuo y ordenado.

Técnica: capacidad que tiene un individuo para realizar movimientos correctamente.

Test físico: son pruebas que utilizamos para conocer y evaluar el estado físico de una persona.

Tensión: fuerza ejercida por un sujeta con el fin de levantar o soportar una carga.

Remate: fundamento técnico del fútbol que consiste enviar el balón al arco o portería del equipo rival.

BIBLIOGRAFÍA

- Aranda Campos, E. E. (2018). *Universidad Autónoma de Yucatán* . Manual de pruebas para la evaluación de la forma física: <https://www.deportes.uady.mx/recursos/manualpruebasfisicas.pdf>
- Baldeón Espinosa, J. F. (29 de Marzo de 2019). *Repositorio Digital*. Universidad Técnica del Norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/8990>
- Bandera, B. (30 de Enero de 2023). *CSLP*. Que es la fuerza rápida : <https://cslp.com.ar/que-es-la-fuerza-rapida/>
- Bustanza, P. (2021). *Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de instituciones educativas de primaria, Puno*. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.592
- Calderón, J., & Alzamora de los Godos, L. (2019). Diseños de investigación para tesis de posgrado. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 7(2), 71-76. <https://doi.org/https://doi.org/10.32544/psicologia.v7i2.660>
- Camacho, J., Ochoa, N., & Rincón, N. (2019). Revisión teórica de la planificación tradicional y contemporánea en el entrenamiento deportivo. *Repositorio Institucional UDCA*, 171-181. <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/3164/1265-Texto%20del%20art%3%adculo-7398-1-10-20190630.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Campillo, M. (2018). EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS: LA FUERZA. *Revista observatorio del deporte*, 4(5), 7-15. <https://doi.org/0719-5729>
- Carchipulla, S. (2021). Contenidos de coordinación óculo-pédica en conducción del balón para fútbol femenino juvenil. Validación por especialistas. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 201-212. <https://doi.org/http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1006>
- Carrillo, A., Montoro, R., Lincango, P., López, D., Romero , E., & Elpidio, M. (2018). Efectos del método continuo-extensivo para potenciar la resistencia aeróbica en trail running y fondo. *Scielo*, 37(3), 1-9. <https://doi.org/1561-3011>

- Carrillo, E., Aguilar, V., & González, Y. (2020). *El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física*. Cuba: Universidad de Pinar del Río.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794
- Chasipanta, J. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas. *Polo del conocimiento*, 6(10), 558-583.
<https://doi.org/10.23857/pc.v6i10.3225>
- Chicaiza, C. (2021). El entrenamiento de la lateralidad en los fundamentos técnicos-ofensivos de futbolistas sub-12. Validación teórica. *Scielo*, 1-16.
https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522021000100114&script=sci_arttext
- Dráskovic, D. (1989). *Futbol seleccionar, enseñar, perfeccionar, entrenar, competir*. Federación Ecuatoriana de Fútbol (F.E.F.).
- Durán, Á. (2023). Fuerza del tren inferior, huella plantar y salto horizontal en alumnos de primaria. *Revista Mentor*, 2(6), 993-1010. <https://doi.org/https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6295>
- Duran, C., Aldas, H., Ávila, C., & Heredia, D. (2020). Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. *Polo de conocimiento*, 5(11), 277-296. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1923>
- Expósito Bautista, J. (2010). *Escuelas de fútbol base: planificación y programación*. Sevilla: Wanceulen.
- Fernández, J., Cáceres, L., Antúnez, A., García, J., & Ibáñez, S. (2022). Análisis de la influencia de las variables situacionales en el fútbol profesional. *Dialnet*, 114-119.
- Flores Terán, A. S. (15 de Agosto de 2022). *Repositorio Digital*. Universidad Técnica del Norte:
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12761>
- García, A., Ayala, C., Alzate, D., Aguirre, H., Moreno, H., Melo, L., & Ramos, S. (2018). *Metodología del entrenamiento deportivo*. Universidad de Caldas.
<https://doi.org/7786.077/M593>
- Grgic, J., Mikulic, I., & Mikulic, P. (2022). Efectos negativos de la fatiga mental sobre el rendimiento en la prueba Yo-Yo, las pruebas de pase y tiro de fútbol de Loughborough: un

- metaanálisis. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(10), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jfmk7010010>
- Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Lastra Vaca, M. (22 de Julio de 2022). *Repositorio Digital*. Universidad Tecnica del Norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12626>
- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (17 de Agosto de 2020). *Deporte.gob.ec*. Reglamento General Ley del Deporte, Educación Física Y Recreación: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/03/14.-REGLAMENTO-GENERAL-LEY-DEL-DEPORTE.pdf>
- López, J., & Burgos, H. (2018). Resistencia aeróbica en los futbolistas durante el periodo competitivo. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 2(3), 22-40. <https://doi.org/https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog18.09020302>
- Lozada, J., Santos, Y., Cortina, M., Hoyos, C., & Pupo, L. (2022). Relación de las características antropométricas con la velocidad del balón en el fútbol. *Dialnet*, 1(43), 826-835. <https://doi.org/1988-2041> (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)
- María. (2 de Octubre de 2023). *MaacFormacion*. Capacidades físicas básicas en niños, evolución y evaluación.: [https://www.maacformacion.es/noticias/capacidades-fisicas-basicas-en-ninos-evolucion-y-evaluacion/#:~:text=Adolescencia%20\(13%2D18%20a%C3%B1os\)%3A,la%20agilidad%20y%20la%20coordinaci%C3%B3n](https://www.maacformacion.es/noticias/capacidades-fisicas-basicas-en-ninos-evolucion-y-evaluacion/#:~:text=Adolescencia%20(13%2D18%20a%C3%B1os)%3A,la%20agilidad%20y%20la%20coordinaci%C3%B3n).
- Matias, C. (2022). *Repositorio Universidad Césa Vallejo*. Fuerza explosiva y resistencia a la fuerza en boxeadores juveniles en la liga deportiva de Ica 2022: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/102738/Matias_MCG-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Mejía, N., & Zaldívar, B. (2020). Bases neurológicas para el aprendizaje y entrenamiento de la técnica deportiva. *Researchgate*, 1-10. <https://www.researchgate.net/profile/Noel->

Mejia/publication/359039276_Articulo_de_Revision_Bases_neurologicas_para_el_aprendizaje_y_entrenamiento_de_la_tecnica_deportiva_Neurological_basis_for_learning_and_training_sports_technique/links/6223a7563c53d31ba

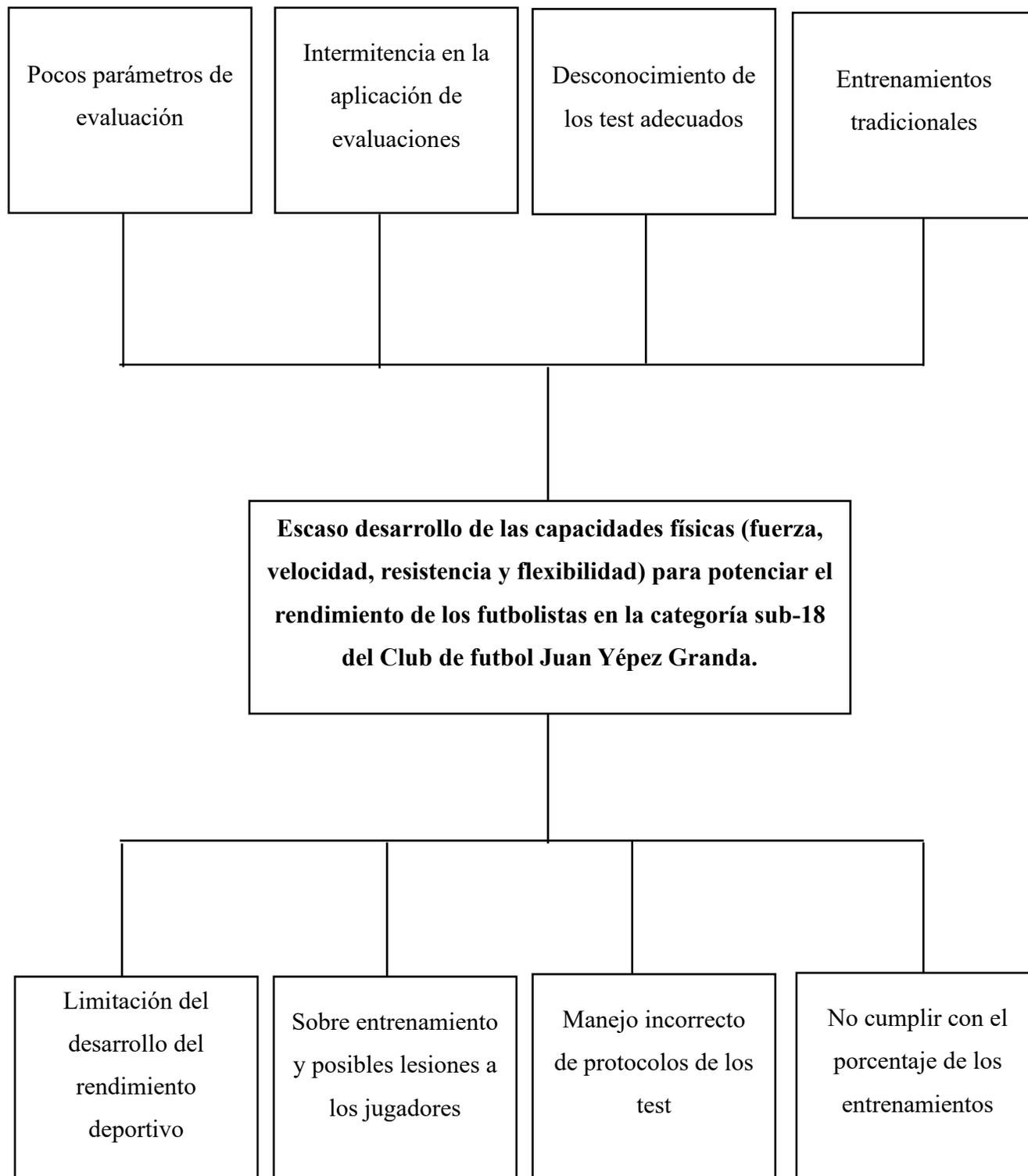
- Muñoz Rivera, D. (1 de Abril de 2009). *Efdeportes*. Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas: <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm#:~:text=De%20los%2017%20a%2019,de%20fuerza%20en%20ambos%20sexos>.
- Muñoz, L., Vargas, G., & Ávila, C. (2023). Incidencia de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub-10. *Explorador Digital*, 7(2), 6-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i2.2548>
- OMS. (5 de Octubre de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20tiene%20importantes,el%20c%C3%A1ncer%20y%20la%20diabetes>.
- Ortiz, V. (5 de Febrero de 2019). *Instituto Tecnológico de Apizaco*. Investigación de campo y técnicas de instrumentos para la recolección de datos: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58355738/Investigacion_de_campo-libre.pdf?1549593764=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DInvestigacion_de_campo.pdf&Expires=1709702231&Signature=ReCYoB1ysgodM~ak-tuQPXfACEVetZgTSaQZkpCoWfk0GriZy4bjJqlTg
- Peinado, E., Acuña, J., Serrano, N., & Salamanca, D. (2019). REVISION SISTEMICA DE VELOCIDAD DE REACCION Y ENTRENAMIENTO DELA FUERZA EXPLOSIVA EN DEPORTES DE CONJUNTO Y TIEMPO Y MARCA. *Revista Edu-fisica*, 11(23), 154-163. <https://doi.org/2027-453X>
- Plaza, E. (2019). Apuntes para la mejora de la flexibilidad en bailarines. *Dialnet*, 12(14), 23-29. <https://doi.org/10.23754/telethusa.121403.2019>

- Poveda, J. (7 de Febrero de 2019). *JOAQUIN POVEDA*. ¿Qué es la técnica individual y colectiva en el fútbol?: <https://www.joaquinpoveda.com/que-es-la-tecnica-individual-futbol/#:~:text=Se%20consideran%20tipos%20de%20t%C3%A9cnica,control%20y%20despu%C3%A9s%20una%20conducci%C3%B3n>.
- Ramírez, A., & Polack, A. (2020). Estadística inferencial. Elección de una prueba estadística no paramétrica en investigación científica. *Horizonte de la ciencia*, *10*(19), 191-208. <https://doi.org/https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.19.597>
- Ramirez, D., Rivas, V., & Sáez, S. (2021). Entrenamiento de la fuerza muscular abdominal y flexibilidad de isquiotibiales sobre el equilibrio. *Revista chilena de rehabilitación y Actividad Física*, *1*(1), 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.32457/real1.1741>
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *Dialnet*, *9*(3), 1-6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Rodríguez, H., León, L., & De la Paz, J. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, *17*(2), 823-838. <https://doi.org/http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1028>
- Sánchez , A., Murillo, D., Navas, C., & Rodríguez, A. (2023). Programa de entrenamiento de juegos en espacios reducidos sobre el pase y control del balón de fútbol en las jugadoras de la categoría escolar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(6), 82-97. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1425>
- Sanchez, F. (7 de Octubre de 2010). *Blogspot*. Test de control de balón: <https://dtfacundosanchez.blogspot.com/2010/10/5-test-de-control-de-balon.html>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, *13*(1), 102-122. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma. <https://doi.org/978-612-47351-4-1>

Triola, M. (2018). *Estadística*. Pearson Educación de México, S.A. <https://doi.org/978-607-32-4378-0>

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

El problema	Objetivo general
<p>¿Qué nivel muestran los jugadores de fútbol de la categoría sub-18 respecto al desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol (control de balón, conducir el balón, pasar el balón y tirar o rematar a puerta)?</p>	<p>Determinar el nivel del desarrollo las capacidades físicas y como se relacionan con los fundamentos técnicos en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez.</p>
Interrogantes de la investigación	Objetivos específicos
<p>Hipótesis Afirmativa El trabajo de las capacidades físicas influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos individuales en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez.</p> <p>Hipótesis Negativa El trabajo de las capacidades físicas no influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos individuales en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar las capacidades físicas a través de un pre test y un post test a futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez • Valorar Fundamentos técnicos del fútbol a través de un pre test y un post test a futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez • Elaborar y aplicar un plan de entrenamiento de las capacidades física con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del futbol, para futbolistas de la categoría sub-18. • Correlacionar los resultados de los test físicos con los fundamentos técnicos del fútbol con el propósito de detectar niveles de efectividad del plan de entrenamiento.

Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Variables	Dimensiones	Indicadores
En el entrenamiento deportivo, las capacidades físicas pueden ser una cualidad o condición y están clasificadas en fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad y sus respectivas sub clasificaciones, todas son capaces de mejorar a través de la práctica del ejercicio y el entrenamiento.	Capacidades físicas	Fuerza	Fuerza máxima
			Fuerza explosiva
			Fuerza rapidez
			Fuerza resistencia
		Resistencia	Resistencia Aeróbica
			Resistencia Anaeróbica
		Velocidad	Velocidad de reacción
			Velocidad de desplazamiento.
		Flexibilidad	Flexibilidad estática
Flexibilidad dinámica			
Los fundamentos técnicos del fútbol son un conjunto de movimientos que un jugador debe realizar de manera eficaz. Estos deben ser primero enseñados, desarrollados y perfeccionados, mejorando sus movimientos consumiendo menos energía y obteniendo mejores resultados para alcanzar a un alto rendimiento.	Fundamentos técnicos	Fundamentos técnicos individuales	Control
			Conducir
			Rematar
		Fundamentos técnicos colectivos	Pasar

Anexo 4 Matriz operacional de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Técnica de investigación	Escala de medición
Capacidades físicas	Aquellas manifestaciones fisiológicas innatas que posee un individuo, las mismas que son factibles de medición y son propensas a mejorar con un programa de enseñanza adecuado.	En el entrenamiento deportivo, las capacidades físicas pueden ser una cualidad o condición. Todas son capaces de mejorar a través de la práctica del ejercicio y el entrenamiento.	Fuerza	Máxima	Test de fuerza - Flexión-extensión de codos - Abdominales 1 minuto - Salto horizontal con impulso	Excelente Bueno Normal Regular
				Explosiva		
				Rapidez		
				Resistencia		
			Resistencia	Aeróbica	Test de resistencia - Yoyo Test	Excelente Bueno Normal Regular
				Anaeróbica		
			Velocidad	Reacción	Test de velocidad - Test de 10x5 metros	Excelente Bueno Normal Regular
				Desplazamiento		
			Flexibilidad	Estática	Test de flexibilidad - Sit and Rich	Excelente Bueno Normal Regular
				Dinámica		
Fundamentos técnicos del fútbol	Son todas las acciones que se enseñan en base a diversas estrategias metodológicas para en lo posterior ser entrenadas.	Estos deben ser desarrollados y perfeccionados, mejorando sus movimientos consumiendo o menos energía y obteniendo mejores resultados.	Fundamentos técnicos individuales	Control	Test técnico - Test control de balón con ambas piernas	Excelente Bueno Normal Regular
				Conducir		
				Rematar		
			Fundamentos técnicos colectivos	Pasar	Test técnico - Test precisión habilidad-chut	Excelente Bueno Normal Regular

Anexo 6 Técnicas

FICHA DE OBSERVACIÓN DE TEST FÍSICOS												
Datos informativos	Fuerza		Percentil	Fuerza		Percentil	Fuerza		Percentil	Flexibilidad		Percentil
	Abdominales		Calificación	Flexión - extensión de codos		Calificación	Salto horizontal (m)		Calificación	Sit and Rich (cm)		Calificación
	Pre-test	Post-test		Pre-test	Post-test		Pre-test	Post-test		Pre-test	Post-test	
Bolaños Juan	49	52	BUENO	21	25	NORMAL	1,89	1,91	EXCELENTE	1	8,6	NORMAL
Bolaños Juan Diego	61	65	EXCELENTE	41	45	EXCELENTE	2,07	2,15	EXCELENTE	10,5	11,6	NORMAL
Guachalá Dylan	45	51	BUENO	35	41	EXCELENTE	1,93	1,99	EXCELENTE	27,1	29	EXCELENTE
Guachalá Lenin	45	48	BUENO	32	36	EXCELENTE	1,83	1,9	EXCELENTE	16,5	17,1	BUENO
Guitarra Marco	60	64	EXCELENTE	28	32	EXCELENTE	2,16	2,2	EXCELENTE	24	24,5	BUENO
Imbaquingo Miguel	50	52	BUENO	27	31	BUENO	1,93	1,95	EXCELENTE	30	31,2	EXCELENTE
Jácome Abihan	22	33	NORMAL	20	22	REGULAR	1,37	1,48	REGULAR	21,5	23,4	BUENO
Jácome Juan	37	46	EXCELENTE	15	19	REGULAR	1,81	1,89	EXCELENTE	19,7	20,7	BUENO
Malitaxi Mathias	49	50	BUENO	24	28	BUENO	1,91	1,98	EXCELENTE	19,5	20,1	BUENO
Moreta Stalin	54	60	EXCELENTE	35	37	EXCELENTE	1,95	2,01	EXCELENTE	23	24,3	BUENO
Pineda Joaquín	52	59	EXCELENTE	33	40	EXCELENTE	1,52	1,56	NORMAL	26	28,5	EXCELENTE
Rodríguez Saul	56	62	EXCELENTE	38	44	EXCELENTE	1,75	1,82	EXCELENTE	24,1	25,6	EXCELENTE
Simbaña Mateo	22	30	REGULAR	34	37	EXCELENTE	1,66	1,68	BUENO	28,1	28,9	EXCELENTE
Tulumbango Dylan	45	49	BUENO	19	22	REGULAR	1,66	1,71	BUENO	24,8	26,3	EXCELENTE
Vargas Alex	59	62	EXCELENTE	30	35	EXCELENTE	2,13	2,2	EXCELENTE	20	22,8	BUENO
Datos informativos	Velocidad		Percentil	Velocidad		Percentil	Resistencia		Percentil			
	Frente - atrás (s)		Calificación	Lateral (s)		Calificación	Yoyo Test		Calificación			
	Pre-test	Post-test		Pre-test	Post-test		Pre-test	Post-test				
Bolaños Juan	18,41	17,05	NORMAL	15,14	13,1	EXCELENTE	8,1	8,9	NORMAL			
Bolaños Juan Diego	13	12,19	EXCELENTE	13,05	11,95	EXCELENTE	9,4	11,2	EXCELENTE			
Guachalá Dylan	15,41	13,83	EXCELENTE	16,5	14,42	BUENO	7,3	8,4	NORMAL			
Guachalá Lenin	14,97	13,02	EXCELENTE	15,14	14,26	BUENO	6,5	7,8	REGULAR			
Guitarra Marco	14,33	13,91	EXCELENTE	14,75	14	BUENO	8,3	10,5	EXCELENTE			
Imbaquingo Miguel	15,11	14,24	EXCELENTE	15,82	13,91	EXCELENTE	7,4	8,2	NORMAL			
Jácome Abihan	20,61	15,85	BUENO	18,74	16,73	NORMAL	5,8	7,2	REGULAR			
Jácome Juan	18,24	15,71	BUENO	18,41	15,68	NORMAL	6,6	7,5	REGULAR			
Malitaxi Mathias	14,45	12,42	EXCELENTE	14,74	12,36	EXCELENTE	7,5	8,8	NORMAL			
Moreta Stalin	15,15	13,66	EXCELENTE	16,54	13,2	EXCELENTE	5,9	7,8	REGULAR			
Pineda Joaquín	15,5	14,08	EXCELENTE	15,07	14,17	BUENO	7,6	9,2	BUENO			
Rodríguez Saul	14,79	12,97	EXCELENTE	15,74	13,96	EXCELENTE	7,3	8,8	NORMAL			
Simbaña Mateo	16,76	14,7	EXCELENTE	17,31	14,21	BUENO	8,2	10,2	EXCELENTE			
Tulumbango Dylan	15,42	13,76	EXCELENTE	18,96	15,78	NORMAL	9,2	10,8	EXCELENTE			
Vargas Alex	16,54	14,5	EXCELENTE	14,49	12,4	EXCELENTE	8,8	9,3	BUENO			

FICHA DE OBSERVACIÓN DE TEST TÉCNICOS									
Datos informativos	Conducción del balón		Percentil	Pasar - Tirar		Percentil	Pasar - Tirar		Percentil
	Carrera slalom zic-zac 20 m (s)			Precision - habilidad			Precision - habilidad		
	Pre-test	Post-test	Calificación	Pre-test	Post-test	Calificación	Pre-test	Post-test	Calificación
Bolaños Juan	6,7	6,02	REGULAR	1	3	NORMAL	1	2	REGULAR
Bolaños Juan Diego	6,15	5,92	NORMAL	4	5	EXCELENTE	0	2	REGULAR
Guachalá Dylan	6,84	6,8	REGULAR	1	3	NORMAL	0	1	REGULAR
Guachalá Lenin	7,34	7,35	REGULAR	2	3	NORMAL	1	1	REGULAR
Guitarra Marco	6,35	6,26	REGULAR	2	4	BUENO	2	2	REGULAR
Imbaquingo Miguel	7,07	6,3	REGULAR	1	3	NORMAL	2	3	NORMAL
Jácome Abihan	8,86	7,52	REGULAR	2	0	REGULAR	0	1	REGULAR
Jácome Juan	8,8	6,87	REGULAR	3	3	NORMAL	0	2	REGULAR
Malitaxi Mathias	6,25	6,3	REGULAR	1	2	REGULAR	1	1	REGULAR
Moreta Stalin	6,92	6,29	REGULAR	2	3	NORMAL	1	2	REGULAR
Pineda Joaquín	8,67	7,12	REGULAR	3	2	REGULAR	1	2	REGULAR
Rodríguez Saul	6,99	6,39	REGULAR	0	1	REGULAR	0	2	REGULAR
Simbaña Mateo	8,14	6,78	REGULAR	2	4	BUENO	0	2	REGULAR
Tulumbango Dylan	6,77	6,49	REGULAR	1	3	NORMAL	1	1	REGULAR
Vargas Alex	6,34	5,99	NORMAL	2	5	EXCELENTE	2	3	NORMAL
Datos informativos	Control		Percentil	Control		Percentil			
	Golpe del balón			Golpe del balón					
	Pre-test	Post-test	Calificación	Pre-test	Post-test	Calificación			
Bolaños Juan	45	50	EXCELENTE	22	40	BUENO			
Bolaños Juan Diego	50	50	EXCELENTE	50	50	EXCELENTE			
Guachalá Dylan	38	50	EXCELENTE	16	21	BUENO			
Guachalá Lenin	50	50	EXCELENTE	37	48	BUENO			
Guitarra Marco	50	50	EXCELENTE	23	50	EXCELENTE			
Imbaquingo Miguel	36	50	EXCELENTE	15	30	NORMAL			
Jácome Abihan	5	35	NORMAL	3	13	REGULAR			
Jácome Juan	50	50	EXCELENTE	36	49	BUENO			
Malitaxi Mathias	50	50	EXCELENTE	13	39	NORMAL			
Moreta Stalin	41	49	BUENO	27	45	BUENO			
Pineda Joaquín	14	40	BUENO	5	27	REGULAR			
Rodríguez Saul	35	49	BUENO	18	36	NORMAL			
Simbaña Mateo	7	38	NORMAL	9	30	NORMAL			
Tulumbango Dylan	49	50	EXCELENTE	40	50	EXCELENTE			
Vargas Alex	50	50	EXCELENTE	50	50	EXCELENTE			

Anexo 7 Validación de instrumentos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA (FECYT)
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano, con cédula de identidad N° 1001776473 de profesión Docente, con Grado de MSc, en Educación ejerciendo 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 físicos), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación “

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

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

Fecha: 06 de diciembre del 2023

Firma

MSc. Zoila Realpe



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA (FECYT)
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Nancy Aracely Minayo Echeverria, con cédula de identidad N° 1003316435 de profesión Docente, con Grado de MSc, en Educación ejerciendo 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 físicos), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación “

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

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				×
Amplitud de contenido				×
Redacción de los Ítems				×
Claridad y precisión				×
Pertinencia				×

Fecha: 12 de diciembre del 2023

Firma

MSc. Nancy Aracely Minayo Echeverria

Anexo 8 Certificación de aplicación de técnicas por parte de la escuela formativa**ESCUELA FORMATIVA DE FÚTBOL “JUAN YÉPEZ GRANDA”**

Atuntaqui, jueves 14 de marzo de 2024

A petición verbal del interesado:

CERTIFICO

YO, **Juan Andrés Yépez Guevara**, con cédula de ciudadanía **100296910-1**, que el Sr. **Guevara Anangón Andy Sebastián**, con cédula de ciudadanía **100472483-5**, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Facultad FECYT de la Universidad Técnica del Norte, aplicó los test físicos de fuerza (abdominales, flexión-extensión de codos, salto horizontal sin impulso), de velocidad (10x5 metros), de resistencia (yoyo test), de flexibilidad (sit and rich) y los test técnicos de conducción del balón (carrera slalom zic-zac 20 metros), de chutar y pasar (precisión habilidad-chut) y control del balón (dominadas con balón); con su respectiva matriz de test a los futbolistas de la categoría sub-18 en la escuela formativa de fútbol “Juan Yépez Granda”.

En todo lo que puedo decir en honor a la verdad, facultándose al interesado, del uso del presente certificado como lo vea conveniente.

Atentamente,

Juan Andrés Yépez Guevara

ENTRENADOR**ESCUELA FORMATIVA DE FÚTBOL “JUAN YÉPEZ GRANDA”**

Anexo 9 Certificación de la aplicación de trabajo de investigación**ESCUELA FORMATIVA DE FÚTBOL “JUAN YÉPEZ GRANDA”**

Atuntaqui, jueves 14 de marzo de 2024

A petición verbal del Sr. **GUEVARA ANANGONO ANDY SEBASTIÁN**, portador de la cédula de ciudadanía **100472483-5**.

CERTIFICO

Que, conozco al estudiante ya mencionado, perteneciente al Octavo Semestre de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Facultad FECYT de la Universidad Técnica del Norte, trabajó y realizó el siguiente trabajo de Integración Curricular **“EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU RELACIÓN CON LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB-18 DE LA ESCUELA FORMATIVA JUAN YÉPEZ”**, de Atuntaqui cantón Antonio Ante.

En todo lo que puedo decir en honor a la verdad, facultándose al interesado, del uso del presente certificado como lo vea conveniente.

Atentamente,

Juan Andrés Yépez Guevara

Entrenador de la Escuela Formativa de Fútbol “Juan Yépez Granda”

Anexo 10 Certificado de Ingles (Abstract)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
EMPRESA PÚBLICA “LA UEMPRENDE E.P.”



ABSTRACT

The purpose of this research is to provide information and to know the level of development of physical abilities such as strength, endurance, speed and flexibility based on the technical fundamentals such as ball control, driving the ball, passing the ball and shooting or finish on goal at the “Juan Yépez” Soccer Training School in the U-18 category. The objective of the research is to determine the level of development of the physical capacities and how they are related to the technical fundamentals in the soccer players of the institution, applying physical-technical pre-and post-tests that indicate the state of development of the variables. After that, training plans were implemented to improve the deficiencies found and evaluate the results achieved with the applied tests. The theoretical framework is about the capacities, their classification, and technical fundamentals of soccer and its derivations. The research design is mixed approach, since its results relate to the physical and technical tests, statistical data, and interpretation to inform the coach. Finally, the results obtained after applying the training plans to the soccer players show an increasing tendency. In other words, the soccer players present improvements in their physical and technical development with the Kruskal-Wallis hypothesis test demonstrating the efficiency of the training.

Key words: physical abilities, strength, speed, endurance, flexibility, technical fundamentals, control, passing, driving, finishing.

Reviewed by:
 M.Sc. Maria José Morocho O.
CAPACITADOR-CAI
 March 18th, 2024

Anexo 11 Certificado de Turnitin



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

**CERTIFICADO DE COINCIDENCIA TURNITIN**

Una vez analizado el tema de Trabajo de integración curricular titulado: **“EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU RELACIÓN CON LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB-18 DE LA ESCUELA FORMATIVA JUAN YÉPEZ”**, del señor Guevara Anangonó Andy Sebastián de la carrera de **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO** se determinó que existe un 05% de similitudes en sus contenidos, lo que está dentro del porcentaje aceptable reglamentario y por lo cual certifico que es procedente y aceptable para continuar con el proceso de titulación.

Ibarra, martes 19 de marzo de 2024

Atentamente,
“CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

MSc. Yepéz Calderón Alvaro Fabián
Director

Anexo 12 Evidencias fotográficas



