



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**CARRERA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR, MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**TEMA:**

“Medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en fútbol en 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra.”

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

**Línea de investigación:** Salud y bienestar integral

**Autor:** Suárez Collaguazo Sebastian Nicolas

**Director:** MSc. Richard Adán Encalada Canacúan

**Ibarra - 2024**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio digital Institucional, determino 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:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	100469972-2		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Suárez Collaguazo sebastian Nicolas		
<b>DIRECCIÓN:</b>	San Antonio de Ibarra, Barrio Moras		
<b>EMAIL:</b>	Sebaseldelbarcelo@hotmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELF. MOVIL</b>	0993631322

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	Medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en fútbol en 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra.
<b>AUTOR (ES):</b>	Suárez Collaguazo Sebastian Nicolas
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2024/04/08
SOLO PARA TRABAJOS DE TITULACIÓN	
<b>CARRERA/PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>GRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
<b>DIRECTOR:</b>	MSc. Richard Adán Encalada Canacúan

**AUTORIZACION DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD**

Yo, Suárez Collaguazo Sebastian Nicolas, con cedula de identidad Nro. 1004699722, en la 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 formato 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, investigación y extensión: en concordancia con la ley de educación superior artículo 144.

Ibarra, a los 11 días del mes de abril de 2024

EL AUTOR:

Firma .....  .....

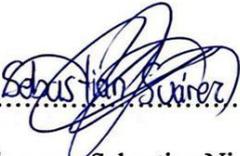
Suárez Collaguazo Sebastian Nicolas

**CONSTANCIAS**

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

Ibarra, a los 11 días, del mes de abril de 2024

**EL AUTOR:**

Firma..........

Suárez Collaguazo Sebastian Nicolas

Cédula: 1004699722

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACION  
CURRICULAR**

Ibarra, 08 de abril de 2024

MSc. Richard Adán Encalada Canacúan

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

**CERTIFICA:**

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

(f) 

MSc. Richard Adán Encalada Canacúan

C.C.: 100258363-9

## APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificador del trabajo de integración Curricular "Medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en fútbol en 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra.", elaborado por Suárez Collaguazo Sebastian Nicolas, 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. Richard Adán Encalada Canacúan  
C.C: 100258363-9



(f):.....  
MSc. Realpe Zambrano-Zoila-Esther  
C.C.: 100177647-3

## DEDICATORIA

En primer lugar, quiero dedicar el resultado de este trabajo a Dios, por permitirme haber llegado hasta esta etapa tan importante en mi vida, de haberme dado salud, inteligencia, sabiduría y habilidades, sobre todo por cuidarme durante toda mi carrera universitaria, para así cumplir con mi objetivo.

Agradezco a mis padres quienes me brindaron la confianza y siempre en mis momentos buenos y malos. Ellos han sido mi pilar fundamental en mi vida ya que me han apoyado incondicionalmente. Gracias por enseñarme a ser quien soy, brindándome valores, principios para afrontar los retos y las dificultades que a lo largo del camino aparecen y nunca dejarme vencer siempre cumpliendo con mis objetivos.

Especialmente dedico este trabajo a toda mi familia, por su inquebrantable apoyo, amor y paciencia durante esta etapa académica. Sin su aliento constante, este logro no habría sido posible, es por esto que nunca me di por vencido llegando a culminar este trabajo.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco de todo corazón a Dios, mis padres y hermanos, dándome su amor incondicional, apoyo emocional y comprensión constante fueron mi roca durante este desafío académico, brindándome apoyo incondicional, y fueron testigos de los momentos difíciles durante este proceso académico. Y así poder culminar mi carrera. Agradezco a la prestigiosa Universidad Técnica del Norte, donde puede adquirir los diversos conocimientos durante el transcurso de mi carrera universitaria, formándome como un profesional con ética y empatía, también como una persona con principios y valores.

Quiero agradecer a la carrera de entrenamiento deportivo, por tan buenos momentos durante todo el proceso académico, en el que a lo largo de la carrera plasme conocimientos y destrezas para crecer como profesional, por socializar con grandes amigos y la calidad de sus docentes, quienes guían y proveen de los materiales para poder defendernos en este mundo como una persona profesional.

## RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación tuvo como fin diseñar procesos de los medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en fútbol en 12-13 años del club San Antonio de Ibarra de la ciudad de Ibarra. La toma de la ficha de observación y la encuesta es una referencia para conocer y diagnosticar el estado físico-técnicos de los deportistas y también el conocimiento de los entrenadores sobre los medios de entrenamiento con balón, ya que es indispensable tener claro esto, el objetivo general de esta investigación es determinar los medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en fútbol en 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra. El enfoque de investigación que se realizó es de carácter mixto ya que se recolecto información mediante una ficha de observaciones y una encuesta, el tipo de investigación es descriptivo dado que mediante la información obtenida ayudó a poder conocer sobre las capacidades físicas como son; la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, y los fundamentos técnicos como son la conducción del balón, el pase, el remate entre otros fundamentos que poseen los deportistas: la población o muestra fueron confirmadas por 19 deportistas y 2 entrenadores. Los test físicos que se aplicaron fueron para la resistencia el test de Cooper, para la fuerza el test de salto horizontal parado, para la velocidad el test de 10x5, y para la flexibilidad se uno el test de flexión profunda del tronco donde se observó que la mayoría de los deportistas están entre regular y malo. Los resultados obtenidos en los test físicos y en la ficha de observación de los fundamentos técnicos de forma general la mayoría fueron malos y regulares

**Palabras Clave:** Evaluación, diagnosticar, condición física, test físicos, medios.

## ABSTRACT

This research work aimed to design processes of ball training means for developing physical-technical fundamentals in soccer with 12-13-year-olds at San Antonio de Ibarra Club in Ibarra City. A comprehensive observation form and survey were utilized to assess both the athletes' physical-technical capabilities and the coaches' understanding of ball-centric training methods, essential for precise diagnosis. The overarching objective of this study was to identify optimal ball training methodologies conducive to developing physical-technical prowess in soccer among 12-13-year-olds at the San Antonio de Ibarra Club. The overarching objective of this study was to identify optimal ball training methodologies conducive to developing physical-technical prowess in soccer among 12-13-year-olds at the San Antonio de Ibarra Club. Employing a mixed-methods approach, data collection encompassed observations and surveys. Descriptive analysis was employed to evaluate various physical attributes including strength, endurance, speed, and flexibility, alongside technical skills such as ball control, passing, and finishing. The study cohort consisted of 19 athletes and 2 coaches. The physical tests that were applied were the Cooper test for endurance, the horizontal standing jump test for strength, the 10x5 test for speed, and the deep trunk flexion test for flexibility, where it was observed that most of the athletes are between regular and bad. The results obtained in the physical tests and in the observation card of the technical fundamentals, in general, most of them were bad and regular.

Keywords: Evaluation, diagnosis, physical condition, physical test, means.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA</b> .....	i
<b>AUTORIZACION DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD</b> .....	ii
<b>CONSTANCIAS</b> .....	iii
<b>CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR</b> .....	iv
<b>APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR</b> .....	v
<b>DEDICATORIA</b> .....	vi
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	vii
<b>RESUMEN EJECUTIVO</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>Motivación para la Investigación</b> .....	1
<b>Planteamiento del problema</b> .....	2
<b>Delimitación</b> .....	3
<b>Antecedentes</b> .....	4
<b>Justificación</b> .....	5
<b>Objetivos de la Investigación</b> .....	7
<b>Objetivo general</b> .....	7
<b>Objetivos específicos</b> .....	7
<b>Preguntas directrices</b> .....	7
<b>CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO</b> .....	8
<b>1.1 Medios de Entrenamiento con balón</b> .....	8
1.1.2 Medios Específicos.....	11
<b>1.2 Fundamentos Físicos</b> .....	15
1.2.1 Actividad física.....	16

1.2.2 Capacidades Físicas .....	16
<b>1.3 Fundamentos Técnicos .....</b>	<b>18</b>
1.3.6 El dribling. ....	22
1.3.7 El remate .....	23
<b>1.4 Categoría de los niños de 12 a 13 años .....</b>	<b>23</b>
1.4.1 Características .....	23
<b>CAPÍTULO 2: MATERIALES Y MÉTODOS.....</b>	<b>25</b>
<b>2.1 Tipo de Investigación .....</b>	<b>25</b>
<b>2.1.1 Investigación descriptiva .....</b>	<b>25</b>
<b>2.1.2 Investigación de campo.....</b>	<b>25</b>
<b>2.1.3 Investigación Bibliográfica.....</b>	<b>25</b>
<b>2.2 Métodos.....</b>	<b>26</b>
2.2.1 Método deductivo .....	26
2.2.2 Método Inductivo.....	26
<u>2.2.3 Método Analítico .....</u>	<u>26</u>
<u>2.2.4 Método sintético.....</u>	<u>27</u>
<u>2.2.5 Método estadístico .....</u>	<u>27</u>
<b>2.3 Diseño .....</b>	<b>27</b>
<b>2.3.1 Diseño No Experimental.....</b>	<b>27</b>
<b>2.4 Técnicas e Instrumentos de investigación.....</b>	<b>27</b>
<b>2.4.1 Fichas de Observación.....</b>	<b>27</b>
2.4.2 Encuesta .....	28

2.4.3 Test.....	28
<b>2.5 Matriz de operacionalización de variables .....</b>	<b>29</b>
<b>2.6 Participantes.....</b>	<b>31</b>
<b>2.7 Procedimiento y Análisis de datos .....</b>	<b>31</b>
<b>CAPÍTULO 3: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>32</b>
3.1 Encuesta realizada a los entrenadores de la liga deportiva Parroquial de San Antonio de Ibarra .....	32
3.2 Ficha de observación de los fundamentos técnicos del fútbol de los deportistas del club San Antonio de Ibarra categoría 12- 13 años. ....	40
3.3 Test de los Fundamentos Físicos de fútbol de los deportistas del Club San Antonio de Ibarra en la categoría de 12-13 años.....	54
<b>3.3.5 Contestación a las preguntas de Investigación.....</b>	<b>58</b>
<b>CAPÍTULO 4: PROPUESTA .....</b>	<b>59</b>
<b>4.1 Título de la propuesta.....</b>	<b>59</b>
<b>4.2 Justificación de la propuesta.....</b>	<b>59</b>
<b>4.3 Fundamentación de la propuesta .....</b>	<b>60</b>
<b>4.4 Introducción .....</b>	<b>61</b>
<b>4.5 Objetivos de la Propuesta.....</b>	<b>61</b>
<b>4.5.1 Objetivos específicos .....</b>	<b>62</b>
<b>4.6 Ubicación sectorial y física .....</b>	<b>62</b>
<b><u>4.7 Desarrollo de la propuesta .....</u></b>	<b><u>62</u></b>

## Índice de ilustraciones

Ilustración 1, Actividad de paracaídas tomada (Sisco, 2020) _____	11
Ilustración 2 Actividad de Rondos tomada de (Afopro, 2019) _____	12
Ilustración 3 Actividad de Rondos Tradicionales tomada de (Afopro, 2019) _____	12
Ilustración 4 Actividad de Rondos combinados tomada de (Sobejano, 2021) _____	13
Ilustración 5 Actividad de pases cortos tomada de (Leva, 2018) _____	20
Ilustración 6 Actividad de pases Largos, a media distancia y cortos tomada de (Groyne) ____	21
Ilustración 7 Actividad de Conducción Tomada de (Investigaciones, 2015) _____	22
Ilustración 8 Actividad del Dribling tomada de (Ojeda, 2010) _____	23
Ilustración 9 Rondo 4x1 _____	64
Ilustración 10 Rondo combinado 4x1 _____	65
Ilustración 11 Espacio libre 6x2 _____	66
Ilustración 12 Espacio reducido 4x2 _____	67
Ilustración 13 Espacio reducido 6x2 _____	68
Ilustración 14 Espacio reducido 5vs5 _____	69
Ilustración 15 Posesión del balón 5vs5 _____	70
Ilustración 16 Creación de acción 3x2 _____	71
Ilustración 17 Acción peligrosa 6x6 _____	72
Ilustración 18 Rondo 4x1 _____	75
Ilustración 19 Rondo combinado 5x2 _____	76
Ilustración 20 Rondo combinado 9x1 _____	76
Ilustración 21 Espacio libre 3x1 _____	77
Ilustración 22 Espacio reducido 5x2 _____	77

Ilustración 23 Espacio reducido sin finalización 7x3	78
Ilustración 24 Espacio reducido con finalización 3x3	78
Ilustración 25 Espacio reducido con finalización 3x3	79
Ilustración 26 Creación de acción 3x3	79
Ilustración 27 Acción peligrosa 3x2	80
Ilustración 28 Rondo tradicional 4x1	82
Ilustración 29 Rondo combinado 9x1	83
Ilustración 30 Rondo en espacio libre 3x1	84
Ilustración 31 Espacios reducidos 6x3	84
Ilustración 32 Espacios reducidos sin finalización 6x3	85
Ilustración 33 Espacios reducidos con finalización 3x3	86
Ilustración 34 Rondo tradicional 4x1	88
Ilustración 35 Ejercicios de estiramiento Tomado de (diariodeunfisioterapeuta, 2015)	88
Ilustración 36 Rondo combinado 5x2	89
Ilustración 37 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)	89
Ilustración 38 Rondo en espacio libre 3x1	90
Ilustración 39 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)	90
Ilustración 40 Espacio reducidos 5x2	91
Ilustración 41 Ejercicios de estiramiento Tomado de (diariodeunfisioterapeuta, 2015)	91
Ilustración 42 Espacio reducido sin finalización 7x3	92
Ilustración 43 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)	92
Ilustración 44 Espacios reducidos con finalización 3x3	93

Ilustración 45 Ejercicios de estiramiento Tomado de (diariodeunfisioterapeuta, 2015)	93
Ilustración 46E Espacio reducido con finalización 3x3	94
Ilustración 47 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)	94
Ilustración 48 Creación de la acción 3x3	95
Ilustración 49 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)	95
Ilustración 50 Acción peligrosa 2x3	96
Ilustración 51 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)	96
Ilustración 52 Rondo tradicional 4x1	98
Ilustración 53 Rondo tradicional 5	98
Ilustración 54 Rondo combinado 2x2x2	99
Ilustración 55 Rondo combinado 5x2	100
Ilustración 56 Rondo en espacio libre 4x2	100
Ilustración 57 Espacios reducidos 6x3	101
Ilustración 58 Espacios reducidos sin finalización 8x8	102
Ilustración 59 Espacios reducidos con finalización 6x6	102
Ilustración 60 Espacios reducidos con finalización 4x4	103
Ilustración 61 Creación de la acción 3x4	103
Ilustración 62 Acción peligrosa 3x2	104
Ilustración 63 Rondo tradicional 4x1	106
Ilustración 64 Rondo tradicional 5	107
Ilustración 65 Rondo combinado 9x1	107
Ilustración 66 Rondo combinado 9x1	108

Ilustración 67 Rondo en espacio libre 3x1 _____	109
Ilustración 68 Rondo en espacio libre 4x2 _____	109
Ilustración 69 Espacios reducidos 6x3 _____	110
Ilustración 70 Espacios reducidos 4 _____	111
Ilustración 71 Espacios reducidos 5 _____	111
Ilustración 72 Espacio reducido sin finalización 7vs3 _____	112
Ilustración 73 Espacio reducido 3vs3 _____	113
Ilustración 74 Espacio reducido 3vs3 _____	113
Ilustración 75 Creación de la acción 3x3 _____	114
Ilustración 76 Remate _____	115
Ilustración 77 Conducción del balón _____	115
Ilustración 78 Dribling 1vs1 _____	116

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1 Conocimiento sobre los medios de entrenamiento</b>	32
<b>Tabla 2 Desarrollo de los fundamentos Físicos y Técnicos en el fútbol</b>	32
<b>Tabla 3 Desconocimiento sobre los medios de entrenamiento con el balón para el desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos en los monitores o entrenadores</b>	33
<b>Tabla 4 Desarrollo de los medios de entrenamiento con balón para fortalecer el juego colectivo</b>	34
<b>Tabla 5 Importancia de los fundamentos físicos y técnicos generan un desarrollo positivo</b>	35
<b>Tabla 6 Entrenamiento con balón para el desarrollo físico</b>	35
<b>Tabla 7 Practica de los fundamentos físico y técnico ayuda a mejorar el rendimiento</b>	36
<b>Tabla 8 Evaluar a los deportistas para observar si existe algún tipo de incremento en su rendimiento físico y técnico.</b>	37
<b>Tabla 9 Planes de entrenamiento que ayuden a los entrenadores al desarrollo de los fundamentos físico y técnico con los medios de entrenamiento con balón.</b>	38
<b>Tabla 10 Golpeo con el borde interno pie derecho</b>	40
<b>Tabla 11 Golpeo con el borde interno pie izquierdo</b>	40
<b>Tabla 12 Golpeo con el borde externo pie derecho</b>	41
<b>Tabla 13 Golpeo con el borde externo pie izquierdo</b>	42
<b>Tabla 14 Golpeo con el empeine pie derecho</b>	42
<b>Tabla 15 Golpeo con el empeine pie izquierdo</b>	43
<b>Tabla 16 Golpeo con la Cabeza</b>	43
<b>Tabla 17 Control con el pie derecho</b>	44
<b>Tabla 18 Control pie izquierdo</b>	45

<b>Tabla 19 Pase corto pie derecho</b>	<b>45</b>
<b>Tabla 20 Pase corto pie izquierdo</b>	<b>46</b>
<b>Tabla 21 Pase mediano pie Derecho</b>	<b>47</b>
<b>Tabla 22 Pase mediano pie izquierdo</b>	<b>47</b>
<b>Tabla 23 Pase largo pie derecho</b>	<b>48</b>
<b>Tabla 24 Pase largo pie izquierdo</b>	<b>48</b>
<b>Tabla 25 Conducción parte interna pie derecho</b>	<b>49</b>
<b>Tabla 26 Conducción parte interna pie izquierdo</b>	<b>49</b>
<b>Tabla 27 Conducción parte externa pie derecho</b>	<b>50</b>
<b>Tabla 28 Conducción parte externa pie izquierdo</b>	<b>50</b>
<b>Tabla 29 Conducción con el empeine pie derecho</b>	<b>51</b>
<b>Tabla 30 Conducción empeine pie izquierdo</b>	<b>51</b>
<b>Tabla 31 Conducción Planta pie derecho</b>	<b>52</b>
<b>Tabla 32 Conducción planta pie izquierdo</b>	<b>52</b>
<b>Tabla 33 Remate pie derecho</b>	<b>53</b>
<b>Tabla 34 Remate pie izquierdo</b>	<b>54</b>
<b>Tabla 35 Remate con la cabeza</b>	<b>54</b>
<b>Tabla 36 Condición de Fuerza</b>	<b>55</b>
<b>Tabla 37 Condición de Resistencia</b>	<b>56</b>
<b>Tabla 38 Condición de Velocidad</b>	<b>56</b>
<b>Tabla 39 Condición de Flexibilidad</b>	<b>57</b>

## INTRODUCCIÓN

### **Motivación para la Investigación**

El presente estudio es necesario en el contexto deportivo, ya que se va a lograr tener un concepto más claro sobre los medios de entrenamiento con balón que existen y esto también aportara a los estudios y los análisis de la condición física de los jóvenes deportistas, y también para conocer más sobre los fundamentos técnicos que existen el fútbol, con el fin de obtener resultados que sea óptimos y valorar el estado físico y técnico de los deportistas a la hora de jugar fútbol. Además, que esto ayudará a fomentar más la práctica deportiva en los jóvenes.

Por medio de esta investigación los entrenadores van a poder un sustento más para poder conocer sobre los medios de entrenamiento con balón en el fútbol, con esto van a tener más material a la hora de realizar sus sesiones de entrenamiento, según (Otálvaro Vergara & Valencia Sánchez, 2021), manifiesta que los medios de entrenamiento con balón son más utilizados en diversas edades, siendo muy bondadoso por el nivel de especificidad con respecto a la competencia.

Los objetivos de esta investigación son conocer los medios de entrenamiento con balón que existen para el desarrollo de los fundamento físicos- técnicos, luego diagnosticar el desarrollo de los fundamentos físicos- técnicos de los deportistas de la categoría 12-13 años, para luego diseñar procesos de medios de entrenamiento con el balón para el desarrollo de los fundamentos antes mencionados en la categoría de 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra. La investigación fue planteada con el fin de desarrollar los Fundamentos físicos- técnicos mediante los medios de entrenamiento con balón, donde se busca dar cumplimiento a todos los objetivos antes planteados concretarlos. De acuerdo con (Quintana Guido, 2023), menciona que la investigación sobre los medios de entrenamiento con balón es importante ya que se debe tener buenas bases en los niños para que a futuro no haya defectos en los fundamentos físico-técnico.

Cabe mencionar que la presente investigación se la llevó a cabo en la ciudad de Ibarra en la parroquia de San Antonio de Ibarra en el Club San Antonio de Ibarra. Es importante que se cuenta con el apoyo de las autoridades de dicho club para realizar esta investigación.

## **Planteamiento del problema**

### **Descripción de problema o enunciado de problema**

Una de las problemáticas que se están dando en la actualidad en el fútbol Ecuatoriano es el desconocimiento de los entrenadores sobre los medios de entrenamiento con el balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnico y esto se ve reflejado en este deporte que es el fútbol de los diferentes niveles competitivos, en la actualidad los medios de entrenamiento con balón son fundamentales e importantes para la práctica.

En la liga parroquial de San Antonio se ha podido observar que, en los últimos años se ha tenido un bajo rendimiento en el fútbol, y los malos resultados a la hora de competir han sido uno de los factores negativos, para lo cual se debe fortalecer los medios de entrenamiento con balón para futuras competencias que participara como la liga de San Antonio en los diferentes torneos de Interligas parroquiales y cantonales que se las realizan cada año en la provincia de Imbabura.

Este problema tiene como origen el desconocimiento de los diferentes medios de entrenamiento con el balón para desarrollar los fundamentos físicos y técnicos que son de importancia al momento de observar un juego competitivo de este deporte del fútbol considerando que los entrenadores se encuentran a cargo de las diferentes selecciones que participan por la parroquia de San Antonio, otro punto importante son los recursos que se debe tener para poder realizar las sesiones de entrenamiento. Teniendo en cuenta a (Quintana Guido, 2023), considera que es importante que se lleve a cabo de manera adecuada los medios de entrenamiento con balón para corregir que los deportistas tengan pequeños defectos a la hora de realizar los fundamentos

técnicos, y de ser capas que puedan tener un dominio total de estos fundamentos antes mencionados que son importantes en el fútbol.

Hoy en día es muy importante tener muy presente en los entrenamientos, los medios de entrenamiento que existen ya que nos va a ayudar y a tener más recursos para poder impartir las sesiones de entrenamientos a los deportistas y también va a ayudar al desarrollo de los fundamentos físico- técnico de los deportistas a la hora de la práctica del fútbol. De acuerdo con (Mejía Báez C. , 2018), afirma que en la actualidad los programas de medios de entrenamiento con balón son de mucha utilidad para los entrenadores deportivos, ya que estos brindan un sinnúmero de medios y métodos de adiestramiento para los procesos de formación deportiva.

### **Delimitación**

En la investigación propuesta se hallan las siguientes unidades de observación:

#### **Unidad de Observación**

- Entrenadores
- Deportistas

#### **Delimitación espacial**

Se llevo a cabo en el Club San Antonio de Ibarra en la categoría de 12-13 años, que está ubicado como su nombre lo dice en la ciudad de Ibarra en la parroquia de San Antonio en la provincia de Imbabura.

#### **Delimitación temporal**

La ejecución de este trabajo de investigación se la realizo durante el periodo 2023- 2024.

## **Formulación del problema**

La Incidencia del desconocimiento de los entrenadores sobre los medios de entrenamiento con balón para mejorar los fundamentos físicos- técnicos de la categoría de 12-13 años del club San Antonio de Ibarra.

## **Antecedentes**

En base a la tesis (Mejía Báez C. , 2018), manifiesta que la importancia de los medios de entrenamiento puede ayudar a desarrollar ciertas cualidades en los niños y jóvenes en la práctica de fútbol, donde es necesario la aplicación de los procesos necesarios y adecuar para fomentar bases en la mejora de habilidades y destrezas en su formación.

Como señala ( Montes Ayala, 2023), que el entrenamiento de fútbol en edades tempranas y juveniles es crucial para su desarrollo como atletas, aquí en donde los niños y jóvenes experimentas diferentes cambios físicos, cognitivos y sociales que pueden tener un gran impacto en su capacidad para aprender y sobresalir en el deporte, y aquí es donde más se debe contribuir para poder tener más bases sólidas a futuros emprendimientos futbolísticos.

Como señala (Tipan, 2016), mediante el análisis de resultados de una encuesta realizada en la Unidad Educativa Atenas de la ciudad de Ambato, se ha podido llegar a la conclusión que los docentes y estudiantes no realizan un entrenamiento sistemático; determinado y específico para que puedan mejorar el desarrollo de los fundamentos técnico-tácticos del estudiante, llegando a la conclusión que los maestros y deportistas no experimentan una actividad por lo que se ha evidenciado que existe bastante desconocimiento del tema.

## **Justificación**

El propósito de esta investigación sobre los factores de desconocimiento sobre los medios de entrenamiento con balón para mejorar los fundamentos físicos técnicos que imparten los entrenadores del club San Antonio de Ibarra puedan adquirir conocimiento para desarrollar en la categoría de 12-13 años que puedan desarrollar sus entrenamientos para que logren incrementar el nivel competitivo y sobre todo que los jóvenes puedan tener buenas bases de conocimiento sobre el fútbol. Según, (Quintana Guido, 2023) manifiesta que es importante la creación de programas de medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, ya que con esto se va a tener una variedad de ejercicios que van a ayudar a mejorar dichos fundamentos.

Es muy importante que este proyecto pueda tener un sustento teórico – práctico como un sustento de los conocimientos sobre los medios de entrenamiento con balón para desarrollar los fundamentos físicos técnicos más relevantes que se puede incrementar en un juego de desarrollo individual y colectivo. Según (Otálvaro Vergara & Valencia Sánchez, 2021), manifiesta que los modelos de enseñanza de los juegos deportivos están más enfocados a situaciones reales de juego para poder estimular los diferentes componentes del rendimiento deportivo de manera simultánea.

Esta investigación en la actualidad es muy importante ya puede aportar y proyectar a mejorar e innovar los diferentes contextos de los medios de entrenamiento con balón para mejorar los fundamentos físicos y técnicos del fútbol, como también la satisfacción de ayudar con conocimientos para una competencia de nivel profesional que se desarrollara un entrenador con su equipo competitivo de la parroquia a nivel cantonal y provincial de Imbabura.

Lo beneficiarios con este proyecto directamente serán entrenadores de la Liga parroquial de San Antonio, ya que van a poder tener un sustento teórico también se puede determinar que

indirectamente también se beneficiaran la categoría de 12- 13 años para un mejor futuro sus mismos deportistas puedan poner en práctica.

Considerando que se puedan incrementar su nivel deportivo o en el mejor de los casos alguno de estos deportistas pueda llegar al nivel profesional que se observa en la actualidad con diferentes talentos deportivos que se observa el interés más grande que puede tener esta investigación es que un entrenador a nivel profesional pueda leerlo y le sea de su interés este proyecto ya que eso me llenaría mucha satisfacción.

Esta investigación fue de gran utilidad teórica, ya que los entrenadores van a tener un documento donde puedan tener información sobre los medios de entrenamiento con balón y con esto también van a poder desarrollar los fundamentos físicos-técnicos en el fútbol.

Utilidad Práctica, con esta investigación sirvió como base a los entrenadores para que se guíen y orienten a sus deportistas a la práctica y buena ejecución de los fundamentos físicos y técnicos en el fútbol.

Utilidad metodológica, la investigación también nos ayudara para que a futuro sirva como base sobre los medios de entrenamiento con balón, ya que el fútbol cada día se va innovado más y más.

El presente trabajo se encuentra relacionado con la línea de investigación de Salud y Bienestar.

Factibilidad, para la realización de este trabajo existió la predisposición de las autoridades y los entrenadores para que se lleve a cabo este tipo de investigación lo cual contribuyó al desarrollo de los fundamentos físico- técnicos en el fútbol mediante los medios de entrenamiento con balón.

## **Objetivos de la Investigación**

### **Objetivo general**

Determinar que tipos de medios de entrenamiento con el balón utilizan los entrenadores para desarrollar los fundamentos físico y técnico en la categoría 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra.

### **Objetivos específicos**

- Analizar los diferentes medios de entrenamiento con balón mediante el desarrollo de fundamentos físicos-técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años de los adolescentes que pertenecen al club San Antonio de Ibarra
- Diagnosticar el desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos con el estudio de los medios de entrenamiento con balón para el mejorar en la categoría de 12 -13 años en el fútbol
- Diseñar los procesos de los medios de entrenamiento con balón mediante el desarrollo de fundamentos físicos y técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años de los adolescentes que pertenecen al club San Antonio de Ibarra

### **Preguntas directrices**

¿Cómo se puede conocer los diferentes medios de entrenamiento con balón en el desarrollo de fundamentos físicos y técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años de los adolescentes que pertenecen al club San Antonio de Ibarra?

¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos físicos - técnicos de los deportistas de la categoría de 12 -13 años en el fútbol?

¿Cómo diseñar los procesos de los medios de entrenamiento con balón mediante el desarrollo de fundamentos físicos y técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años de los adolescentes que pertenecen al Club San Antonio de Ibarra?

## **Capítulo 1: Marco Teórico**

En el presente capítulo se abarca información importante que nos ayudó a sustentar nuestro proceso investigativo con contenidos relacionados a los Medios de Entrenamiento con balón proceso de desarrollo como una variable importante que se encuentra enlazado con las Capacidades Físicas Básicas que son importantes para el fútbol, desde este punto podemos dar énfasis en dos aspectos importantes como son los fundamentos físicos y técnicos en los deportistas de la categoría de 12-13 años del club San Antonio de Ibarra.

### **1.1 Medios de Entrenamiento con balón**

#### **Medios de entrenamiento**

De acuerdo con (Chicaiza, 2022), manifiesta que los medios de entrenamiento son ejercicios físicos que están destinados a desarrollar las capacidades físicas de un atleta. Los medios de entrenamiento pueden ser generales, específicos o de competición, estos son ejercicios físicos para poder estimular el cuerpo de un deportista y desarrollar sus capacidades físicas según el objetivo y las tareas del proceso de entrenamiento.

Los medios de entrenamiento son ejercicios físicos que ayudan a desarrollar las capacidades físicas, los medios de entrenamiento también se clasifican en medios generales, específicos o de competición donde estos se los puede trabajar dependiendo de lo que el entrenador requiera para su sesión de entrenamiento.

Citando a (Palao & Hernandez, 2022), plantea que los medios de entrenamiento que con más frecuencia lo usan los entrenadores a lo largo de la temporada son los que más hacen referencia al trabajo de la técnica y la táctica; lo que a mi parecer si esta de manera correcta pero también no se debería dejar a un lado la parte física ya que también es muy importante y sería mucho mejor si se los lleva los tras fundamentos de la mano.

Desde el punto de vista de (Chicaiza, 2022), sostiene que los medios de entrenamiento están formados fundamentalmente por los ejercicios físicos que se los realizan en el entrenamiento y también en la competición, donde podemos distinguir que hay dos clases diferentes de medios de entrenamiento: medios específicos y medios generales.

### ***1.1.1 Medios Generales***

Según (Valldoro, 2021), plantea que los medios generales son aquellos que cuando se los ejecuta no contienen fases técnicas de alguna especialidad deportiva seleccionada y que por lo tanto no son específicas como por ejemplo el trotar que esto solo nos ayudara a mejorar la resistencia.

Los medios generales como su nombre mismo lo dicen son los ejercicios que no contienen un parte técnica están más enfocados en lo general como ejemplo lo siguiente:

- Trotar: Con esto se podrá mejorar la resistencia de los deportistas.
- Correr: Esto nos ayudara a perfeccionar la velocidad.
- Levantamiento de pesas: Para mejorar la fuerza de los deportistas.

Como señala (Chicaiza, 2022), el propósito de los medios generales es poder garantizar el desarrollo de una manera agradable y poder proporcionar una base funcional que pueda servir de soporte para un buen resultado. Es importante que este toda la temporada de entrenamiento presente para que nos permita aumentar la capacidad de trabajo, mejorar la velocidad de recuperación, desarrollar los grupos musculares que no tienen una proporción activa en la actividad deportiva de un deportista y por último proporcionar una influencia recreativa que evite que el deportista presente una saturación.

De acuerdo con (Rosero Duque, Vásquez Rubio, & Rosero Soria, 2022) Nos manifiesta que todos ejercicios o actividades que se utilicen en el proceso de formación para el aprendizaje de habilidades elementales (son los que hacen referencia con los movimientos como por

ejemplos la dirección, el ritmo, la posición, la amplitud del movimiento entre otros.) y estas se las puede aplicar como:

- **Trepar.** - Es una habilidad que nos permite progresar a través de un obstáculo o una cuerda vertical con los pies y las manos (Medina Martin, 2020).

Para poder trepar un obstáculo o la cuerda es necesario de mucha agilidad, coordinación y fuerza. Está claro que mientras seamos más ágiles con las piernas, se va a hacer más fácil poder realizar esta actividad. Todo esto nos ayuda al fortalecimiento del cuerpo y para ganar fuerza, coordinación y agilidad en las piernas y se lo puede aplicar para cualquier deporte (Okdiario, 2023)

- **Empujar.** - Hacer presión o influencia sobre una persona o un objeto para moverlo.

Es importante tener un buen físico para poder tener la fuerza, la resistencia, equilibrio, estabilidad y velocidad a la hora de cubrir el balón en el fútbol y todo esto mediante empujar algo para ganar fuerza (Sabou & Álex, 2023).

- **Arrastrar.** - Mover algún objeto o a una persona de forma que roce el suelo u otra superficie.

En el fútbol esto se lo puede realizar con la ayuda del trineo que nos ayuda a estimular la fuerza contráctil de forma explosiva, como también mejorando la resistencia como también se puede usar el paracaídas (Valenzuela R. , 2022).



*Ilustración 1, Actividad de paracaídas tomada (Sisco, 2020)*

### ***1.1.2 Medios Específicos***

De acuerdo con (Riofrio Loayza, 2016), enfatiza que esta es la parte de la preparación física nos permite que podamos desarrollar las cualidades especiales de un deporte en particular que se vaya a practicar, en busca del perfeccionamiento de la técnica y la táctica individual como la grupal. Mediante una serie de ejercicios se trabaja el gesto o el movimiento del deporte que se lo practica para poder mejorarlo y por último perfeccionarlo.

Los medios específicos son los que se centran más en algo concreto de la preparación física, como el desarrollo de cualidades especiales específicas que se quieran trabajar y buscar una mejora de la técnica y táctica del deportista o el grupo de deportistas.

### ***1.1.3 Medios específicos con balón***

- Rondos

El rondo forma parte de un entrenamiento para un deporte en específico o entre otros como por ejemplo el fútbol, y este consiste en que un grupo de jugadores se coloquen formando varios bosquejos en un espacio reducido o delimitado eso dependiendo a lo que el entrenador elija o necesite para después el balón baya rotando el balón, mientras que uno o más sujetos están en el centro intentando interceptar el balón. A lo largo que el ejercicio se va ejecutando los deportistas van haciendo diferentes movimientos lo cual el entrenador va desarrollando los movimientos técnicos o tácticos que el necesite (Florez, 2017).



*Ilustración 2 Actividad de Rondos tomada de (Afopro, 2019)*

- Rondos Tradicionales

Este tipo de Rondos (Quintana Guido, 2023), nos manifiesta que sirven para que podamos entrar en calor corporal y en la concentración en función a las actividades que vamos a realizar, con esto el deportista tendrá una previa de las posibles acciones y desarrollara movimientos y desplazamientos adecuados que le servirán para el juego real.

Los Rondos tradicionales aparte de ser un medio específico con el balón también nos ayuda a la activación y entrada en calor de los deportistas mediante una serie de pases con el balón entre jugadores.



*Ilustración 3 Actividad de Rondos Tradicionales tomada de (Afopro, 2019)*



- Espacios reducidos

Trabajar en espacios reducidos permite adiestrar a los jugadores a desempeñarse en terrenos geométricos y a dosificar la fuerza de los pases (Quintana, 2023).

Aquí nos da a entender que en estos espacios vamos a poder corregir y mejorar la ejecución de los pases que se realizan en un partido de fútbol, mediante un terreno geométrico.

- Espacios Reducidos sin Finalización

De acuerdo con (Quintana, 2023), nos manifiesta que en este tipo de ejercicios se resaltan por la mayor tenencia posible del balón y en caso de perder la posesión del balón recuperarlo en el menor tiempo posible, lo que nos llevara a que el jugador va a responder más rápido a la hora de atacar o defender en base a los fundamentos tácticos y técnicos.

- Espacios Reducidos con Finalización

A la hora de un partido o en los entrenamientos se trata de generar acciones que nos permitan el recorrido del campo de juego, la realización de pases precisos y certeros, la fragmentación de líneas de juego con el fin de tener una anotación en el arco rival o crear posibilidades de gol (Quintana, 2023).

- Posesión del balón

Según (Lopez, 2018), manifiesta que la posesión de balón son actividades de juego que se realizan en un espacio cerrado, donde se va a tener un grupo de atacantes situados en los lados exteriores y en el interior de este colocados en un posición idéntica al sistema de juego que tratan de superioridad numérica de mantener la posesión del balón o finalizar contra varios defensores que buscan recuperar el balón y evitar el gol.

La posesión del balón se puede dividir en tres fases:

- Mantenimiento del balón

Consiste en mantener el control del balón durante el partido o en determinados momentos, ya que dependiendo de las características del adversario o dependiendo del momento del partido

para aprovechar la capacidad de defenderse, para poder disminuir el ritmo del partido de los adversarios o para llevarlos a una zona determinada del campo de juego (Vidal, 2017).

- Creación de la Acción

El objetivo primordial de la fase de creación de acción es un objetivo ofensivo que se resumen en acciones prácticas que puedan hacer que el equipo rival se le dificulte la intención de llevar el balón a zonas peligrosas cercanas a su portería. La fase de creación tiene como objetivo de mover el balón entre líneas adversarias, moviéndolo de un lado para otro de manera que el equipo contrario desordene la posición defensiva pasando de manera peligrosa a una acción clara de gol (Vidal, 2017).

- Acción peligrosa

Esta es la etapa más delicada de este proceso, ya que en pocos segundos se necesita capitalizar todo el trabajo realizado en un gol. El tiempo y los espacios de juego se reducen ya que aumentan la presión y la densidad por parte de los adversarios (Vidal, 2017).

## **1.2 Fundamentos Físicos**

Según (Poveda & Casamichana, 2017), manifiesta que es el componente de la preparación que se encarga de poner en una buena condición física al deportista, basándose en sus propias aptitudes físicas y empleando de manera correcta los ejercicios sistemáticos y graduados que desarrollen las cualidades físicas del deportista y otro punto importante que se debe tomar en cuenta es para favorecer la adaptación del cuerpo a un trabajo específico para después poder llegar alcanzar el máximo rendimiento.

Los fundamentos físicos es un componente que tienen el trabajo de poner en buena condición física a un deportista, mediante ejercicios y en las aptitudes físicas del propio deportista, para poder llegar al máximo rendimiento que puede tener el deportista.

### ***1.2.1 Actividad física***

Desde el punto de vista de (Cusme, Orozco Lozano, & Jhu, 2022), opina que la actividad física nos ayuda a mejorar nuestro cuerpo y las capacidades físicas, mediante diferentes tipos de movimientos que los realizamos a lo largo de nuestra vida, esto se lo puede realizar con diferentes actividades deportivas, recreativas y también se pueden dar en algunas labores de trabajo, la actividad siempre puede estar presente en diferentes acciones que realicemos y con esto se va a lograr quemar calorías después de cualquier tipo de actividad que la realicemos. La actividad física son las actividades que mediante la realización de estas actividades el cuerpo logra desarrollar los fundamentos físicos que existen, existen un sin número de actividades que se puede realizar para el desarrollo de estas capacidades físicas.

### ***1.2.2 Capacidades Físicas***

De acuerdo con (Morales, 2019), define de manera personal como capacidades o cualidades individuales, estas se pueden trabajar y mejorar mediante el desarrollo de diferentes ejercicios físicos y además es importante resaltar que estas se pueden medir y observar. Son cuatro: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

### ***1.2.3 La Fuerza***

Desde el punto de vista de (Pomasqui Chirán, 2021), considera que la fuerza es una capacidad de un grupo muscular que puede desarrollar una fuerza contráctil máxima o una resistencia en una sola contracción.

La fuerza es la capacidad básica que consiste en resistir u oponerse a una carga que se puede realizar con algún conjunto de músculos del cuerpo humano.

- La fuerza explosiva

Es la capacidad de realizar la mayor cantidad de fuerza posible en un mismo tiempo posible, por lo que las acciones se manifiestan de manera más rápida y potentes

posibles, donde todo esto parte desde una posición de inmovilidad en los segmentos propulsores (Pomasqui Chirán, 2021).

#### **1.2.4 La Velocidad**

Es la capacidad de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible. Existen 3 tipos

- Velocidad de traslación: recorrer un espacio en el menor tiempo posible.
- Velocidad de reacción: Es la respuesta motriz voluntaria a un estímulo en el menor tiempo posible.
- Velocidad Gestual: Es el gesto motriz rápido.

#### **1.2.5 La resistencia**

Como opina (Valenzuela M. C., 2019), opina que la resistencia es una capacidad física que no es independiente, sino que tiene bastante dependencia con todas las capacidades físicas básicas y también tiene presente los esfuerzos psíquicos como físicos.

La resistencia es una capacidad física básica que se desarrolla para poder tener una buena condición física, esto mediante una actividad de larga duración donde se realiza trabajo de gran esfuerzo.

#### **1.2.6 La Flexibilidad**

Como señalan (Duran Llivisaca, Aldas Arcos , Ávila Mediavilla, & Heredia León, 2020), consideran que la flexibilidad es el grado máximo de amplitud que se da mediante el movimiento de una articulación determinada.

La flexibilidad es una capacidad física básica que el objetivo es lograr ejecutar movimientos de una o más articulaciones determinadas, alcanzando su máxima amplitud, esto mediante actividades o ejercicios determinados.

### **1.3 Fundamentos Técnicos**

Según, (Chasipanta Chasipanta, 2021), sostiene que los fundamentos técnicos son habilidades que se deben dominar de manera adecuada, y que se los debe realizar conforme a un plan establecido por el entrenador, son todas las acciones a través de gestos técnicos que van a ayudar a un mejor control y dominio del balón con el fin de predominar el juego colectivo buscando la eficacia de la técnica entre los jugadores.

Los fundamentos técnicos son habilidades diferentes que tiene cada jugador a nivel personal y estas se pueden ir mejorando a nivel que el entrenador requiera para su equipo o también a la hora de la práctica de fútbol.

Desde el punto de vista de (Chasipanta, 2021), plantea que los fundamentos técnicos en las edades tempranas es un elemento fundamental, ya que permite enseñar en el proceso de formación del deportista, así como en el dominio de las acciones individuales y colectivas del deportista; lo que plantea el compañero entrenador me parece muy importante ya que es mejor que desde las edades tempranas tengan buenas bases y tengan muy claro sobre los fundamentos técnicos.

Los fundamentos técnicos también se los debe trabajar en edades tempranas ya que es fundamental tener buenas bases para que a futuro no tengan problemas a la hora de realizar cualquier gesto técnico.

#### ***1.3.1 Golpeo del balón***

Este fundamento tiene una importancia enorme ya que permite tener el control del balón, teniendo en cuenta que el golpeo del balón de algunos factores que condicionan el golpeo (Chipantiza Salan, 2022).

- Borde interno

Este tipo de golpeo de balón es el más utilizado por los jugadores, esto se debe a su mayor superficie de contacto que facilita su ejecución, aporta de seguridad en los pases, y el manejo preciso para resolver diferentes situaciones de juego.

- Borde externo

Golpear el balón con esta parte del pie brinda de una confianza de enlazar pases con sus compañeros de equipo, pero no provee de una velocidad del balón en distancias grandes, por lo es recomendable solo utilizar esta zona para lanzamientos de tiros seguros y cortos.

- Empeine

Esta parte del pie es comúnmente utilizada para crear trayectorias de tiros largos o potentes. Esta es un área que provee de velocidad de disparo, tiros de grandes distancias, precisión de hacia dónde quiere direccionar el balón y potencia o fuerza de tiro.

- Empeine frontal

El empeine frontal se utiliza para realizar tiros y pases potentes ya que brinda velocidad y precisión (Quintana Guido, 2023).

### ***1.3.2 Con la cabeza***

El cabeceo es una técnica individual del deportista para aplicar una fuerza al balón en cualquier zona de contacto con la cabeza. Siendo este un recurso de gran importancia para los futbolistas en situaciones, tanto defensivos para evitar que el balón se acerque a nuestra portería, como ofensivos para contraatacar o buscar marcar un gol y ponernos en ventaja (Quintana Guido, 2023).

### ***1.3.3 Control del balón***

El control del balón se puede definir como la acción técnica que realiza un deportista, a través de la cual consigue lograr dominar el movimiento que tiene el balón, y puede utilizar todas

las partes del cuerpo que estén autorizadas por el reglamento en el deporte que se lo vaya a practicar para así poder realizar otros fundamentos técnicos que son importantes (Navarrete & García Santos, 2016).

#### ***1.3.4 El pase***

Este es el fundamento técnico básico del juego en conjunto, es un acuerdo táctico entre los jugadores del mismo equipo para hacer unión de dos puntos con el balón. Este se lo puede realizar con cualquier parte del cuerpo que no penalice con el reglamento del fútbol.

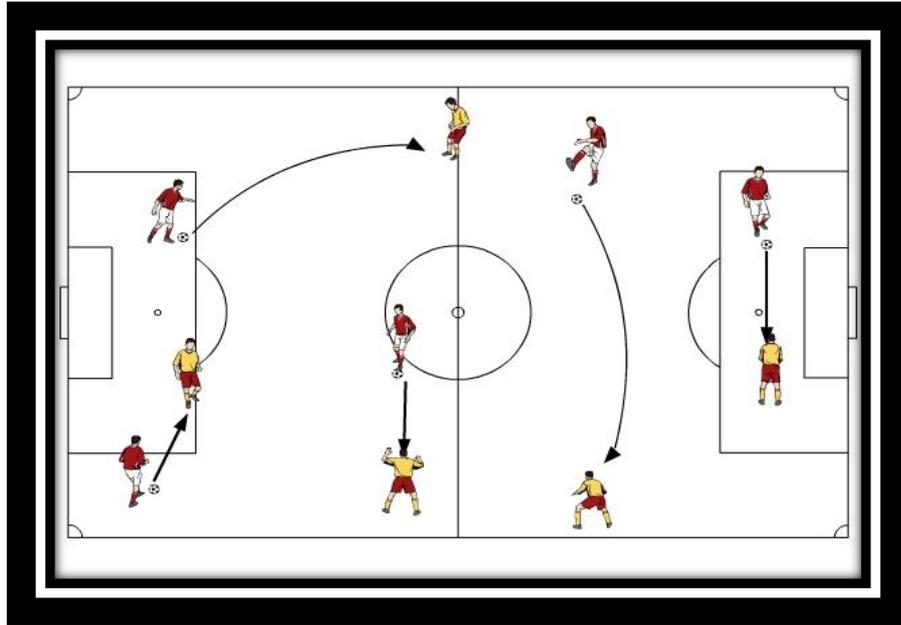
Tipos de pase

- Pases cortos. - Este se lo practica en el juego y se lo realiza con bastante precisión para que pueda llegar al compañero y se lo debe realizar con la parte inferior del pie de preferencia o que tenga más dominio en una distancia pequeña de menos de 5 metros (De La Cruz Atencio, 2020).



*Ilustración 5 Actividad de pases cortos tomada de (Leva, 2018)*

- Pases largos. - este tipo de pase se lo usa cuando el compañero al que se le quiere pasar el balón está a una distancia de 30 metros o más y es aconsejable realizarlo con el empeine del pie de mayor dominio (De La Cruz Atencio, 2020).



*Ilustración 6 Actividad de pases Largos, a media distancia y cortos tomada de (Groyne)*

- Pases medianos. - Este pase está en la fase intermedia y es el segundo más usado después del pase corto y se lo realiza más para salir desde la defensa (De La Cruz Atencio, 2020).

### **1.3.5 La conducción.**

Es cuando el balón está en movimiento por medio del contacto del pie del deportista, dándole trayectoria y velocidad hacia adelante o también hacia atrás y a los lados.

- Con la parte interna del pie

La conducción con interiores del pie debe ser la primera a inculcar en la iniciación.

Aunque es una conducción más lenta que las demás, para el jugador aprendiz resulta ser la más sencilla al ser una superficie de contacto relativamente grande (Femenino, 2024).

- Con la parte externa del pie

Esta superficie de contacto apenas se utiliza para una conducción, es lenta y muy difícil de conseguir llevar el balón en línea recta (Femenino, 2024).

- Con el empeine del pie

La más utilizada y también la que más dificultad tienen los niños en aprenderla. Su dificultad radica en el intercambio continuo de superficies de contacto para evitar que el balón se desvíe de la trayectoria. Se van dando golpes al balón con el empeine exterior e interior de forma alternativa (Femenino, 2024).

- Con la punta del pie
- Con la planta del pie.

Conducción que tiene a ser lateral, aunque con práctica podemos conseguir una conducción en línea recta. La seguridad es su principal características puesto que tiene una gran superficie de contacto, tenemos el balón muy protegido y podemos salir a cualquier dirección (Femenino, 2024).



*Ilustración 7 Actividad de Conducción Tomada de (Investigaciones, 2015)*

### **1.3.6 El dribling.**

Este es un fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad con el dominio del balón en la carrera, sobrepasar al adversario o eludirlo con el objetivo de no perder la posesión del balón para llegar al arco contrario.

Uno de sus elementos que es más importante es la finta.



*Ilustración 8 Actividad del Dribling tomada de (Ojeda, 2010)*

### **1.3.7 El remate**

Son acciones de juego de ataque hacia el equipo rival donde se busca generar una acción de gol o jugada peligrosa el dicha portería, a través de remates o tiros direccionados al arco, realizándolas de manera rápida y con mucha habilidad estas pueden ser con cualquier parte del cuerpo del jugador (Quintana Guido, 2023).

## **1.4 Categoría de los niños de 12 a 13 años**

### **1.4.1 Características**

- La categoría de 12- 13 años

Según (Sánchez, 2022), plantea que los análisis de las frecuencias de cada categoría nos dan a conocer la información del discurso que se debe aplicar para cada categoría en base a una frecuencia de uso. Procedente de esta información, se puede categorizar a los diferentes entrenadores dentro de un modelo plasmado, esto dependiendo de una mayor o menos frecuencia de una determinada categoría.

El análisis de todo esto puede ser muy importante para los diferentes entrenadores, con esto van a poder determinar la inclinación por un tipo u otro de información, como en

entrenadores de elite, con el fin de que se pueda describir sus frecuencias más habituales de las diferentes categorías.

#### ***1.4.2 Etapa de desarrollo 12-13 años***

Esta es una etapa que tiene muchos cambios debido que aquí es donde se da la pubertad en el joven deportista para lo cual no deberá realizar esfuerzos prolongados porque su potencia energética ha de ser reservada para los fenómenos de anabolismo que van a suceder en sus tejidos. En esta etapa se deberá hacer más énfasis en reforzar dos aspectos:

Desarrollar cuidadosamente la condición física y táctica individual de la posición en la que se esté jugando.

Buscar hábitos permanentes en la práctica de una posición específica (Jiménez, 2019).

## **Capítulo 2: Materiales y Métodos**

### **2.1 Tipo de Investigación**

El proceso de esta investigación es de tipo mixto ya que se buscó recolectar información de datos mediante la ayuda de encuesta y fichas de observación, a los deportistas y entrenadores del club San Antonio de Ibarra para luego poder analizar los datos obtenidos y dar cumplimiento a los objetivos que se tiene planteados. De acuerdo con (Vizcaíno Zúñiga, Cedeño Cedeño, & Maldonado Palacios , 2023), mencionan que el enfoque mixto en la investigación es una estrategia que mezcla tanto los elementos cuantitativos como los cualitativos, su fortaleza es aprovechar ambos enfoques para que se pueda lograr la comprensión más profunda y completa del fenómeno a investigarse.

#### ***2.1.1 Investigación descriptiva***

El alcance de nuestro diseño de investigación es descriptivo ya que ayudó para conocer y analizar las incidencias de los entrenadores sobre los medios de entrenamiento con el balón para luego diseñar los procesos necesarios y que a la hora de realizarlos los deportistas de la categoría 12-13 años del club San Antonio de Ibarra sea de manera correcta. Según (Martínez, 2020), considera que la investigación descriptiva se encarga de describir la población, situación o fenómeno alrededor del cual se centra su estudio.

#### ***2.1.2 Investigación de campo***

Esta investigación se la realizó en el mismo sitio donde se encuentra el objeto de estudio, es decir en el club San Antonio de Ibarra en la categoría de 12-13 años en la disciplina del fútbol. Según (Arias, 2012) La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos.

#### ***2.1.3 Investigación Bibliográfica***

La investigación bibliográfica ayudó para la búsqueda y recolección de datos sobre información que valida sobre los medios de entrenamiento con balón y necesaria como también

el entrenamiento físico y técnico. Según, (Méndez Rodríguez & Astudillo Moya, 2018) manifiestan que la investigación bibliográfica está orientada a buscar y obtener la información englobada en libros, revistas y documentos oficiales, tanto impresos en papel como en el nuevo formato electrónico.

## **2.2 Métodos**

### **2.2.1 Método deductivo**

Con este método se logró poder analizar el tema y los objetivos en general sobre esta investigación para que se pueda comprender los hechos particulares de esta investigación. Según (Narvaez, 2023) ,escribe el método deductivo es una de las aproximaciones más usadas en la investigación científica, ya que permiten comprobar la variedad de circunstancias.

### **2.2.2 Método Inductivo**

A través de este método se logró la comprensión sobre las ideas generales que se plantea realizar, para lo cual debemos observar las cuestiones específicas para posteriormente llegar a una conclusión y comenzar con la estructura de la investigación. De acuerdo con (Moguel, 2005) opina que el método inductivo es un proceso en el que, a partir del estudio de casos particulares, se obtienen conclusiones o leyes universales que explican o relacionan los fenómenos estudiados.

### **2.2.3 Método Analítico**

Con ayuda del método analítico sirvió para poder llevar a cabo las diferentes técnicas e instrumentos de investigación para luego analizar los resultados obtenidos y luego dar una valorización a estos resultados, según (Cabezas Mejia , Andrade Naranjo, & Torrez Santamaria , 2018), manifiesta que el método analítico es la descomposición de un fenómeno en partes o elementos que lo constituyen.

### **2.2.4 Método sintético**

Se utilizó para construir las recomendaciones y las conclusiones acerca de los medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnico en la categoría 12-13 años del club San Antonio de Ibarra. El método sintético es aquel que integra los componentes de un objeto de estudio, para estudiarlo en su totalidad y que tiende a reconstruir un todo (Cabezas Mejia , Andrade Naranjo, & Torrez Santamaria , 2018).

### **2.2.5 Método estadístico**

Este método se lo utilizó para la interpretación de los datos obtenidos de los instrumentos aplicados a los entrenadores y deportistas de la categoría 12-13 años del club San Antonio de Ibarra. El método estadístico sirve para representar la información relacionada con el problema de estudio, esto se lo puede representar en cuadros, porcentajes.

## **2.3 Diseño**

### **2.3.1 Diseño No Experimental**

Es un diseño No Experimental con una línea transversal ya que mediante los materiales antes mencionados se logró la recolección de datos de los deportistas de la categoría de 12-13 años del club San Antonio de Ibarra, donde mediante esto se dio cumplimiento al objetivo específico planteado que fue diseñar procesos de medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos en el fútbol.

## **2.4 Técnicas e Instrumentos de investigación**

### **2.4.1 Fichas de Observación**

- Ficha de observación sobre Fundamentos Técnicos

Esta ficha de observación se la realizó de igual manera a los deportistas, pero ahora sobre los fundamentos técnicos del fútbol donde se busca conocer el estado de los deportistas a la hora de aplicar los fundamentos técnicos como, por ejemplo: el golpeo del balón, control del balón,

el pase, la conducción y el remate. De igual manera con esto vamos a poder observar los aspectos positivos y negativos que tienen los deportistas.

#### ***2.4.2 Encuesta***

Se realizó una encuesta a los entrenadores del club San Antonio de Ibarra para poder saber el grado de conocimiento que poseen sobre los medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnico en el fútbol.

#### ***2.4.3 Test***

Los test se los realizó a los deportistas del club San Antonio de Ibarra con el fin de conocer sus capacidades físicas como son: la fuerza, resistencia, velocidad y la flexibilidad. Según, (Romero , 2022), manifiesta que sus orígenes se remontan a finales de los siglos 60 y a Kenneth H Cooper, diseñó una fórmula económica, rápida y eficaz para poder medir la capacidad física de los soldados del ejército de Estados Unidos. Con esto podemos observar los aspectos positivos y negativos que tienen los deportistas.

### 2.5 Matriz de operacionalización de variables

Objetivos del diagnóstico	Variables	Indicadores	Técnicas	Fuentes de Información
Analizar los diferentes medios de entrenamiento con balón	Medios de Entrenamiento con el balón	MEDIOS ESPECIFICOS CON BALON *Rondos *Rondos tradicionales *Rondos combinados *Rondos en espacios libres *Espacios reducidos *Espacios reducidos sin finalización *Espacios reducidos con finalización. *Posesión del balón *Mantenimiento del balón *Creación de la acción *Acción peligrosa	Encuesta	A los entrenadores del club San Antonio de Ibarra.

Diagnosticar el desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos.	Desarrollo de los fundamentos Físico-Técnico.	FUNDAMENTOS FÍSICOS	Test físicos	Deportistas de la categoría 12-13 años del club San Antonio de Ibarra.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Actividad Física</li> <li>*Capacidades físicas</li> <li>*Fuerza</li> <li>*Resistencia</li> <li>*Velocidad</li> <li>*Flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Test de Cooper</li> <li>*Test de salto horizontal parado</li> <li>*Test de velocidad 10x5</li> <li>*Test de flexión profunda de tronco</li> </ul>	
		FUNDAMENTOS TÉCNICOS	Ficha de observación de los fundamentos técnicos	Deportistas de la categoría 12-13 años del club San Antonio de Ibarra.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Control del balón</li> <li>*Golpeo del balón</li> <li>*Con la cabeza</li> <li>*El pase</li> <li>*La conducción</li> <li>*El Dribling</li> <li>*El Remate</li> </ul>		

## 2.6 Participantes

La población con la que se trabajó para realizar la investigación está constituida por 19 deportistas de la Liga Parroquial de San Antonio quienes colaboraron de la manera más comedia y con el entusiasmo para que todo salga de la mejor manera.

Nº	INVOLUCRADOS	TOTAL
1	DEPORTISTAS	19
2	ENTRENADORES	2
		21

## 2.7 Procedimiento y Análisis de datos

Fase 1: Mediante la encuesta a los entrenadores se logró analizar el nivel de conocimiento que tenían sobre los medios de entrenamiento con balón que existen, donde supieron manifestar que si existen un desconocimiento sobre los medios de entrenamiento con balón por parte de otros entrenadores pero que ellos si tenían los conocimientos básicos sobre dicho tema, también consideran que es muy importante fortalecer los medios de entrenamiento con balón entre los puntos más importantes de la encuesta, posteriormente los resultados se los ingreso al programa SSPS donde nos ayudó a la interpretación de datos.

Fase 2: Mediante los test realizados nos ayudó para diagnosticar los fundamentos físicos de los 19 deportistas del club San Antonio de Ibarra, donde en los fundamentos físicos la mayoría de los deportistas tuvieron un nivel regular y malo, de igual manera se usó el programa SSPS que nos ayudó a interpretar los datos obtenidos.

Fase 3: Mediante esto se procedió a diseñar procesos de medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamento físicos- técnicos en el fútbol donde como ya se mencionó anteriormente los resultados de la ficha de observaciones y los test físicos fueron muy bajos.

### Capítulo 3: Resultados y Discusión

3.1 Encuesta realizada a los entrenadores de la liga deportiva Parroquial de San Antonio de Ibarra

**1 ¿Usted tiene algún tipo de conocimiento sobre los medios de entrenamiento con balón en el fútbol?**

**Tabla 1**

*Conocimiento sobre los medios de entrenamiento*

		Recuento
Tipo de Conocimiento sobre los medios de entrenamiento con balón	Mucho	2
	Medio	0
	Poco	0
	Nada	0

Fuente 1 Encuesta aplicada a los Entrenadores Deportivos de la LPSI

#### **Análisis;**

Se observo que los dos entrenadores conocen sobre los medios de entrenamiento con balón; (Mejía Báez C. J., 2019), nos menciona que los medios de entrenamiento con balón nos pueden ayudar a mejorar la resistencia aeróbica en los niños y jóvenes. La importancia de tener el conocimiento sobre los medios de entrenamiento deportivo con balón en la actualidad es muy importante ya que hoy en día a la hora de la práctica de fútbol se los aplica y es muy importante estar preparado para eso.

**2 ¿Tiene algún tipo de conocimiento sobre el desarrollo de los fundamentos físico y técnico que existen el fútbol?**

**Tabla 2**

*Desarrollo de los fundamentos Físicos y Técnicos en el fútbol*

		Recuento
Desarrollo de los fundamentos Físicos y Técnicos que existen	Mucho	2
	Medio	0
	Poco	0
	Nada	0

Fuente 2 Encuesta aplicada a los Entrenadores de la LPSI

**Análisis;**

Se concluyo que los entrenadores tienen bastante conocimiento sobre los fundamentos físicos y técnicos que existen en el fútbol. Citando a (Garcés Durán, & Navas Nuñez, 2017), opina que la preparación física y técnica en la actualidad prevalece como aquel conjunto de actividades que permiten desarrollar las diversas capacidades físicas y técnicas que tiene el fútbol. El desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos son muy prescindibles a la hora de la práctica del fútbol, ya que en la actualidad el fútbol se volvió muy físico y técnico a la vez y por eso es muy importante el desarrollo de estos fundamentos.

**3 ¿Cree usted que existe un desconocimiento sobre los medios de entrenamiento con el balón para desarrollar los fundamentos físicos y técnicos en los entrenadores de fútbol?**

**Tabla 3**

*Desconocimiento sobre los medios de entrenamiento con el balón para el desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos en los entrenadores*

		Recuento
Existe un desconocimiento sobre los medios de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos Físicos y Técnicos en los	Desconocimiento	1
	Poco Conocimiento	1
	Un Desconocimiento Total	0
	Conocimiento Total	0

Fuente 3 Encuesta aplicada a los Entrenadores de la LPSI

**Análisis;**

Los entrenadores aquí mencionan que existe un desconocimiento y poco conocimiento sobre los medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos. Según (Mejía Báez C. , 2018), considera que el desconocimiento de los entrenadores afecta de manera directa al desarrollo de la condición física y técnica deportiva de los deportistas, causando en ellos las lesiones y los desintereses en los entrenamientos. Hoy en día existe un desconocimiento sobre los medios de entrenamiento con balón por parte

de algunos entrenadores, y es donde ahí esta investigación va a poder ayudar a complementar ese conocimiento.

**4 ¿Usted cree que es importante el desarrollo de los medios de entrenamiento con el balón para fortalecer el juego colectivo del fútbol en los niños de 13-14 años?**

**Tabla 4**

***Desarrollo de los medios de entrenamiento con balón para fortalecer el juego colectivo***

		Recuento
Importante el desarrollo de los medios de entrenamiento con el balón para fortalecer el juego colectivo	No es Importante	0
	Poco Importante	0
	Muy Importante	2

Fuente 4 Encuesta aplicada a los Entrenadores de la LPSI

**Análisis;**

Se observa que los entrenadores tienen un concordancia que es muy importante el desarrollo de los medios de entrenamiento con el balón para fortalecer el juego colectivo del fútbol en los niños de 13-14 años. De acuerdo con (Quintana Guido, 2023), menciona que se debe tener muy en cuenta que no todos los deportistas son iguales y se diferencian por rasgos en sus habilidades o destrezas al momento del desarrollo de la práctica del fútbol. Es muy importante el desarrollo de los medios de entrenamiento con el balón ya que así se puede mejorar los fundamentos físicos y técnicos de los deportistas y eso también va a ayudar al rendimiento colectivo del equipo.

**5 ¿Cree que es importante que los fundamentos físicos y técnicos generen un desarrollo positivo en el juego en el fútbol?**

**Tabla 5*****Importancia de los fundamentos físicos y técnicos generan un desarrollo positivo***

		Recuento
Es importante los fundamentos Físicos y Técnicos generan un desarrollo positivo en el juego	Muy Importante	2
	Poco Importante	0
	No es Importante	0

Fuente 5 Encuesta aplicada a los Entrenadores de la LPSI

**Análisis;**

Los resultados que se observan muestran que los entrenadores manifiestan que es muy importante los fundamentos físicos y técnicos para generar un desarrollo positivo en el juego del fútbol. Según (Hidalgo Álava & Quiroga Romo, 2020), considera que los fundamentos físicos y técnicos del fútbol son de suma importancia especialmente en la iniciación del fútbol infantil para formar bases futboleras. Los fundamentos físicos y técnicos si generan un desarrollo positivo a la hora de jugar fútbol, ya que se va a lograr que los jugadores mediante los entrenamientos de dichos fundamentos a la hora de realizar el partido van a poder desenvolverse mejor en el campo de juego.

**6 ¿Usted conoce sobre los medios de entrenamiento con el balón para desarrollar la parte física y técnica marque con una X?**

**Tabla 6*****Entrenamiento con balón para el desarrollo físico***

		Recuento
Conoce medios de entrenamientos con balón	Rondos	2
	Combinados	2
	Espacios Reducidos	2
	Posesión del Balón	2
	Otros	1

Conoce aspectos Físicos	Condición de FUERZA	2
	Condición de RESISTENCIA	2
	Condición de VELOCIDAD	2
	Condición de FLEXIBILIDAD	2
Conoce aspectos Técnicos del fútbol	Control del Balón	2
	Golpeo del Balón	2
	El Pase	2
	Con la Cabeza	2
	Conducción	2
	Driblin	2
	Otros	0

Fuente 6 Encuesta aplicada a los Entrenadores de la LPSI

### Análisis;

Con respecto a los resultados obtenidos de esta encuesta se observa que los entrenadores tienen conocimiento sobre los Rondos, combinados, espacios reducidos y la posesión del balón y un entrenador también hizo referencia a los juegos aplicados. En los fundamentos físicos hubo una concordancia de los entrenadores sobre la condición de la fuerza, resistencia, flexibilidad y la velocidad. Y de igual manera en los aspectos técnicos del fútbol hubo una correspondencia sobre el control del balón, el golpeo del balón, el pase, con la cabeza, la conducción y el dribling. Según (Quintana Guido, 2023), manifiesta que los medios de entrenamiento ayudan a desarrollar un gesto técnico correcto y ser capaces de tener un dominio total del balón durante las diferentes acciones de juego que se presentan en un partido de fútbol.

### 7 ¿Cree usted que la practica frecuente de los fundamentos físico y técnico ayuda a mejorar el rendimiento de los deportistas?

**Tabla 7**

*Practica de los fundamentos físico y técnico ayuda a mejorar el rendimiento*

	Recuento
Si	2

Practica frecuente de los fundamentos Físicos y Técnicos ayuda a mejorar el rendimiento	No	0
	Desconoce	0

Fuente 7 Encuesta aplicada a los Entrenadores de la LPSI

### **Análisis;**

Se observa que los entrenadores afirman que la practica frecuente de los fundamentos físicos y técnicos si ayudan para mejorar el rendimiento de los deportistas; citando a (Quintana Guido, 2023), opina que son indispensables a la hora de la práctica del deporte en el que se debe aplicar diferentes medios de entrenamiento con el balón para poder potenciar virtudes y disminuir sus defectos en el gesto deportivo de los deportistas. Como ya se mencionó, que estos fundamentos son muy importantes ya que ayudan a mejorar el rendimiento de los deportistas que practican el deporte del fútbol, y esto también les ayuda a la hora de competir.

### **8 ¿Considera usted que es importante evaluar a los deportistas para observar si existe algún tipo de incremento en su rendimiento físico y técnico?**

**Tabla 8**

*Evaluar a los deportistas para observar si existe algún tipo de incremento en su rendimiento físico y técnico.*

		Recuento
Importante evaluar a sus deportistas para observar si existe algún tipo de incremento en su rendimiento físico y técnico	Muy Importante	2
	No es Relevante	0
	Nada Importante	0

Fuente 8 Encuesta aplicada a los Entrenadores de la LPSI

### **Análisis;**

Los entrenadores concluyen que es muy importante evaluar a los deportistas para poder observar el rendimiento de ellos y también observar si existe algún incremento de su rendimiento físico y técnico; desde el punto de vista de (Yucra Ribera, 2021), opina que es un

proceso que identifica y aporta información para la toma de decisiones de los responsables y participantes de los planteamientos, acciones y resultados de lo aplicado.

Es muy importante evaluar a los deportistas para ver si hay algún tipo de incremento en su rendimiento deportivo y una forma de evaluar a los deportistas es en partidos oficiales o amistosos.

**9 ¿Considera usted que es necesario crear planes de entrenamiento que ayuden a los entrenadores al desarrollo de los fundamentos físico y técnico en el fútbol con medios del entrenamiento con balón?**

**Tabla 9**

*Planes de entrenamiento que ayuden a los entrenadores al desarrollo de los fundamentos físico y técnico con los medios de entrenamiento con balón.*

		Recuento
necesario crear planes de entrenamiento que ayuden a los entrenadores al desarrollo de los fundamentos físico y técnico en el fútbol con medios del entrenamiento con balón	Muy Necesario	2
	Poco Necesario	0
	Nada Necesario	0

Fuente 9 Encuesta aplicada a los Entrenadores de la LPSI

**Análisis;**

Los entrenadores consideran que si es muy necesario la creación de planes de entrenamiento que puedan ayudar a los entrenadores al desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos en el fútbol con medios de entrenamiento con balón; de acuerdo con (Díaz Benítez, 2018), describe que un plan de entrenamiento bien organizado es el más importante documento utilizado para el entrenador para poder llevar a cabo de manera óptima y racional la preparación. Es muy necesario la creación de planes de entrenamiento que ayuden a desarrollar los fundamentos

físicos y técnicos mediante los medios de entrenamiento con el balón en el fútbol, ya que siempre es bueno tener algún tipo de sustento adicional sobre el tema antes mencionado.

3.2 Ficha de observación de los fundamentos técnicos del fútbol de los deportistas del club San Antonio de Ibarra categoría 12- 13 años.

### 3.2.1 Golpeo del balón

#### Indicador 1

**Tabla 10**

#### *Golpeo con el borde interno pie derecho*

##### Como realiza el golpeo con el borde interno pie derecho

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	2	10,5	10,5	10,5
	Medio bueno	5	26,3	26,3	36,8
	Regular	12	63,2	63,2	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 10 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que el 63% tienen un nivel regular a la hora de realizar el golpeo con el borde interno del pie derecho, también observamos que existe un 26,3% que se encuentra en nivel medio bueno del mismo aspecto a realizarse, y solo el 10,5% se encuentra en un nivel bueno del mismo contexto. Se observa que los índices a la hora de realizar el fundamento técnico del golpeo de balón con el borde interno del pie derecho, la mayoría de los deportistas tienen un nivel regular aquí es donde debemos hacer énfasis y dar solución en la propuesta de esta investigación.

#### Indicador 2

**Tabla 11**

#### *Golpeo con el borde interno pie izquierdo*

##### Como realiza el golpeo con borde interno pie izquierdo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	3	15,8	15,8	15,8
	Malo	16	84,2	84,2	100,0

Total	19	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Fuente 11 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que el 84,2% tienen un nivel malo a la hora de realizar el golpeo con el borde interno del pie derecho, y el 15,8% tienen un nivel regular de este mismo aspecto. En este fundamento se observa que tienen un nivel muy bajo donde la mayoría de los deportistas tienen un nivel malo aquí es donde más énfasis se debe hacer a la hora de realizar la propuesta.

### Indicador 3

**Tabla 12**

***Golpeo con el borde externo pie derecho***

**Como realiza el golpeo con el borde externo pie derecho**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	4	21,1	21,1	21,1
	Malo	15	78,9	78,9	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 12 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que el 78,9 % de los deportistas tienen un mal golpeo con el borde externo del pie derecho, y por el otro lado el 21,1 % tienen un nivel regular de dicho aspecto, se puede evidenciar que más de la mitad tiene un mal golpeo con el borde externo del pie derecho. A la hora de realizar el golpeo con el borde externo con el pie derecho de igual manera la mayoría de los deportistas tienen un nivel malo, y esto se lo tomara muy en cuenta en la propuesta.

## Indicador 4

**Tabla 13**

***Golpeo con el borde externo pie izquierdo***

**Como realiza el golpeo con el borde externo pie izquierdo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,5	10,5	10,5
	Malo	17	89,5	89,5	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 13 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que la mayoría de los deportistas tienen un nivel malo con un 89,5 % a la hora de realizar el golpeo con el borde externo con el pie izquierdo, mientras que el 10,5 % tienen un nivel regular en el aspecto antes mencionado. De igual manera en este fundamento hay un nivel muy alto donde la mayoría de los deportistas tienen un nivel malo esto se lo debe tomar muy en cuenta para el desarrollo de la propuesta.

## Indicador 5

**Tabla 14**

***Golpeo con el empeine pie derecho***

**Como realiza el golpeo con el empeine pie derecho**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	3	15,8	15,8	15,8
	Malo	16	84,2	84,2	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 14 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

De igual manera aquí se observa que más de la mitad poseen un nivel malo con un 84,2% a la hora de realizar el golpeo de empeine con el pie derecho y solo con un 15,8 % de los deportistas tienen un nivel regular a la hora de realizar este aspecto. A la hora de realizar el golpeo con el empeine los deportistas tienen un índice muy bajo ya que la mayoría está en malo, y todo esto se lo debe tomar muy en cuenta en la propuesta para mejorar todos estos fundamentos técnicos.

## Indicador 6

**Tabla 15**

### *Golpeo con el empeine pie izquierdo*

**Como realiza el golpeo con el empeine pie izquierdo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	19	100,0	100,0	100,0

Fuente 15 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que los deportistas no pueden realizar el golpeo con el empeine del pie izquierdo con un 100% de nivel malo. Aquí se observa que todos los deportistas tienen un nivel malo a la hora de realizar este fundamento, esto se lo debe tomar muy en cuenta en la propuesta para que se pueda mejorar estos niveles que están muy bajos.

### *3.2.2 Golpeo con la cabeza*

## Indicador 1

**Tabla 16**

### *Golpeo con la Cabeza*

**Como realiza el golpeo con la cabeza**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio Bueno	3	15,8	15,8	15,8

Regular	12	63,2	63,2	78,9
Malo	4	21,1	21,1	100,0
Total	19	100,0	100,0	

Fuente 16 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Aquí se observa que la mayoría de los deportistas tienen un nivel regular con un 63%, también podemos apreciar que 21,1 % tienen un nivel malo, y solo el 15,8% tienen un nivel medio bueno a la hora de realizar el golpeo con la cabeza. El golpeo con la cabeza es muy importante en el fútbol por eso se debe hacer más énfasis en la propuesta que se va a realizar ya que la mayoría de los deportistas solo tienen un nivel regular a la hora de realizar este fundamento técnico.

### 3.2.3 Control del balón

#### Indicador 1

**Tabla 17**

#### *Control con el pie derecho*

##### **Controla de manera correcta con el pie derecho**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio Bueno	3	15,8	15,8	15,8
	Regular	10	52,6	52,6	68,4
	Malo	6	31,6	31,6	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 17 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se aprecia que un 52,6% más de la mitad tienen un nivel regular a la hora de realizar el control con el pie derecho, también podemos observar que el 31,6 tiene un nivel malo a la hora de ejecutar este aspecto, y solo el 15,8 % tiene un nivel medio bueno en lo antes ya mencionado. El control en el fútbol es uno de los fundamentos técnicos más importantes y se puede observar que la mayoría está en un nivel regular donde se debería tener un nivel más

alto para la lo cual se debe diseñar ejercicios que ayuden al perfeccionamiento de este fundamento.

## Indicador 2

**Tabla 18**

### *Control pie izquierdo*

#### Controla de manera correcta con el pie izquierdo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,5	10,5	10,5
	Malo	17	89,5	89,5	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 18 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se visualiza que más de la mitad con 89,5% tienen un mal control con el pie izquierdo y solo el 10,5% tiene un nivel regular a la hora de realizar dicho aspecto.

A la hora de realizar el control con el pie izquierdo se observa que la mayoría tiene un nivel malo, es ahí donde se debe hacer más énfasis para lograr subir esos niveles de dominio de este fundamento.

### 3.2.4 El pase

## Indicador 1

**Tabla 19**

### *Pase corto pie derecho*

#### Realiza el pase corto de manera correcta con el pie derecho

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	2	10,5	10,5	10,5
	Medio Bueno	3	15,8	15,8	26,3
	Regular	13	68,4	68,4	94,7
	Malo	1	5,3	5,3	100,0

Total	19	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Fuente 19 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que el 68,4 % de los deportistas tienen un control regular, el 15,8% de los deportistas tienen un nivel medio bueno a la hora de realizar el pase corto del balón con el pie derecho, también el 10,5 % tienen un nivel bueno en dicho aspecto y solo el 5,3 % de los deportistas tienen un nivel malo. El pase es otro de los fundamentos que son muy importantes a la hora de la práctica del fútbol y podemos observar que la mayoría de los deportistas tienen un nivel regular, es un fundamento que se le debe poner más atención para lograr que los índices suban.

## Indicador 2

**Tabla 20**

### *Pase corto pie izquierdo*

#### **Realiza el pase corto de manera correcta con el pie izquierdo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio Bueno	1	5,3	5,3	5,3
	Regular	3	15,8	15,8	21,1
	Malo	15	78,9	78,9	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 20 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que aquí la mayoría de los deportistas tienen un nivel malo con un 78,9 % a la hora de ejecutar el pase corto con el pie izquierdo, mientras que el 15,8 % tienen un nivel regular a la hora de hacer dicho aspecto y solo el 5,3 % tienen un nivel medio bueno. De igual manera se debe hacer más énfasis aquí ya que el pase con el pie izquierdo los índices son más bajos el pase con el pie derecho y como ya lo mencioné este fundamento es imprescindible para el fútbol.

### Indicador 3

**Tabla 21**

***Pase mediano pie Derecho***

**Realiza el pase Medio de manera correcta con el pie derecho**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,5	10,5	10,5
	Malo	17	89,5	89,5	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 21 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que a la hora de realizar el pase medio con el pie derecho el 89,5 % de los deportistas tuvieron un nivel malo y solo el 10,5 % de los deportistas poseen un nivel regular a la hora de realizar dicho aspecto antes mencionado. El pase a media distancia es un recurso que igual se lo utiliza mucho en el fútbol y se observa que los índices son muy bajos ya que la mayoría tiene un nivel bajo, para lo cual en la propuesta se la va a tomar mucho en cuenta.

### Indicador 4

**Tabla 22**

***Pase mediano pie izquierdo***

**Realiza el pase medio de manera correcta con el pie izquierdo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	19	100,0	100,0	100,0

Fuente 22 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que todos los deportistas tuvieron un nivel malo con el 100% a la hora de realizar el pase medio con el pie izquierdo. Los índices de este fundamento con el pie izquierdo son muy bajos ya que todos los jugadores tienen un nivel malo, y de suma importancia dar una solución mediante la propuesta para mejorar este fundamento.

## Indicador 5

**Tabla 23**

***Pase largo pie derecho***

**Realiza el pase largo de manera correcta con el pie derecho**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,5	10,5	10,5
	Malo	17	89,5	89,5	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 23 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se visualiza que el 89,5 % de los deportistas tienen un nivel malo a la hora de realizar el pase largo con el pie derecho y solo el 10,5 % tienen un nivel regular en este aspecto. El pase a larga distancia es un recurso que también es muy usado en el fútbol actual y se observa que los deportistas tienen un nivel malo y solo dos un nivel regular, para esto es importante la creación de ejercicios que puedan ayudar a mejorar este fundamento técnico.

## Indicador 6

**Tabla 24**

***Pase largo pie izquierdo***

**Realiza el pase largo de manera correcta con el pie izquierdo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	19	100,0	100,0	100,0

Fuente 24 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se visualiza que todos los deportistas tuvieron un nivel malo con el 100% a la hora de realizar el pase largo con el pie izquierdo.

### 3.2.5 La conducción

#### Indicador 1

**Tabla 25**

***Conducción parte interna pie derecho***

**Realiza la conducción con la parte interna del pie derecho**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio Bueno	2	10,5	10,5	10,5
	Regular	12	63,2	63,2	73,7
	Malo	5	26,3	26,3	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 25 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

#### Análisis;

Se evidencia que a la hora de conducir el balón con la parte interna del pie derecho un 63,2 % de los deportistas tienen un nivel regular, el 26,3 % tienen un nivel malo a la hora de realizar, y el 10,5 % tienen un nivel medio a la hora de ejecutar el aspecto antes mencionado. La conducción en el fútbol es un fundamento técnico muy importante para la práctica de este deporte, por lo que se debe perfeccionar ya que se observa que la mayoría de los deportistas tienen un nivel regular cuando todos deberían tener un nivel más alto, para lo cual se dará solución mediante el diseño de ejercicios de este y más fundamentos técnicos.

#### Indicador 2

**Tabla 26**

***Conducción parte interna pie izquierdo***

**Realiza la conducción con la parte interna del pie izquierdo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio Bueno	2	10,5	10,5	10,5
	Regular	12	63,2	63,2	73,7

Malo	5	26,3	26,3	100,0
Total	19	100,0	100,0	

Fuente 26 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que en la conducción con la parte interna del pie izquierdo los deportistas tuvieron un 63,2 % del nivel regular, y por otro lado el 26,3 % tuvo un nivel malo y tan solo el 10,5 % de los deportistas lograron tener un nivel medio bueno a la hora de ejecutar este aspecto antes mencionado.

### Indicador 3

**Tabla 27**

#### *Conducción parte externa pie derecho*

##### Realiza la conducción con la parte externa del pie derecho

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio Bueno	2	10,5	10,5	10,5
	Regular	13	68,4	68,4	78,9
	Malo	4	21,1	21,1	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 27 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Con respecto a los resultados obtenidos se observa que el 68,4 % de los deportistas poseen un nivel regular, el 21,1 % de los deportistas tienen un nivel malo y solo el 10,5 % tienen un nivel medio bueno a la hora de ejecutar la conducción con la parte externa del pie derecho.

### Indicador 4

**Tabla 28**

#### *Conducción parte externa pie izquierdo*

##### Realiza la conducción con la parte externa del pie izquierdo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,5	10,5	10,5
	Malo	17	89,5	89,5	100,0

Total	19	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Fuente 28 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

De acuerdo con los datos obtenidos se evidencia que a la hora de realizar la conducción con la parte externa del pie izquierda la mayoría de los deportistas tienen un nivel malo con un 89,5 % y tan solo el 10,5 % tienen un nivel regular a la hora de ejecutar este aspecto.

## Indicador 5

**Tabla 29**

### *Conducción con el empeine pie derecho*

#### Realiza la conducción con el empeine del pie derecho

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	2	10,5	10,5	10,5
	Malo	17	89,5	89,5	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 29 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

De acuerdo con los datos que se observan un 89,5% tienen un nivel malo a la hora de ejecutar la conducción con el empeine del pie derecho, y tan solo el 10,5 % tienen un nivel regular a la hora de ejecutar este aspecto.

## Indicador 6

**Tabla 30**

### *Conducción empeine pie izquierdo*

#### Realiza la conducción con el empeine del pie izquierdo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	19	100,0	100,0	100,0

Fuente 30 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Aquí se observa que todos los deportistas tuvieron un nivel malo con el 100% a la hora de realizar la conducción con el empeine del pie izquierdo.

## Indicador 7

**Tabla 31**

### *Conducción Planta pie derecho*

		<b>Realiza la conducción con la planta del pie derecho</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	4	21,1	21,1	21,1
	Malo	15	78,9	78,9	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 31 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se evidencia en los datos obtenidos que el 78,9 % de los deportistas tienen un nivel malo a la hora de ejecutar la conducción con la planta del pie derecho, y por el otro lado solo el 21,1 % tienen un nivel regular a la hora de la ejecución de este aspecto.

## Indicador 8

**Tabla 32**

### *Conducción planta pie izquierdo*

		<b>Realiza la conducción con la planta del pie izquierdo</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	19	100,0	100,0	100,0

Fuente 32 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Aquí se observa que todos los deportistas tuvieron un nivel malo con el 100% a la hora de realizar la conducción con la planta del pie izquierdo.

### 3.2.6 El remate

#### Indicador 1

**Tabla 33**

#### *Remate pie derecho*

		Realiza el remate con el pie derecho			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio Bueno	2	10,5	10,5	10,5
	Regular	14	73,7	73,7	84,2
	Malo	3	15,8	15,8	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 33 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

#### Análisis;

Mediante los datos obtenidos se observa que la mayoría de los deportistas con un 73,7 % tienen un nivel regular, por otro lado, el 15,8 % tienen un nivel malo, y solo el 10,5 % tienen un nivel medio bueno a la hora de realizar el remate con el pie derecho. El remate es un recurso muy importante a la hora de realizar goles, con los que se pueden ganar los partidos, y se observa que los deportistas en este fundamento la mayoría tienen un nivel regular, lo que debemos tratar de mejorar mediante ejercicios precisos que ayuden al perfeccionamiento de este fundamento.

#### Indicador 2

**Tabla 34*****Remate pie izquierdo***

		<b>Realiza el remate con el pie izquierdo</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	19	100,0	100,0	100,0

Fuente 34 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Aquí se observa que todos los deportistas tuvieron un nivel malo con el 100% a la hora de realizar el remate con el pie izquierdo.

**Indicador 3****Tabla 35*****Remate con la cabeza***

		<b>Realiza el remate con la cabeza</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio Bueno	1	5,3	5,3	5,3
	Regular	4	21,1	21,1	26,3
	Malo	14	73,7	73,7	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 35 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que a la hora de realizar el remate con la cabeza el 73,7 % tienen un nivel malo al ejecutar este aspecto, por otro lado, el 21,1 % tienen un nivel regular, y tan solo el 5,3 % tienen un nivel medio bueno a la hora de realizar el aspecto antes mencionado. El remate con la cabeza es otro de los medios que pueden ayudar a marcar un gol y que también es importante tener el dominio presente en los deportistas, y se observa que la mayoría de los deportistas tienen un nivel malo, para lo cual se debe hacer más énfasis en los ejercicios.

### 3.3 Test de los Fundamentos Físicos de fútbol de los deportistas del Club San Antonio de Ibarra en la categoría de 12-13 años

#### 3.3.1 Aspecto de FUERZA (condición)

**Tabla 36**

#### *Condición de Fuerza*

		Condición de Fuerza			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio Bueno	2	10,5	10,5	10,5
	Regular	15	78,9	78,9	89,5
	Malo	2	10,5	10,5	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 36 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Se observa que en la condición de la fuerza los deportistas tienen un 78,9 % de condición física (fuerza) regular, mientras que el 10,5 % de su condición es medio bueno, de igual manera el otro 10,5 % tienen una condición mala. Según (Ekipo, 2005), manifiesta que la fuerza es un factor muy relevante en la mayoría de los deportes y determinante como en el fútbol, esta juega un papel decisivo en la ejecución técnica, que muchas veces se debe a la falta de coordinación o habilidad. La fuerza es un fundamento físico que es muy importante en el fútbol donde se debe poner más atención por parte de los entrenadores, aquí se observa que los deportistas tienen la mayoría un nivel regular, para lo cual se debe tomar muy en cuenta a la hora de diseñar los ejercicios de realizar actividades que sean enfocados más en el desarrollo de la fuerza.

### 3.3.2 Aspecto de RESISTENCIA (condición)

**Tabla 37**

#### *Condición de Resistencia*

		<b>Condición de Resistencia</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	1	5,3	5,3	5,3
	Medio Bueno	1	5,3	5,3	10,5
	Regular	14	73,7	73,7	84,2
	Malo	3	15,8	15,8	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 37 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Aquí se evidencia que la mayoría de los deportistas tienen una condición física (resistencia) regular con un 73,7 %, mientras que el 15,8 % tienen una condición mala y el 5,3 % tienen una condición buena y por último el otro 5,3 % tienen una condición media buena en este aspecto. Como señala (Morales Díaz, Ortiz Torres, Suarez Poveda, & Tarazona Ruiz, 2015), considera que la resistencia se caracteriza por la máxima economía de funciones. La resistencia es uno de los fundamentos físicos más importantes en el fútbol y se observa que los deportistas aquí tienen un nivel regular, lo que se debe trabajar más en los entrenamientos para incrementar el rendimiento de los deportistas.

### 3.3.3 Aspecto de VELOCIDAD (condición)

**Tabla 38**

#### *Condición de Velocidad*

		<b>Condición de Velocidad</b>			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	1	5,3	5,3	5,3
	Medio Bueno	2	10,5	10,5	15,8
	Regular	14	73,7	73,7	89,5
	Malo	2	10,5	10,5	100,0

Total	19	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Fuente 38 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

Con respecto a los datos obtenidos se observa que el 73,7 % de los deportistas tienen una condición física (velocidad) regular, mientras que el 10,5 % de los deportistas tienen una condición mala y de igual manera con el 10,5 % los deportistas tienen una condición media buena y tan solo el 5,3 % tienen una condición buena en este aspecto. De acuerdo con (Morales Díaz, Ortiz Torres, Suarez Poveda, & Tarazona Ruiz, 2015), enfatiza que la velocidad es la capacidad que tienen el organismo de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. La velocidad es otro punto muy importante a la hora de la práctica del fútbol, también se lo debe tomar muy en cuenta en los entrenamientos ya que se observa que los deportistas la mayoría tienen un nivel regular.

### 3.3.4 Aspecto de FLEXIBILIDAD (condición)

**Tabla 39**

#### *Condición de Flexibilidad*

		Condición de Flexibilidad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio Bueno	3	15,8	15,8	15,8
	Regular	13	68,4	68,4	84,2
	Malo	3	15,8	15,8	100,0
	Total	19	100,0	100,0	

Fuente 39 Ficha de Observación aplicada a los deportistas de la LPSI

Análisis;

De acuerdo con los resultados obtenidos se evidencia que el 68,4 % de los deportistas tienen una condición física (flexibilidad) regular, mientras que el 15,8 % de los deportistas tienen una condición mala y de igual manera el otro 15,8 % de los deportistas tienen una condición media buena en este aspecto. Según (Morales Díaz, Ortiz Torres, Suarez Poveda, & Tarazona Ruiz,

2015), menciona la flexibilidad es muy poca desarrollada por algunos entrenadores de fútbol o por preparadores físicos y que se la debería tomar más en cuenta. La flexibilidad es otro fundamentos físicos que se lo debe trabajar en las sesiones de entrenamiento ya que se observa que la mayoría de los deportistas tienen un nivel regular.

### ***3.3.5 Contestación a las preguntas de Investigación***

**¿Cómo se puede conocer los diferentes medios de entrenamiento con balón en el desarrollo de fundamentos físicos y técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años de los adolescentes que pertenecen al club San Antonio de Ibarra?**

Se concluye que, mediante una indagación en fuentes confiables como libros, tesis de grados o artículos científicos sobre los medios de entrenamiento con balón que existen todo esto para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en la categoría de 12-13 años.

**¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos físicos - técnicos de los deportistas de la categoría de 12 -13 años en el fútbol?**

Mediante los instrumentos de investigación aplicados a los deportistas del club San Antonio de Ibarra, se llegó a la conclusión que en los fundamentos físicos tienen un nivel muy bajo ya que en la mayoría de los test tuvieron regular y malo la mayoría de los deportistas, en los fundamentos técnicos se observó que de igual manera a la hora de ejecutar estos fundamentos tienen un nivel muy bajo ya que en la mayoría de las pruebas que se realizó tienen entre malo y regular.

**¿Cómo diseñar los procesos de los medios de entrenamiento con balón mediante el desarrollo de fundamentos físicos y técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años de los adolescentes que pertenecen al Club San Antonio de Ibarra?**

Los procesos se los diseño luego de realizar la ficha de observación y los test a los jóvenes deportistas donde se verifico las falencias de los jóvenes deportistas y mediante esta ficha y los test se procedió a la realización de los procesos sobre los medios de entrenamiento con balón

para el desarrollo físico – técnico de los deportistas de la categoría 12-13 años del club San Antonio de Ibarra.

## **Capítulo 4: Propuesta**

### **4.1 Título de la propuesta**

Diseñar los procesos de los medios de entrenamiento con balón mediante el desarrollo de fundamentos físicos - técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años del club San Antonio de Ibarra.

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

La presente propuesta referente a los medios de entrenamiento con balón tiene la finalidad de ayudar directamente a los jóvenes de la categoría de 12-13 años del club San Antonio de Ibarra en el desarrollo de sus habilidades físicas como técnicas, también apoyar a los entrenadores a través de planes de entrenamiento específicos que van a ayudar a mejorar los fundamentos físicos y técnicos del fútbol. Según (Mejía Báez C. , 2018), manifiesta que se debe tener en cuenta que en los primeros años de entrenamiento del fútbol se debe tener buenas bases en los diferentes fundamentos físicos, técnicos y tácticos para posteriormente no tener inconvenientes.

Partiendo desde que se realizó una ficha de observación y unos test, hacia los jóvenes deportistas del club San Antonio de Ibarra sobre los fundamentos físicos y técnicos, donde pudimos conocer y valorar el nivel en el que se encuentran, para luego llegar a la conclusión que es necesario crear planes de entrenamiento más focalizados a la necesidades de los jóvenes deportistas, con la intención de aportar en estos fundamentos antes mencionados y en el mejorar de los casos formar deportistas de alto rendimiento en la Parroquia de San Antonio.

También se realizó una encuesta a los entrenadores del club San Antonio de Ibarra donde pudimos obtener información que es importante, y debemos tomar mucho en cuenta a la hora

de la creación de los planes de entrenamiento para los deportistas de la categoría 12-13 años, donde vamos hacer más énfasis en los fundamentos técnicos ya que ahí es donde pudimos observar que existen niveles muy bajos a la hora de realizar algunos de los fundamentos básicos pero que son muy importantes a la hora de realizar la práctica del fútbol.

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

Con la implementación de los planes de entrenamiento sobre los medios de entrenamiento con el balón del fútbol, los deportistas tendrán la oportunidad de ejecutar de manera más simple los y adecuada los diferentes ejercicios que se los diseño precisamente para ellos, los cuales están organizados de manera clara para que a la hora de ejecutar no se tenga alguna dificultad al momento de su aplicación. Siendo muy importante que los deportistas siempre mantengan una práctica constante y den lo mejor de ellos para que puedan desarrollar los fundamentos físicos y técnicos en el fútbol. Según, (Díaz Sánchez, 2020), manifiesta que los fundamentos técnicos son las primeras actividades que se deben enseñar a los deportistas para desde edades tempranas tener buenas bases.

El presente programa de medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos del fútbol se caracteriza por la variedad de ejercicios para mejorar las capacidades físicas y técnica. Todo esto se lo aplico mediante Rondos, espacios reducidos entre otros medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de las diferentes habilidades técnicas y también físicas. Dentro de los planes de entrenamiento podemos observar el objetivo principal se basa en ejercicios de aplicación, los materias que se necesitan para la ejecución de los diferentes ejercicios, el tiempo y las repeticiones que se debe cumplir a la hora de realizar dicha actividad y por último el grafico con la descripción concreta y simplificada de cada ejercicios para que los deportistas puedan comprender de manera correcta.

Si se aplica de manera frecuente estos planes de entrenamiento sobre los medios de entrenamiento con el balón para el desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos en el fútbol, se podrá observar los cambios que van a obtener en los deportistas una vez ya se estén aplicando dichos planes de entrenamiento, ya que por medios de las repeticiones los futbolistas se grabaran los gestos físicos y técnicos que se deben aplicar y administrar en una situación de juego determinante y de esta manera resolverán de una manera más adecuada, siendo más visible su rendimiento físico y técnico a la hora de la práctica del fútbol.

#### **4.4 Introducción**

La presente propuesta fue diseñada mediante planes de entrenamiento sobre los medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico- técnico del fútbol, con estos planes de entrenamiento se busca desarrollo de las capacidades físicas y técnicas del fútbol a través de diferentes medios de entrenamiento con el balón para un mejor desempeño de los deportistas.

Partiendo desde los resultados de las ficha de observación de los fundamentos técnicos y los test de los fundamentos físicos en el fútbol aplicas a los deportistas del club San Antonio de Ibarra, la aplicación de la propuesta ofrece diversos ejercicios, rondos, espacios reducidos entre otros en los que los futbolistas podrán mejorar sus capacidades físicas y también técnicas, aportando de esta manera a los jóvenes de la parroquia de San Antonio que les gusta la práctica del fútbol.

#### **4.5 Objetivos de la Propuesta**

##### ***4.5.1 Objetivo general***

Diseñar planes de entrenamiento sobre los medios de entrenamiento con el balón para el desarrollo de los fundamentos físico -técnico en el fútbol en la categoría de 12 a 13 años de los deportistas que pertenecen al club San Antonio de Ibarra.

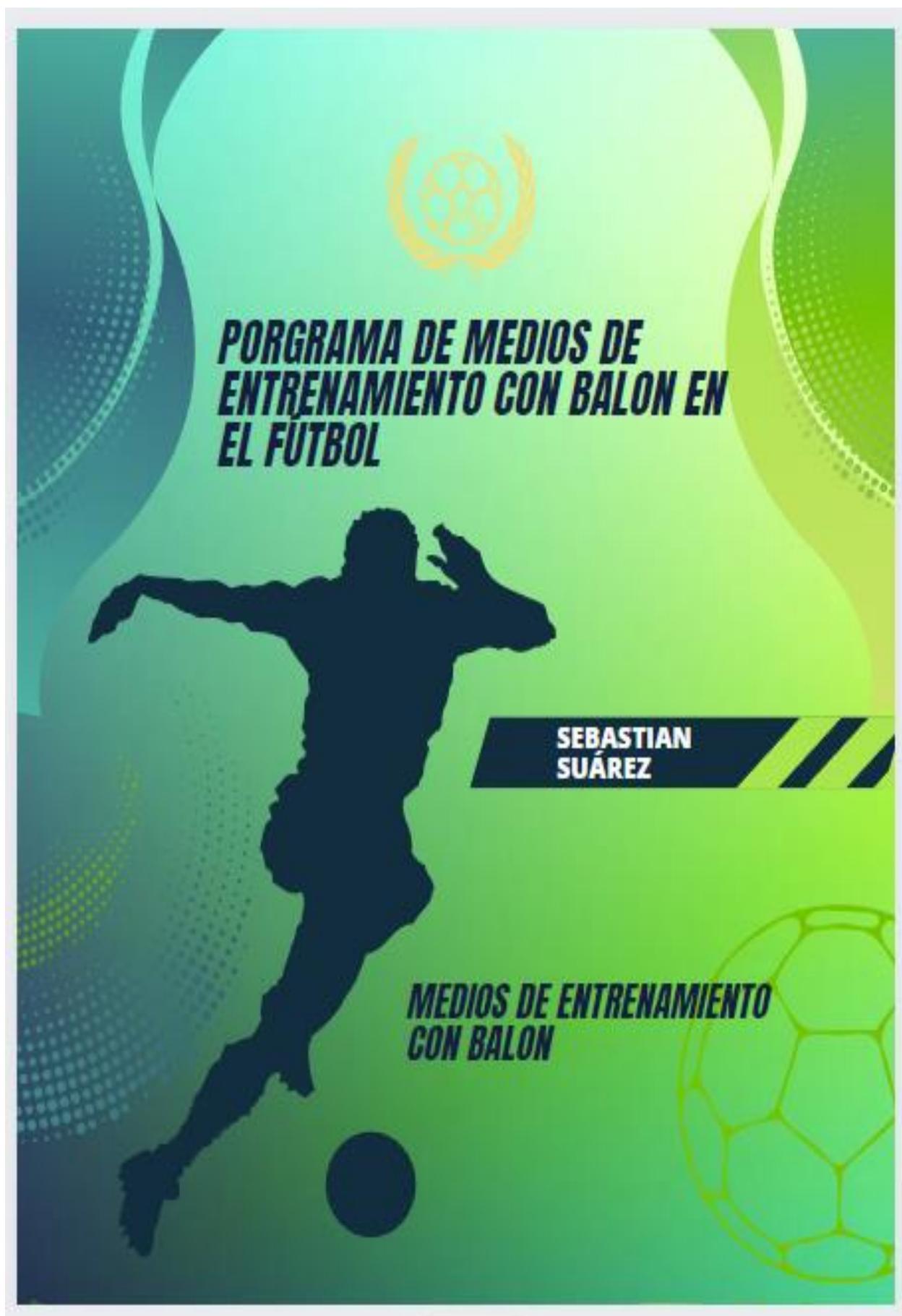
#### **4.5.2 *Objetivos específicos***

- Diseñar ejercicios sobre los medios de entrenamiento con balón en el fútbol
- Elaborar ejercicios que ayuden a optimar el desarrollo de los fundamentos físicos mediante los diferentes medios de entrenamiento con balón del fútbol.
- Construir ejercicios que proporcionen un mejor rendimiento de los fundamentos técnicos mediante medios de entrenamiento con balón en el fútbol.

#### **4.6 Ubicación sectorial y física**

La liga deportiva parroquial de San Antonio como su nombre lo dice está ubicada en la Parroquia de San Antonio de Ibarra en la provincia de Imbabura, donde cuenta con diferentes categorías, siendo una propuesta más dirigida a los deportistas de la categoría de 12 – 13 años que son los participantes que fueron los participantes de esta investigación y quienes fueron los beneficiarios directos de dicha investigación, así como también los entrenadores.

#### **4.7 Desarrollo de la propuesta**



## MEDIOS DE ENTRENAMIENTO CON BALÓN

### RONDOS TRADICIONALES

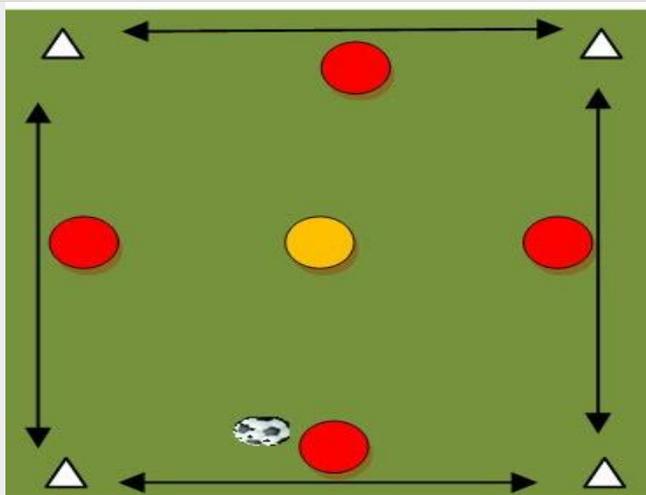
Consiste en que un grupo de jugadores se coloquen formando varios bosquejos en un espacio reducido o delimitado eso dependiendo a lo que el entrenador elija (Florez, 2017).

#### Objetivo

El objetivo es poder mantener la posesión de balón mientras que otro jugador o jugadores intentan interceptarlo.

#### Desarrollo

- En una superficie de área de preferencia en un cuadrado de 6x6.
- Colocamos 5 jugadores en el área donde uno va a tener que ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- El número de toques el libre
- Si el jugador que está en el centro logra interceptar el balón va a ocupar el puesto del que realizó mal el pase.
- El balón debe tratar de no salir del cuadro.



*Ilustración 9 Rondo 4x1*

#### Conclusión

Los Rondos tradicionales son una forma divertida y atractiva a la hora de realizar un entrenamiento, ya que aquí los jugadores van a poder experimentar con habilidades técnicas sin la presión a la hora de un partido real.

## RONDOS COMBINADOS

En este rondo tiene como objetivo el traslado o cambio de zonas queriendo contrarrestar la presión que ejerce el rival y su accionar físico (Quintana Guido, 2023).

### Objetivo

El objetivo es trasladar el balón logrando el número de pases que elija el entrenador a realizar mientras que los que van a interceptar deben tratar de que no se realicen el número de pases antes mencionado.

### Desarrollo

- En dos superficie de área de preferencia en un cuadrado de 6x6.
- Colocamos 5 jugadores en los dos cuadros el área donde uno va a tener que ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- Los jugadores van a realizar 10 pases para que el balón pueda pasar a el otro cuadro.
- Si el jugador que está en el centro logra interceptar el balón va a ocupar el puesto del que realizo mal el pase.
- El balón debe tratar de no salir del cuadro.



*Ilustración 10 Rondo combinado 4x1*

### Conclusión

Los Rondos Combinados son muy necesarios ya que con esto se busca que los jugadores puedan realizar los pases de mejor manera y de primera para que a la hora de practicar en un partido real puedan desenvolverse de mejor manera.

## RONDOS EN ESPACIO LIBRE

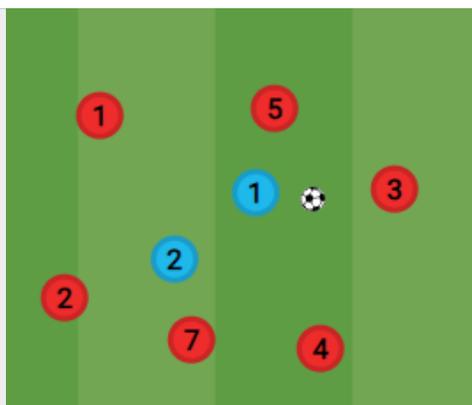
El objetivo es mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible (Fernandez, 2022).

### Objetivo

Este rondo nos indica de los jugadores busquen una zona donde se pueda dar el flujo de balón con la presencia del equipo rival o también sin ella y así el equipo pueda mantener la posesión del balón.

### Desarrollo

- En una superficie de área libre sin tener limitaciones
- Colocamos cualquier número de jugadores o los que el entrenador necesite donde uno, dos o más pueden ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- Los jugadores pueden realizar el número de pases que deseen.
- Si el jugador que está en el centro logra interceptar el balón va a ocupar el puesto del que realizó mal el pase.



*Ilustración 11 Espacio libre 6x2*

### Conclusión

Los Rondos en Espacio Libre va a ayudar en la precisión de pases, en la movilidad de apoyo, también a la toma de decisiones y a la intensidad y a la concentración.

## ESPACIOS REDUCIDOS

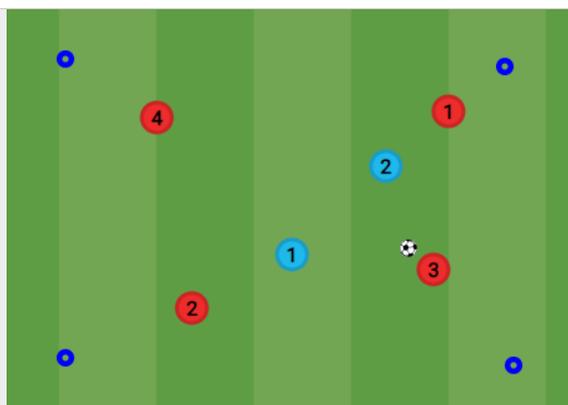
Trabajar en espacios reducidos permite adiestrar a los jugadores a desempeñarse en terrenos geométricos y a dosificar la fuerza de los pases (Quintana, 2023).

### Objetivo

El objetivo es tratar de perfeccionar la ejecución del pase y realizarlo de mejor manera en un espacio delimitado.

### Desarrollo

- En una superficie de área de preferencia en un cuadrado de 6x8.
- Colocamos 5 jugadores o más dependiendo del entrenador, en el área donde uno, dos o más van a tener que ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- El número de toques el libre
- Si el jugador que está en el centro logra interceptar el balón va a ocupar el puesto del que realizó mal el pase.
- El balón debe tratar de no salir del cuadro.



*Ilustración 12 Espacio reducido 4x2*

### Conclusión

Los Espacios Reducidos se busca lograr varios puntos importantes donde unos de los más importantes son la velocidad y la precisión, la técnica individual y la colectiva y la creatividad y soluciones tácticas a la hora de jugar fútbol de forma real.

### ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACIÓN

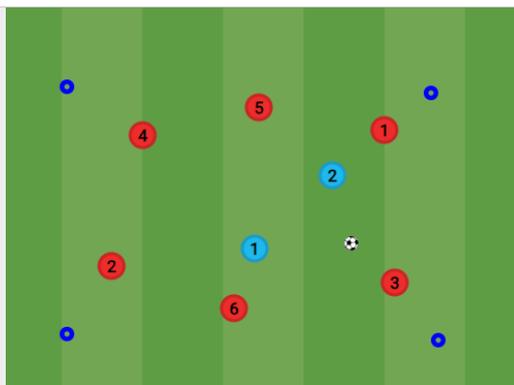
Este tipo de ejercicios se resaltan por la mayor tenencia posible del balón y en caso de perder la posesión del balón recuperarlo en el menor tiempo posible (Quintana, 2023).

#### Objetivo

El objetivo es tratar de perfeccionar la ejecución del pase y realizarlo de mejor manera en un espacio delimitado y tratar de recuperar el balón en el menor tiempo posible.

#### Desarrollo

- En una superficie de área de preferencia en un cuadrado de 6x8.
- Colocamos 8 jugadores o más dependiendo del entrenador, en el área donde uno, dos o más van a tener que ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- El número de toques el libre
- Si el jugador que está en el centro logra interceptar el balón va a ocupar el puesto del que realizó mal el pase.
- El balón debe tratar de no salir del cuadro.



*Ilustración 13 Espacio reducido 6x2*

#### Conclusión

Los Espacios Reducidos se busca lograr varios puntos importantes donde unos de los más importantes son la velocidad y la precisión, la técnica individual y la colectiva y la creatividad y soluciones tácticas a la hora de jugar fútbol de forma real.

## ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACIÓN

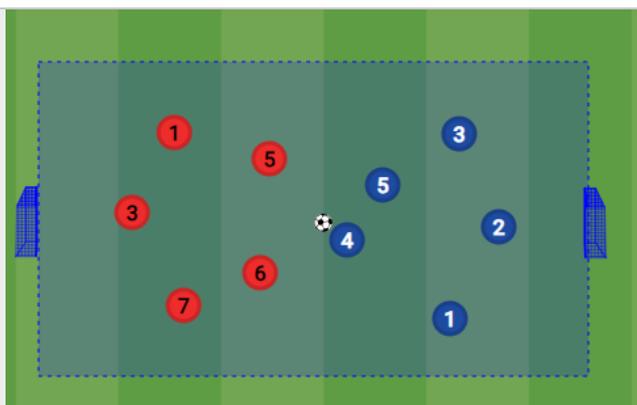
La realización de pases precisos y certeros, la fragmentación de líneas de juego con el fin de tener una anotación en el arco rival o crear posibilidades de gol (Quintana, 2023).

### Objetivo

El objetivo es tratar de perfeccionar la ejecución del pase y realizarlo de mejor manera en un espacio delimitado, también tratar de recuperar el balón en el menor tiempo posible y tratar de anotar gol en el área rival.

### Desarrollo

- En una superficie de área de preferencia en un cuadrado de 10x14.
- Colocamos dos equipos de 5 jugadores donde los dos equipos van a tener que intentar de anotar en el área rival después de realizar 10 o más pases dependiendo de lo que elija el entrenador.
- El balón debe tratar de no salir del cuadro.



*Ilustración 14 Espacio reducido 5vs5*

### Conclusión

Los Espacios Reducidos con finalización se busca lograr varios puntos importantes donde unos de los más importantes son la velocidad y la precisión, la técnica individual y la colectiva y la creatividad y soluciones tácticas a la hora de jugar fútbol de forma real y por último definir para anotar el gol en el área rival.

## POSECION DEL BALON

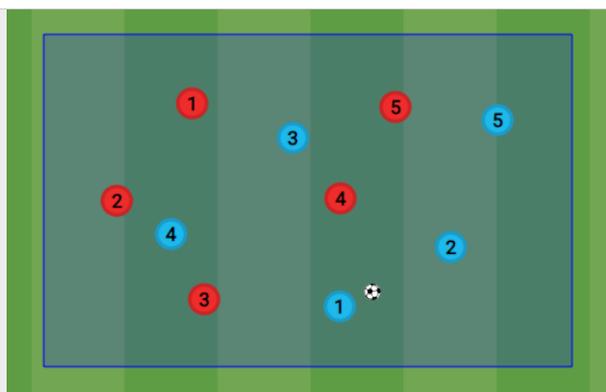
Consiste en mantener el control del balón durante el partido o en determinados momentos (Vidal, 2017).

### Objetivo

Consiste en mantener la posesión del balón durante el partido o en determinados momentos, ya que dependiendo de las características de los adversarios o dependiendo del partido para poder aprovechar la capacidad de defenderse.

### Desarrollo

- En una superficie del campo de juego
- Colocamos un número determinado de jugadores dependiendo del entrenador.
- El número de toques el libre
- Si algún jugador logra interceptar el balón pasan a tener la posesión del balón.
- El balón debe tratar de no salir del cuadro.



*Ilustración 15 Posesión del balón 5vs5*

### Conclusión

Es fundamental para controlar el ritmo del juego, crear oportunidades de ataque y mantener a la raya al equipo rival y tratar de cada acción que se pueda anotar un gol convertirla.

## CREACION DE LA ACCION

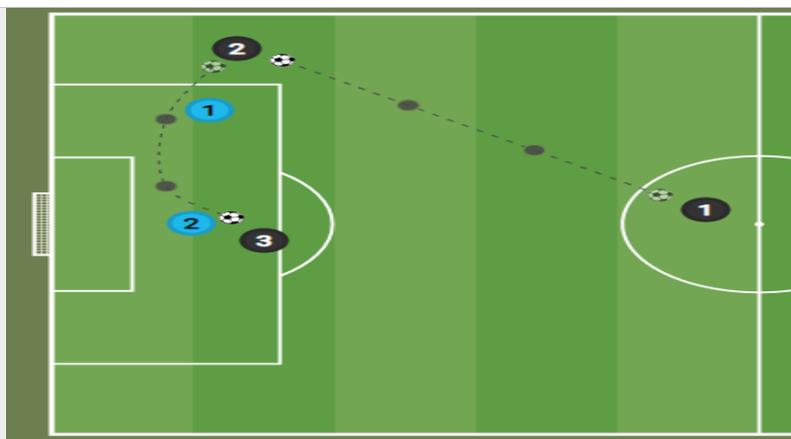
Acciones prácticas que puedan hacer que el equipo rival se le dificulte la intención de llevar el balón a zonas peligrosas cercanas a su portería (Vidal, 2017).

### Objetivo

El objetivo es mover el balón entre líneas adversarias, moviéndolo de un lado para otro de manera que el equipo contrario desordene la posición defensiva pasando de manera peligrosa a una acción clara de gol.

### Desarrollo

- En una superficie del campo de juego
- Colocamos un número determinado de jugadores dependiendo del entrenador.
- El número de toques el libre
- El equipo que está atacando de tratar de realizar los pases de mejorar manera para que puedan anotar en el área rival.



*Ilustración 16 Creación de acción 3x2*

### Conclusión

Aquí se busca como su nombre lo dice una creación de acción para lo cual se debe hacer más énfasis en el movimiento sin balón de los jugadores, los pases deben ser precisos y aprovechar las debilidades defensivas del equipo contrario.

## ACCION PELIGROSA

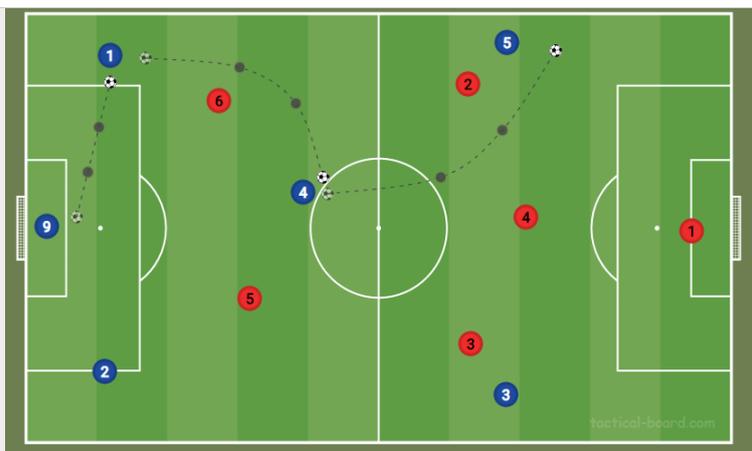
Todas aquellas acciones de ataque pueden realizar los jugadores de un equipo con la finalidad de sorprender (combatir) o contrarrestar (neutralizar) a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego (Moreno, 1997).

### Objetivo

El objetivo aquí es tratar de capitalizar todo el trabajo realizado minutos o segundos antes con un gol en el arco rival.

### Desarrollo

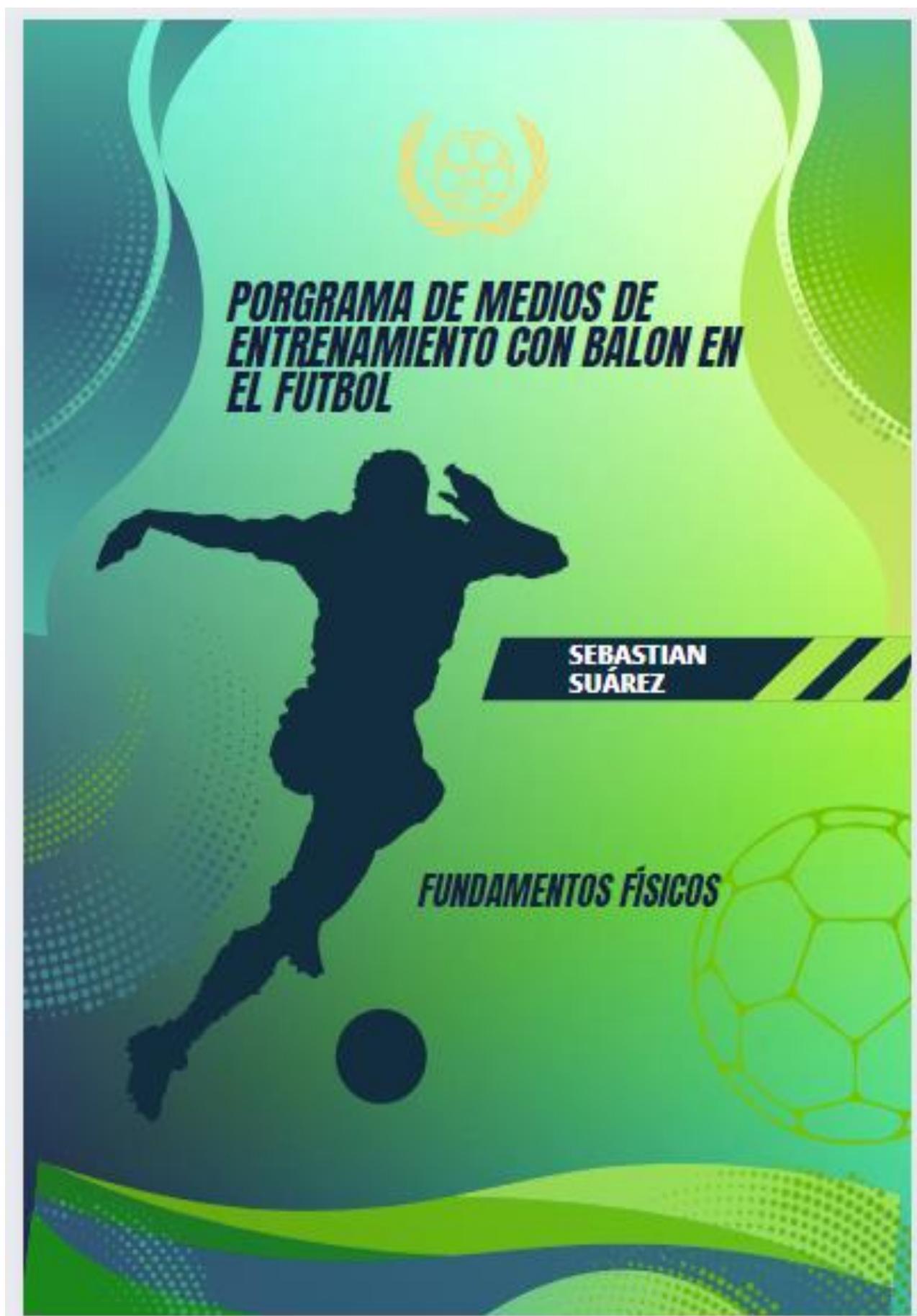
- En una superficie del campo de juego
- Colocamos un número determinado de jugadores dependiendo del entrenador.
- El número de toques el libre
- El equipo que está atacando de tratar de realizar los pases de mejor manera para que puedan anotar en el área rival.



*Ilustración 17 Acción peligrosa 6x6*

### Conclusión

Aquí se busca mediante una serie de pases ya sean a ras de suelo o por el aire tratar de capitalizar mediante un gol en el área contraria el trabajo que se realizó antes.

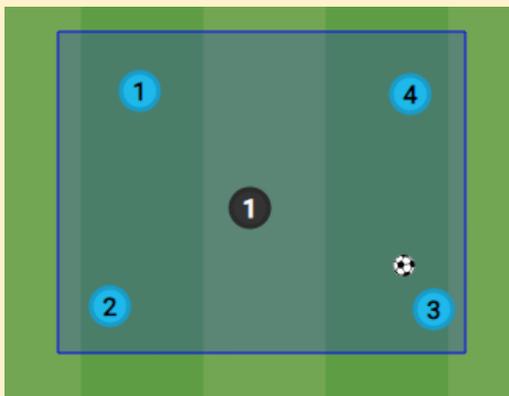


<b>TEST DE SALTO ORIZONTAL PARADO (Fuerza)</b>													
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DETALLE</b>												
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El objetivo principal de este test es evaluar la potencia y la capacidad de salto de un individuo desde una posición de pie y sin un impulso previo, midiendo la distancia horizontal que alcanza.</li> </ul>												
<b>TERRENO</b>	Lugar plano												
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cinta métrica</li> <li>✓ Formuladores de registro</li> </ul>												
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Posición inicial:</b> Realiza un calentamiento adecuado para preparar los músculos antes del test. Incluye ejercicios específicos para las piernas, como estiramientos y movimientos articulares.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Los participantes se colocan con los pies juntos en la línea de inicio, con los brazos extendidos hacia adelante o hacia los lados. Al dar la señal, los participantes deben realizar un salto horizontal hacia adelante, aterrizando con ambos pies juntos en la posición de aterrizaje marcada.</p> <p><b>Posición Final:</b> Utiliza una cinta métrica o una regla larga para medir la distancia horizontal desde la línea de inicio hasta el punto más cercano de aterrizaje de los pies del participante. Registrar la distancia alcanzada por cada participante. Puedes repetir la prueba varias veces y registrar la mejor distancia conseguida.</p>												
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	<p>La valoración del Test de Salto Horizontal Parado implica medir la distancia horizontal que un individuo es capaz de cubrir desde una posición de pie en un salto único. La interpretación de los resultados puede variar según el propósito específico de la evaluación y el grupo de referencia.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Intervalo de edades</th> </tr> <tr> <th colspan="2">Edades de 13-14 años</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Malo</td> <td>129-162 cm</td> </tr> <tr> <td>Regular</td> <td>162-182 cm</td> </tr> <tr> <td>Medio Bueno</td> <td>182-209 cm</td> </tr> <tr> <td>Bueno</td> <td>209-224 cm</td> </tr> </tbody> </table>	Intervalo de edades		Edades de 13-14 años		Malo	129-162 cm	Regular	162-182 cm	Medio Bueno	182-209 cm	Bueno	209-224 cm
Intervalo de edades													
Edades de 13-14 años													
Malo	129-162 cm												
Regular	162-182 cm												
Medio Bueno	182-209 cm												
Bueno	209-224 cm												
<b>OBSERVACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antes de la prueba se debe dar las indicaciones correspondientes para evitar confusiones, además de realizar calentamiento previo para evitar lesiones</li> </ul>												

## RONDO TRADICIONAL

### Desarrollo fuerza a la Resistencia

- En una superficie de 6x6 metros
- Necesitamos 5 jugadores donde uno de ellos va a ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- El número de topes es libre
- No se debe salir del cuadrado

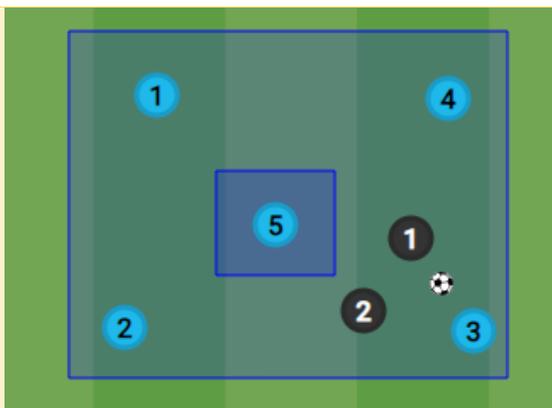


*Ilustración 18 Rondo 4x1*

## RONDO COMBINADOS

### Desarrollo fuerza a la Resistencia

- En una superficie de 6x6 metros y dentro de ella una pequeña superficie de 1x1
- Necesitamos 5 jugadores donde uno de ellos va a ir de comodín donde puede recibir solo en el pequeño cuadro y 2 jugadores van a tratar de interceptar el balón.
- El número de topes el libre
- No se debe salir del cuadrado



*Ilustración 19 Rondo combinado 5x2*

### **Desarrollo Fuerza a la velocidad**

- En dos superficies de cuadradas de 6x6
- Colocamos 5 jugadores en un recuadro y 4 en el otro, donde en un cuadro un jugador va a tener que interceptar el balón.
- Los jugadores van a tener que hacer 5 pases y al 6 ya pueden pasar el balón al otro cuadro y el que estaba interceptando tiene que desplazarse lo más rápido a volver a tratar de interceptar.

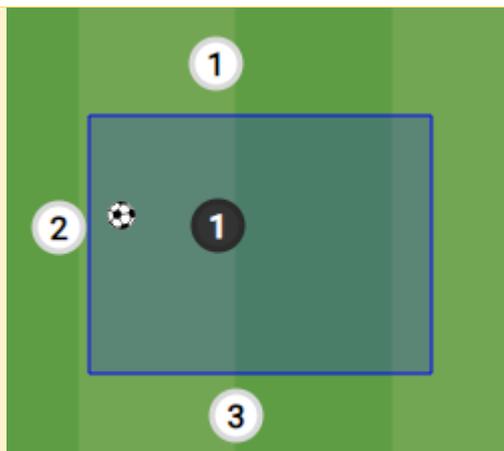


*Ilustración 20 Rondo combinado 9x1*

## **RONDO EN ESPACIO LIBRE**

### **Desarrollo fuerza a la Resistencia**

- Necesitamos un cuadrado de 5x5 metros
- Necesitamos 4 jugadores donde uno de ellos va a ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- Los jugadores que van a tener la posesión del balón deben buscar el espacio para que el compañero les pueda realizar el pase.
- El número de topes el libre

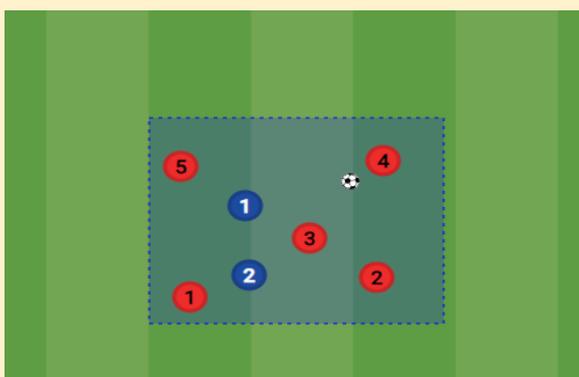


*Ilustración 21 Espacio libre 3x1*

## ESPACIOS REDUCIDOS

### Desarrollo fuerza a la Resistencia

- En una superficie de 7x6 metros
- Necesitamos 7 jugadores donde dos de ellos va a ir a interceptar el balón y los demás van a realizar pases dentro del espacio.
- El número de toques el libre
- No se debe salir del cuadrado



*Ilustración 22 Espacio reducido 5x2*

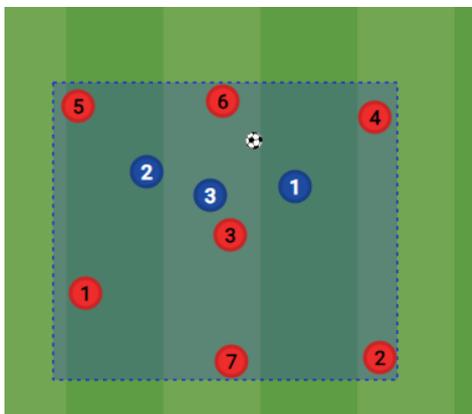
## ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACIÓN

### Desarrollo preparación física de fuerza

### Desarrollo fuerza a la Resistencia

- En una superficie de 10x10 metros

- Necesitamos 10 jugadores donde van a hacer grupos de 3 para usar el mismo color del chaleco, pero 7 van a transportar el balón y los otros 3 van a interceptar.
- Si un integrante del grupo de 3 pierde el balón los 3 pasan a interceptar el balón
- El número de toques el libre
- No se debe salir del cuadrado

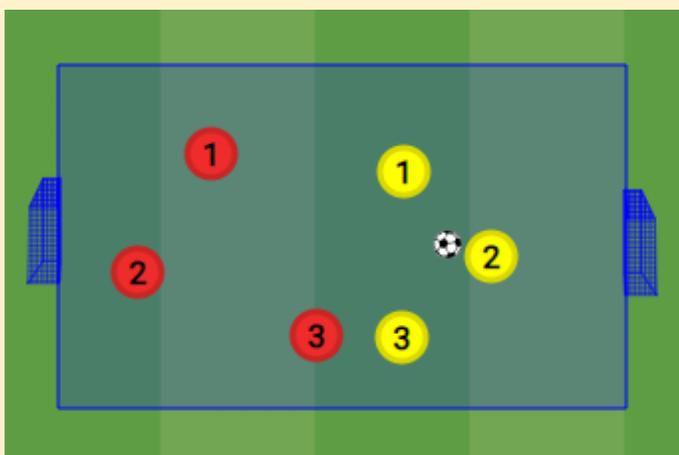


*Ilustración 23 Espacio reducido sin finalización 7x3*

## ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACIÓN

### Desarrollo preparación física de fuerza

- En un cuadro de 9x7 metros
- Se van a colocar 2 equipos de 3 integrantes
- Y el objetivo es anotar gol, pero cada gol va a hacer valido después de realizar 5 toques seguidos.
- Se va a realizar 2 minutos juego y 1 minuto de trabajos de fuerza, 30 segundos de flexiones de pecho y 30 de abdominales.



*Ilustración 24 Espacio reducido con finalización 3x3*

### Desarrollo fuerza a la Resistencia

- En una superficie de 9x9 metros
- Necesitamos 6 jugadores donde se van a dividir en dos equipos de 3.
- Y el objetivo es anotar en la portería, pero para poder anotar van a tener que realizar 5 pases seguidos y al equipo que le anoten va a tener que realizar 10 burpees.
- No se debe salir del cuadrado

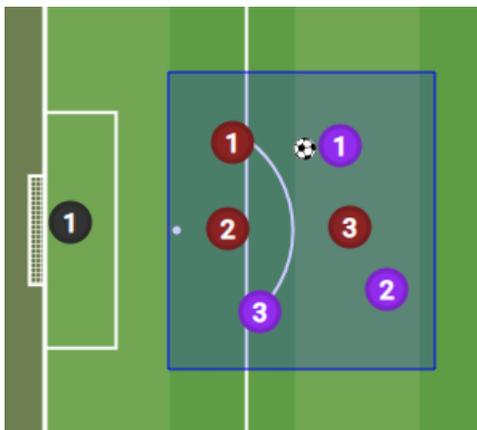


Ilustración 25 Espacio reducido con finalización 3x3

### CREACION DE LA ACCION

#### Desarrollo preparación física de fuerza a la resistencia

- En una superficie del campo de juego
- Vamos a hacer dos equipos de 3 jugadores donde van a hacer acciones de ataque en el arco rival.
- Los ataques van a hacer alternados después de 2 ataques de cada equipo.

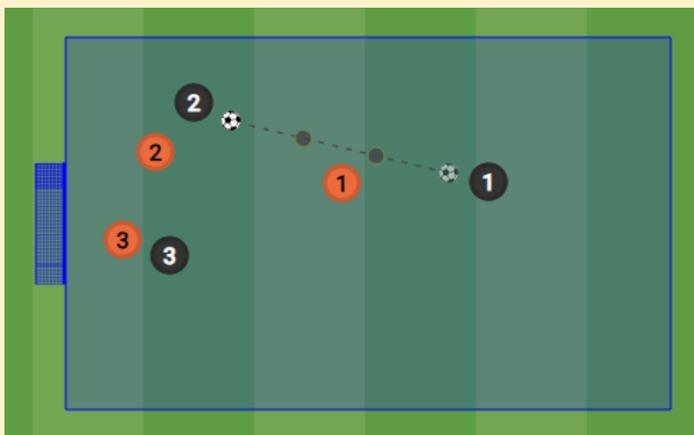
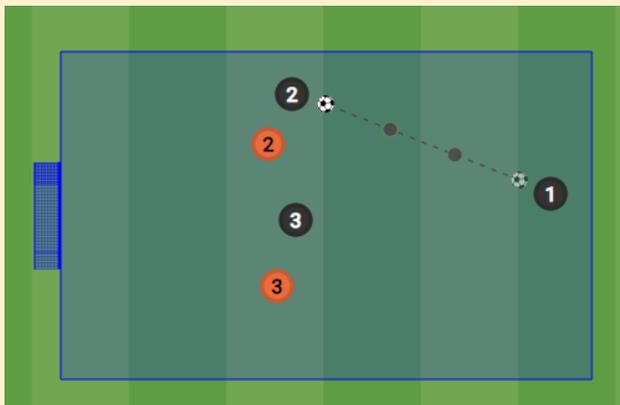


Ilustración 26 Creación de acción 3x3

## ACCION PELIGROSA

### Desarrollo preparación física de fuerza a la resistencia

- En una superficie del campo de juego
- Vamos a hacer dos equipos uno de 3 jugadores y el otro de 2 jugadores estos van a ir sin arquero, acción de contrataque en el arco rival.
- Los ataques van a hacer alternados después de 2 ataques de cada equipo.



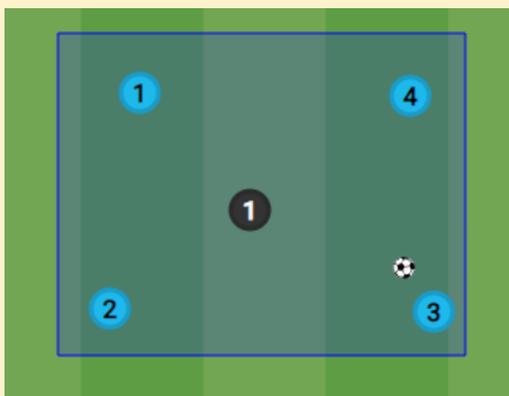
*Ilustración 27 Acción peligrosa 3x2*

<b>TEST DE COOPER (Resistencia)</b>													
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DETALLE</b>												
<b>OBJETIVO</b>	El objetivo principal del Test de Cooper es medir la distancia que una persona puede correr en 12 minutos a una velocidad constante. Este test se utiliza comúnmente en contextos de evaluación física, programas de acondicionamiento físico y pruebas de aptitud. Los resultados de la prueba pueden proporcionar información sobre la salud cardiovascular y la capacidad aeróbica de un individuo.												
<b>TERRENO</b>	Lugar plano												
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cronometro</li> <li>✓ Formuladores de registro</li> </ul>												
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Posición inicial:</b> Inicia con una breve sesión de calentamiento para preparar los músculos y reducir el riesgo de lesiones.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Los participantes comienzan a correr desde el punto de inicio designado y tratan de cubrir la mayor distancia posible en un período de 12 minutos.</p> <p><b>Posición Final:</b> Cuando suene la señal de finalización, los participantes deben detenerse inmediatamente, y se registra la distancia que han cubierto.</p>												
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	<p>Es importante destacar que los resultados del Test de Cooper deben interpretarse con cautela y no son la única medida de la salud física general. También es vital considerar otros factores, como la edad, el género, la salud general y los objetivos específicos de acondicionamiento físico de cada individuo.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Edades de los hombres</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">Carrera</td> <td style="text-align: center;">13-19 años</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Malo</td> <td style="text-align: center;">2100</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Regular</td> <td style="text-align: center;">2500</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Medio buena</td> <td style="text-align: center;">2750</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Buena</td> <td style="text-align: center;">3000</td> </tr> </tbody> </table>	Edades de los hombres		Carrera	13-19 años	Malo	2100	Regular	2500	Medio buena	2750	Buena	3000
Edades de los hombres													
Carrera	13-19 años												
Malo	2100												
Regular	2500												
Medio buena	2750												
Buena	3000												
<b>OBSERVACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Antes de la prueba se debe dar las indicaciones correspondientes para evitar confusiones, además de realizar calentamiento previo para evitar lesiones</li> </ul>												

## RONDO TRADICIONAL

### Desarrollo preparación física de la Resistencia aeróbica

- En un superficie de 6x6 metros
- Necesitamos de 5 jugadores donde uno de ellos va a ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- El número de topes el libre
- No se debe salir del cuadrado
- Con un volumen de carga 5 minutos de trabajo y 40 segundos de descanso



*Ilustración 28 Rondo tradicional 4x1*

## RONDO COMBINADOS

### Desarrollo preparación física de Resistencia aeróbica

- En dos superficies de cuadradas de 6x6
- Colocamos 5 jugadores en un recuadro y 4 en el otro, donde en un cuadro un jugador va a tener que interceptar el balón.
- Se va a realizar 5 minutos de trabajo, luego un trote de 2 minutos sobre la cancha, los jugadores que tenían la posesión del balón.

- Los jugadores van a tener que hacer 5 pases y al tope numero 6 ya pueden pasar el balón al otro cuadro y el que estaba interceptando tiene que desplazarse lo más rápido a volver a tratar de interceptar.

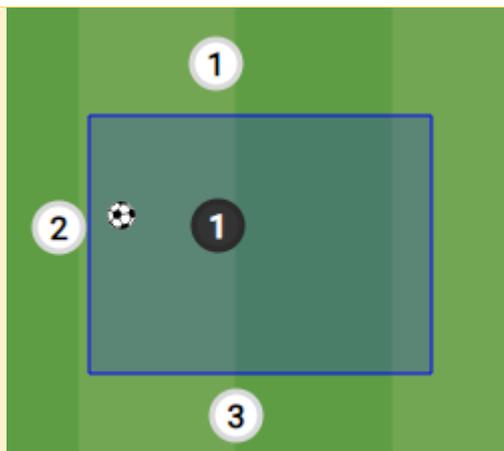


*Ilustración 29 Rondo combinado 9x1*

### RONDO EN ESPACIO LIBRE

#### Desarrollo preparación física de resistencia aeróbica

- Necesitamos un cuadrado de 5x5 metros
- Necesitamos 4 jugadores donde uno de ellos va a ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- Los jugadores que van a tener la posesión del balón deben buscar el espacio para que el compañero les pueda realizar el pase.
- El número de toques el libre
- Se va a realizar 5 minutos de trabajo, luego un trote al 50% por 2 minutos

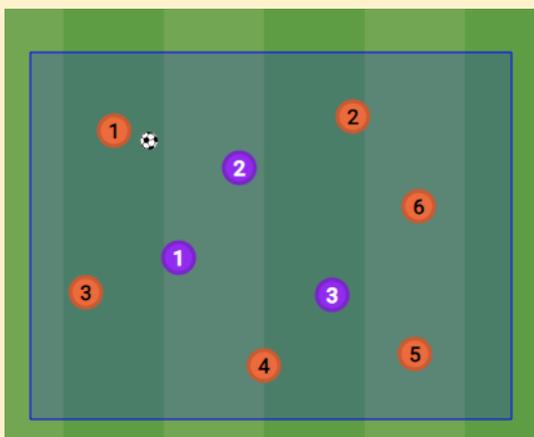


*Ilustración 30 Rondo en espacio libre 3x1*

## ESPACIOS REDUCIDOS

### Desarrollo de la Resistencia aeróbica

- En una superficie de 7x6 metros
- Necesitamos 9 jugadores donde tres de ellos va a ir a interceptar el balón y los demás van a realizar pases dentro del espacio.
- El número de topes el libre
- No se debe salir del cuadrado
- Se va a realizar 3 minutos de trabajo y 3 minutos de trote los exteriores de la cancha al 50%

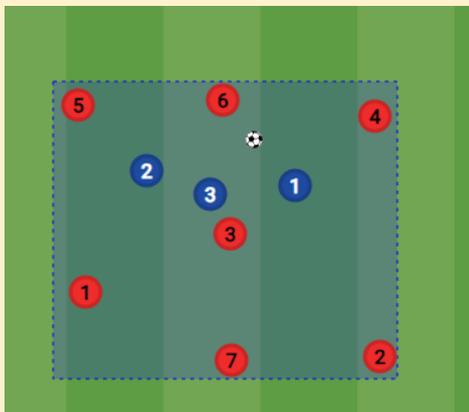


*Ilustración 31 Espacios reducidos 6x3*

## ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACIÓN

### Desarrollo de la Resistencia aeróbica

- En una superficie de 10x10 metros
- Necesitamos 9 jugadores donde van a hacer grupos de 3 para usar el mismo color del chaleco, pero 6 van a transportar el balón y los otros 3 van a interceptar.
- Si un integrante del grupo de 3 pierde el balón los 3 pasan a interceptar el balón
- El número de topes el libre
- No se debe salir del cuadrado
- El tiempo de trabajo va a hacer de 8 minutos

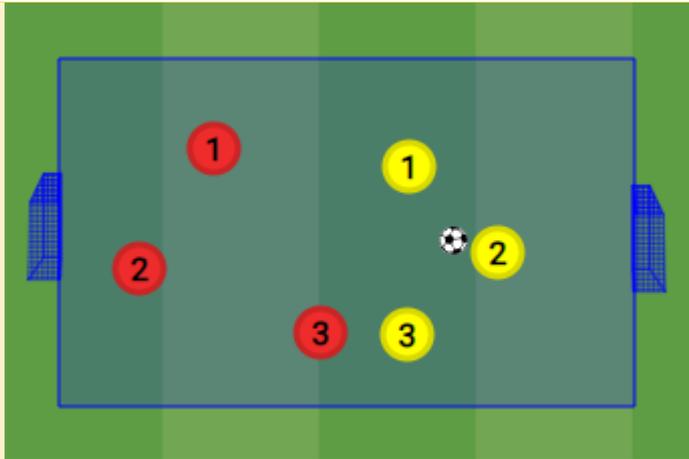


*Ilustración 32 Espacios reducidos sin finalización 6x3*

## ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACIÓN

### Desarrollo preparación física de fuerza

- En un cuadro de 9x7 metros
- Se van a colocar 2 equipos de 3 integrantes
- Y el objetivo es anotar gol, pero cada gol va a hacer valido después de realizar 10 pases seguidos.
- Se va a realizar 8 minutos de juego con 40 segundos de descanso.



*Ilustración 33 Espacios reducidos con finalización 3x3*

<b>TEST DE FLEXION PROFUNDA DEL TRONCO(Flexibilidad)</b>											
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DETALLE</b>										
<b>OBJETIVO</b>	El objetivo principal de este test es evaluar la capacidad de una persona para flexionar la columna vertebral hacia adelante, lo que puede proporcionar información sobre la movilidad y la flexibilidad de la región lumbar y torácica.										
<b>TERRENO</b>	Lugar plano										
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cinta Métrica</li> <li>✓ Formuladores de registro</li> </ul>										
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Posición inicial:</b> Coloca una marca visual en el suelo para indicar la posición inicial del individuo. Puede ser útil usar conos o marcar la posición con cinta adhesiva. Pide al individuo que se ponga de pie con los pies juntos, las rodillas extendidas pero no bloqueadas, y los brazos extendidos hacia adelante.</p> <p><b>Desarrollo:</b> El individuo debe inclinarse hacia adelante desde la cintura, manteniendo las piernas extendidas y los brazos extendidos hacia adelante. El movimiento debe provenir principalmente de la cintura y la columna vertebral. Pide al individuo que alcance lo más lejos posible, tratando de tocar el suelo o acercarse lo máximo posible sin flexionar las rodillas.</p> <p><b>Posición Final:</b> Durante la inclinación, las piernas deben permanecer extendidas, y el individuo no debe flexionar las rodillas. Esto aislará la flexión a nivel de la columna vertebral. Un asistente u observador debe medir la distancia desde la punta de los dedos del individuo hasta la línea de inicio. Utiliza una regla o cinta métrica para obtener una medida precisa.</p>										
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	<p>La valoración del Test de Flexión Profunda de Tronco implica interpretar la medida obtenida durante la prueba para evaluar la flexibilidad de la columna vertebral y los músculos de la espalda.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2">Flexión profunda de jóvenes de 13 -14 años</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Malo</td> <td>11 – 16 cm</td> </tr> <tr> <td>Regular</td> <td>16 – 19 cm</td> </tr> <tr> <td>Medio bueno</td> <td>19 – 24 cm</td> </tr> <tr> <td>Bueno</td> <td>24 – 35 cm</td> </tr> </tbody> </table>	Flexión profunda de jóvenes de 13 -14 años		Malo	11 – 16 cm	Regular	16 – 19 cm	Medio bueno	19 – 24 cm	Bueno	24 – 35 cm
Flexión profunda de jóvenes de 13 -14 años											
Malo	11 – 16 cm										
Regular	16 – 19 cm										
Medio bueno	19 – 24 cm										
Bueno	24 – 35 cm										
<b>OBSERVACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Antes de la prueba se debe dar las indicaciones correspondientes para evitar confusiones, además de realizar calentamiento previo para evitar lesiones</li> </ul>										

## RONDO TRADICIONAL

### Desarrollo preparación física de la flexibilidad estático pasivo

- En una superficie de 6x6 metros
- Necesitamos 5 jugadores donde uno de ellos va a ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- El número de topes el libre
- No se debe salir del cuadrado
- Al terminar el trabajo vamos a realizar estiramientos en parejas

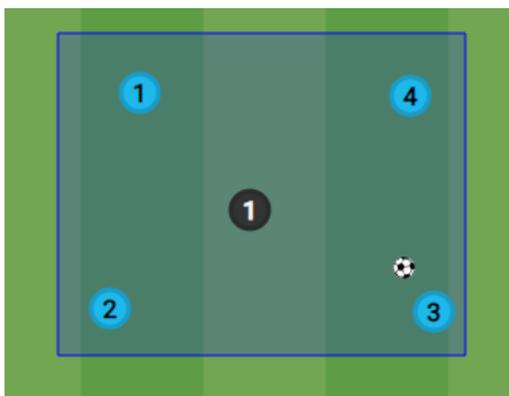


Ilustración 34 Rondo tradicional 4x1



Ilustración 35 Ejercicios de estiramiento Tomado de (diariodeunfisioterapeuta, 2015)

## RONDO COMBINADOS

### Desarrollo preparación física de flexibilidad estática pasiva

- En una superficie de 6x6 metros y dentro de ella una pequeña superficie de 1x1
- Necesitamos 5 jugadores donde uno de ellos va a ir de comodín donde puede recibir solo en el pequeño cuadro y 2 jugadores van a tratar de interceptar el balón.
- El número de topes el libre
- No se debe salir del cuadrado
- Luego de terminar el ejercicio realizamos estiramientos



*Ilustración 36 Rondo combinado 5x2*



*Ilustración 37 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)*

## **RONDO EN ESPACIO LIBRE**



## ESPACIOS REDUCIDOS

### Desarrollo preparación física de la Flexibilidad estática pasiva

- En una superficie de 7x6 metros
- Necesitamos 7 jugadores donde dos de ellos va a ir a interceptar el balón y los demás van a realizar pases dentro del espacio.
- El número de topes el libre
- No se debe salir del cuadrado
- Al terminar el ejercicio se va a realizar algunos estiramientos en parejas

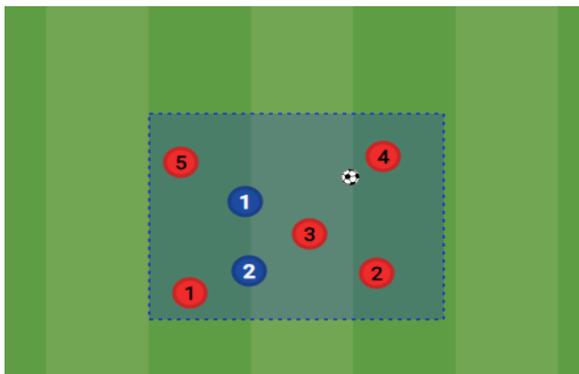


Ilustración 40 Espacio reducidos 5x2

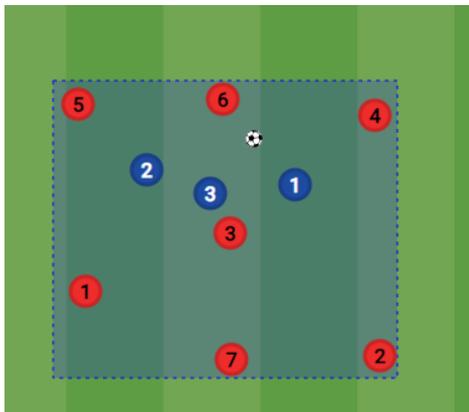


Ilustración 41 Ejercicios de estiramiento Tomado de (diariodeunfisioterapeuta, 2015)

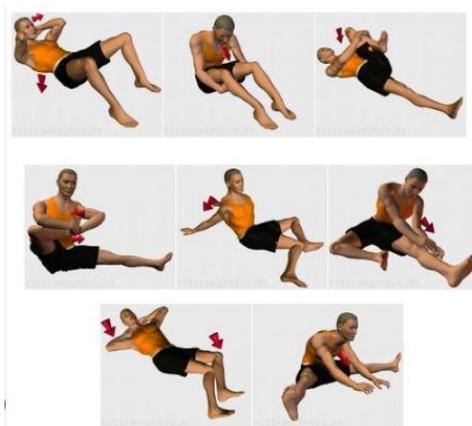
## ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACIÓN

### Desarrollo preparación física de flexibilidad estático-activa

- En una superficie de 10x10 metros
- Necesitamos 9 jugadores donde van a hacer grupos de 3 para usar el mismo color del chaleco, pero 6 van a transportar el balón y los otros 3 van a interceptar.
- Si un integrante del grupo de 3 pierde el balón los 3 pasan a interceptar el balón
- El número de topes el libre
- No se debe salir del cuadrado
- Al terminar el ejercicio vamos a realizar una serie de estiramientos



*Ilustración 42 Espacio reducido sin finalización 7x3*



*Ilustración 43 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)*

### Desarrollo preparación física de flexibilidad estática pasiva

- En un cuadro de 9x7 metros
- Se van a colocar 2 equipos de 3 integrantes
- Y el objetivo es anotar gol, pero cada gol va a hacer valido después de realizar 5 topes seguidos.
- Al terminar el ejercicio se va a realizar un estiramiento en parejas

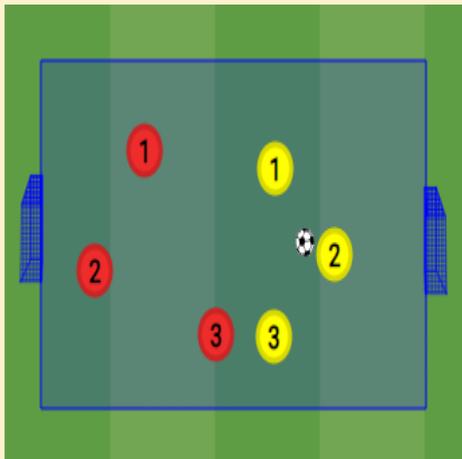


Ilustración 44 Espacios reducidos con finalización 3x3

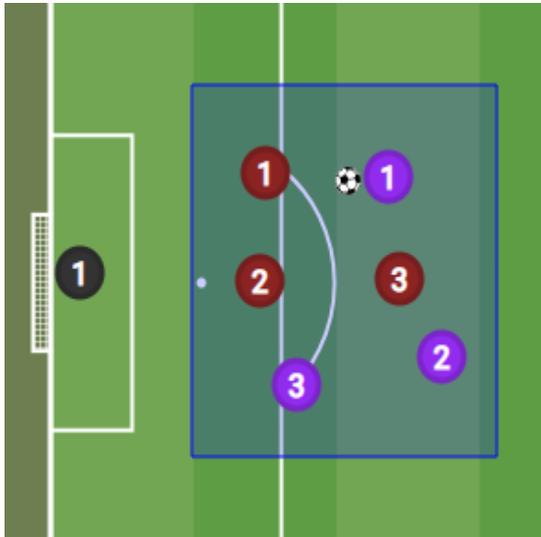


Ilustración 45 Ejercicios de estiramiento Tomado de (diariodeunfisioterapeuta, 2015)

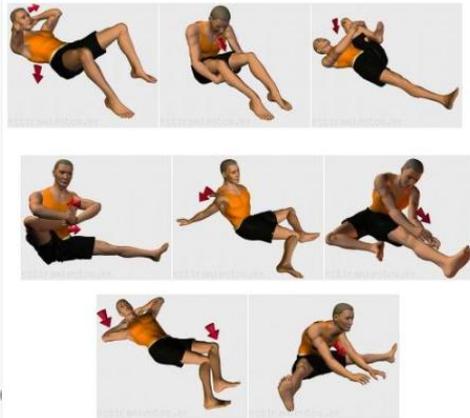
### Desarrollo de flexibilidad estática activa

- En una superficie de 9x9 metros
- Necesitamos 6 jugadores donde se van a dividir en dos equipos de 3.

- Y el objetivo es anotar en la portería, pero para poder anotar van a tener que realizar 5 pases seguidos y al equipo que le anoten va a tener que realizar 10 burpees.
- No se debe salir del cuadrado



*Ilustración 46E Espacio reducido con finalización 3x3*



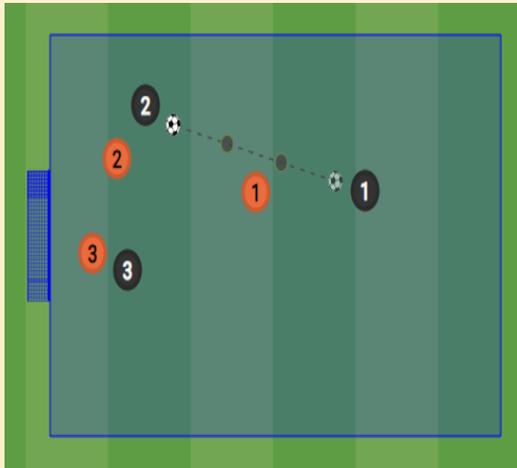
*Ilustración 47 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)*

## CREACION DE LA ACCION

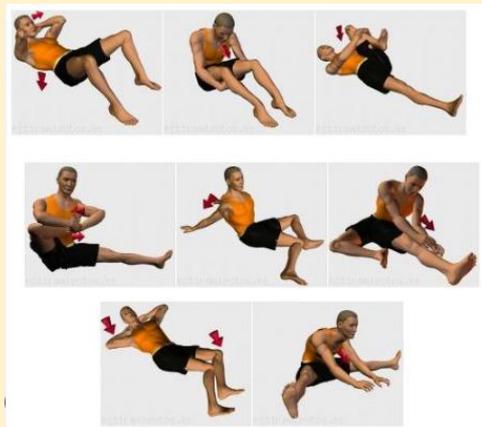
### Desarrollo preparación física de flexibilidad estática activa

- En una superficie del campo de juego

- Vamos a hacer dos equipos de 3 jugadores donde van a hacer acciones de ataque en el arco rival.
- Los ataques van a hacer alternados después de 2 ataques de cada equipo.
- Luego de terminar el ejercicio vamos a realizar estiramientos



*Ilustración 48 Creación de la acción 3x3*



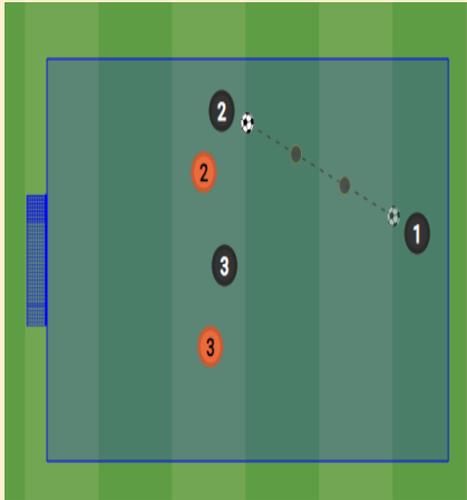
*Ilustración 49 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)*

## ACCION PELIGROSA

### Desarrollo preparación física de flexibilidad estática activa

- En una superficie del campo de juego
- Vamos a hacer dos equipos uno de 3 jugadores y el otro de 2 jugadores estos van a ir sin arquero, acción de contrataque en el arco rival.

- Los ataques van a hacer alternados después de 2 ataques de cada equipo.
- Luego de realizar el ejercicio vamos a realizar estiramientos



*Ilustración 50 Acción peligrosa 2x3*



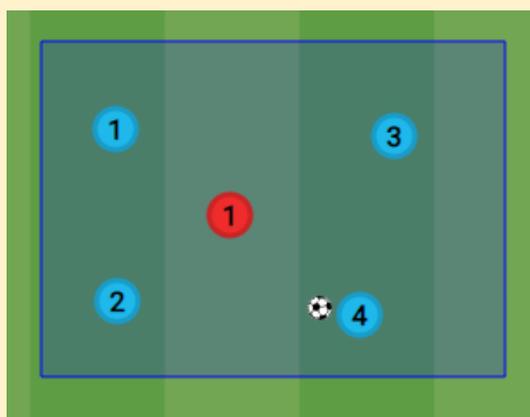
*Ilustración 51 Ejercicios de estiramiento Tomada de (Márquez Paredes & Santos Palazón, 2011)*

<b>TEST DE VELOCIDAD DE 10x5 (Velocidad)</b>											
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DETALLE</b>										
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El objetivo principal de este test es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad de un deportista.</li> </ul>										
<b>TERRENO</b>	Lugar plano										
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Cronometro</li> <li>✓ Formuladores de registro</li> </ul>										
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Posición inicial:</b> Coloca conos o marcas visuales para definir la ruta que los participantes seguirán durante la prueba. Asegúrate de medir y marcar la distancia correctamente. Marca claramente el punto de inicio y el punto de finalización del test. Los participantes deben realizar un calentamiento adecuado antes de comenzar la prueba. Incluye ejercicios dinámicos para preparar los músculos y reducir el riesgo de lesiones.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Los participantes se colocan en la línea de inicio, listos para comenzar. Dar la señal para comenzar el test. Esto podría ser un silbato, una cuenta regresiva o cualquier indicación clara. Los participantes corren a máxima velocidad desde el punto de inicio hasta el punto de finalización, siguiendo la ruta establecida.</p> <p><b>Posición Final:</b> Utiliza un cronómetro para medir el tiempo que tarda cada participante en completar la distancia. Puedes permitir que los participantes repitan la prueba varias veces para obtener tiempos más precisos o para evaluar la consistencia en el rendimiento.</p>										
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	<p>Una vez sabemos en qué consiste la prueba, podemos ver la tabla de resultados para orientar más o menos qué nivel tendríamos que sacar en función de la edad.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;">Velocidad en jóvenes de 13-14 años</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Malo</td> <td>21'8 - 20'2 seg</td> </tr> <tr> <td>Regular</td> <td>20'2 - 18'0 seg</td> </tr> <tr> <td>Medio Bueno</td> <td>18'0 - 17'2 seg</td> </tr> <tr> <td>Bueno</td> <td>17'2 - 15'1 seg</td> </tr> </tbody> </table>	Velocidad en jóvenes de 13-14 años		Malo	21'8 - 20'2 seg	Regular	20'2 - 18'0 seg	Medio Bueno	18'0 - 17'2 seg	Bueno	17'2 - 15'1 seg
Velocidad en jóvenes de 13-14 años											
Malo	21'8 - 20'2 seg										
Regular	20'2 - 18'0 seg										
Medio Bueno	18'0 - 17'2 seg										
Bueno	17'2 - 15'1 seg										
<b>OBSERVACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Antes de la prueba se debe dar las indicaciones correspondientes para evitar confusiones, además de realizar calentamiento previo para evitar lesiones</li> </ul>										

## RONDO TRADICIONAL

### Desarrollo preparación física de Velocidad de reacción

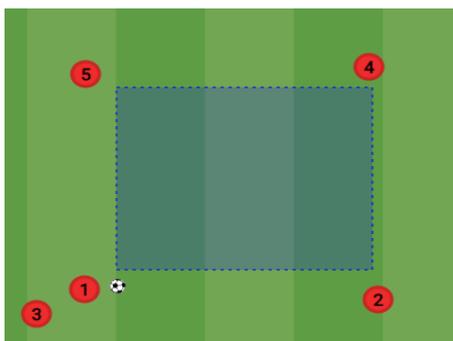
- En una superficie de 6x6 metros
- Necesitamos 5 jugadores donde uno de ellos va a ir al medio a tratar de interceptar el balón en el menor tiempo posible.
- El número de topes el libre
- No se debe salir del cuadrado



*Ilustración 52 Rondo tradicional 4x1*

### Desarrollo de la velocidad de aceleración

- En una superficie de 6x6 metros cuadrado.
- Necesitamos 5 jugadores donde vamos a realizar pases al compañero de al frente y después de realizar el pase vamos a velocidad a ocupar el puesto del compañero que realizamos el pase.

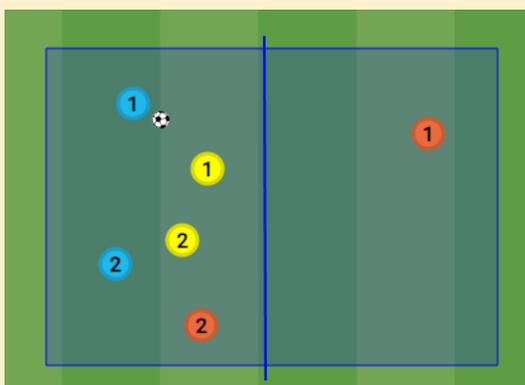


*Ilustración 53 Rondo tradicional 5*

## RONDO COMBINADOS

### Desarrollo preparación física de la velocidad de reacción

- En una superficie de 10x13 metros
- Vamos a colocar 6 jugadores en 3 grupos de dos integrantes cada equipo con un color de chaleco diferente.
- Los 2 jugadores de cualquier tipo de color van a interceptar el balón lo más rápido posible
- El balón debe pasar de un cuadro a otro cuadro a los 5 topes, al momento de pasar al otro recuadro deben pasar solo 2 jugadores que están con la posesión del balón.
- El balón no debe salirse del recuadro más grande



*Ilustración 54 Rondo combinado 2x2x2*

### Desarrollo Velocidad de la Resistencia

- En una superficie de 6x6 metros y dentro de ella una pequeña superficie de 1x1
- Necesitamos 5 jugadores donde uno de ellos va a ir de comodín donde puede recibir solo en el pequeño cuadro y 2 jugadores van a tratar de interceptar el balón.

- El número de toques el libre
- No se debe salir del cuadrado



*Ilustración 55 Rondo combinado 5x2*

### RONDO EN ESPACIO LIBRE

#### Desarrollo preparación física de Velocidad de reacción

- En una superficie de 5x5 metros
- Colocamos 6 jugadores donde 2 van a ir al medio a tratar de interceptar el balón y los otros a realizar pases aprovechando los espacios libres
- El número de pases son ilimitados

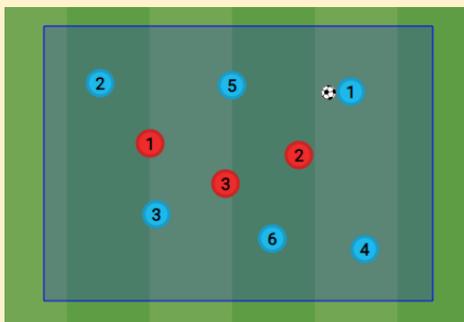


*Ilustración 56 Rondo en espacio libre 4x2*

### ESPACIOS REDUCIDOS

#### Desarrollo preparación física de Velocidad de reacción

- En una superficie de 10x12 metros
- Necesitamos 9 jugadores donde tres de ellos va a ir a interceptar el balón y los demás van a realizar pases dentro del espacio.
- Los que están interceptando deben tratar de realizar lo más rápido posible receptor el balón
- El jugador que intercepte el balón va a sustituir al jugador que perdió el balón
- El número de toques el libre
- No se debe salir del cuadrado

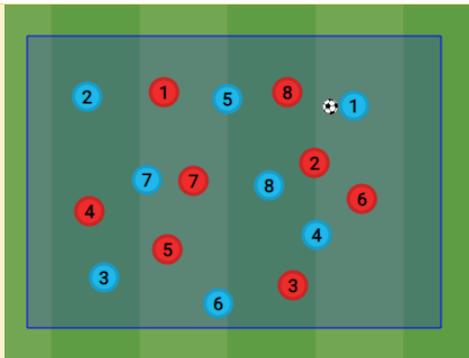


*Ilustración 57 Espacios reducidos 6x3*

### ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACIÓN

#### Desarrollo Velocidad a la Reacción

- En una superficie de 20x20 metros
- Necesitamos 16 jugadores donde van a hacer dos grupos de 8 para usar el mismo color del chaleco, y los 8 van a transportar el balón.
- El equipo que intercepte el balón va a tener el control del balón hasta que los vuelvan a interceptar.
- El número de toques el libre
- No se debe salir del cuadrado

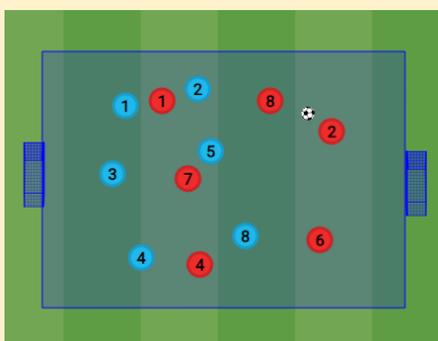


*Ilustración 58 Espacios reducidos sin finalización 8x8*

## ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACIÓN

### Desarrollo preparación física de Velocidad de reacción

- En un cuadro de 13x15 metros
- Se van a colocar 2 equipos de 6 integrantes
- Y el objetivo es anotar gol, pero cada gol va a hacer valido después de realizar 10 topes seguidos.
- En las porterías no van a tener arquero

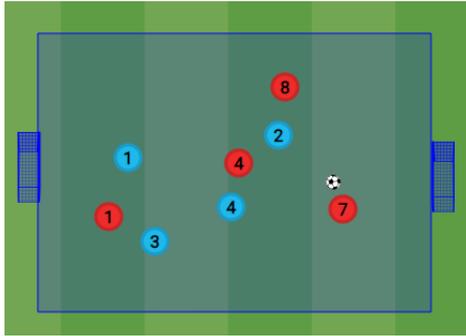


*Ilustración 59 Espacios reducidos con finalización 6x6*

### Desarrollo preparación física de Velocidad a la Resistencia

- En un cuadro de 12x14 metros
- Se necesita 8 jugadores
- Se van a colocar 2 equipos de 4 integrantes

- Y el objetivo es anotar gol, pero cada gol va a hacer valido después de realizar 10 topes seguidos.

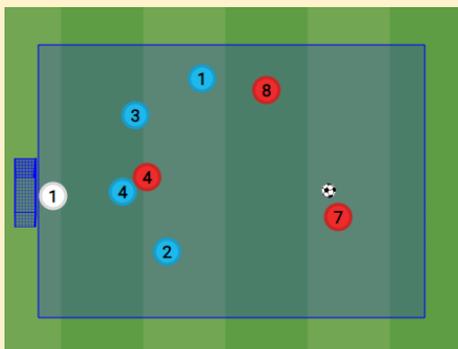


*Ilustración 60 Espacios reducidos con finalización 4x4*

## CREACION DE LA ACCION

### Desarrollo preparación física de Velocidad gestual

- En una superficie del campo de juego
- Vamos a hacer dos equipos uno de 3 jugadores que van a atacar y otro de 4 donde van a hacer acciones de defensa.
- Los ataques van a hacer alternados después de 2 ataques de cada equipo.



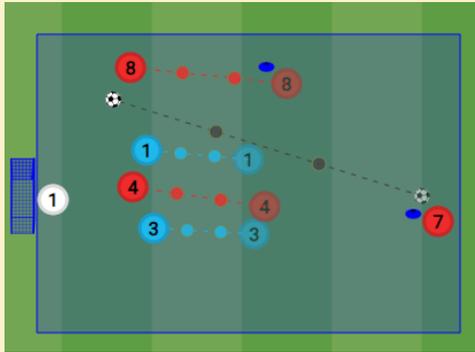
*Ilustración 61 Creación de la acción 3x4*

## ACCION PELIGROSA

### Desarrollo preparación física de Velocidad máxima

- En una superficie del campo de juego

- **Vamos a hacer dos equipos uno de 3 jugadores y el otro de 2 jugadores.**
- **El ataque debe ser a máxima velocidad para luego realizar un centro**
- **Los ataques van a hacer alternados después de 2 ataques de cada equipo.**



*Ilustración 62 Acción peligrosa 3x2*



## RONDO TRADICIONAL

### Desarrollo de los fundamentos técnicos Golpeo del balón

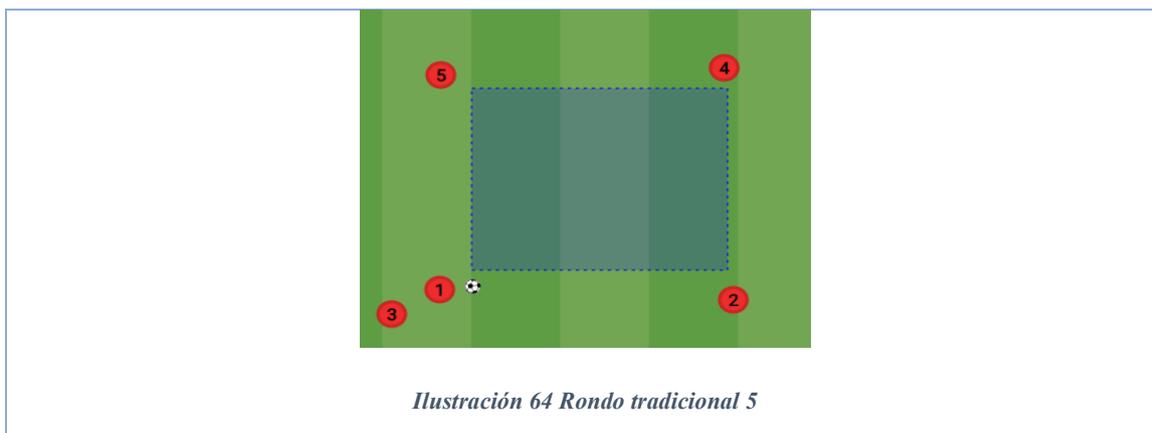
- En una superficie de 6x6 metros
- Necesitamos 5 jugadores donde uno de ellos va a ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- Los jugadores que tienen la posesión del balón deben realizar los pases en series primero con el borde interno pie derecho e izquierdo, después borde interno pie derecho e izquierdo y por último empeine pie derecho e izquierdo
- El número de topes es libre
- No se debe salir del cuadrado el balón



*Ilustración 63 Rondo tradicional 4x1*

### Desarrollo del fundamento técnico del control del balón y el pase

- En una superficie de 6x6 metros
- Necesitamos 5 jugadores.
- Donde los jugadores van a realizar el control del balón de manera correcta y realizar el pase al compañero de al frente primero con el pie derecho y luego con el izquierdo.



## RONDO COMBINADOS

### Desarrollo de los fundamentos técnicos Golpeo del balón

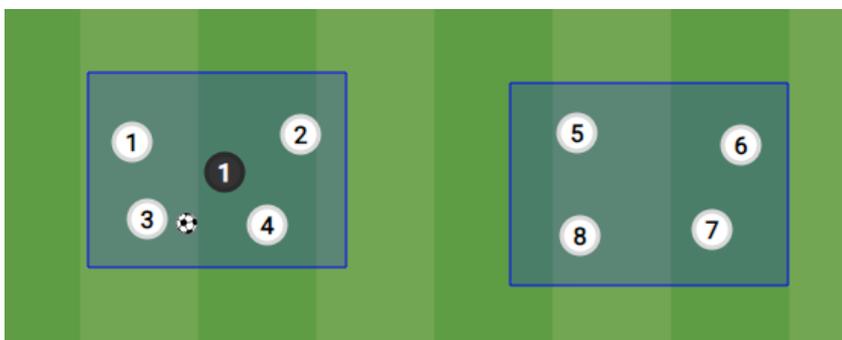
- En dos superficies de cuadradas de 6x6
- Colocamos 5 jugadores en un recuadro y 4 en el otro, donde en un cuadro un jugador va a tener que interceptar el balón.
- Los jugadores van a tener que hacer 5 pases y al tope numero 6 ya pueden pasar el balón al otro cuadro y el que estaba interceptando tiene que desplazarse lo más rápido a volver a tratar de interceptar.
- Los pases se los deben realizar primero con el borde interno del pie derecho e izquierdo, borde externo pie derecho e izquierdo y con el empeine de igual manera pie derecho e izquierdo en tiempos que el entrenador establezca.



*Ilustración 65 Rondo combinado 9x1*

### Desarrollo de los fundamentos técnicos control del balón y pases

- En dos superficies de cuadradas de 6x6
- Colocamos 5 jugadores en un recuadro y 4 en el otro, donde en un cuadro un jugador va a tener que interceptar el balón.
- Los jugadores van a tener que hacer 5 pases y al tope numero 6 ya pueden pasar el balón al otro cuadro y el que estaba interceptando tiene que desplazarse lo más rápido a volver a tratar de interceptar.
- Se debe realizar el control del balón con el pie derecho y el izquierdo de igual manera los pases alternando primero uno luego otro



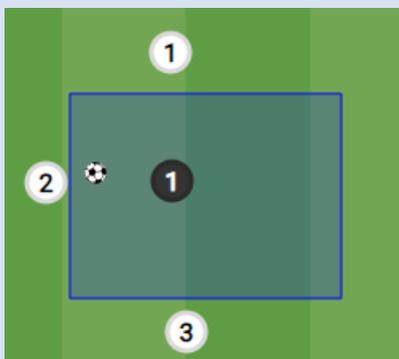
*Ilustración 66 Rondo combinado 9x1*

### RONDO EN ESPACIO LIBRE

#### Desarrollo de los fundamentos técnicos Golpeo del balón

- Necesitamos un cuadrado de 5x5 metros
- Necesitamos 4 jugadores donde uno de ellos va a ir al medio a tratar de interceptar el balón.
- Los jugadores que van a tener la posesión del balón deben buscar el espacio para que el compañero les pueda realizar el pase.

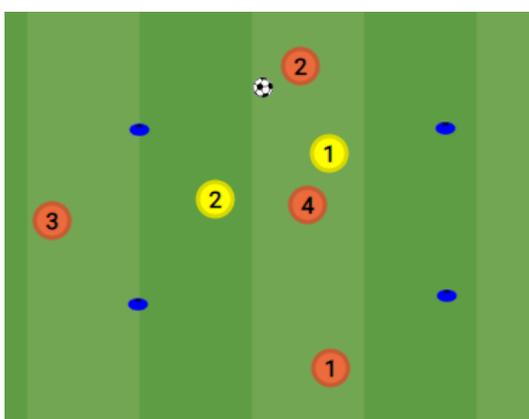
- Los pases se los deben realizar con el borde interno del pie derecho e izquierdo, también con el borde externo pie derecho e izquierdo y con el empeine de igual manera pie derecho e izquierdo
- El número de topes el libre



*Ilustración 67 Rondo en espacio libre 3x1*

#### **Desarrollo de los fundamentos técnicos control del balón y pases**

- En una superficie de 5x7 metros
- Con 6 jugadores, donde 2 van a tratar de interceptar el balón y los 4 jugadores tienen que moverse al espacio a tratar de recibir el balón.
- Los pases se los deben realizar el control del balón con el pie derecho y el izquierdo de igual manera los pases alternando las piernas
- El número de topes es libre

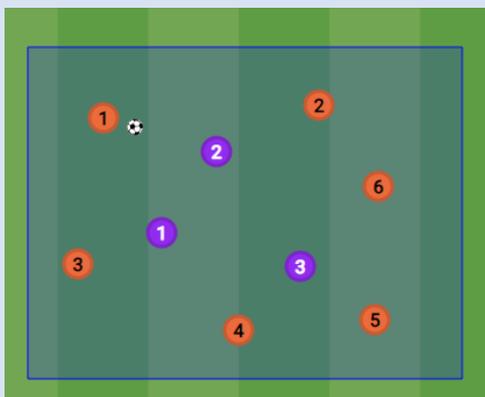


*Ilustración 68 Rondo en espacio libre 4x2*

## ESPACIOS REDUCIDOS

### Desarrollo de los fundamentos técnicos Golpeo del balón

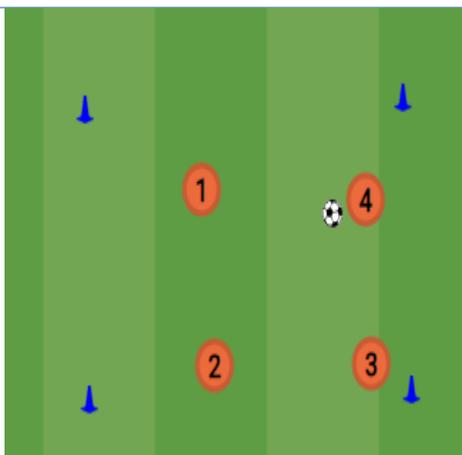
- En una superficie de 7x6 metros
- Necesitamos 9 jugadores donde tres de ellos va a ir a interceptar el balón y los demás van a realizar pases dentro del espacio.
- Los pases se los deben realizar con el borde interno del pie derecho e izquierdo, también con el borde externo pie derecho e izquierdo y con el empeine de igual manera pie derecho e izquierdo
- El número de toques el libre
- No se debe salir del cuadrado



*Ilustración 69 Espacios reducidos 6x3*

### Desarrollo de los fundamentos técnicos del golpeo con la cabeza

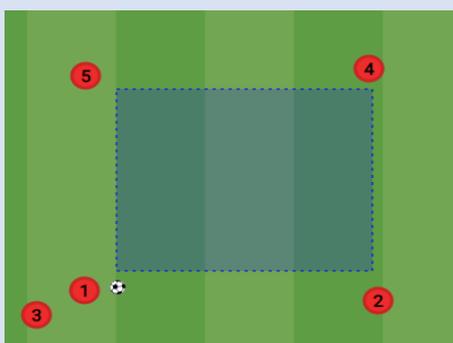
- En un superficie de 4x6 metros
- Necesitamos de 4 jugadores.
- Donde los jugadores van a dominar el balón por el aire solo con la cabeza realizando pases entre compañeros
- El número de toques el libre
- No se debe caer al piso el balón



*Ilustración 70 Espacios reducidos 4*

### **Desarrollo de los fundamentos técnicos control del balón y pases**

- En una superficie de 9x12 metros
- Con 5 deportistas vamos a realizar el pase medio y largo con el pie derecho y el izquierdo con el control del balón de igual manera con las dos piernas
- Cada jugador que realice el pase va a pasar al lugar hacia donde realizo el pase



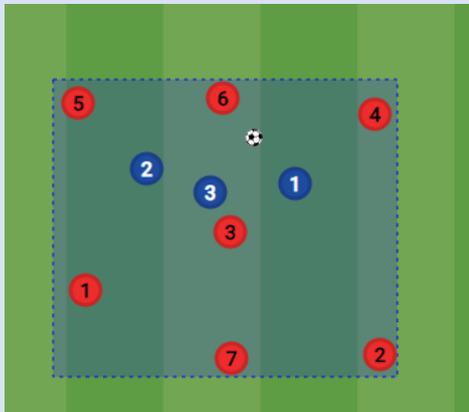
*Ilustración 71 Espacios reducidos 5*

## **ESPACIOS REDUCIDOS SIN FINALIZACIÓN**

### **Desarrollo de los fundamentos técnicos Golpeo del balón**

- En una superficie de 10x10 metros

- Necesitamos 9 jugadores donde van a hacer grupos de 3 para usar el mismo color del chaleco, pero 6 van a transportar el balón y los otros 3 van a interceptar.
- Los pases se los deben realizar con el borde interno del pie derecho e izquierdo, también con el borde externo pie derecho e izquierdo y con el empeine de igual manera pie derecho e izquierdo
- Si un integrante del grupo de 3 pierde el balón los 3 pasan a interceptar el balón
- El número de toques el libre
- No se debe salir del cuadrado



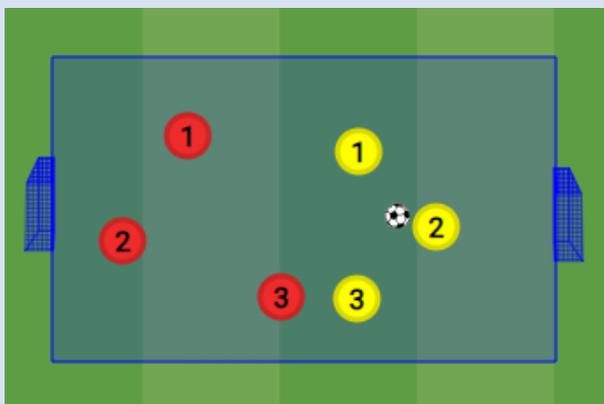
*Ilustración 72 Espacio reducido sin finalización 7vs3*

## ESPACIOS REDUCIDOS CON FINALIZACIÓN

**Desarrollo de los fundamentos técnicos Golpeo del balón, control del balón y pases**

- En un cuadro de 9x7 metros
- Se van a colocar 2 equipos de 3 integrantes
- Y el objetivo es anotar gol, pero cada gol va a hacer valido después de realizar 10 pases seguidos.

- Los pases se los deben realizar con el borde interno del pie derecho e izquierdo, también con el borde externo pie derecho e izquierdo y con el empeine de igual manera pie derecho e izquierdo
- Se va a realizar 2 minutos de juego con 30 segundos de descanso.



*Ilustración 73 Espacio reducido 3vs3*

#### **Desarrollo de los fundamentos técnicos del golpeo con la cabeza**

- En una superficie de la cancha
- Necesitamos 6 jugadores
- Y el objetivo es anotar en la portería, donde los jugadores van a tener que transportar el balón por el aire dominando solo con la cabeza
- El balón no debe caer al piso por que se reinicia desde el punto de salida

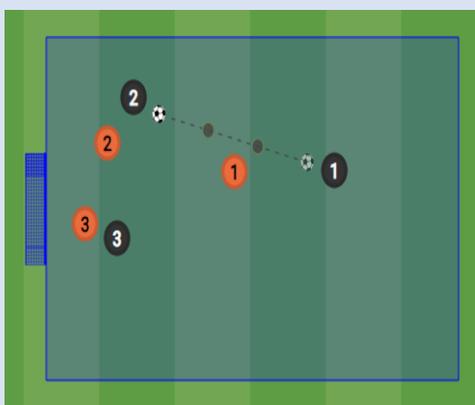


*Ilustración 74 Espacio reducido 3vs3*

## CREACION DE LA ACCION

### Desarrollo preparación física de fuerza a la resistencia

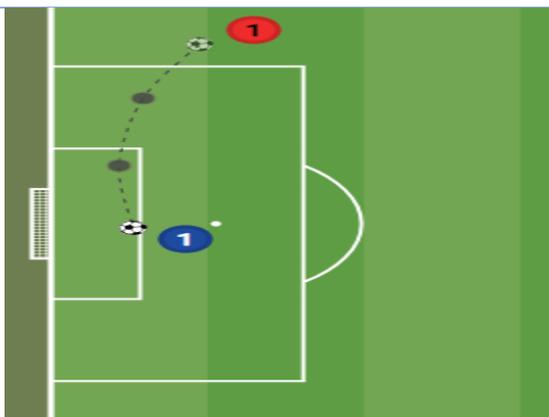
- En una superficie del campo de juego
- Vamos a hacer dos equipos de 3 jugadores donde van a hacer acciones de ataque en el arco rival.
- Los ataques van a hacer alternados después de 2 ataques de cada equipo.
- Los pases se los deben realizar con el borde interno del pie derecho e izquierdo, también con el borde externo pie derecho e izquierdo y con el empeine de igual manera pie derecho e izquierdo



*Ilustración 75 Creación de la acción 3x3*

### Desarrollo de los fundamentos técnicos del remate

- En una superficie del campo de juego
- Se va a realizar centros y el jugador debe realizar el remate con el pie derecho, izquierdo y con la cabeza



*Ilustración 76 Remate*

### Desarrollo de los fundamentos técnicos de conducción

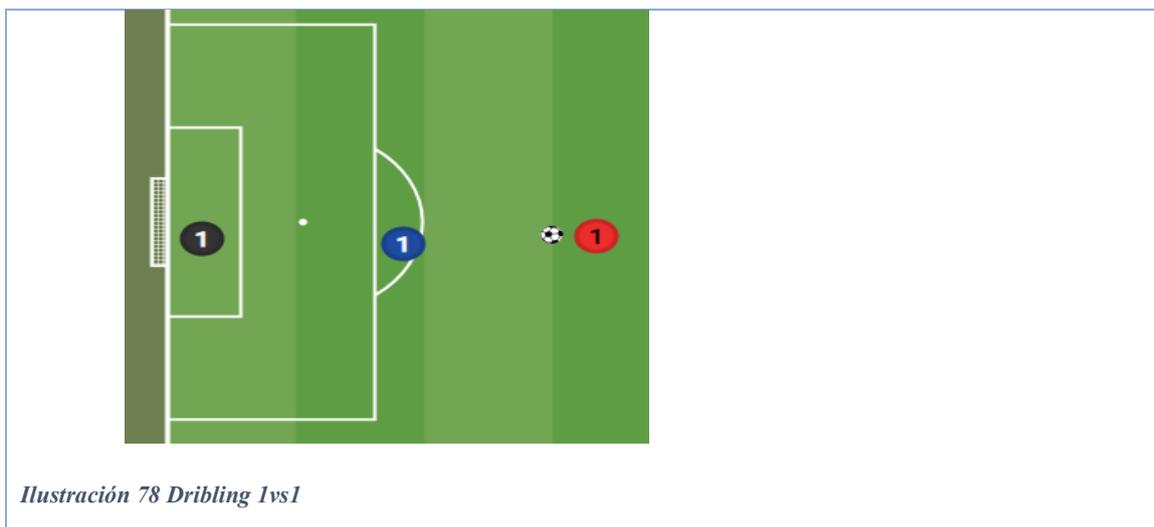
- Los jugadores van a tener que conducir el balón con la parte interna del pie derecho e izquierdo, parte externa de igual manera con los dos pies, con el empeine de los dos pies y con la planta del pie de igual manera con los dos pies
- Y tiene que finalizar con definición al arco



*Ilustración 77 Conducción del balón*

### Desarrollo de los fundamentos técnicos del dribling

- En una superficie del campo de juego
- Vamos a hacer duelos de uno contra uno realizando el dribling al defensor





### **Conclusiones**

- Se concluye que, mediante una indagación en fuentes confiables como libros, tesis de grados o artículos científicos sobre los medios de entrenamiento con balón que existen todo esto para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en la categoría de 12-13 años.
- Se llegó a la conclusión que se puede diagnosticar mediante una ficha de observación, test físicos y una encuesta que se la realizó a los jóvenes de la categoría de 12-13 años y a los entrenadores de la liga deportiva parroquial de San Antonio
- Los procesos se los diseñó luego de realizar la ficha de observación y los test físicos a los jóvenes deportistas donde se verificó las falencias de los jóvenes deportistas y mediante esta ficha y los test se procedió a la realización de los procesos sobre los medios de entrenamiento con balón para el desarrollo físico y técnico.

### **Recomendaciones**

- Los entrenadores deben mantenerse en una constante preparación en base a los conocimientos sobre el fútbol, y más aún sobre los medios de entrenamiento con el balón ya que son muy importantes a la hora de utilizar realizar sus sesiones de entrenamiento y con eso mejorar los fundamentos físico- técnico en la categoría de 12-13 años en el fútbol.
- En estas categorías es muy importante que los entrenadores deben hacer un arduo seguimiento a sus deportistas y también mediante fichas de observación o también mediante test físicos observar si los deportistas tienen un mejor rendimiento deportivo.

- Se recomienda usar este programa de medios de entrenamiento con el balón para mejorar esas falencia que existen en los deportistas en la parte de los fundamentos físicos y técnicos a la hora de realizar el juego del fútbol.

## Glosario

**Competencia.** – Puede definirse como la aptitud que tiene una persona, formada por capacidades, habilidades y destrezas con las que cuenta para realizar una actividad o cumplir un objetivo dentro del ámbito laboral, académico o interpersonal.

**Deductivo.** – Es una estrategia de razonamiento empleada para deducir conclusiones lógicas a partir de una serie de premisas o principios.

**Defensiva.** – Es la estrategia de equipo o jugador que tiene como rol principal impedir que los adversarios puedan llegar a la portería propia y marcar goles ante el portero.

**Delimitación.** – Determinar o fijar con precisión los límites de algo.

**Descripción.** – Es la acción y efecto de describir, esto es, de explicar o representar detalladamente por medio del lenguaje los rasgos característicos de un objeto, persona, lugar, situación o acontecimiento.

**Espacial.** – Es la capacidad que tiene un sistema visual de comunicaciones.

**Factibilidad.** – Disponibilidad de los recursos necesarios para llevar a cabo los objetivos o metas señaladas.

**Factores.** – Es un elemento que juega un rol determinante en un resultado.

**Fortalecer.** - Dar vigor y fuerza material o moralmente.

**Gesto Técnico.** – Es el conjunto de habilidades técnicas que determina la diferencia entre jugadores en aspectos de inteligencia, trabajo, condición física, entre otras características.

**Incidencia.** – Influencia del número de sucesos de interés en un periodo de tiempo

**Iniciación.** - Es una etapa donde el niño/a empieza a sentir interés por la competición.

**Método.** – Es un modo, manera o forma de realizar algo de forma sistemática, organizada y/o estructurada.

**Ofensiva.** - Estrategia empleada por los equipos para lograr la posesión del balón y llevar a cabo acciones que les permitan llegar a la portería contraria con mayor facilidad y peligro para el rival.

**Poseción.** – Hecho de poseer o de tener relación o correspondencia.

**Procedimiento.** – El método a través del cual se llevan a cabo ciertas acciones determinadas, que forman parte de un mismo proceso.

**Reducidos.** – Son tareas habituales de preparación para recrear acciones de juego similares a la competencia, que ayudan a asimilar de una mejor manera el trabajo colectivo e individual.

**Rendimiento.** - Es el conjunto de resultados que obtiene un deportista en función de la aplicación de los recursos que dispone.

**Situación de juego.** - Son situaciones específicas del fútbol, que se manifiestan de manera habitual en un espacio y momento determinados, siempre que el equipo manifieste de forma correcta la estructura básica en ataque y en defensa.

**Técnica.** – En el fútbol está representada por un conjunto de alcances que el jugador tiene la capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentario.

### Referencias Bibliográficas

- Montes Ayala, A. (2023). *PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL EN EL PASE EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DE LA LIGA CANTONAL DE BUENA FÉ*. Obtenido de PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL EN EL PASE EN NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DE LA LIGA CANTONAL DE BUENA FÉ:  
<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/15524/E-UTB-FCJSE-PAFIDE-000018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Afopro. (24 de 11 de 2019). *AFOPRO*. Obtenido de AFOPRO:  
<https://afopro.com/2019/11/24/rondos-en-futbol-base/>
- Afopro. (30 de 01 de 2019). *AFOPRO*. Obtenido de AFOPRO:  
<https://afopro.com/2019/01/30/el-rondo-entrenamiento/>
- Arias, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación*. Caracas - República Bolivariana de Venezuela: EPISTEME, C.A.
- Arteaga Zambrano, J. (2020). *ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DE LA INCIDENCIA DEL FUTBOL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB*. Obtenido de ALGUNAS CONSIDERACIONES ACERCA DE LA INCIDENCIA DEL FUTBOL EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES DEL CLUB:  
<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/13419/E-UTB-FCJSE-PAFIDE-000001.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Beltran Moya, J., Blanco Velosa , I., & Cruz Barrera, K. (13 de 03 de 2021). *Test salto Horizontal* . Obtenido de <https://es.scribd.com/presentation/498519667/TEST-SALTO-HORIZONTAL>
- Cabezas Mejia , E., Andrade Naranjo, D., & Torrez Santamaria , J. (2018). *Introduccion a la metodologia de la investigacion cientifica*. Obtenido de Introduccion a la metodologia de la investigacion cientifica:  
<https://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20a%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
- Chasipanta Chasipanta, J. (18 de 10 de 2021). *Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática*. Obtenido de Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática:  
<file:///C:/Users/Nicolas%20Y%20Daniela/Downloads/Dialnet-LosFundamentosTecnicosDelFutbolComoProcesoDeEnsenas-9043052.pdf>
- Chasipanta, J. R. (2021). *Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática*. Obtenido de Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática:  
<file:///C:/Users/Nicolas%20Y%20Daniela/Downloads/3225-17126-1-PB.pdf>
- Chicaiza, A. S. (2022). *Aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra*. Obtenido de Aplicación de un plan de Entrenamiento para mejorar la condición física en las deportistas del Club de Fútbol Barrial Femenino Independiente S.C de la ciudad de Ibarra.:  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13296/2/PG%201222%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Chipantiza Salan, R. (02 de 2022). *LOS RETOS MOTRICES EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CLASE DE EDUCACIÓN*

- FÍSICA*. Obtenido de LOS RETOS MOTRICES EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34240/1/10.%20EST.%20CHIPANTIZA%20SALAN%20RICHARD%20RENAN%20TESIS.pdf>
- Cusme, C. A., Orozco Lozano, G. D., & J. C. (22 de 04 de 2022). *Relación entre ejercicios de fuerza física y hábitos alimenticios saludables en personas que practican el físico constructivismo*. Obtenido de Relación entre ejercicios de fuerza física y hábitos alimenticios saludables en personas que practican el físico constructivismo:  
<https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/Higia/article/view/671/1308>
- De La Cruz Atencio, A. C. (2020). *Programa de entrenamiento técnico en primaria para mejorar los pases en el fútbol*. Institución Educativa N° 88047-Nuevo Chimbote-2019. Obtenido de Programa de entrenamiento técnico en primaria para mejorar los pases en el fútbol. Institución Educativa N° 88047-Nuevo Chimbote- 2019:  
[http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/20988/Tesis\\_74580.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/20988/Tesis_74580.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- diariodeunfisioterapeuta. (15 de 10 de 2015). *¿QUÉ TIPO DE ESTIRAMIENTOS SON LOS MÁS ADECUADOS?* Obtenido de ¿QUÉ TIPO DE ESTIRAMIENTOS SON LOS MÁS ADECUADOS?: <https://diariodeunfisioterapeuta.blogspot.com/2015/10/que-tipo-de-estiramientos-son-los-mas.html>
- Díaz Benítez, P. (2018). *Planificación del entrenamiento*. Obtenido de Planificación del entrenamiento.: <https://www.efdeportes.com/efd121/planificacion-del-entrenamiento-triunfar-en-el-deporte.htm#:~:text=Un%20Plan%20de%20Entrenamiento%20bien,%C3%B3ptima%20y%20racional%20la%20preparaci%C3%B3n.>
- Díaz Sánchez, C. (2020). *Influencia de la motricidad gruesa en los fundamentos técnicos del futbol de la Escuela Deportiva Cantolao - Huacho 2020*. Obtenido de Influencia de la motricidad gruesa en los fundamentos técnicos del futbol de la Escuela Deportiva Cantolao - Huacho 2020:  
<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7722/CESAR%20DIAZ%20SANCHEZ%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Duran Llivisaca, C., Aldas Arcos , H., Ávila Mediavilla, C., & Heredia León, D. (14 de 11 de 2020). *Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. Revisión literaria*. Obtenido de Evaluación de capacidades físicas básicas en edades tempranas orientada a la iniciación deportiva. Revisión literaria: <file:///C:/Users/Nicolas%20Y%20Daniela/Downloads/Dialnet-EvaluacionDeCapacidadesFisicasBasicasEnEdadesTempr-7659448.pdf>
- Ekipo, G. (10 de 03 de 2005). *Grupo Ekipo*. Obtenido de Grupo Ekipo:  
<https://grupoekipo.com/blog/2005/03/10/fuerza-en-el-futbol/>
- Femenino, F. -F. (02 de 2024). *FEFI - Fútbol Infantil | Fútbol Sala | Fútbol Femenino*. Obtenido de FEFI - Fútbol Infantil | Fútbol Sala | Fútbol Femenino:  
<https://fefi.com.ar/consultorio/entrenamiento/conduccion-de-balon/>
- Fernandez, A. (23 de 03 de 2022). *Rondos de Fútbol: Ejercicios Efectivos*. Obtenido de Rondos de Fútbol: Ejercicios Efectivos: <https://celebreak.com/es/blog/rondos-de-futbol/>
- Florez, E. P. (2017). *EL RONDO EN LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATAHUALPA*. Obtenido de EL RONDO EN LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATAHUALPA:

- <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26048/1/1802957454%20Edwin%20Patricio%20Arboleda%20Flores.pdf>
- Garcés Durán, S., & Navas Nuñez, A. (01 de 07 de 2017). *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25851>
- Groyne, D. (s.f.). *easy2coach*. Obtenido de easy2coach: <https://www.easy2coach.net/es/ejercicios-de-futbol/entrenamiento-de-futbol-pases-calentamiento.html>
- Hidalgo Álava, D., & Quiroga Romo, D. (03 de 2020). *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato : <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31030>
- Investigaciones. (25 de 03 de 2015). *investigacionestrabajosconsultas*. Obtenido de investigacionestrabajosconsultas: <https://investigacionestrabajosconsultas.blogspot.com/2015/03/conduccion-de-balon-futbol.html>
- Jiménez, S. B. (02 de 2019). *Metodología y niveles de enseñanza en la iniciación deportiva al fútbol*. Obtenido de Metodología y niveles de enseñanza en la iniciación deportiva al fútbol: <https://www.efdeportes.com/efd129/metodologia-de-ensenanza-en-la-iniciacion-deportiva-al-futbol.htm>
- Leva, D. (11 de 2018). *INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN FÍSICA*. Obtenido de INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN FÍSICA: <https://diegoleva98.blogspot.com/2018/09/instrumento-de-evaluacion-fisica.html>
- López, E. J. (2002). *PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA*. BARCELONA: Paidotribo.
- Lopez, J. L. (02 de 2018). *LA PREPACION DEL FUTBOLISTABASADA EN EL FUTBOL*. Obtenido de LA PREPACION DEL FUTBOLISTABASADA EN EL FUTBOL: <https://es.scribd.com/document/370848949/Volumen-5-Juegos-de-Posicion>
- Márquez Paredes, F., & Santos Palazón, V. (02 de 2011). *EFDeportes.com*. Obtenido de EFDeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd153/los-estiramientos-cuando-y-como-estirar.htm>
- Martínez, C. (01 de 24 de 2020). *Investigación descriptiva: definición, tipos y características*. Obtenido de Investigación descriptiva: definición, tipos y características.: <https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva>
- Matínez López, E. (2004). *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1257770>
- Medina Martín, D. (2020). *INICIACIÓN DE LA TREPA Y ESCALADA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR DE PRIMARIA*. Obtenido de INICIACIÓN DE LA TREPA Y ESCALADA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR DE PRIMARIA: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/43086/TFG-G4384.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mejía Báez, C. (2018). *Estudio de los medios de entrenamiento con balón, para mejorar el desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.*. Obtenido de Estudio de los medios de entrenamiento con balón, para mejorar el desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.: [file:///C:/Users/Nicolas%20Y%20Daniela/Downloads/05%20FECYT%203499%20TRABAJO%20GRADO%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Nicolas%20Y%20Daniela/Downloads/05%20FECYT%203499%20TRABAJO%20GRADO%20(1).pdf)
- Mejía Báez, C. J. (05 de 06 de 2019). *Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte*. Obtenido de Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte: <http://repositorio.utm.edu.ec/handle/123456789/9303>

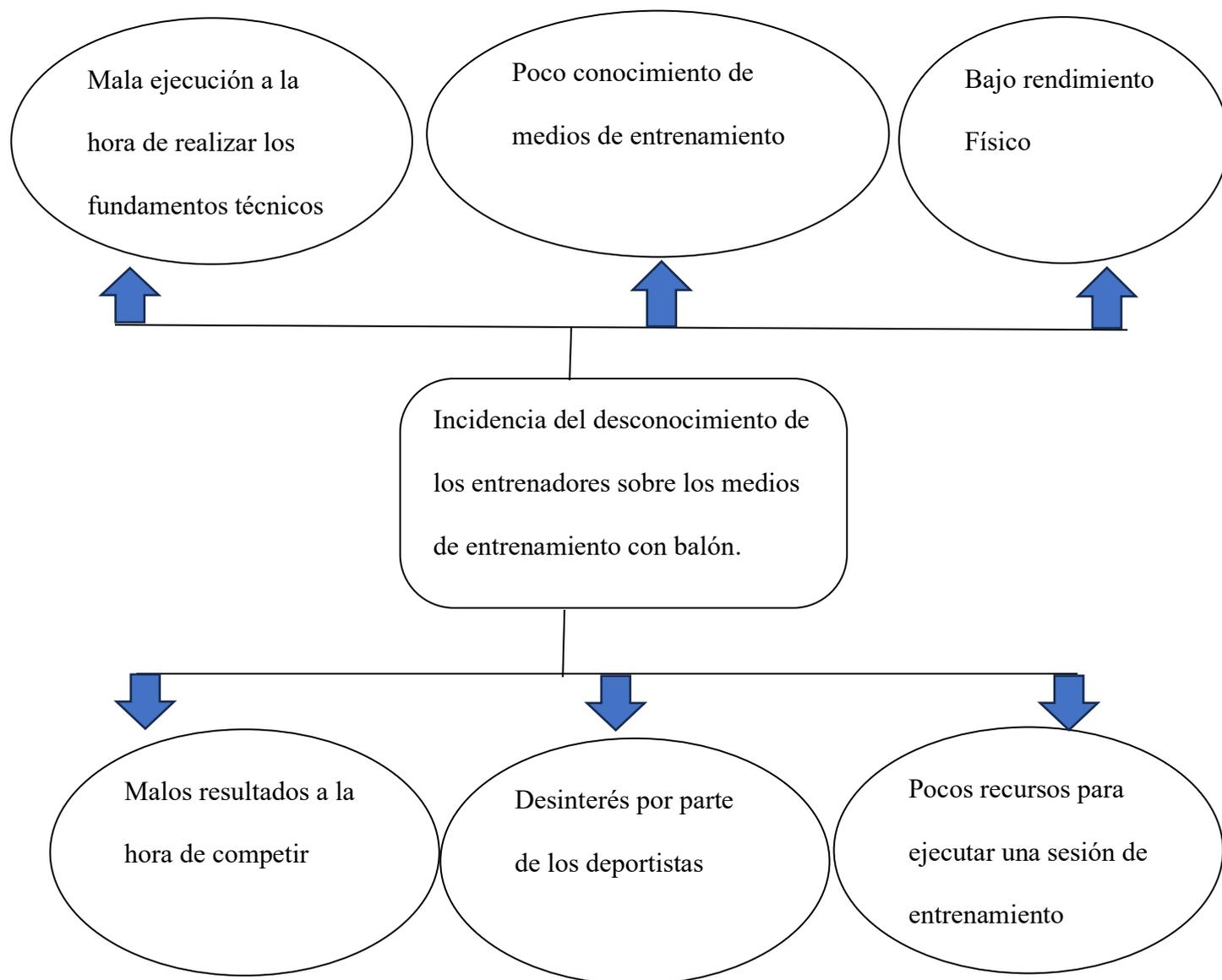
- Méndez Rodríguez , A., & Astudillo Moya, M. (2018). *La investigacion en la era de la Informacion*. Obtenido de La investigacion en la era de la Información: <http://www.economia.unam.mx/academia/inae/pdf/inae1/u115.pdf>
- Moguel, E. R. (2005). *METODOLOGIA DE LA iNVESTIGACION*. Obtenido de METODOLOGIA DE LA iNVESTIGACION: [file:///C:/Users/Nicolas%20Y%20Daniela/Downloads/Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_Ernesto.pdf](file:///C:/Users/Nicolas%20Y%20Daniela/Downloads/Metodologia_de_la_investigacion_Ernesto.pdf)
- Morales Díaz, S., Ortiz Torres, J., Suarez Poveda, A., & Tarazona Ruiz, J. (2015). *CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL ASCUN*. Obtenido de CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL ASCUN : <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/901/2015-MoralesDiazSteven-Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Morales, C. V. (10 de 2019). *Las Capacidades Físicas*. Obtenido de Las Capacidades Físicas: [https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/10649/1/Valenzuela\\_Morales\\_Carolina\\_TFG\\_Educacin\\_Primarya.pdf](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/10649/1/Valenzuela_Morales_Carolina_TFG_Educacin_Primarya.pdf)
- Moreno. (1997). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3381/1663?inline=1>
- Narvaez, M. (2023). *QuestionPro*. Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/metodo-deductivo/>
- Navarrete, F. J., & García Santos, R. (2016). *EL CONTROL DEL BALÓN Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL FUTBOL DE LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB-12 DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA LOS RÍOS AÑO 2016*. Obtenido de EL CONTROL DEL BALÓN Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL FUTBOL DE LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB-12 DEL CLUB DEPORTIVO VENECIA DEL CANTÓN BABAHOYO PROVINCIA LOS RÍOS AÑO 2016.: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/2800/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Navarro, J. (10 de 2002). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd53/cooper.htm>
- Ojeda, L. (11 de 2010). *LOS FUNDAMENTOS DEL FUTBOL*. Obtenido de LOS FUNDAMENTOS DEL FUTBOL: <https://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html>
- Okdiario. (20 de 06 de 2023). *oksalud*. Obtenido de oksalud: <https://okdiario.com/salud/subir-cuerda-entrenamiento-exigente-2767198>
- Ordaz Rodríguez, T. (2024). *efdeportes.com*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/7081/2064>
- Otálvaro Vergara, J., & Valencia Sánchez, W. (2021). *108VIREF Revista de Educación Física•ISSN 2322-9411• Enero-Marzo 2021• Volumen 10Número 1Plan de entrenamiento basado en juegos reducidos para el rendimiento táctico-técnico en futbolistas universitarios*. Obtenido de 108VIREF Revista de Educación Física•ISSN 2322-9411• Enero-Marzo 2021• Volumen 10Número 1Plan de entrenamiento basado en juegos reducidos para el rendimiento táctico-técnico en futbolistas universitarios: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/348024/20806683>
- Palao, J. M., & Hernandez, E. (2022). *Tipo de planificación y medios de entrenamiento en voleibol*. Obtenido de Tipo de planificación y medios de entrenamiento en voleibol: [https://www.researchgate.net/profile/Jose-Palao-2/publication/261474617\\_Tipo\\_de\\_planificacion\\_y\\_medios\\_de\\_entrenamiento\\_en\\_vo](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Palao-2/publication/261474617_Tipo_de_planificacion_y_medios_de_entrenamiento_en_vo)

- leibol\_Estudio\_sobre\_Superliga\_Masculina\_y\_Femenina\_Temporada\_2006-2007\_Types\_of\_Planning\_and\_periodization\_in\_volleyball\_Study\_of Pomasqui Chirán, C. (2021). *Aplicación de un protocolo de ejercicios Nórdicos para mejorar la fuerza explosiva en deportistas de la escuela formativa de futbol Juan Yépez Granda de la ciudad de Atuntaqui, 2020-2021*. Obtenido de Aplicación de un protocolo de ejercicios Nórdicos para mejorar la fuerza explosiva en deportistas de la escuela formativa de futbol Juan Yépez Granda de la ciudad de Atuntaqui, 2020-2021.: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11279/2/06%20TEF%20376%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Poveda , & Casamichana. (2017). *RENDIMIENTO FÍSICO DEL FUTBOLISTA EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN*. Obtenido de RENDIMIENTO FÍSICO DEL FUTBOLISTA EN ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN: <https://futbolpf.org/wp-content/uploads/2017/07/RENDIMIENTO-FISICO-DEL-FUTBOLISTA-EN-ENTRENAMIENTOS-Y-COMPETICION.pdf>
- Quintana Guido, K. (03 de 10 de 2023). *MEDIOS DE ENTRENAMIENTO CON BALÓN PARA DESARROLLAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CATEGORÍA 10 A 12 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL CHAVITOS PARROQUIA GONZÁLEZ SUÁREZ, PERIODO 2022*. Obtenido de MEDIOS DE ENTRENAMIENTO CON BALÓN PARA DESARROLLAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CATEGORÍA 10 A 12 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL CHAVITOS PARROQUIA GONZÁLEZ SUÁREZ, PERIODO 2022: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14986/2/FECYT%204368%20Tesis.pdf>
- Quintana, A. G. (2023). *ESTUDIO DE LOS ESPACIOS REDUCIDOS Y RONDOS PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LA ESCUELA DE FÚTBOL "SANTA FÉ DE CARLITOS CEVALLOS" SUB-14*. Obtenido de ESTUDIO DE LOS ESPACIOS REDUCIDOS Y RONDOS PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LA ESCUELA DE FÚTBOL "SANTA FÉ DE CARLITOS CEVALLOS" SUB-14.: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/13776/2/PG%201375%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Riofrio Loayza, M. (2016). *LA PREPARACION FISICA Y SUS BENEFICIOS EN EL DESARROLLO CORPORAL Y COGNITIVO EN LOS JOVENES DE 14 A 16 AÑOS*. Obtenido de LA PREPARACION FISICA Y SUS BENEFICIOS EN EL DESARROLLO CORPORAL Y COGNITIVO EN LOS JOVENES DE 14 A 16 AÑOS: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/8924/1/ECUACS-2016-CL-DE00023.pdf>
- Rosero Duque, M., Váscquez Rubio, C., & Rosero Soria, J. (1 de 1 de 2022). *El entrenamiento de las capacidades coordinativas en futbolistas de 12*. Obtenido de El entrenamiento de las capacidades coordinativas en futbolistas de 12: <https://repositorio.uho.edu.cu/bitstream/handle/uho/8816/Vol.%2019%2c%20No.%2051%2c%20enero-marzo2022%2c%20pp.124-142.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sabou, M., & Alex. (mayo de 2023). *BLOG FÚTBOL*. Obtenido de BLOG FÚTBOL: <https://www.forumsport.com/es-es/blogs/futbol/como-cubrir-el-balon-en-futbol/>
- Sánchez, D. Y. (2022). *ANÁLISIS DEL DISCURSO DE UN ENTRENADOR DE FÚTBOL. COMPARACIÓN ENTRE DOS SITUACIONES DIFERENTES DE COMPETICIÓN*. Obtenido de ANÁLISIS DEL DISCURSO DE UN ENTRENADOR DE FÚTBOL. COMPARACIÓN ENTRE DOS SITUACIONES DIFERENTES DE

- COMPETICIÓN: file:///C:/Users/Nicolas%20Y%20Daniela/Downloads/Dialnet-AnalisisDelDiscursoDeUnEntrenadorDeFutbol-2279046.pdf
- Sisco, J. (01 de 2020). *FICHAJAZO*. Obtenido de FICHAJAZO: <https://www.fichajazo.com/real-madrid/la-clausula-que-aleja-a-kylian-mbappe-del-real-madrid/>
- Sobejano, M. (2021). *zonadefutbol*. Obtenido de zonadefutbol: <https://zonadefutbol.es/producto/rondo-doble-10x4/>
- Tipan, B. R. (2016). *EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS-TÁCTICOS DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN DE LA UNIDAD EDUCATIVA ATENAS DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23052/1/Byron%20Ramiro%20Romero%20Tipan.pdf>
- Tipo de planificación y medios de entrenamiento en voleibol*. (Junio de 2012). Obtenido de Tipo de planificación y medios de entrenamiento en voleibol: [https://www.researchgate.net/profile/Jose-Palao-2/publication/261474617\\_Tipo\\_de\\_planificacion\\_y\\_medios\\_de\\_entrenamiento\\_en\\_voleibol\\_Estudio\\_sobre\\_Superliga\\_Masculina\\_y\\_Femenina\\_Temporada\\_2006-2007\\_Types\\_of\\_Planning\\_and\\_periodization\\_in\\_volleyball\\_Study\\_of](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Palao-2/publication/261474617_Tipo_de_planificacion_y_medios_de_entrenamiento_en_voleibol_Estudio_sobre_Superliga_Masculina_y_Femenina_Temporada_2006-2007_Types_of_Planning_and_periodization_in_volleyball_Study_of)
- Universidades, S. (10 de 12 de 2021). *Santander Open Academy*. Obtenido de Santander Open Academy: <https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/cualitativa-y-cuantitativa.html>
- Valenzuela, M. C. (10 de 2019). *Las Capacidades Físicas Básicas*. Obtenido de Las Capacidades Físicas Básicas: [https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/10649/1/Valenzuela\\_Morales\\_Carolina\\_TFG\\_Educacin\\_Primarya.pdf](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/10649/1/Valenzuela_Morales_Carolina_TFG_Educacin_Primarya.pdf)
- Valenzuela, R. (22 de 03 de 2022). *Preparación Física en el futbol*. Obtenido de Preparación Física en el futbol: <https://rubensvalenzuela.com/web/articulos/los-arrastres/>
- Vallodoro, E. (2021). *entrenamiento deportivo*. Obtenido de entrenamiento deportivo: <https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2012/12/28/medios-de-entrenamiento/>
- Vicente, S. P. (2013). *FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SALA QUE REALIZAN LOS PRE ADOLESCENTES DE 12 Y 14 AÑOS DEL COLEGIO TÉCNICO URCUQUI DEL CANTÓN URCUQUI EN EL AÑO 2013*. Obtenido de FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SALA QUE REALIZAN LOS PRE ADOLESCENTES DE 12 Y 14 AÑOS DEL COLEGIO TÉCNICO URCUQUI DEL CANTÓN URCUQUI EN EL AÑO 2013: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3225/1/05%20FECYT%201943%20TESIS.pdf>
- Vidal, J. S. (2017). *La posecion del balon*. YouCoach.
- Vizcaíno Zúñiga, P., Cedeño Cedeño, R., & Maldonado Palacios, I. (2023). *Metodología de la investigación científica: guía práctica*. Obtenido de Metodología de la investigación científica: guía práctica: <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11619>
- Yucra Ribera, J. (02 de 2021). *efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd30/evalua.htm>

## Anexos 1

## Árbol de problema



## Anexos 2.

## Matriz de coherencia

<b>El Problema</b>	<b>Objetivo General</b>
La Incidencia del desconocimiento de los entrenadores que fortalecen la práctica del fútbol en el desarrollo de los medios de entrenamiento con balón para mejorar los fundamentos físicos- técnicos de la categoría de 12-13 años de la liga parroquial San Antonio.	Diagnosticar de los medios de entrenamiento con el balón para desarrollar los fundamentos físico y técnico en la categoría 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra.
<b>Preguntas de la Investigación</b>	<b>Objetivos Específicos</b>
<p>¿Cómo se puede conocer los diferentes medios de entrenamiento con balón en el desarrollo de fundamentos físicos y técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años de los adolescentes que pertenecen al club San Antonio de Ibarra?</p> <p>¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos físicos - técnicos de los deportistas de la categoría de 12 -13 años en el fútbol?</p> <p>¿Cómo diseñar los procesos de los medios de entrenamiento con balón mediante el desarrollo de fundamentos físicos y técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años de los adolescentes que pertenecen al Club San Antonio de Ibarra?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar los diferentes medios de entrenamiento con balón mediante el desarrollo de fundamentos físicos-técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años de los adolescentes que pertenecen al club San Antonio de Ibarra</li> <li>• Diagnosticar el desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos con el estudio de los medios de entrenamiento con balón para el mejorar en la categoría de 12 -13 años en el fútbol</li> <li>• Diseñar los procesos de los medios de entrenamiento con balón mediante el desarrollo de fundamentos físicos y técnicos para fortalecer en la categoría de 12 a 13 años de los adolescentes que pertenecen al club San Antonio de Ibarra</li> </ul>

## Anexos 3.

## Matriz de Operacionalización de variables

Objetivos del diagnóstico	Variables	Indicadores	Técnicas	Fuentes de Información
Analizar los diferentes medios de entrenamiento con balón	Medios de Entrenamiento con el balón	MEDIOS ESPECIFICOS CON BALON <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rondos tradicionales</li> <li>• Rondos combinados</li> <li>• Rondos en espacios libres</li> <li>• Espacios reducidos</li> <li>• Espacios reducidos sin finalización</li> <li>• Espacios reducidos con finalización.</li> <li>• Posesión del balón</li> <li>• Mantenimiento del balón</li> <li>• Creación de la acción</li> </ul>	Encuesta	A los entrenadores del club San Antonio de Ibarra.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acción peligrosa</li> </ul>		
Diagnosticar el desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos.	Desarrollo de los fundamentos Físico-Técnico.	<p>FUNDAMENTOS FÍSICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad Física</li> <li>• Capacidades físicas</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Velocidad</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>•</li> </ul>	<p>Test físicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Test de Cooper</li> <li>▪ Test de salto horizontal parado</li> <li>▪ Test de velocidad 10x5</li> <li>▪ Test de flexión profunda de tronco</li> </ul>	Deportistas de la categoría 12-13 años del club San Antonio de Ibarra.

		<p>FUNDAMENTOS TÉCNICOS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Control del balón</li><li>• Golpeo del balón</li><li>• Con la cabeza</li><li>• El pase</li><li>• La conducción</li><li>• El Dribling</li><li>• El Remate</li></ul>	Ficha de observación sobre los fundamentos técnicos	Deportistas de la categoría 12-13 años del club San Antonio de Ibarra.
--	--	--	---	--

## Anexos 4.

## Matriz categorial

Concepto	Variable	Dimensiones	Indicadores
Medios de entrenamiento con balón se refiere a la preparación Física y técnica y hace referencia a todos los ejercicios que se realizan de manera sistemática y gradual.	Medios de entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rondos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rondos tradicionales</li> <li>Rondos combinados</li> <li>Rondos en espacios libres</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Espacios reducidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espacios reducidos sin finalización</li> <li>Espacios reducidos con finalización.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Posesión del balón</li> <li>Mantenimiento del balón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creación de la acción</li> <li>Acción peligrosa</li> </ul>
Analizar el desarrollo de los fundamentos físico-técnico en el	Desarrollo de los fundamentos Físico-Técnico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad Física</li> <li>Capacidades físicas</li> </ul>	

fútbol, que tienen los deportistas de la categoría 13-14 años de la Liga deportiva Parroquial de San Antonio.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Velocidad</li> <li>• Flexibilidad</li> </ul>
Son etapas en la cual cada individuo tiene sus propias características evolutivas	Categoría de los niños de 12 a 13 años	Características
		Etapa de desarrollo 12-13 años

**Anexos 5.****Esquema de la Encuesta****Encuesta**

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

**DATOS GENERALES:****TEMA DE INVESTIGACIÓN;**

Medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en fútbol en 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra.

**OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN:**

Diagnóstico de los medios de entrenamiento con el balón para desarrollar los fundamentos físico y técnico en la categoría 12-13 años del club San Antonio de Ibarra.

**DATOS ESPECIFICOS:**

**Nota.** Señalar la respuesta que usted considere correcta

**Institución donde se aplicará:** Liga Parroquial de San Antonio

**1.- ¿Usted tiene algún tipo de conocimiento sobre de los medios de entrenamiento con balón en el fútbol?**

- Mucho
- Medio
- Poco
- Nada

**2.- ¿Tiene algún tipo de conocimiento sobre desarrollo de los fundamentos físico-técnicos que existen en el fútbol?**

- Mucho
- Medio
- Poco
- Nada

**3.- ¿Cree usted que existe un desconocimiento sobre los medios de entrenamiento con balón para desarrollar los fundamentos físico y técnicos en los monitores o entrenadores de fútbol?**

- Desconocimiento
- Poco Conocimiento
- Un desconocimiento total
- Conocimiento total

**4.- ¿Usted cree que es importante el desarrollo de los medios de entrenamiento con balón para fortalecer el juego colectivo del fútbol en los niños de 12 a 13 años?**

- No es importante
- Poco importante
- Muy importante

**5.- ¿Cree que es importante que los fundamentos físicos y técnicos generen un desarrollo positivo en el juego en el fútbol?**

- Muy importante
- Poco importante
- No es importante

**6.-¿Usted conoce sobre los tipos de medios de entrenamiento con balón para desarrollar la parte física y técnica marque con una X**

	Si	No
<b>MEDIOS DE ENTRENAMIENTO</b>		
Rondos		
Combinados		
Espacios Reducidos		
Posesión del balón		
Otros		
<b>Fundamentos físicos</b>		
Condición de Fuerza		
Condición de Resistencia		
Condición de Velocidad		
Condición de Flexibilidad		
Otros		
<b>Fundamentos técnicos</b>		
Control del balón		

Golpeo del balón		
El pase		
Con la cabeza		
Conducción		
Dribling		
Otros		

**7.- ¿Cree usted que la practica frecuente de los fundamentos físico-técnico ayuda a mejorar el rendimiento de los deportistas?**

- Si
- No
- Desconoce
- Porque; \_\_\_\_\_

**8.- ¿Considera usted que es importante evaluar a sus deportistas para observar si existe algún tipo de incremento en su rendimiento físico y técnico?**

- Muy importante
- No es relevante
- Nada importante

**9.- ¿Considera usted que es necesario crear planes de entrenamiento que ayuden a los entrenadores al desarrollo de los fundamentos físico y técnico en el fútbol con medios del entrenamiento con balón?**

- Muy necesario
- Poco necesario
- Nada necesario

## **Anexos 6.**

### **Esquema de la Ficha de Observación**

#### **Ficha de Observación**

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

#### **Datos Generales**

**Tema investigación:** Medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en fútbol en 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra.

**Objetivo general:** Diagnóstico de los medios de entrenamiento con el balón para desarrollar los fundamentos físico y técnico en la categoría 12-13 años del club San Antonio de Ibarra.

**Institución donde se aplicará:** Liga Parroquial de San Antonio

Nota. La ficha de observación se realizará a cada uno de los deportistas.

#### **Deportistas 19**

#### **Valoración.**

Bueno = B

Medio Bueno = MB

Regular = R

Malo = M



**Anexos 7.**  
**Oficio de aplicación de los instrumentos**

REPÚBLICA DEL ECUADOR



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



Oficio N° UTN-ED-2023-002-O  
Ibarra, 14 diciembre de 2023

**ASUNTO:** Autorización

Señor  
Jorge Yépez  
**PRESIDENTE DE LA LIGA PARROQUIAL DE SAN ANTONIO**  
Presente

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo a nombre de las Autoridades de la Universidad Técnica del Norte y en particular de quienes formamos la Carrera de Entrenamiento Deportivo y el deseo de éxitos en su función.

Solicito a usted comedidamente, se digne autorizar al señor **SUÁREZ COLLAGUAZO SEBASTIÁN NICOLAS con cédula de ciudadanía N° 1004699722**, estudiante de Octavo nivel de la carrera de Entrenamiento Deportivo para que realice la aplicación de Encuesta a los entrenadores y Fichas de Observación a los estudiantes de su prestigiosa institución; en vista que se encuentra realizando un trabajo investigativo con el tema **“MEDIOS DE ENTRENAMIENTO CON BALÓN PARA EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS FÍSICO-TÉCNICOS EN FÚTBOL EN 12 Y 13 AÑOS DEL CLUB SAN ANTONIO DE IBARRA”**, previo a la obtención del título profesional.

Por la gentil atención, le agradezco.

Atentamente,  
CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

  
MSc. Vicente Yandún  
**COORDINADOR CARRERA**



VYY/E..Lagos

---

Ciudadela Universitaria Barrio El Olivo  
Av.17 de Julio 5-21 y Gral. José María Córdova  
Ibarra-Ecuador  
Teléfono: (06) 2997-800 RUC:1060001070001  
[www.utm.edu.ec](http://www.utm.edu.ec)

Página 2 de 3

**Anexos 8.****Validación de los instrumentos por expertos**

Ibarra, 03 de Enero del 2024

Señor Armando Ortiz.

Es grato dirigirme a Usted para manifestarle mi saludo cordial. Dada su experiencia profesional y méritos académicos y personales, le solicito su apreciable colaboración como especialista para la validación de contenido, de pruebas para evaluar diversas habilidades del fútbol, que serán aplicados a una población previamente seleccionada y recopilar información directa para la investigación titulada:

*“Medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en fútbol en 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra.”, periodo 2023-2024 Ibarra”.*

Requisito indispensable para obtener el título de Licenciada en Entrenamiento Deportivo.

Para efectuar la validación del instrumento, Usted deberá leer cuidadosamente cada indicador y determinar el grado de pertinencia marcando con una (x) donde Ud. considere adecuado, en los criterios consultados, a más del propósito de la prueba, material, ejecución y puntuación.

Se le agradece cualquier sugerencia relativa a la redacción del contenido u otro aspecto que considere relevante para mejorar el mismo.

Muy atentamente,

Suárez Collaguazo Sebastian Nicolas

Email: [snsuarezc@utn.edu.ec](mailto:snsuarezc@utn.edu.ec)

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Luis Armando Ortiz Vallejo,

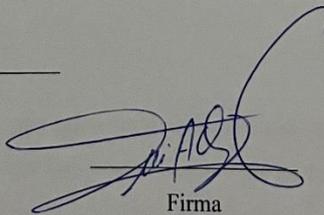
Con documento de identidad N° 1000902807, de profesión Entrenador

Deportivo. Con Grado de Futbol, ejerciendo actualmente como Entrenador. En la Institución Escuela de Futbol y Arqueros Ortiz y Ortiz.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación del instrumento (encuesta y ficha de observaciones), a los efectos de su aplicación en estudiantes de Fútbol de la categoría sub-13-14 en el Liga Deportiva Parroquial de San Antonio, periodo 2023-2024 Ibarra.

	Es Importante	Importante	Poco Importante	Nada Importante
Pertinencia	X			
Actualidad	X			
Utilidad	X			
Viabilidad para la aplicación de practica		X		
Escala de valoración	X			
Pertinencia de la prueba	X			
Claridad en la redacción de la prueba	X			

Fecha: \_\_\_\_\_



Firma

CI: 1000902807

Observaciones: El planteamiento del tema esta en lo correcto, es importante aclarar que es fundamental que todo joven tenga su balón para trabajar.

Ibarra, 03 de Enero del 2024

Lic. Fernando Quilumba.

Es grato dirigirme a Usted para manifestarle mi saludo cordial. Dada su experiencia profesional y méritos académicos y personales, le solicito su apreciable colaboración como especialista para la validación de contenido, de pruebas para evaluar diversas habilidades del fútbol, que serán aplicados a una población previamente seleccionada y recopilar información directa para la investigación titulada:

*“Medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en fútbol en 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra.”, periodo 2023-2024 Ibarra”.*

Requisito indispensable para obtener el título de Licenciada en Entrenamiento Deportivo.

Para efectuar la validación del instrumento, Usted deberá leer cuidadosamente cada indicador y determinar el grado de pertinencia marcando con una (x) donde Ud. considere adecuado, en los criterios consultados, a más del propósito de la prueba, material, ejecución y puntuación.

Se le agradece cualquier sugerencia relativa a la redacción del contenido u otro aspecto que considere relevante para mejorar el mismo.

Muy atentamente,

Suárez Collaguazo Sebastian Nicolas

Email: [snsuarezc@utn.edu.ec](mailto:snsuarezc@utn.edu.ec)

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Fernando Quilumba,

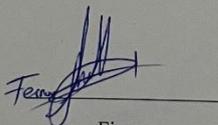
Con documento de identidad N° 1710646951, de profesión Lolo Ciencias Actividad

Física Deportiva. Con Grado de Entrenador, ejerciendo actualmente como Entrenador deportivo. En la Institución CDID MAGU

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación del instrumento (encuesta y ficha de observaciones), a los efectos de su aplicación en estudiantes de Fútbol de la categoría sub-13-14 en el Liga Deportiva Parroquial de San Antonio, periodo 2023-2024 Ibarra.

	Es Importante	Importante	Poco Importante	Nada Importante
Pertinencia	/			
Actualidad	/			
Utilidad	/			
Viabilidad para la aplicación de práctica	/			
Escala de valoración	/			
Pertinencia de la prueba	/			
Claridad en la redacción de la prueba	/			

Fecha: 05-01-2024



Firma

CI: 1710646951

Observaciones: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ibarra, 03 de Enero del 2024

Mgtr. Frank Chávez

Es grato dirigirme a Usted para manifestarle mi saludo cordial. Dada su experiencia profesional y méritos académicos y personales, le solicito su apreciable colaboración como especialista para la validación de contenido, de pruebas para evaluar diversas habilidades del fútbol, que serán aplicados a una población previamente seleccionada y recopilar información directa para la investigación titulada:

*“Medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de los fundamentos físico-técnicos en fútbol en 12-13 años del Club San Antonio de Ibarra.”, periodo 2023-2024 Ibarra”.*

Requisito indispensable para obtener el título de Licenciada en Entrenamiento Deportivo.

Para efectuar la validación del instrumento, Usted deberá leer cuidadosamente cada indicador y determinar el grado de pertinencia marcando con una (x) donde Ud. considere adecuado, en los criterios consultados, a más del propósito de la prueba, material, ejecución y puntuación.

Se le agradece cualquier sugerencia relativa a la redacción del contenido u otro aspecto que considere relevante para mejorar el mismo.

Muy atentamente,

Suárez Collaguazo Sebastian Nicolas

Email: [snsuarezc@utn.edu.ec](mailto:snsuarezc@utn.edu.ec)

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, Frank Chávez,

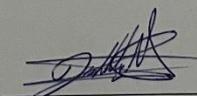
Con documento de identidad N° 1002996443, de profesión \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_. Con Grado de Entrenador, ejerciendo actualmente como  
Director Técnico. En la Institución Leones del  
Norte.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación del instrumento (encuesta y ficha de observaciones), a los efectos de su aplicación en estudiantes de Fútbol de la categoría sub-13-14 en el Liga Deportiva Parroquial de San Antonio, periodo 2023-2024 Ibarra.

	Es Importante	Importante	Poco Importante	Nada Importante
Pertinencia	/			
Actualidad	/			
Utilidad	/			
Viabilidad para la aplicación de práctica	/			
Escala de valoración	/			
Pertinencia de la prueba	/			
Claridad en la redacción de la prueba	/			

Fecha: 3-01-2024



Firma

CI: 1002996443

Observaciones: \_\_\_\_\_

## Anexos 9.

### Oficio del Abstract por el CAI



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



#### ABSTRACT

This research work aimed to design processes of ball training means for developing physical-technical fundamentals in soccer with 12-13-year-olds at San Antonio de Ibarra Club in Ibarra City. A comprehensive observation form and survey were utilized to assess both the athletes' physical-technical capabilities and the coaches' understanding of ball-centric training methods, essential for precise diagnosis. The overarching objective of this study was to identify optimal ball training methodologies conducive to developing physical-technical prowess in soccer among 12-13-year-olds at the San Antonio de Ibarra Club. The overarching objective of this study was to identify optimal ball training methodologies conducive to developing physical-technical prowess in soccer among 12-13-year-olds at the San Antonio de Ibarra Club. Employing a mixed-methods approach, data collection encompassed observations and surveys. Descriptive analysis was employed to evaluate various physical attributes including strength, endurance, speed, and flexibility, alongside technical skills such as ball control, passing, and finishing. The study cohort consisted of 19 athletes and 2 coaches. The physical tests that were applied were the Cooper test for endurance, the horizontal standing jump test for strength, the 10x5 test for speed, and the deep trunk flexion test for flexibility, where it was observed that most of the athletes are between regular and bad. The results obtained in the physical tests and in the observation card of the technical fundamentals, in general, most of them were bad and regular.

**Keywords:** Evaluation, diagnosis, physical condition, physical test, means.

  
 Reviewed by:  
 MSc. Luis Paspueznán Soto  
 CAPACITADOR-CAI  
 April 11<sup>th</sup>, 2024

**Anexos 10.****Oficio del Turniting**

	<b>Identificación de reporte de similitud:</b> oid:21463:346257286
---	--

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS SUAREZ TURNITIG.docx

AUTOR

SEBASTIAN SUÁREZ

RECuento DE PALABRAS

21744 Words

RECuento DE CARACTERES

108810 Characters

RECuento DE PÁGINAS

120 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.0MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 11, 2024 8:52 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 11, 2024 8:54 AM GMT-5

- **4% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 3% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 2% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

- **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente

**Anexos 11.**

**Fotografias**



