



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE –UTN

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
FECYT**

**CARRERA:**

*LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN  
MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:**

**“EL ENTRENAMIENTO PROGRESIVO DE LOS FUNDAMENTOS  
OFENSIVOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN  
CAPACIDADES COORDINATIVAS, EN LAS EDADES 12, 13 Y 14  
AÑOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA JUAN YÉPEZ PERIODO  
2021-2022”.**

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

**Línea de Investigación:** Salud y Bienestar.

**Autor(a):** Lauro Valentino Collaguazo Lescano

**Director:** Dr. Ernesto Fabián Zambrano Yalama

**Ibarra, 2022**



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

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

**IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

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

<b>DATOS DEL CONTACTO</b>		
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1004793996	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Lauro Valentino Collaguazo Lescano	
DIRECCIÓN	San Antonio – Santa Clara	
EMAIL:	<a href="mailto:lvcollaguazol@utn.edu.ec">lvcollaguazol@utn.edu.ec</a>	
TELÉFONO FIJO:	(06)-2932-212	TELÉF.MÓVIL: 0993880604
<b>DATOS DE LA OBRA</b>		
TÍTULO:	“El entrenamiento progresivo de los fundamentos ofensivos del fútbol y su incidencia en capacidades coordinativas, en las edades 12, 13 y 14 años de la Escuela Deportiva Juan Yépez periodo 2021-2022”.	
AUTOR(A):	LAURO VALENTINO COLLAGUAZO LESCANO	
FECHA:	04-15-2022	
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO		
PROGRAMA: Presencial	PREGRADO	
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	
ASESOR/DIRECTOR:	DR. ERNESTO ZAMBRANO	

## CONSTANCIA

El autor Lauro Valentino Collaguazo Lescano 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 01 días del mes de agosto de 2022

**EL AUTOR:**



Nombre: Lauro Valentino Collaguazo Lescano

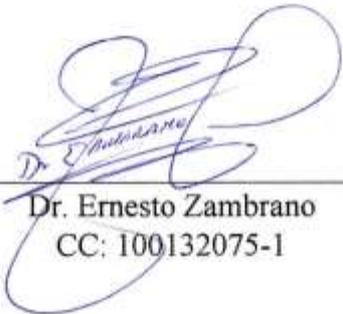
## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, 16 de febrero de 2022

Dr. Ernesto Zambrano  
DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

### CERTIFICA

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

(f)   
Dr. Ernesto Zambrano  
CC: 100132075-1

## APROVACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal Examinador del trabajo de titulación “EL ENTRENAMIENTO PROGRESIVO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN CAPACIDADES COORDINATIVAS, EN LAS EDADES 12, 13 Y 14 AÑOS DE LA ESCUELA DEPORTIVA JUAN YÉPEZ PERIODO 2021-2022”. “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.

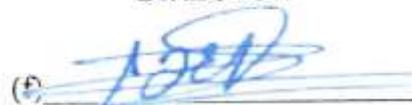
(f) 

Ms. Zoila Realpe  
CC. 100177647-3

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL

(f) 

Dr. Ernesto Zambrano  
CC. 100132075-1  
DIRECTOR

(f) 

MSc. Zoila Realpe  
CC. 100177647-3  
OPOSITORA

(f) 

PhD. Elmer Meneses  
CC 040075407-3  
OPOSITOR

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación se lo dedico al esfuerzo, a la dedicación, la paciencia y sobre todo a la disciplina de ser constante y no desfallecer en momentos difíciles de la vida, agradezco por la oportunidad de brindar un minúsculo cumulo de información a las siguientes generaciones.

Lauro Valentino Collaguazo Lescano

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios y a mis padres, por el tiempo depositado, debido a que se cumple una meta más en mi vida, también agradezco a mi tutor el Dr. Ernesto Zambrano que, con su tutela y correcciones precisas oportunas, se culminó mi trabajo de investigación con total satisfacción.

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como fin la comprobación sobre si las incidencias de la enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol aumentan o disminuyen las capacidades coordinativas en niños y niñas de 12, 13 y 14 años de edad, de la escuela deportiva Juan Yépez. Este estudio está orientado directamente a un sistema cuali-cuantitativo, referente a una investigación de campo no experimental que se rige por el cúmulo de información bibliográfica sobre las capacidades coordinativas y los fundamentos ofensivos del fútbol. La herramienta que se aplicó para la recolección de datos, son test referentes a las capacidades coordinativas que fueron aplicados a la muestra escogida, esto con el fin de conocer el nivel en que se encontraban los niños y niñas. Con esta información se pudo conocer el nivel inicial y final de los participantes. La culminación de la investigación es determinar si un entrenamiento progresivo de los fundamentos ofensivos del fútbol aumenta o disminuye las capacidades coordinativas en los individuos investigados, esto gracias a el análisis de los parámetros de evaluación que arrojan los test.

## **ABSTRACT**

The purpose of the present research work was to verify whether the incidences of teaching the offensive fundamentals of football increase or decrease the coordination skills in boys and girls 12, 13, and 14 years old at the Juan Yépez sports school. This study is directly oriented to a quantitative system, referring to a non-experimental field investigation governed by gathering bibliographic information on the coordinative abilities and the offensive fundamentals of football. The tool that was applied for data collection are test related to the coordination capacities applied to the selected sample to know the initial and final levels of the participants. The culmination of the research is to determine if a progressive training of the offensive fundamentals of football increases or decreases the coordinative abilities of the investigated individuals. This was thanks to the analysis of the evaluation parameters that the test reflects.

## ÍNDICE DE LOS CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	I
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA .....	I
CONSTANCIA .....	I
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	II
APROVACIÓN DEL TRIBUNAL.....	III
DEDICATORIA.....	IV
AGRADECIMIENTO .....	V
RESUMEN .....	VI
ABSTRACT .....	VII
INTRODUCCIÓN.....	XIV
Antecedentes .....	17
Justificación .....	17
Objetivos .....	20
Objetivo general.....	20
Objetivos específicos .....	20
CAPÍTULO I.....	21
1. MARCO TEÓRICO.....	21
1.1. Entrenamiento progresivo .....	21
1.2. Fundamentos ofensivos del fútbol .....	23
1.2.1. ¿Qué buscan los entrenamientos progresivos dentro de la enseñanza de los fundamentos ofensivos? .....	23
1.2.2. Espacios libres .....	23
1.2.3. Cambio de ritmo .....	24
1.2.4. Desmarque .....	25
1.2.5. Paredes.....	25
1.2.6. Ataque.....	26
1.3. Capacidades coordinativas.....	26
1.3.1. Concepto.....	26
1.3.2. Clasificación .....	27
1.3.3. Generales o básica .....	27
1.3.4. Especiales .....	29

1.4.	Aprendizaje en edades tempranas .....	32
1.5.	Plan de entrenamiento .....	33
1.5.1.	Meso ciclo.....	34
1.5.2.	Sesión de entrenamiento .....	35
CAPÍTULO II.....		36
2.	METODOLOGÍA .....	36
2.1.	Tipos de Investigación .....	36
2.1.1.	Bibliográfica .....	36
2.1.2.	De Campo .....	36
2.1.3.	Descriptiva.....	36
2.1.4.	Mixta o Cual-Cuantitativa .....	36
2.2.	Métodos.....	37
2.2.1.	Método Inductivo .....	37
2.2.2.	Método deductivo .....	37
2.2.3.	Método Analítico.....	37
2.2.4.	Método Sintético.....	37
2.2.5.	Método Estadístico .....	37
2.3.	Descripción del área de estudio .....	37
2.3.1.	Participantes: población y muestra .....	37
2.4.	Técnicas .....	38
2.4.1.	Evaluación de las capacidades coordinativas (Test).....	38
2.4.2.	Primer Test (Illinois) .....	38
2.4.3.	Recorrido .....	38
2.4.4.	Protocolo.....	39
2.4.5.	Tabla de resultados .....	40
2.5.	Segundo Test (Bastón de Galton) .....	41
2.5.1.	Materiales y recorrido.....	41
2.5.2.	Protocolo.....	41
2.5.3.	Tablas de resultados.....	42
2.6.	Tercer Test (Y balance test).....	42
2.6.1.	Recorrido .....	43
2.6.2.	Protocolo.....	44
2.6.3.	Tabla de resultados .....	45
2.6.4.	Ficha de observación .....	46
CAPÍTULO III .....		50

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	50
3.1. Resultados y análisis del test de agilidad (Illinois).....	51
3.2. Resultados y análisis del test de reacción (Bastón de Galton).....	52
3.3. Resultados y análisis del test de equilibrio dinámico (Y-Balance Test).....	53
3.4. Ficha de observación.....	55
3.5. Interrogantes De investigación .....	59
¿Cuál es la incidencia del entrenamiento de la fundamentación ofensiva del fútbol, al desarrollo de las capacidades coordinativas?.....	59
¿Cuáles son los resultados del diagnóstico y evaluación del rendimiento técnico, referente a las capacidades coordinativas? .....	60
¿La aplicación de entrenamientos de los fundamentos ofensivos del fútbol, de qué manera inciden en el aumento o disminución en las capacidades coordinativas? .....	60
CAPÍTULO IV .....	61
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	61
4.1. Conclusiones.....	61
4.2. Recomendaciones .....	62
Referencias .....	63
Anexo N° 1 Árbol De Problema.....	67
Anexo N°1. Matriz de Coherencia.....	68
Anexo N°2. Matriz de Categorización.....	69
Anexo N°4. Matriz de Relaciones .....	70
Anexo N°5: Antecedentes de la Escuela deportiva Juan Yépez .....	71
Anexo N°6: Autorización de aplicación de instrumentos de investigación.....	72
Anexo N°7: Planificación .....	75
Anexo N° 8: Fotografías de la investigación .....	99

## ÍNDICES DE TABLAS

Tabla 1: (KirKendall, 2000 y 2002) tabla de resultados en hombres .....	40
Tabla 2: (KirKendall, 2000 y 2002)tabla de resultados en mujeres .....	40
Tabla 3: Autoría propia, tabla de resultados del test de Galton.....	42
Tabla 4: Autoría propia: tabla de recolección de datos .....	45
Tabla 8: Autoría Propia: Árbol de problemas .....	67
Tabla 9: Autoría Propia: Matriz de coherencia .....	68
Tabla 10: Autoría Propia: Matriz categorial.....	69
Tabla 11: Autoría Propia: Matriz de relación .....	70

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Autoría propia: Comparación numérica del post y pre test Illinois en la Escuela deportiva Juan Yépez.....	51
Gráfico 2: Autoría propia: Comparación numérica del post y pre test de Galton en la Escuela Deportiva Juan Yépez. ....	52
Gráfico 3: Autoría propia: Comparación numérica del post y pre test Y-Balance en la Escuela Deportiva Juan Yépez. ....	53

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: (KirKendall, 2000 y 2002) Espacio para la realización del test Illinois...	39
Ilustración 2: (Alcaldía Mayor de Bogota, 2003) Bastón numerado de Galton y cajón antropométrico.....	41
Ilustración 3: Procedimiento del test de Galton.....	41
Ilustración 4: (Vidal, Martínez, Alcaraz, Palazón, & Martín, 2018) Movimientos del YBT. A) Anterior, B) Posteromedial, C) Posterolateral.....	44

## INTRODUCCIÓN

De acuerdo con el tema de investigación referente sobre la incidencia de un aumento o disminución que puede existir en las capacidades coordinativas al aplicar entrenamientos progresivos que abarca la enseñanza aprendizaje de la fundamentación ofensiva del fútbol en niños/as de 12, 13 y 14 años, dentro de la escuela deportiva Juan Yépez periodo 2021-2022.

La investigación toma forma al plantear un análisis referente a la enseñanza de la fundamentación ofensiva del fútbol, con esto el estudio pretende demostrar de manera cuali-cuantitativa si existe un amento favorable o no de las capacidades coordinativas al aplicar entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos, para esto se ha tomado una población de niños/as de 12, 13 y 14 años de edad y una muestra que es considerable para la contextualización del problema, la institución ejecutora para el desarrollo de toda la disertación fue la escuela deportiva Juan Yépez.

El estudio referente al problema necesita ser enmarcado por variables que demuestren la veracidad de lo investigado, para esto la investigación toma como base la toma de test referentes a las capacidades coordinativas, en torno al inicio y culminación de la presente. Se necesita de dos recopilaciones de datos para un correcto análisis, en primera instancia esto permite determinar el nivel de preparación en la que se encuentran los participantes, por consiguiente, permite describir el aumento o disminución acorde de una medición a otra, todo esto en función a los entrenamientos progresivos de la fundamentación ofensiva.

En el problema describe las incidencias de los fundamentos ofensivos del fútbol en el incremento o disminución de las capacidades coordinativas, dentro de este se contextualiza la problemática en los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la escuela deportiva Juan Yépez. Dentro de este capítulo se presentan de manera directa los objetivos que generan un orden de estudio para una correcta culminación de la investigación, por lo tanto, existe un objetivo general y objetivos específicos, además, también se preparan las preguntas directrices que son coadyuvantes en la ejecución del proyecto, para finalizar se presentará la justificación en donde se desenvuelve el porqué de la investigación y los beneficios a la institución y la sociedad.

En el Capítulo I se presenta la fundamentación teórica, aquí se puede apreciar de una manera minuciosa cada uno de los componentes que envuelve la investigación, se tiene en cuenta las capacidades coordinativas, los principios ofensivos del fútbol, plan de entrenamiento, entre otros. Además, se enmarca la sustentación científica que asegura la transformación de cada una de las variables de investigación y de su aplicación dentro del estudio.

El Capítulo II presenta la metodología a seguir, describe de manera minuciosa la población y la selección de la muestra para su correcto estudio, también se enmarca la estructura de la investigación con la metodología a seguir y, además, se detalla las

técnicas e instrumentos de recolección de datos referentes a las capacidades coordinativas.

El Capítulo III es indicador de los resultados arrojados por los test tomados en diferentes etapas de la investigación, también se encuentra dentro del estudio, la discusión de los datos obtenidos, comparando una medición a otra, tratando de discurrir y afirmar un incremento o disminución de las capacidades coordinativas en niños/ñas de 12, 13 y 14 años de edad de la escuela deportiva Juan Yépez.

En el capítulo IV presenta la redacción de las conclusiones y recomendaciones, en donde se enmarcan toda la investigación, colocando de manera secuencial los problemas, soluciones y resultados de todo el estudio, con el fin de determinar si el problema investigado tuvo o no una solución viable durante todo el proceso investigativo.

## **Problema de investigación**

### **Delimitación**

En la actualidad existen un gran porcentaje de escuelas formativas de fútbol, que tienen una gran cantidad de miembros, en estas se deben impartir todos los conocimientos de expresión corporal, técnica, sistemas, etc. Sin embargo, algunos de estos establecimientos cuentan con dirigentes que lastimosamente no contienen los conocimientos teóricos suficientes para aportar las mejores instrucciones en la enseñanza del fútbol.

El estudio se centra en específico en el cantón Atuntaqui, en la Escuela Deportiva Juan Yépez. En esta institución se encuentra una gran población, donde se imparten la enseñanza de este deporte, por lo que, se le considera como una organización que fomenta y distribuye la práctica deportiva.

Se encuentra dispuesto este estudio dentro de la institución, para la respuesta a interrogantes, inherentes sobre los procesos en los deportistas en un ámbito general y específico del deporte practicado, también, contiene de cierta manera la iniciativa para la determinación de agentes internos o externos que perjudiquen el aprendizaje de la población estudiada.

El problema a estudiar dentro de la institución recae en los entrenamientos recibidos por los niños y dirigidos por sus entrenadores, que, por el bajo conocimiento de los entrenadores, la principal actividad a desarrollar son las físicas y técnicas de los participantes, entonces, surge la interrogante sobre esta aplicación ¿Pueden los entrenadores enseñar los fundamentos del fútbol, desarrollando las capacidades coordinativas?

### **Formulación:**

¿De qué manera incide el entrenamiento de los fundamentos ofensivos del fútbol para el desarrollo de las capacidades coordinativas, en edades 12, 13 y 14 años de las escuelas deportivas Juan Yépez periodo 2021-2022?

De manera sistemática los procesos de aprendizaje de los fundamentos ofensivos del fútbol en edades tempranas, deben impartirse de manera que el deportista, entienda y relacione los componentes básicos, colocando de esta manera movimientos sensomotores consientes sobre las bases fundamentales en las estrategias de juego planteadas dentro de la cancha o escenario deportivo.

Las condiciones en las que se requiere una ejecución técnica pueden ser muy variadas, como una fatiga, la presencia de varios oponentes, espacios reducidos, entre otras, en las que el jugador tiene muy poco tiempo para realizar la acción y, por tanto, su capacidad de toma de decisión debe ser muy rápida. Todo esto sería más fácil para el jugador si de antemano tuviera un patrón motriz específico de la situación, que le permitiera llevar a cabo la acción técnica en el tiempo requerido, con la eficacia exacta. (Solana & Muñoz, 2011, págs. 123-124)

Las capacidades coordinativas se enmarcan en un ámbito igual al de las condicionales, que al ser entrenadas de manera precisa y consiente, se obtienen resultados favorables en la adquisición espontánea de una técnica deportiva sobresaliente, en cualquier deporte.

### **Antecedentes:**

Dentro de las escuelas formativas de fútbol en general, permanece latente el objetivo de brindar un servicio para la reproducción del deporte en la localidad, sin embargo, el problema radica en la preparación de los entrenadores de estas instituciones, por lo que se hace evidente de manera indirecta la relación de obtener réditos económicos, obteniendo una menor cantidad de participantes, esto quiere decir que la meta de estos establecimientos es atraer a más integrantes, ya que éstas instituciones se benefician de los ingresos, a cambio de brindar atención mediante una enseñanza apresurada e insuficiente a los integrantes del club, sin importarles la calidad de aprendizaje.

Dentro de la Escuela Deportiva Juan Yépez se encuentran entrenadores calificados, por lo que, este establecimiento cuenta con una certificación nacional de operación, además de obtener buenas referencias con sus trofeos y sus victorias en torneos nacionales en el ámbito juvenil. Cuentan con una excelente distribución de las categorías del deporte formativo, sin embargo, los entrenamientos destinados a la técnica y táctica invaden todas las clases, por lo que se lleva a cabo un idealismo de competición desde tempranas edades, por esto, esta institución se dedica al perfeccionamiento de las bases del fútbol desde el comienzo, a pesar, de que demuestran ciertos vacíos en conocimientos específicos de la preparación técnica en niños de tempranas edades.

El problema de investigación toma forma a partir de lo mencionado, los entrenamientos destinados exclusivamente para el fútbol, pueden llegar a ser importantes para una vida de competición, sin embargo, se está dejando de lado los procesos de desarrollo motor, psicosocial, capacidades coordinativas, entre otros, por esto, el estudio se centrará en descubrir la incidencia de los entrenamientos de los fundamentos ofensivos del fútbol en el desarrollo de las capacidades coordinativas, aplicando esto a una muestra de toda la población de esta institución.

### **Justificación:**

#### **Importancia y actualidad del tema**

La importancia que toma esta investigación dentro de la Escuela Deportiva Juan Yépez es la de recabar la información necesaria para determinar si las capacidades coordinativas incrementan o disminuyen al momento de aplicar una enseñanza aprendizaje de los fundamentos teórico-prácticos del fútbol, de esta manera el estudio puede ayudar directamente a entender mejor la importancia de la progresión en los entrenamientos y sobre todo ir de lo general a lo específico, sobre todo en la coordinación grupal en deportes colectivos.

En el intento de comprender al movimiento como la manifestación externa de la motricidad, la coordinación motora tiene un lugar imprescindible en toda conducta desarrollada por el ser humano. Y de la conjunción de esfuerzos que

conducen al mejoramiento del rendimiento escolar, es que creo que la Educación Física debe estar atenta a las debilidades o carencias observables en las temáticas desarrolladas en las clases diarias y así poder instrumentar profesionalmente estrategias que favorezcan al acervo motor de los alumnos. (Barrios, 1999, págs. 67-68)

La investigación dentro de la Escuela Deportiva Juan Yépez toma actualidad al analizar el contexto de los entrenamientos técnicos, y su relevancia positiva o negativa al desarrollo de otras capacidades que se encuentran latentes en el proceso deportivo de niños y jóvenes, debido a que, se debe tomar en cuenta una información concreta y determinar si se tiene o no un buen impacto en la población de la institución.

### **Importancia local o regional**

Esta investigación tiene un margen de utilidad muy alto dentro de la provincia y el país, por la finalidad de verificar si existe un mejor entendimiento y razonamiento de los fundamentos ofensivos del fútbol, por una determinada población de la Escuela Deportiva Juan Yépez en edades escolares. De esta manera las capacidades coordinativas serían el pilar fundamental para la aplicación de progresiones específicas que a su vez faciliten la adquisición de conocimiento referente a la técnica individual.

Con el estudio de la aplicación de capacidades coordinativas para el aprendizaje de los fundamentos ofensivos del fútbol, se pueden dar diferentes acontecimientos de gran importancia a nivel regional, debido a que se asocian directamente con un conocimiento racional en los deportistas en etapa de transición, obteniendo de esta manera mejores resultados en la evaluación de gestos técnicos y que a vez estos contengan un amplio conocimiento en movimiento y expresión corporal.

### **Beneficiarios**

#### **Directos**

##### **a) Niños/as y jóvenes de 12, 13 y 14 años de la Escuela Deportiva Juan Yépez.**

La población establecida para el trabajo de aplicación de las capacidades coordinativas para un aprendizaje de carácter racional, son infantes de entre los 12, 13 y 14 años de edad pertenecientes al club deportivo Juan Yépez. Es de gran importancia la aplicación de este estudio en estas edades tempranas por que representa una etapa esencial en el aprendizaje locomotor y coordinativo en el entendimiento de la técnica ofensiva.

La investigación toma importancia dentro del rango de edad establecido, debido a que el factor de aprendizaje se encuentra elevado y es muy enriquecedor para la adquisición de los sistemas técnicos en los infantes, de esta manera las capacidades coordinativas son esenciales para promover el desarrollo y entendimiento progresivo de la adquisición de destrezas motoras consientes, que cambien el enfoque tradicional de los entrenamientos.

## **b) Entrenadores**

Dentro de los beneficiarios directos, se encuentran los entrenadores de toda la provincia, si se logran obtener conclusiones relevantes sobre el proceso de adquisición de destrezas a través de la aplicación de capacidades coordinativas, se puede promover la enseñanza de todos los fundamentos del fútbol con una metodología correlacionada con progresiones generales y específicas que encaminen a un correcto gesto técnico en los deportistas en desarrollo.

Con los resultados del estudio pueden beneficiar a los entrenadores e incentivar de cierta manera a la utilización de nuevas metodologías que se enfoquen en el aumento locomotor consiente de los deportistas junior y que faciliten la comprensión de todos los aspectos futbolísticos que se encuentran vigentes en las escuelas y clubes formativos de la provincia.

## **Indirectos**

### **a) Padres de familia**

Si las capacidades coordinativas generan un desarrollo cognoscitivo y corporal consiente sobre los fundamentos del fútbol, quiere decir que los deportistas juniors pueden tener un cambio no solo en un mejor entendimiento de los entrenamientos técnico táctico en los clubes formativos sino también dentro de los hogares, en las escuelas y colegios, logrando de esta manera convertir a los padres de familia en beneficiarios indirectos debido a las nuevas conexiones neurológicas que generan a su vez un mejor conocimiento de expresión corporal inmerso en los infantes.

### **b) Escuelas formativas**

Es importante reconocer que, si el entrenamiento de las capacidades coordinativas genera buenos resultados de aprendizaje en los deportistas en edades tempranas, los establecimientos pueden obtener un mayor número de participantes en dichas escuelas, por lo que los clubes deportivos son beneficiario indirecto.

**Objetivos:****Objetivo general:**

Determinar la incidencia del entrenamiento de los fundamentos ofensivos del fútbol para el desarrollo de las capacidades coordinativas, en edades 12, 13 y 14 años de las escuelas deportivas Juan Yépez periodo 2021-2022

**Objetivos específicos:**

1. Evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnico ofensivos del fútbol.
2. Identificar el grado de influencia de los entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol, en el desarrollo de las capacidades coordinativas.
3. Establecer la existencia de un aumento o disminución en las capacidades coordinativas, en relación a la aplicación de entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol.

## CAPÍTULO I

### 1. MARCO TEÓRICO

#### 1.1. Entrenamiento progresivo

Una sesión de entrenamiento puede tener diferentes enfoques de acuerdo al nivel del deportista y la edad en la que se encuentra, siempre existe una diferenciación entre entrenamientos debido a que los niveles de adaptación del ser humano son continuos, por lo que, está claro que en cada repetición debe enfocarse en mejorar las cualidades, capacidades, funciones motoras, mejoras en los sentidos y demás.

En un enfoque sistemático de la enseñanza en infantes, se recurre a entrenamientos de la fundamentación teórica que aborda un deporte, quiere decir que la pedagogía contiene el papel principal a la hora del aprendizaje de las bases en cualquier disciplina, aquí resaltan procesos formativos que se llevan a cabo para conseguir una masificación. En él se encuentra inmerso el objetivo de impartir la mayor cantidad de movimientos y técnicas a niños/as para que en un futuro continúen con la práctica deportiva.

En el enfoque del proceso de entrenamiento deportivo en edades tempranas, utiliza procedimientos pedagógicos dirigidos a la enseñanza a través del deporte con el fin de aumentar las capacidades y cualidades físicas. Con cada entrenamiento se busca obtener una secuencia controlada para incrementar el nivel competitivo, preparativo, para que los infantes logren tener las aptitudes necesarias a la hora de llegar a nuevas categorías o edades superiores.

Según (Verjoshanski, 2018) expresa: “Los fundamentos pedagógicos y principios metodológicos del proceso de entrenamiento deben tener en cuenta, la naturaleza biológica del proceso de formación y de educación para llevar un nivel de tensiones psíquicas y fisiológicas límite”. Referente a la concepción que tiene el entrenamiento deportivo para la formación de niños/as y jóvenes, debe estar enfocado directamente al desarrollo armónicos de las capacidades y cualidades físicas respetando los conceptos de maduración y adaptación a cargas de entrenamiento, se presta mayor atención a sesiones encaminadas a la adquisición de las bases deportivas, de las que se derivan el nivel competitivo y la correlación social entre el grupo, para obtener infantes activos.

Un entrenamiento progresivo se define como la capacidad de aumentar el nivel de dificultad conforme haya existido una adaptación anterior por parte del deportista, por ejemplo: en un plan de entrenamiento de fuerza es necesario incrementar la carga o peso para adaptarse y tener un nuevo nivel de competitividad. En función pedagógica de la enseñanza de la fundamentación técnica es necesario utilizar ejercicios explicativos para que los niños comprendan el accionar del movimiento y así obtener una adquisición del mismo, sin embargo, a futuro se debe aplicar progresiones específicas con el fin de que los deportistas obtengan nuevos parámetros de control motor y racional, y de esta manera consigan un nuevo nivel deportivo.

La planificación funciona como un hilo conductor con el que se espera alcanzar los objetivos establecidos. Se puede presentar de diferentes maneras, pero en todas convergen distintos tipos de entrenamiento ya sea físico, técnico, táctico o psicológico. Cada uno de estos se trabaja en momentos específicos durante una temporada de entrenamiento o durante toda la vida del deportista, lo cual permite adquirir y desarrollar diferentes requisitos biológicos, morfológicos, fisiológicos, bioquímicos y otros necesarios para triunfar deportivamente. (García, y otros, 2010, pág. 32)

Una planificación estratificada y encaminada para niños/as debe contener en su mayoría factores técnicos y tácticos, por la obtención de movimientos y racionalización del esquema corporal, etc. Sin embargo, debe contener desarrollo físico, para soportar entrenamientos que demandan mucha energía que van en función a edades futuras, también factores psicológicos que encaminen a los infantes a soportar derrotas, a la congregación social, la empatía, la estabilidad emocional y demás.

Para los entrenamientos y en general de la etapa por la que pasan los infantes, es de vital importancia, que los entrenamientos se apoyen en una metodología lúdica, de esta manera se asegura que las sesiones sean lo más placenteras para los niños/as y que en su visión puedan observar los entrenamientos como un juego, de esta manera se puede dictaminar y distribuir las diferentes enseñanzas de manera efectiva mientras que los deportistas disfrutan y entienden de la conceptualización del movimiento.

Según los autores (Nikolai Ozolin) (Costa, 2013) dictamina “El entrenamiento establece ciertos puntos, donde destaca la importancia de la especificidad y además, sostiene que el entrenamiento debe ser entendido como un proceso de años (programación a largo plazo). Donde se debe procurar un desarrollo armónico y multilateral”. Una planificación se encarga de un tiempo determinado, al final de esta, se debe tomar en cuenta si cumplieron con las expectativas de lo planificado, por consiguiente, se debe comenzar un nuevo plan, entonces este se construye con el fin de ser una unidad de tiempo única y enfocada en fortalecer ciertos caracteres de los deportistas, claro está que, dentro de estos incrementos, la enseñanza del control racional de los movimiento y la conceptualización del esquema corporal se encuentra siempre latente.

Atendiendo a los principios elementales de adaptación del ser humano al medio externo, para que el organismo mejore su rendimiento físico es necesario que se enfrente sistemáticamente a nuevos estímulos (en forma de entrenamiento) que provoquen nuevas reacciones (adaptación) específicas. Estos estímulos constituyen la carga de entrenamiento. La carga de entrenamiento la entendemos como el conjunto de exigencias biológicas y psicológicas (carga real, llamada generalmente carga interna) provocadas por las actividades de entrenamiento (carga propuesta, llamada generalmente carga externa). (Badillo & Serna, 2002, pág. 127)

El entrenamiento progresivo de la técnica deportiva en infantes tiene como fin el incremento psicomotor, cognoscitivo, social y demás, es aquí donde, las transiciones o agitaciones bruscas iniciales del gesto técnico se transforman gracias a la planificación en accionares secuenciales consientes y racionales adaptados para obtener libertad de

actuar al momento de comenzar con cualquier actividad que requiera un movimiento y raciocinio de cómo ganar, en este periodo de tiempo es indispensable obtener adaptaciones a nivel psicomotor y psicológico, esto con el fin de conseguir un desarrollo armónico de las aptitudes de los niños/as en cualquier práctica deportiva.

## **1.2. Fundamentos ofensivos del fútbol**

Los fundamentos ofensivos del fútbol se presentan de manera multifacética, teniendo en cuenta que se desenvuelven tanto en la técnica individual y grupal, esto con el fin de buscar bases sólidas para la instrucción de la táctica dentro del juego, es ahí donde esto transforma las habilidades grupales para la consolidación de esquemas específicos para generar oportunidades de gol.

En la actualidad existen infinitudes de conversiones técnicas y tácticas para la enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, dentro de estas los entrenadores deben seleccionar las metodologías a seguir más adecuadas para la enseñanza de los aspectos mencionados, esto debe estar incluido en el plan a seguir, esto facilita el aprendizaje de cada fundamento. Se debe tomar en cuenta que cada uno posee un tiempo determinado para su ejecución y se enfocan en incrementar las habilidades de los infantes mediante entrenamientos progresivos, que van de simple a lo complejo.

Según (Vera Rivera & Daza Goenaga, 2018) expresa: “una idea de juego con los comportamientos habituales que deben mostrar los equipos en la fase con y sin balón y en los momentos de transiciones defensivas y ofensivas”. Los entrenadores deben tener conocimiento acerca de su objeto de estudio, (niños/as) si se aplicaran entrenamientos rígidos y estrictos que llevan a un incremento potencial de las capacidades y aptitudes físicas en los niños, los resultados a nivel competitivo pueden ser excelentes, sin embargo, la etapa infantil debe tener parámetros que guíen a los deportistas a disfrutar la práctica deportiva, tratando de resguardar el factor psicológico y emocional, todo esto gracias a una metodología lúdica que conlleva al goce y disfrute de una vida activa.

### **1.2.1. ¿Qué buscan los entrenamientos progresivos dentro de la enseñanza de los fundamentos ofensivos?**

Con la ayuda de entrenamientos progresivos en la enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, pretende generar adaptaciones fisiológicas y biológicas como son: psicomotricidad gruesa y fina, esquema corporal, coordinación viso-pédica, viso-mano, racionalización del movimiento, facetas sensibles, etc. Esto con el fin de elevar e incrementar la intuición y capacidad cognoscitiva a la hora de responder a estímulos externos como: el balón en juego, la posición tanto de compañeros como de contrincantes, etc. Directamente la utilización de variantes que generen una dificultad en el campo, es la elección y el pilar fundamental para destacar dichas adaptaciones.

### **1.2.2. Espacios libres**

Los espacios libres se definen como un fundamento importante en la formación de oportunidades de ataque, directamente trata de buscar zonas específicas, que se

encuentren con la apertura necesaria para conseguir un pase directo o profundo, una oportunidad de gol, etc.

El fundamento de espacios libres debe crearse en compañía del equipo, una formación equilibrada entorno a las posiciones hacen posibles la ejecución del pase y recepción del balón entre los deportistas, en una situación de juego la continuación del balón entre jugadores del mismo equipo se encuentra limitada por la defensa del contrincante, es ahí donde se generan las rotaciones correspondientes para la búsqueda de zonas específicas de pase para la búsqueda de gol.

Son aquellos lugares del campo que se encuentran Desiertos por abandonarlos un compañero del poseedor del balón y el adversario que le marca (Creación) La acción del jugador que se desplaza al lugar dejado desierto la llamamos Ocupación. Para que este espacio sea bien Aprovechado es necesario que el balón llegue en debidas condiciones al jugador que lo ocupa. Por lo tanto, el espacio libre debe crearse, ocuparse y aprovecharse (Masmuth & Gonzalez, 2012, pág. 2)

En términos específicos los espacios libres giran en torno a tres opciones diferentes para llegar al mismo objetivo: primero los jugadores deben colocarse en los puntos de juego y desplazarse entre los contrincantes para la creación de zonas descubiertas, segundo toma en consideración cada uno de los pases efectivos que son ocupados en la defensa para despejar amenazas, además de generar oportunidades y tercero debe aprovecharse al máximo buscando la solución a problemas para recaudar la máxima cantidad de puntos.

Los espacios libres es un fundamento ofensivo que se ejecuta en conjunto debido a que el futbol es un deporte colectivo, de acuerdo a ello se establece que la búsqueda de puntos específicos del pase, debe entrenarse de manera adecuada, esto con el fin de buscar un despeje en la zona de defensa, un ataque para la proyección de gol y además de buscar conexiones entre jugadores con un vasto campo de distancia de diferencia.

### **1.2.3. Cambio de ritmo**

El cambio de ritmo directamente se define como la intensidad que se plica dentro de situaciones determinadas, depende del entorno en el que se encuentre, en una situación de defensa debe ser lento, preciso buscando la alternancia entre jugadores para prevenir una situación peligrosa, en cambio en el ataque debe ser veloz, que los desplazamientos impidan el arrebato del balón, debe contener las soluciones para evitar a los contrincantes a toda costa.

El fundamento ofensivo de cambio de ritmo es de vital importancia, debido a que este es el factor determinante por el cual el fútbol como tal es un deporte a cíclico, durante el transcurso de juego la calidad de movimientos y velocidad depende de la situación en la que se encuentre, por ejemplo, en una situación de ataque la velocidad de desplazamiento más la movilidad del balón, son características indispensables que deben ser ejecutadas de manera ágil y eficaz para proporcionar los pases concretos y determinar los espacios libres que den una oportunidad de gol.

Son todas aquellas acciones que se caracterizan por los diversos movimientos en cuanto a la velocidad y lentitud de los jugadores del equipo que se encuentra con la posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste. Los cambios de ritmo vienen marcados por la alternativa de velocidad-lentitud en los desplazamientos que se realizan para desarrollar los desmarques y apoyo de los atacantes sin balón y por la variedad y dirección del balón. (López & López, 2009, pág. 48)

El cambio de ritmo como tal, no tiene un patrón predeterminado a seguir por los jugadores, debido a que es una variable libre que depende de las trayectorias, direcciones en las que se desenvuelve el balón, también de la velocidad- lentitud en los desplazamientos de los atacantes para evitar a los defensores, además los deportistas utilizando movimientos racionales puede generar una gran variedad de direcciones para evitar a toda costa el arrebato del balón.

#### **1.2.4. Desmarque**

El desmarque es una habilidad deportiva en la que el individuo puede salir con facilidad de una zona resguardada por los contrincantes y ubicarse en espacios libres para la recepción del balón, de manera sistemática depende de la velocidad y raciocinio de los movimientos para despistar al enemigo.

Es escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó de balón. Por lo tanto, es la acción consecuente de todo jugador al ocupar espacios libres cuando un compañero entra en posesión de balón. Desmarque en apoyo es cuando se ofrece ayuda a un compañero que se encuentra en posesión del balón, facilitándole la acción. Desmarque en ruptura es cuando se supera la posición del compañero con balón, o bien reduciendo distancia con la portería adversaria desbordando al marcador y buscando progresión. (Masmuth & Gonzalez, 2012)

En situaciones de ataque los desmarques deben ejecutarse de manera consecutiva con el fin de generar espacios para los pases, además de buscar una ruptura en el juego, adelantándose al balón, con el fin de acercarse lo antes posible a la portería e intentar la acción de gol o a su vez progresiones de juego.

#### **1.2.5. Paredes**

Las paredes se definen como la acción de colaboración en equipo que conlleva a la movilidad del balón. La continuación de la estrategia de juego depende de las paredes, dependen directamente de la efectividad de la recepción y pase, además de la duración en la que mantiene el balón.

En función de la zona del campo en la que se aplica se obtendrá diferentes ventajas con su realización, así, en la zona de iniciación se realizan para obtener superioridad numérica facilitando el inicio del juego ofensivo, en la zona de creación se realizan para superar la presión defensiva adversaria a base de pases rápidos y precisos, y en la zona de finalización se realizan para favorecer las posibilidades de tiro sobre la portería adversaria. (López & López, 2009, pág. 43)

Las paredes obtienen diferentes funciones dependiendo el sitio y el análisis de la situación de juego, en una situación de defensa los pases se ejecutan con lentitud, analizando las acciones de los jugadores, en el medio campo se ejecutan de manera consecutiva para formular progresiones y llegar a la portería y en el ataque buscar los espacios para la definición de gol.

### **1.2.6. Ataque**

El ataque es el fundamento ofensivo que se define directamente como el conjunto de acciones y progresiones en conjunto, con el fin de generar la máxima cantidad de oportunidades de gol. Para su ejecución los jugadores deben contener una buena coordinación y conexión entre todos los fundamentos para concretar los accionares del ataque.

El ataque es una acción colectiva que consiste en llegar a la portería contraria. Si este se lleva a cabo en sentido perpendicular a la 16 portería rival será un ataque con progresión en el juego, si se hace nada más robar un balón será un contraataque. (Chávez, 2015, pág. 15)

De manera sistemática el ataque toma forma gracias al trabajo colectivo, en una ejecución de pase, desmarques, recepción, espacios libres, paredes, etc. Con el fin de anotar un punto, sin embargo, si el equipo falla deliberadamente por un error, se produce un contra ataque en donde el equipo contrincante tiene el mismo objetivo, buscar una oportunidad de gol.

## **1.3. Capacidades coordinativas**

### **1.3.1. Concepto**

Las capacidades coordinativas son aquellas unidades que se desenvuelven y se desarrollan conjuntamente con el crecimiento del individuo, su principal función es la conexión o interrelación de ciertas habilidades y destrezas por la cual el ser humano puede coordinar movimientos simples o complejos de manera racional. En un entorno equilibrado se consideran como los accionares por las que, el infante puede controlar la estabilidad, la coordinación a la hora de caminar, el agarre o sujeción de los objetos, el habla, etc.

Las capacidades coordinativas en un ambiente deportivo se desenvuelven directamente en el gesto técnico del deporte a practicar, cada uno de estos presenta diferentes fundamentos de la práctica deportiva, por esto cada deportista tiene un nivel inicial o base en concordancia con las capacidades mencionadas, además, estas se incrementan a través de la contextualización de la ejecución repetitiva de la fundamentación, y proporcionalmente los parámetros del raciocinio de los movimientos aumentan los niveles de coordinación

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio. Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen

efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento (Aguirre., 2013, pág. 12)

Las capacidades coordinativas permiten una regulación consiente de los movimientos a ejecutar dentro y fuera de los establecimientos deportivos, la interrelación de la capacidades motrices y la repetición constantes hacen que los movimientos sean automatizados y se realicen eficazmente sin necesidad de un pensamiento profundo del que hacer ante el movimiento, directamente es una adaptación del ser humano de acoplarse a movimientos nuevos que son ejecutados de manera rustica, sin embargo, con el entrenamiento y la repetición estos se incrementan, logrando una fiabilidad de coordinación motora para que su realización sea rápida.

Las capacidades coordinativas se desarrollan a la par de las condicionantes, se encuentran totalmente relacionadas debido a que el incremento de una permite el desarrollo de la otra, como tal el aumento de las capacidades físicas aumentan el nivel de preparación que necesitan los deportistas, por ejemplo: si se aumenta la fuerza en la extremidad superior, se debe incrementar la parte sensomotriz acompañada de una buena técnica de lanzamientos de bala para que la fuerza producida por el participante se transforme en energía potencial y consigan buenos resultados. En definitiva, los dos grupos mencionados dependen de factores de edad y maduración, esto con el fin de determinar entrenamientos destinados al aprovechamiento y aumento del rendimiento deportivo.

El correcto desarrollo de las capacidades coordinativas permite a niños, pre-adolescentes y adolescentes realizar adecuadamente acciones motoras en la vida diaria, se considera que la coordinación motora es un aspecto decisivo como soporte fundamental para el aprendizaje de destrezas motoras y la identificación de deficiencias coordinativas en las respuestas generadoras por el ambiente. (Baena Extremera, Granero Gallegos, & Ruiz Montero, 2010; Gómez, Ruiz, & Mata, 2006; Hirtz & Schielk, 1986; Lopes, Stodden, Bianchi, Maia, & Rodrigues, 2012; Meinel, 1987; Muñoz, 2009; Ruiz Perez, Gómez García, Jiménez Martín, Ramón Otero, & Peñaloza Méndez, 2015)

En el entorno, las capacidades coordinativas se desarrollan de forma independiente e inconsciente acorde a las edades, directamente la estabilización de estas capacidades es necesaria para la madurez, sin embargo, el entrenamiento promueve el incremento de estas y a la vez racionaliza el movimiento, destacando la elegancia y refinamiento de la técnica deportiva que sirven para convertir talentos deportivos en deportistas de alto rendimiento.

### **1.3.2. Clasificación**

#### **1.3.3. Generales o básica**

##### **- Adaptación y cambio de ritmo**

La adaptación es una capacidad que permite a los infantes incrementar su desarrollo motriz y determina la habilidad de acoplar nuevos movimientos con facilidad. El cambio de ritmo tiene funciones equilibradas para aumentar o disminuir la intensidad

en la ejecución de movimientos, está definida por diferentes variables, como, por ejemplo: los cambios de direcciones bruscos, movimientos alargados o cortos, etc. En un entorno normal de crecimiento los niños pueden adaptarse directamente a los nuevos estímulos que obtienen mediante la maduración, además, al momento de recibir toda la información los infantes pueden modificar a su manera los movimientos a tal punto de racionalizar la activación y la autonomía de los mismos.

Se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida. En el proceso de aprendizaje se observa cómo el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos. (Rodríguez-Bazurto & Aguilar-Morocho, 2021, pág. 479)

Los entrenamientos de estas capacidades tienen una importancia en la autorregulación y modificación de los movimientos, las enseñanzas pedagógicas de la fundamentación técnica de los deportes permiten la práctica prolongada de nuevos rangos de movilidad, adaptación a los gestos deportivos y un aumento del nivel cognoscitivo al cambiar parte de los rangos de movimiento. Directamente cumple su función de materializar el aumento del desarrollo motor y consiente.

#### - **Regulación de los movimientos**

Gracias a la maduración, los infantes adquieren la capacidad de acoplamiento de movimientos complejos a nivel cognoscitivo, la regulación de movimientos permite perfeccionar la técnica deportiva, con esto y la repetición continua de los gestos permiten el acoplamiento y desarrollo de la movilidad motriz.

Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos. Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados. (Rodríguez-Bazurto & Aguilar-Morocho, 2021, págs. 478-479)

El entrenamiento consecutivo de la técnica deportiva obliga a la adaptación de los movimientos mediante la repetición, directamente esta adaptación se produce por la regulación consiente de estos, y permite a los infantes determinar la intensidad y refinamiento de los gestos técnicos adquiridos. Es un proceso que busca el perfeccionamiento de los lineamientos técnicos a la vez que recibe nuevos estímulos o directrices sensoriales motrices.

### **1.3.4. Especiales**

#### **- Orientación**

Capacidad para el direccionamiento y ubicación del ser en un punto determinado, se describe principalmente como acciones conscientes reguladas, que permiten la realización de acciones motoras que conlleven la localización específica de lugares, cosas, personas, etc. En un desarrollo normal el sentido de orientación se desarrolla mediante la maduración, cuando los infantes pueden situarse y recorrer tranquilamente todos los lugares del hogar sin desorientarse.

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa. (Aguirre., 2013, pág. 21)

La capacidad de orientación se encuentra latente en los establecimientos deportivos, es fundamental a la hora de direccionar los parámetros dentro del juego, los sistemas técnicos y tácticos se desenvuelven directamente en la cancha, por lo que los deportistas deben comprender la finalidad de saber situarse y aprovechar cada una de las oportunidades de anotar que se le presenten. Es preciso reconocer que el buen desarrollo de esta capacidad, puede brindarles a los individuos ventajas en contra de sus adversarios, debido a que, estarán preparados para direccionar una estrategia en conjunto que permita una buena relación con sus compañeros.

#### **- Equilibrio**

Capacidad del ser humano de ejecutar acciones motoras de manera estable, ordenada o secuencial al movimiento, esto permiten una estabilidad continua del centro de gravedad que desemboca en un desenvolvimiento efectivo del caminar, trotar, saltar, correr, levantar, etc. Gracias al equilibrio estas secuencias no presentan ninguna alteración o interrupción.

Según (Rodríguez-Bazurto & Aguilar-Morocho, 2021) establece que: “Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo” Corresponde a la facultad de cada individuo de ejecutar movimientos generales y específicos de manera controlada y paulatina a la autorregulación de una actividad consecutiva.

El entrenamiento del equilibrio es de vital importancia a la hora de realizar movimientos complejos o directamente la participación competitiva, dentro del escenario deportivo la fundamentación técnica requiere una ejecución controlada y precisa de los movimientos, además que los individuos dentro del juego están sujetos a estímulos fuertes

que están encaminados al desequilibrio de los participantes, por lo que es indispensable una autorregulación para no perder la estabilidad.

#### - **Reacción**

Se define como la capacidad de responder con efectividad ante un estímulo cualquiera, de esta manera el ser humano contiene segmentaciones para realizar acciones motoras que respondan de la manera más adecuada a situaciones de peligro (por ejemplo, reaccionar y bloquear una patada en una competencia de karate), para generar soluciones a problemas asociados con la movilidad.

La reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con la velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo estado por una reacción lo más rápida posible a esa señal (ARELLANO, 2012, pág. 70)

El entrenamiento de la reacción permite el perfeccionamiento de la regulación motora en función al desarrollo cognoscitivo, debido a, que un aumento proporcional de diferentes cualidades o capacidades, permiten al individuo responder ante cualquier estímulo de manera consiente, de forma fluida, controlada y anticipada.

#### - **Ritmo**

El ritmo es una capacidad constante que permite la correlación secuencial de movimientos armónicos, para la creación de actividades complejas. De esta forma los infantes pueden adaptarse, modificar la intensidad, adicionar movimientos, lateralidad, utilización individual de fragmentos del cuerpo, el tiempo de ejecución, entre otras, para formalizar y hacer una técnica deportiva propia.

Ésta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos. (Aguirre., 2013, pág. 22)

Directamente el ritmo se sustenta del raciocinio del individuo, se hace presente la utilización motora de los segmentos corporales para la ejecución repetitiva de movimientos generales o específicos de los deportes, se encuentra ligada estrechamente con los procesos cognitivos que requieren razonamiento, es ahí donde el individuo utiliza sus mecanismos para darle forma a la ejecución, convirtiendo así una actividad secuencial en la técnica deportiva.

#### - **Anticipación**

La anticipación es una capacidad que depende de la velocidad de reacción, ubicación espacio-temporal, visión amplia y direccionamiento motor, esta se sustenta de diferentes habilidades, porque, su fin está sujeto a la creación de nuevas alternativas de escapatoria o ataque antes de presentarse una situación de juego o peligro.

Esta es la capacidad que posee el individuo para tener un anticipo a una finalidad de movimientos y se realiza antes de ejecutarse un movimiento. Existe la anticipación propia que son los movimientos anteriores a las acciones posteriores es decir se presenta de forma morfológica un claro ejemplo es son la recepción del balón donde los futbolistas realizan movimientos anticipados o preparatorios antes y durante la acción. La anticipación ajena está determinada por condiciones determinadas en la que interfiere la anticipación hacia el equipo rival, compañeros del mismo equipo y el balón que en este caso sería el objeto, aquí un ejemplo donde se observa esta capacidad es cuando se va a efectuar un penal y el portero presupone la 40 dirección y se lanza hacia la dirección supuesta (Verbena, Campana, & Perrout, 2017)

El entrenamiento de la anticipación tiene una gran importancia a la hora de competir, teniendo una mayor énfasis en deportes grupales y de contacto, debido a que, es una capacidad dominante para generar estrategias que impidan el paso de un adversario o impedir la conformación de movimientos por parte del contrario, directamente para obtener un buen nivel de reacción ante un estímulo externo, se necesita controlar los sistemas neuro-cognitivos y motores para que el deportista tenga una respuesta rápida.

Los deportistas al obtener las diferentes estrategias para anticiparse a acciones de ataque que realizan sus contrincantes, tienen un porcentaje positivo que es favorable a la hora de robar un balón, bloquear un pase, desviar in tiro al arco, etc.

#### - **Diferenciación**

La capacidad de diferenciación se encuentra delimitada por los procesos de comprensión y recreación de movimientos por parte del individuo, directamente está asociado a la maduración, debido a que, mientras el infante tenga una mayor predisposición en la adquisición de movimientos, mayor será el aprendizaje de estos. En las diferentes sesiones de entrenamiento los deportistas reciben la información gestual, a través de los sentidos, por ejemplo, la enseñanza de la técnica del boteo en el básquet. Los participantes obtienen estos estímulos y que a través de su capacidad de comprensión los transforman y modifican a tal punto de convertir los movimientos en un gesto técnico individual.

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo. Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo. (Rodríguez-Bazurto & Aguilar-Morocho, 2021, págs. 480-481)

La diferenciación puede encontrarse sumergida directamente en procesos internos individuales de cada infante, con ellos codifica y descifra nuevos movimientos para convertirlos y recrearlos a su manera, sin embargo, en el campo de juego esta capacidad también toma sentido al diferenciar estímulos externos, como, por ejemplo, la orientación

del juego, los participantes de su equipo, la zona de anotación, entre otras. El individuo aprende a diferenciar los aspectos que favorecen a su equipo.

#### - **Coordinación**

La coordinación es la capacidad del sistema nervioso y muscular, de ejecutar movimientos sistemáticos que van de lo general a lo específico de manera secuencial y ordenada, de tal forma que exista una continuación del gesto técnico deportivo sin ninguna falencia o error. Está claro que la ejecución de la técnica en cualquier deporte para un infante es precaria, sin embargo, a través de la maduración y la repetición día con día de la expresión gestual, logran dotar de un control postural, de sistemas motores y cognoscitivos para realizar una actividad específica de manera organizada y limpia de la práctica deportiva.

Esta capacidad se desarrolla mediante la situación interna del individuo y externa del ambiente donde va a adquirir los movimientos referentes a la técnica deportiva, mediante la repetición, contextualización y raciocinio de la ejecución gestual. El deportista puede convertir movimientos generales (por ejemplo, lanzar piedras al agua, que es aprendido mediante ensayo o error), en específicos (por ejemplo, toma las bases practicadas anteriormente y las transforma para tener una noción de la fundamentación en el lanzamiento de jabalina), aprende a orientar sus nociones motoras a través del sistema nervioso y demás aparatos del organismo.

La coordinación se define como la capacidad física que relaciona y establece mutua dependencia entre el sistema nervioso y los diferentes grupos de músculos, por lo tanto, efectuar movimientos complejos de modo conveniente (preciso y efectivo) para que puedan realizarse con un mínimo consumo de energía. Para poder realizar estos movimientos complejos se exige adaptación funcional, tiempo y entrenamiento. La coordinación es el resultado de un fluido trabajo conjunto entre los sistemas nervioso, muscular y, a su vez, una manifestación de inteligencia motora. (Aguirre., 2013, pág. 23)

La importancia del entrenamiento de la coordinación es fundamental a la hora de incrementar el rendimiento del deportista, con la práctica regular y constante se desarrollan los diferentes sistemas, logrando una expresión corporal, movilidad y ejecución precisa de los movimientos que involucran la técnica deportiva, esto con el fin de conseguir una fluidez automática a la hora de la ejecución de cualquier actividad, logrado obtener un nivel excepcional en la realización de ejercicios complejos que prácticamente tienen un porcentaje de fiabilidad alta, con un consumo de energía bajo.

#### **1.4. Aprendizaje en edades tempranas**

Una concienciación del segmento motor es lo que conciben los infantes entorno a toda su maduración, directamente los niños aprenden a controlar sus sentidos, habilidades y destrezas mediante la repetición con o del juego, es indispensable darles las herramientas dentro del hogar y escuelas, es ahí donde sus cualidades y capacidades

toman forma, además de convertir lo mencionado en una base sólida para un crecimiento deportivo, obteniendo un comienzo adecuado con cualquier deporte a practicar.

Dentro de las diferentes etapas de crecimiento, se distinguen claramente el inicio o fortalecimiento de las capacidades y cualidades, esto se determina mediante el nivel de esfuerzo y concentración que los infantes prestan a la hora de la práctica deportiva, está claro que una enseñanza aprendizaje basado en el juego tiene una mayor efectividad a la hora de impartir los conocimientos referentes del deporte, ya que los niños aprenden inconscientemente la fundamentación técnica, mientras ellos disfrutan en compañía

La concienciación hacia el valor de las cualidades motrices y su peso en el rendimiento deportivo ha ido enfocada hacia la mejora de la técnica propia del atleta y la economía de carrera. El objetivo final del trabajo es la realización de un análisis y una reflexión detallada de las capacidades que influyen en la capacidad innata de realizar acciones técnicas en la carrera, y la aplicación de entrenamiento aplicado a la mejora de la economía de carrera en fases tempranas del aprendizaje motor (Herms & Sánchez, 2013, pág. 4)

El entrenamiento dirigido hacia los infantes, debe estar encaminado por un aspecto lúdico, quiere decir que deberá suministrar todos los aspectos físicos y técnicos a manera de juego. Desde el punto de vista unilateral de cada individuo, estos entrenamientos desembocan en adaptaciones motoras y cognoscitivas, esta información recibida puede modificarse en cada uno de los participantes, logrando ejecutar movimientos con una mayor efectividad gestual, lo que conlleva directamente a un consumo bajo de energía al momento de realizar la práctica deportiva

Un aprendizaje basado en la práctica deportiva temprana, da como resultado, que los infantes pueden desarrollar habilidades y destrezas, que se encuentran inmersas en diferentes campos. Se hace referencia a que los niños a través del entrenamiento pueden mejorar sus capacidades físicas, cognoscitivas, psicológicas, psicosociales y una vista al exterior más amplia, por lo tanto, los individuos obtienen las herramientas necesarias para transformarse al pasar del tiempo en deportistas de calidad, que siguen un proceso hasta convertirse en potenciales referentes deportivos de cualquier deporte en el que se vayan a especializar.

### **1.5. Plan de entrenamiento**

El entrenamiento deportivo se conforma con diferentes aspectos metodológicos para un control y seguimiento estratificado para el cumplimiento continuo de objetivos planteados durante un tiempo determinado. Directamente todos los procesos buscan tener un plan que se ajuste a las necesidades de los participantes, con el fin de direccionar a los individuos de una manera equilibrada llena de estímulos positivos y negativos que conlleven a una adaptación y regulación continua.

Un plan de entrenamiento se consolida como un tiempo determinado donde existan aspectos de desarrollo, mantenimiento, estabilidad, competitividad, control, etc. En este periodo, las sesiones buscan brindar toda la información para incrementar los

niveles de todas las capacidades necesarias para la ejecución de un deporte determinado, y llevar un seguimiento minucioso de los participantes que destacan por un aumento exponencial en la fundamentación técnica.

Una planificación depende directamente de los entrenadores que utilizan diferentes herramientas para consignar las adaptaciones necesarias a los entrenados de tal manera que las puedan obtener en ese tiempo determinado, los entrenadores se basan en temporadas para un desarrollo completo, se clasifican en:

Proceso de desarrollo general de habilidades, donde se busca una preparación de los fundamentos, el aumento del cognoscitivo, habilidades y destrezas motoras y rasgos normales de capacidades físicas.

Proceso de desarrollo específico en donde el entrenador busca brindar estímulos fuertes para tener adaptaciones mayores al esfuerzo en cuanto a las capacidades físicas, movilidad y rangos de movimiento que conjunto a entrenamiento progresivos de la fundamentación técnica puede consignar mayores niveles e incrementos en el gesto deportivo.

Proceso competitivo en donde direcciona a los participantes a la pa en competencias donde pueden demostrar lo aprendido durante las dos temporadas anteriores, además, de consignar experiencias a los deportistas jóvenes.

Proceso de pérdida de la forma deportiva, en donde los entrenamientos se destinan a un mantenimiento de las habilidades y el goce de la práctica del deporte, esto, con el fin de estabilizar al organismo que se encontrara listo para un nuevo programa de entrenamiento.

En definitiva, los entrenamientos van de lo general a lo específico en función a las necesidades de los deportistas, este se divide en procesos que brindan adaptaciones diferentes a los deportistas, además de esto también poseen nomenclaturas para programar etapas específicas que brinden los mejores resultados.

### **1.5.1. Meso ciclo**

Los meso ciclos parten del plan anual o macro ciclo, pueden dividirse en 4 segmentos con diferente disponibilidad de tiempo que ayudan a los entrenadores a nivelar las cargas de entrenamiento y focalizar los estímulos necesarios para un completo desarrollo motor en los deportistas.

Los segmentos pueden estar divididos con un periodo igual o superior al estimado por los entrenadores, la finalidad de dichos lapsos de tiempo tiene objetivos diferentes para obtener incrementos de capacidades variadas, con el fin de direccionar a los deportistas a un nivel deportivo superior.

### **1.5.2. Sesión de entrenamiento**

La sesión de entrenamiento se considera como la fracción las pequeñas dentro de la planificación, embarca directamente el entrenamiento diario, donde se aplica las cargas de entrenamiento individual.

La planificación es una unidad temporal, al ejecutarla pueden ocurrir contratiempos, por lo que, este proceso es flexible a cambios que conlleven a una mayor adaptación por parte de los deportistas entrenados.

## **CAPÍTULO II**

### **2. METODOLOGÍA**

#### **2.1. Tipos de Investigación**

##### **2.1.1. Bibliográfica**

Se analizó una serie de libros, revistas, tesis de grado, e investigaciones referentes al tema investigado, dando de esta manera un soporte teorico-cientifico, debido a que, se recopiló información concreta de cada uno de los parámetros que se encuentran presentes en el tema de estudio, de esta manera se desglosó cada uno de ellos con el fin de demostrar científicamente que la validez del análisis de la investigación tiene viabilidad.

A través de una investigación bibliográfica se consideran y agrupan los conocimientos científicos necesarios para la consolidación de información precisa, destinada a describir y desglosar los ítems del tema, para el estudio dirigido a los niños y niñas de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez.

##### **2.1.2. De Campo**

Se desarrolló una investigación de campo al aplicar un meso ciclo de entrenamiento periódico sobre los fundamentos ofensivos del futbol para completar con el estudio requeridos en la Escuela Deportiva Juan Yépez.

##### **2.1.3. Descriptiva**

Se requirió de una investigación descriptiva para analizar el contexto de las capacidades coordinativas en un entorno de aprendizaje de los fundamentos ofensivos del futbol en la escuela ya mencionada.

##### **2.1.4. Mixta o Cualitativa-Cuantitativa**

Este estudio toma como base fundamental la investigación mixta o cualitativa-cuantitativa, ya que se basó en la obtención de datos referenciales para descubrir el nivel deportivo sobre las capacidades coordinativas en los niños y niñas de 12,13 y 14 años, además de analizar cada uno de los componentes metodológicos dentro del grupo y determinar las falencias y aptitudes de los investigados.

Para el estudio cuantitativo se presentan test referentes a las capacidades coordinativas, estos presentan datos numéricos, por lo que, dentro de esta investigación se toma en consideración la aplicación de 2 anotaciones, un post y pre test, con el fin de generar gráficos y tablas que comparen el nivel inicial y final de los participantes.

Gracias a los datos obtenidos con los tests, la investigación se transforma en cuantitativa gracias al análisis de los datos obtenidos de los test y también del proceso investigativo durante todo el estudio.

## **2.2. Métodos**

### **2.2.1. Método Inductivo**

El método inductivo sirvió directamente para la construcción del marco teórico, con variables como, fundamentos ofensivos del futbol, capacidades coordinativas y diferentes bases teóricas que sustentan el procedimiento y realización de la investigación en la Escuela Deportiva Juan Yépez.

También este método ayudó a la construcción del capítulo III del análisis y discusión de resultados, debido a que, presenta el análisis general de los datos obtenidos en base a los niños y niñas de 12, 13 y 14 años de la Escuela Deportiva Juan Yépez y los presenta de una manera detallada para una buena comprensión.

### **2.2.2. Método deductivo**

El método deductivo ayudó directamente a la construcción del problema investigado, debido a que presenta la contextualización específica de los componentes que afectan a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez y los agrupa para consolidar un tema en general que contenga todo lo recabado anteriormente.

### **2.2.3. Método Analítico**

El método analítico ayudó directamente en la discusión y análisis de los resultados obtenidos en base a los test aplicados, referentes a las capacidades coordinativas y se analizaron los puntos clave de la ficha de observación sobre la conformación del grupo y su afinidad con los fundamentos ofensivos del fútbol.

### **2.2.4. Método Sintético**

El método sintético ayudó a la conformación de conclusiones y recomendaciones referente al problema de investigación encontrado en la institución, esto gracias a los resultados obtenidos de los test, ficha de observación y entrenamiento dictado sobre los fundamentos ofensivos del fútbol a niños/as de 12, 13 y 14 años de la Escuela Deportiva Juan Yépez.

### **2.2.5. Método Estadístico**

Con el método estadístico se construyeron cuadros estadísticos con porcentajes y gráficos de los resultados obtenidos de los instrumentos de investigación aplicados en la institución, con el fin de relacionar estos con el problema.

## **2.3. Descripción del área de estudio**

### **2.3.1. Participantes: población y muestra**

La población donde se ejecuta la investigación se encuentra dentro de la escuela formativa Juan Yépez, teniendo como referencia la participación de más de 200

individuos entre jóvenes niñas/os. La muestra a estudiar se encuentra escogida de manera libre sin un muestreo probabilístico, en donde se toma a todos los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad.

## **2.4. Técnicas**

### **2.4.1. Evaluación de las capacidades coordinativas (Test)**

Para reconocer el nivel que preceden los infantes de la escuela deportiva Juan Yépez, referentes a las capacidades coordinativas, se requiere evaluaciones que determinen las condiciones en las que se encuentran al inicio de la investigación, directamente estos test se enfocan en la agilidad motora, el raciocinio de los movimientos y la coordinación que existe para ejecutarlos, al final del estudio se realizara una segunda recolección de datos para su análisis.

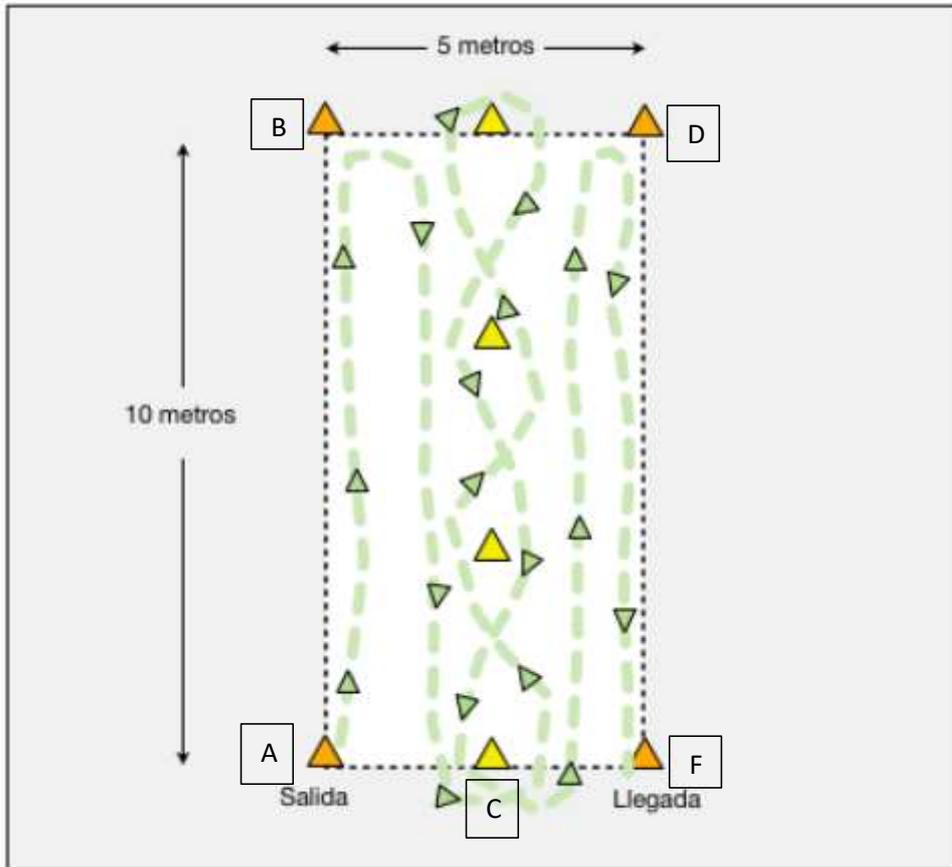
### **2.4.2. Primer Test (Illinois)**

(KirKendall, 2000 y 2002) afirma “El test de agilidad de Illinois proporciona información sobre diferentes capacidades del futbolista como son, la velocidad, los cambios de dirección, la aceleración y desaceleración. Es esencial la velocidad que se ejecuta el test y por lo tanto el tiempo de duración de la prueba”. Esta evaluación se encuentra encaminada a la determinación del nivel referentes a las capacidades coordinativas.

### **2.4.3. Recorrido**

#### **Materiales**

1. Espacio de 10 metros de largo por 5 de ancho
2. Ocho conos
3. Cronometro
4. Para armar el circuito del test, se procede a medir un espacio de 10 metros de largo y 5 metros de ancho, se colocan 4 conos en cada esquina y los cuatro restantes colocados de manera vertical en la zona medial, con una separación de 3,33 metros, como se muestra en la ilustración 1.



*Ilustración 1: (KirKendall, 2000 y 2002) Espacio para la realización del test Illinois*

#### **2.4.4. Protocolo**

Se coloca al participante de manera decúbito ventral con las extremidades extendidas en el punto A, comienza el recorrido después de una señal sonora. El individuo sale a velocidad hacia el punto B dando una vuelta por fuera hasta el punto C, continua por los conos verticales de en forma de zigzag dando una vuelta hasta regresar al punto C, continua el recorrido al punto D, dando una vuelta hasta terminar el recorrido en el punto F.

El test depende directamente del tiempo dado, se deben tener consideraciones a la hora de ejecutar la prueba, debe cumplir con todos los pasos, caso contrario se anula la evaluación, esta prueba depende de dos anotaciones para obtener su media y sea calificado de manera precisa sin un amplio margen de error.

### 2.4.5. Tabla de resultados

Tabla de resultados para Hombres		
Promedio	Tiempo	Evaluación
Promedio inferior a	15.2	Exelente
Promedio entre	15.2><16.1	Muy bueno
Promedio entre	16.2><18.1	Bueno
Promedio entre	18.2><18.8	Regular
Promedio entre	18.8	Malo

*Tabla 1: (KirKendall, 2000 y 2002) tabla de resultados en hombres*

Tabla de resultados para Mujeres		
Promedio	Tiempo	Evaluación
Promedio inferior a	17	Exelente
Promedio entre	17.0><17.9	Muy bueno
Promedio entre	18.0><21.7	Bueno
Promedio entre	21.8><23.0	Regular
Promedio entre	23.1	Malo

*Tabla 2: (KirKendall, 2000 y 2002) tabla de resultados en mujeres*

## 2.5. Segundo Test (Bastón de Galton)

(Alcaldía Mayor de Bogota, 2003) expresa: “Es una prueba Bastante fiable que tiene como objetivo medir la velocidad de reacción simple desde el punto de vista de la coordinación óculo-manual” contiene variables para la evaluación de rapidez de acción motora con una variable de movimiento externo, mide de manera adecuada la efectividad visual para la generación de respuestas adecuadas.

### 2.5.1. Materiales y recorrido

- Cajón antropométrico
- Cajón elevado de apoyo
- Bastón graduado en centímetros, longitud de 10 cm, con un diámetro de 2,5 cm, la escala comienza en 10 cm de cada extremo.

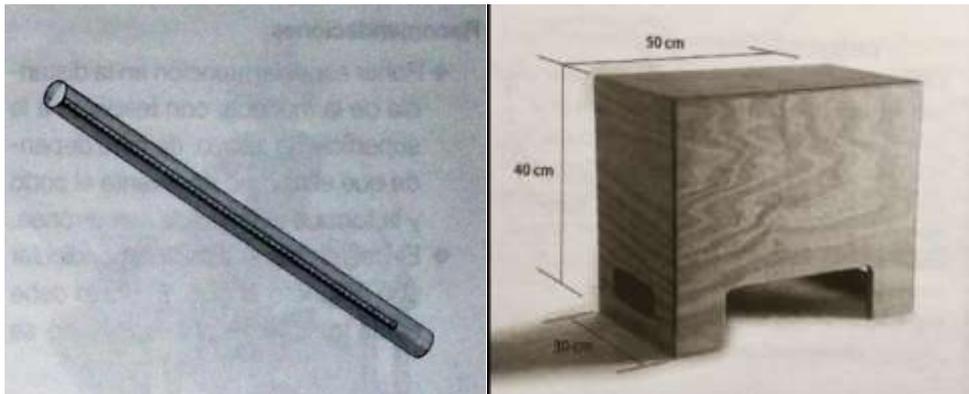


Ilustración 2: (Alcaldía Mayor de Bogota, 2003) Bastón numerado de Galton y cajón antropométrico.

### 2.5.2. Protocolo

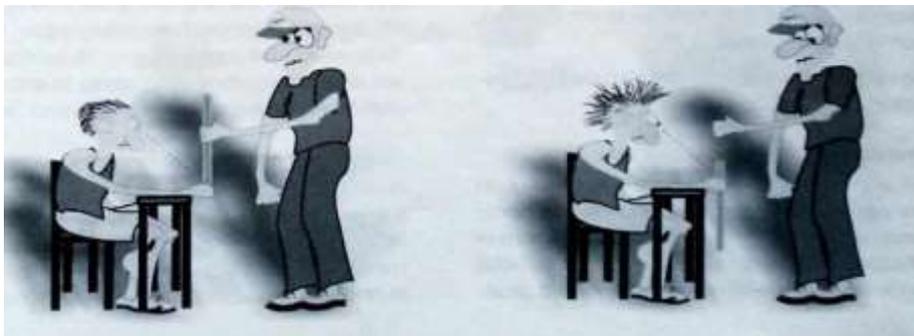


Ilustración 3: Procedimiento del test de Galton

- El participante debe sentarse en el banco antropométrico con las piernas juntas, espalda recta y hombros relajados.
- Una vez sentado debe ubicar el brazo dominante sobre el cajón de apoyo, con la muñeca sobresalida.
- Debe ubicar la palma de la mano relajada, con los dedos extendidos hacia el frente.

- Una vez situado el participante, el evaluador sostiene el bastón numerado por encima de la mano, para posteriormente soltarlo para que él lo tome lo más rápido posible.
- El participante debe sostener el bastón hasta completar con la anotación del resultado.
- Esta acción se llevará a cabo con tres intentos, siendo el mejor resultado anotado para el análisis.

### 2.5.3. Tablas de resultados

Tabla de resultados del bastón de Galton		
Promedio	Centímetros	Evaluación
Promedio entre	1cm-10cm	Exelente
Promedio entre	11cm-20cm	Efectivo
Promedio entre	21cm-30cm	Muy bueno
Promedio entre	31cm-40cm	Bueno
Promedio entre	41cm-50cm	Regular
Promedio entre	51cm-60cm	Malo

*Tabla 3: Autoría propia, tabla de resultados del test de Galton.*

La numeración del bastón cuenta con rangos de 10 centímetros, lo que permite una evaluación concreta según la numeración.

### 2.6. Tercer Test (Y balance test)

La evaluación conocida como Y balance test, se trata de un test que mide el equilibrio dinámico o contra postural, específicos a la zona inferior o superior dependiendo el deporte que practique el deportista, se traba directamente de datos estadísticos para la determinación de asimetría de las extremidades para la detección de rangos de movimiento profundos o que presenten alteraciones a dichos segmentos.

El YBT es una herramienta de valoración de la estabilidad postural dinámica que evalúa una combinación de amplitud de movimiento, flexibilidad, control neuromuscular y fuerza de las articulaciones del tobillo, cadera y rodillas. Incorpora 3 direcciones: anterior (A), posteromedial (PM), y posterolateral (PL), aportando una serie de beneficios tales como un protocolo estándar y alta fiabilidad interevaluador (0.99-1.00) e intraevaluador (0.85-0.91). En la actualidad se están empleando medidas subjetivas como cuestionarios de funcionalidad y dolor, siendo poco accesibles aún en consulta las pruebas o instrumentos que aportan cambios objetivos (Vidal, Martínez, Alcaraz, Palazón, & Martín, 2018).

El test tiene una finalidad del análisis del control postural referente a las capacidades coordinativas en el fútbol.

### **Materiales**

- Espacio de 2 metros por 2 metros
- Kit del Y balance test
- Opcional (Cinta, metro)

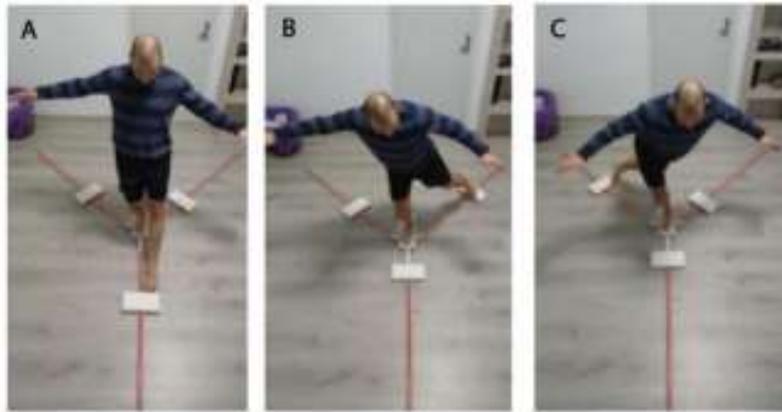
La evaluación conocida como Y balance test, se trata de un test que mide el equilibrio dinámico o contra postural, específicos a la zona inferior o superior dependiendo el deporte que practique el deportista, se traba directamente de datos estadísticos para la determinación de asimetría de las extremidades para la detección de rangos de movimiento profundos o que presenten alteraciones a dichos segmentos.

El YBT es una herramienta de valoración de la estabilidad postural dinámica que evalúa una combinación de amplitud de movimiento, flexibilidad, control neuromuscular y fuerza de las articulaciones del tobillo, cadera y rodillas. Incorpora 3 direcciones: anterior (A), posteromedial (PM), y posterolateral (PL), aportando una serie de beneficios tales como un protocolo estándar y alta fiabilidad interevaluador (0.99-1.00) e intraevaluador (0.85-0.91). En la actualidad se están empleando medidas subjetivas como cuestionarios de funcionalidad y dolor, siendo poco accesibles aún en consulta las pruebas o instrumentos que aportan cambios objetivos (Vidal, Martínez, Alcaraz, Palazón, & Martín, 2018).

El test tiene una finalidad del análisis del control postural referente a las capacidades coordinativas en el fútbol.

#### **2.6.1. Recorrido**

- El participante colocará la pierna de estabilización sobre la mitad del kit del balance test.
- La pierna contraria debe mantenerse suspendida para realizar los demás movimientos.
- El primer movimiento hacia el punto A llamado anterior
- El segundo movimiento hacia el punto B de nombre posteromedial
- El tercer movimiento hacia el punto C definido como posterolateral



*Ilustración 4: (Vidal, Martínez, Alcaraz, Palazón, & Martín, 2018) Movimientos del YBT. A) Anterior, B) Posteromedial, C) Posterolateral.*

### **2.6.2. Protocolo**

- Antes de realizar la ejecución de la evaluación, se debe ejecutar un calentamiento específico que ayude a la realización del test, con un tiempo de 5 a 10 minutos.
- Con los movimientos establecidos se deben tomar en cuenta las consideraciones a la hora de evaluar, a la hora de ejecutarse la prueba la pierna de base debe mantenerse completamente plegada en el kit, al realizar movimiento no debe despegar el talón del aparato, a la hora de reposar la pierna después de la anotación podrá apoyar la punta del pie detrás de la pierna estática.
- Cualquier despegue del talón, pérdida del equilibrio, pegar la pierna del movimiento en el suelo, será tomado como intento fallido.
- Cada rango de movimiento del punto A, B y C tienen 3 anotaciones por cada pierna para su transformación de los resultados.

### 2.6.3. Tabla de resultados

Longitud de la pierna	
Derecha	99
Izquierda	98

		Fecha	15/2/2022	16/2/2022
<b>DERECHA</b>	Anterior	Primera medición	65	0
		Segunda medición	68	0
		Tercera medición	71	0
	Posterolateral	Primera medición	67	0
		Segunda medición	68	0
		Tercera medición	70	0
	Posteromedial	Primera medición	62	0
		Segunda medición	65	0
		Tercera medición	66	0

		Fecha	15/2/2022	16/2/2022
<b>IZQUIERDA</b>	Anterior	Primera medición	65	0
		Segunda medición	68	0
		Tercera medición	71	0
	Posterolateral	Primera medición	67	0
		Segunda medición	68	0
		Tercera medición	62	0
	Posteromedial	Primera medición	62	0
		Segunda medición	65	0
		Tercera medición	66	0

Tabla 4: Autoría propia: tabla de recolección de datos

### 2.6.4.Ficha de observación

Se trata de observar la contextualización del movimiento mediante la ejecución por parte de los participantes de la investigación, pretende determinar y controlar márgenes de los fundamentos ofensivos del fútbol durante el periodo de recolección de datos y aplicación de los entrenamientos.

Escuela Evaluada:				
Grupo Evaluado:				
Tema de entrenamiento:				
Fecha:	Año:	Mes:	Día:	Duración:
Observador:				

Objetivo 1: Evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnico ofensivos del fútbol.		NO	0	1	2	3	4
1	El grupo atiende las instrucciones y protocolos antes de la ejecución de los test.						
2	El grupo mantiene el orden y distanciamiento a la hora de ejecutar los test.						
3	El grupo se mantiene al margen, con el participante que está ejecutando el test, previniendo cualquier distracción						
4	(Test de agilidad) El grupo ejecuta cada fase del recorrido correctamente a toda velocidad.						
5	(Test de reacción) El grupo mantienen una posición estable y firme al ejecutar el test.						
6	(Test de equilibrio dinámico) El grupo mantiene el protocolo paso a paso, buscando ejecutar con estabilidad el test.						
Observaciones:							

Escuela Evaluada:				
Grupo Evaluado:				
Tema de entrenamiento:				
Fecha:	Año:	Mes:	Día:	Duración:
Observador:				

Objetivo 1: Evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnico ofensivos del fútbol.		NO	0	1	2	3	4
7	El grupo atiende las instrucciones y protocolos antes de la ejecución de los test.						
8	El grupo mantiene el orden y distanciamiento a la hora de ejecutar los test.						
9	El grupo se mantiene al margen, con el participante que está ejecutando el test, previniendo cualquier distracción						
10	(Test de agilidad) El grupo ejecuta cada fase del recorrido correctamente a toda velocidad.						
11	(Test de reacción) El grupo mantienen una posición estable y firme al ejecutar el test.						
12	(Test de equilibrio dinámico) El grupo mantiene el protocolo paso a paso, buscando ejecutar con estabilidad el test.						
Observaciones:							

Escuela Evaluada:				
Grupo Evaluado:				
Tema de entrenamiento:				
Fecha:	Año:	Mes:	Día:	Duración:
Observador:				

Objetivo 2: Identificar el grado de influencia de los entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol, en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

		Deportistas N <sup>o</sup> :				5			
Objetivo 2: Fundamentos Ofensivos del fútbol		Derecha				Izquierda			
		Puntaje				Puntaje			
	Criterios Técnicos objetivo 2	4	3	2	1	4	3	2	1
1									
2	El grupo maneja fundamentos técnicos, recepción y pase, manejo del balón, golpes con el empeine bordes internos, externos, sujeción del balón con la rodilla, pecho, cabeza.								
3	El grupo maneja un desenvolvimiento en la resolución de problemas para la formulación de jugadas.								
4	El grupo maneja una consolidación de movimientos y estrategias para la formulación de jugadas.								
Observaciones:									

Escuela Evaluada:				
Grupo Evaluado:				
Tema de entrenamiento:				
Fecha:	Año:	Mes:	Día:	Duración:
Observador:				

Objetivo 2: Identificar el grado de influencia de los entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol, en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

	Calificación grupal	4	3	2	1
5	El grupo consolida una formación amplia en el área de gol para conseguir jugadas de ataque				
6	El grupo presenta una resolución rápida en cada oportunidad de tiros al arco, con efectividad.				
7	El grupo presenta una efectividad de anotación con cada tiro al arco				
8	El grupo maneja un conocimiento amplio de la fundamentación individual.				
9	El grupo maneja un conocimiento amplio de la fundamentación grupal.				
Observaciones:					

## CAPÍTULO III

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis y presentación de resultado de los instrumentos de investigación como son los test prescindibles para la identificación del nivel deportivo de los participantes, de acuerdo con las capacidades coordinativas, además de la ficha de observación, que examino los aspectos comportamentales y técnicos de los integrantes de la Escuela Deportiva Juan Yépez. Estas herramientas fueron diseñadas con bases teóricas fundamentales, aplicadas a una población de niños/ñas de 12,13 y 14 años de edad.

Se aplicaron tres tests referentes a las capacidades coordinativas a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad, con el objetivo de examinar el nivel inicial y final de los participantes de la Escuela Deportiva Juan Yépez. Contiene dos mediciones en diferentes fechas, esto por la aplicación de un mesociclo de entrenamiento sobre los fundamentos ofensivos del fútbol.

Se efectuó la ficha de observación para identificar principalmente los aspectos técnicos de los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad, además de recolectar diferentes acciones que retardan la recolección de datos como la indisciplina, además de la impartición de los fundamentos ofensivos del fútbol. Este instrumento tiene un enfoque global que califica a toda la muestra estudiada de la Escuela Deportiva Juan Yépez.

Los resultados se obtuvieron en periodos diferentes, en la primera etapa de la investigación, se aplicó tres test: Illinois, Bastón de Galton e Y-Balance test a niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, estos ayudaron a descubrir el nivel inicial en torno a las capacidades coordinativas de los participantes, estos datos sirvieron para descubrir y contextualizar el problema de estudio que se encontró en la institución. Dentro de este periodo también se aplicó una parte de la ficha de observación, esta describió los problemas asociados a la técnica deficiente y el comportamiento de todo el grupo estudiado.

En la segunda etapa, se recabo datos de los aspectos técnicos y comportamentales, a través de la parte principal de la ficha de observación, esto aplicando un meso ciclo de cuatro semanas a los niños/ñas de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez. A través de la herramienta de investigación se pudo determinar todos los aprendizajes obtenidos de los procesos deportivos anteriores.

Esta etapa se divide en dos periodos de dos semanas cada uno donde se recabaron resultados de los aprendizajes obtenidos durante cada periodo, dando a conocer el conocimiento técnico de los fundamentos ofensivos del fútbol, además de mantener la cooperación y buen comportamiento del grupo de niños/ñas de 12,13 y 14 años de edad.

La tercera etapa para la recolección de datos, fue la segunda aplicación de los tres test referentes a las capacidades coordinativas a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad en la Escuela Deportiva Juan Yépez. Conjuntamente con esto, se obtuvieron los datos de la parte final de la ficha de observación sobre la técnica y comportamiento del grupo investigado.

Para interpretar todos los datos obtenidos a partir de los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, se toma como referencia la discusión principal, que es determinar si al terminar el proceso investigativo, la muestra tuvo un aumento o no de sus capacidades coordinativas, una vez concluido los entrenamientos de los fundamentos ofensivos del fútbol, para esto se presentan los resultados a manera de gráficos.

### 3.1. Resultados y análisis del test de agilidad (Illinois)

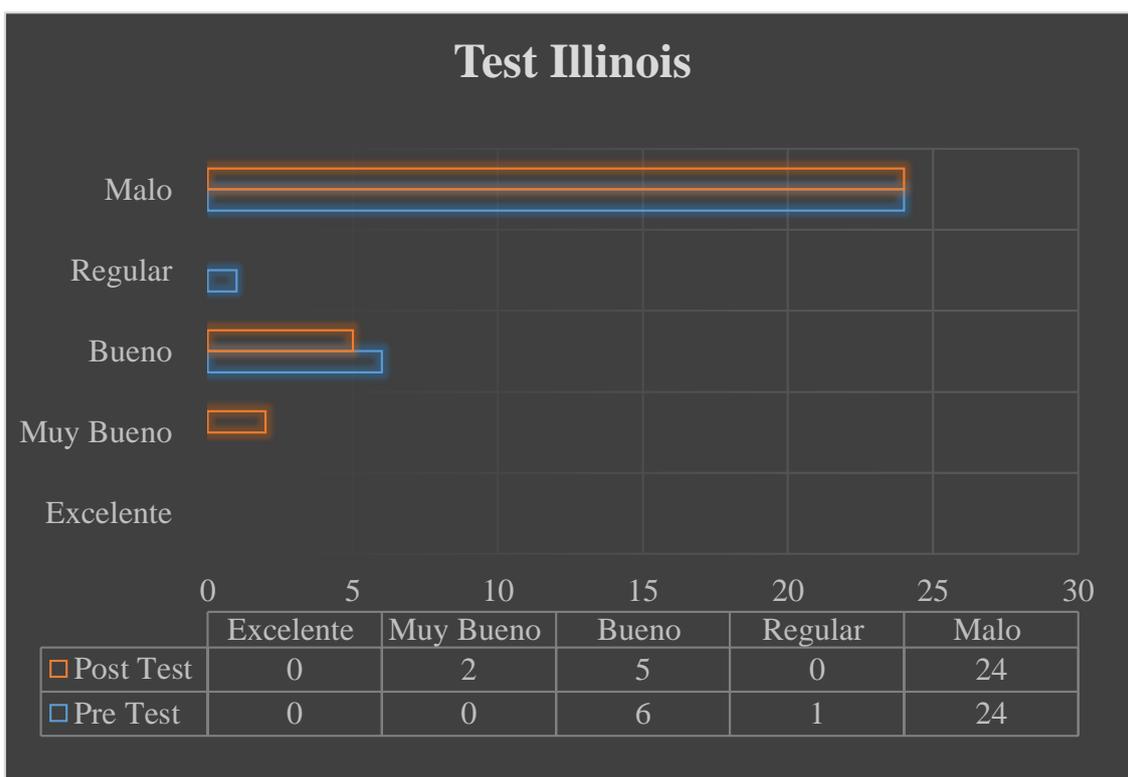


Gráfico 1: Autoría propia: Comparación numérica del post y pre test Illinois en la Escuela deportiva Juan Yépez

El test Illinois aplicado en los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez determino que antes y después de la investigación existieron 24 niños y niñas que presentan un rendimiento Malo en agilidad, también se hace evidente que en la primera aplicación del pre test cinco individuos tuvieron una calificación Bueno y dos una de Muy Bueno, en el post test estos niveles descienden a un deportista con un nivel regular, y se vuelve creciente al obtener a seis integrantes con una nota de Bueno.

La agilidad es un componente necesario en el fútbol, teniendo en cuenta, los cambios constantes de dirección, y los desplazamientos rápidos en espacios cortos, por lo tanto, es necesario buscar potenciar dicha capacidad en las

deportistas evaluadas, con el fin de mejorar su preparación física, y, por ende, su rendimiento en competencias (Briceño, Tova, & Vargas, 2019, pág. 23)

En el gráfico se presenta la comparativa de dos anotaciones, una inicial como base fundamental de la investigación, y una final después de aplicar un meso-ciclo de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol.

Se sostuvo una discusión del grupo de 31 niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, al obtener los resultados, se dictaminó una disminución leve de las capacidades coordinativas por las siguientes razones: la mayoría de la muestra tiene la misma calificación tanto en el pre y post test, sin embargo, en la primera aplicación encontramos cinco participantes obtuvieron una calificación de Bueno y dos de Muy Bueno y 24 Malo, lo que para la segunda, estos participantes se desplazan, obteniendo como resultado a 6 niños con una nota de Bueno, uno de Regular y 24 con nota de Malo. Por lo que en definitiva se registró niveles decrecientes al final de la investigación.

### 3.2. Resultados y análisis del test de reacción (Bastón de Galton)

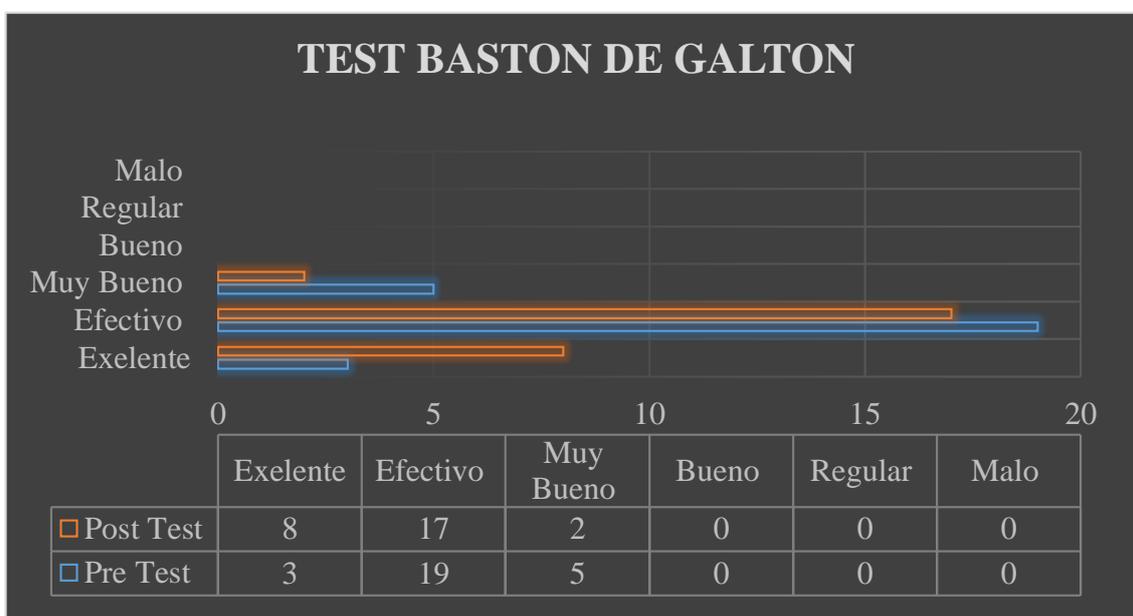


Gráfico 2: Autoría propia: Comparación numérica del post y pre test de Galton en la Escuela Deportiva Juan Yépez.

El test de Galton aplicado en 27 niños/as (4 participantes ausentes en este test) de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, obtuvieron las siguientes calificaciones en el pre test, ocho Excelentes, diecisiete Efectivo y dos Muy bueno. En el post test se registraron los siguientes resultados, tres Excelentes, 19 Efectivos y 5 Muy Bueno. Estos datos muestran que, en la primera etapa, sostienen un nivel alto en las capacidades coordinativas, sin embargo, en la segunda toma de datos se verificó el descenso de participantes a una calificación inferior, por ende, en la prueba realizada se tuvo una disminución leve.

La percepción del estímulo, la interpretación de las informaciones recibidas, la toma de decisión, la programación mental del movimiento a realizar y el envío de

las órdenes a la musculatura son la suma de componentes que definen el tiempo de reacción. Esta velocidad de reacción hay que considerarla en función de dos variantes: el tiempo de reacción simple, que es cuando existe un sólo estímulo y el tiempo de reacción compleja, que es cuando existen varios estímulos que se sobreponen (Triana, 2018, pág. 21)

Gracias a la evaluación se pueden encontrar diferentes falencias en las capacidades coordinativas en edades tempranas, por lo que se convierte en una herramienta precisa para la conformación de nuevas habilidades en la práctica deportiva.

La discusión de los resultados arrojados por el test de Galton en los 27 niños/as (4 participantes ausentes en este test) de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, determino una leve disminución de la velocidad de reacción, después de aplicar entrenamientos técnicos de los fundamentos ofensivos del fútbol por los siguientes puntos: en la primera aplicación de la prueba se tiene ocho participantes con calificación de Excelente, diecisiete Efectivo y dos Muy Bueno, para la segunda toma del test, el número de niños se desplazan hacia casillas inferiores, obteniendo apenas tres Excelentes, diecinueve Efectivos y cinco Muy Bueno, a través de estos datos se identifica que la muestra estudiada no tiene un aumento en las capacidades coordinativas.

### 3.3. Resultados y análisis del test de equilibrio dinámico (Y-Balance Test)

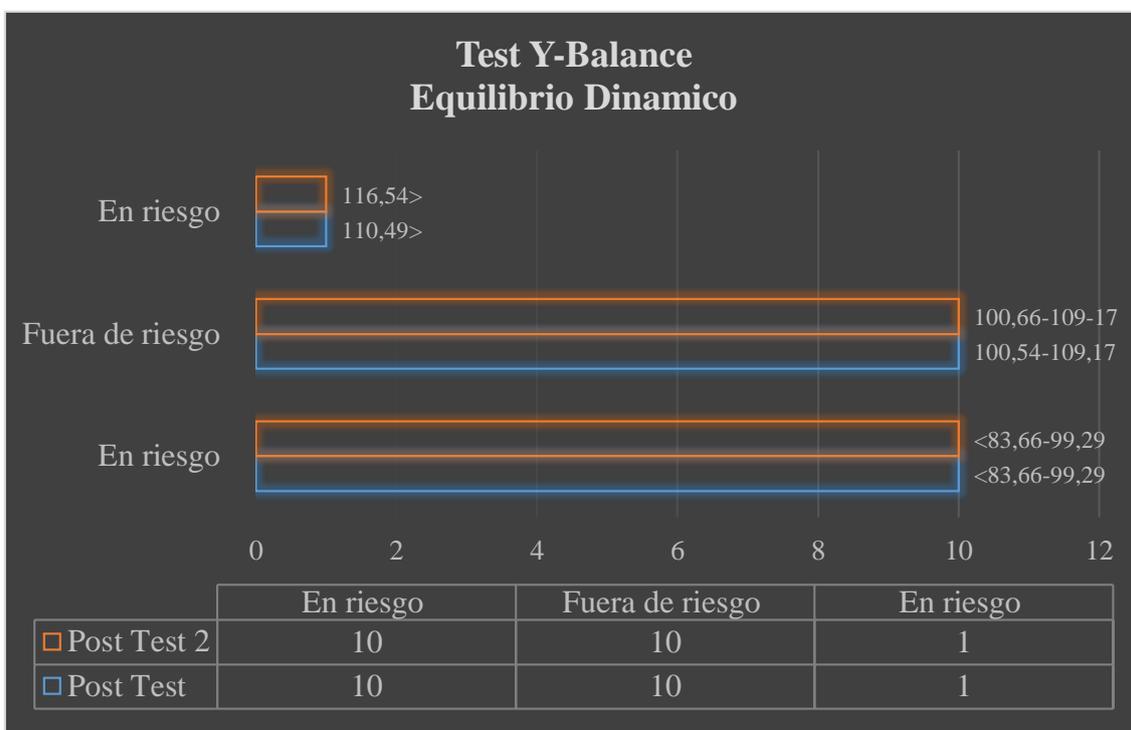


Gráfico 3: Autoría propia: Comparación numérica del post y pre test Y-Balance en la Escuela Deportiva Juan Yépez.

Se aplicó el test de Y-Balance test a 21 (Diez participantes ausentes en este test) niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la escuela Deportiva Juan Yépez, esta prueba obtuvo los siguientes resultados, en el pre test diez participantes se encuentran en el rango óptimo de equilibrio dinámico, estando fuera de peligro de lesiones, sin embargo 11 personas no están dentro de los parámetros necesarios, por lo que, tienen una alta

probabilidad de lesión. En el post test, al finalizar la investigación, no existieron cambios en los datos obtenidos.

El Star excursion balance test (SEBT) y el Y Balance Test (YBT), en cuanto a la capacidad de reacción según la revisión efectuada los parámetros de confiabilidad del test analizado logran medir desde una perspectiva general las capacidades coordinativas, siendo las capacidades que más pruebas disponen para ser valoradas el equilibrio. (Triana, 2018, pág. 65)

El test demuestra un criterio de evaluación diferente, se presenta la calificación en rangos, se presentan los resultados para determinar si los deportistas contienen un buen equilibrio dinámico a no, también se agregan a los participantes que se encuentran en parámetros de riesgo de lesión, y la asimetría. El rango de calificación buena que sustenta un buen equilibrio dinámico, sin riesgo de lesión y una correcta asimetría es de 100.00 a 110,00, mientras que si el coeficiente de variación es mayor o menor que 100.00 a 110,00, existe un alto riesgo de lesión, y una inestabilidad del segmento corporal.

La discusión de la investigación después de aplicar el pre y post test en 21 (Diez participantes ausentes en este test) niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, se determinó un mantenimiento del equilibrio dinámico en la muestra estudiada por las siguientes razones: En la primera como en la segunda aplicación de la prueba, se obtuvo veintiún participantes con una estabilización precaria con un alto índice de riesgo de lesiones a futuro, por otra parte, se encontró a diez participantes que se encuentran en un rango óptimo para la práctica deportiva con un bajo índice de accidentes. En definitiva, después de aplicar entrenamientos de la fundamentación ofensiva del fútbol no existió un aumento o disminución del equilibrio dinámico, por el contrario, se encontró un mantenimiento general de esta capacidad coordinativa.

### 3.4. Ficha de observación.

Escuela Evaluada:	Escuelas Deportivas Juan Yépez			
Grupo Evaluado:	Niños/as 12, 13 y 14 años de edad			
Tema de entrenamiento:	Pruebas de capacidades coordinativas			
Fecha:	Año: 2022	Mes: marzo	Día: 7,9 y 11	Duración: 8h
Observador:	Estudiante Lauro Valentino Collaguazo Lescano			

1. Objetivo 1: Evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnico ofensivos del fútbol.		NO	0	1	2	3	4
1	El grupo atiende las instrucciones y protocolos antes de la ejecución de los test.			X			
2	El grupo mantiene el orden y distanciamiento a la hora de ejecutar los test.			X			
3	El grupo se mantiene al margen, con el participante que está ejecutando el test, previniendo cualquier distracción			X			
4	(Test de agilidad) El grupo ejecuta cada fase del recorrido correctamente a toda velocidad.			X			
5	(Test de reacción) El grupo mantienen una posición estable y firme al ejecutar el test.			X			
6	(Test de equilibrio dinámico) El grupo mantiene el protocolo paso a paso, buscando ejecutar con estabilidad el test.			X			
<p>Observaciones:</p> <p>1.- Falta de atención en el procedimiento de ejecución de los test</p> <p>2.- Mal comportamiento referente a la organización y estructuración de los participantes en las pruebas.</p> <p>3.- Dificultad en la terminación por pérdida del circuito en el test de agilidad.</p> <p>4.- Mala estabilidad y dificultad en las diferentes elongaciones del test de equilibrio dinámico.</p> <p>5.- La muestra estudiada presenta índices bajos de equilibrio lo que dificulta la correcta ejecución del test de equilibrio.</p>							

Escuela Evaluada:	Escuelas Deportivas Juan Yépez			
Grupo Evaluado:	Niños/as 12, 13 y 14 años de edad			
Tema de entrenamiento:	Pruebas de capacidades coordinativas			
Fecha:	Año: 2022	Mes: abril	Día: 11,13 y 15	Duración: 8h
Observador:	Estudiante Lauro Valentino Collaguazo Lescano			

Objetivo 1: Evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnico ofensivos del fútbol.	NO	0	1	2	3	4
7 El grupo atiende las instrucciones y protocolos antes de la ejecución de los test.			X			
8 El grupo mantiene el orden y distanciamiento a la hora de ejecutar los test.			X			
9 El grupo se mantiene al margen, con el participante que está ejecutando el test, previniendo cualquier distracción			X			
10 (Test de agilidad) El grupo ejecuta cada fase del recorrido correctamente a toda velocidad.				X		
11 (Test de reacción) El grupo mantienen una posición estable y firme al ejecutar el test.				X		
12 (Test de equilibrio dinámico) El grupo mantiene el protocolo paso a paso, buscando ejecutar con estabilidad el test.				X		

Observaciones:

- 1.- Falta de atención en el procedimiento de ejecución de los test
- 2.- Mal comportamiento referente a la organización y estructuración de los participantes en las pruebas.
- 3.- Mejora la ejecución del test de agilidad, completan el circuito completo.
- 4.- se agrega distracciones auditivas en el test de reacción de Galton.
- 5.- Una gran parte de la muestra estudiada mantiene una concentración y grado de equilibrio en la ejecución del test.
- 6.- Un pequeño grupo presenta una deficiencia en el equilibrio lo que dificulta la medición.

Escuela Evaluada:	Escuelas Deportivas Juan Yépez			
Grupo Evaluado:	Niños/as 12, 13 y 14 años de edad			
Tema de entrenamiento:	Criterios individuales de los fundamentos ofensivos del fútbol			
Fecha:	Año: 2022	Mes: marzo	Día: 14 al 25	Duración: 16h
Observador:	Estudiante Lauro Valentino Collaguazo Lescano			

Objetivo 2: Identificar el grado de influencia de los entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol, en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Criterios Técnicos objetivo 2		Deportistas N <sup>a</sup> : 40				Izquierda			
		Derecha				Puntaje			
		Puntaje				1	2	3	4
1	El grupo contiene bases fundamentales para la práctica del fútbol		X						
2	El grupo maneja fundamentos técnicos, recepción y pase, manejo del balón, golpes con el empeine bordes internos, externos, sujeción del balón con la rodilla, pecho, cabeza.		X						
3	El grupo maneja un desenvolvimiento en la resolución de problemas para la formulación de jugadas.		X				X		
4	El grupo maneja una consolidación de movimientos y estrategias para la formulación de jugadas.		X				X		
<p>Observaciones:</p> <p>Las consideraciones individuales del grupo tienen buenos índices, se difieren directamente en los rangos de edades y sobre todo del esfuerzo y entendimiento de los deportistas por lo que existen quienes manejan de mejor manera el balón con respecto a otros. Sin embargo, el grupo tiene falencias en la ejecución de la técnica con la pierna no dominante que en la mayoría de los casos es la izquierda.</p>									

Escuela Evaluada:	Escuelas Deportivas Juan Yépez			
Grupo Evaluado:	Niños/as 12, 13 y 14 años de edad			
Tema de entrenamiento:	Criterios grupal de los fundamentos ofensivos del fútbol			
Fecha:	Año: 2022	Mes: marzo y abril	Día: desde el 28 hasta el 08	Duración: 16h
Observador:	Estudiante Lauro Valentino Collaguazo Lescano			

Objetivo 2: Identificar el grado de influencia de los entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol, en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

	Calificación grupal	1	2	3	4
5	El grupo consolida una formación amplia en el área de gol para conseguir jugadas de ataque		X		
6	El grupo presenta una resolución rápida en cada oportunidad de tiros al arco, con efectividad.		X		
7	El grupo presenta una efectividad de anotación con cada tiro al arco		X		
8	El grupo maneja un conocimiento amplio de la fundamentación individual.	X			
9	El grupo maneja un conocimiento amplio de la fundamentación grupal.		X		

**Observaciones:**

Las acciones grupales y colectivas que se encuentran determinadas en su mayoría por los fundamentos ofensivos se encuentran en niveles bajos, sobre todo por las disposiciones autónomas de los participantes por imitar acciones individuales para generar anotaciones, sin embargo, estas acciones perjudican al grupo ya que hay una segregación y la actividad del juego se ve limitada. Con la aplicación del meso ciclo de los fundamentos ofensivos se solucionó de manera prematura las acciones o jugadas individuales, obligando a la búsqueda de anotaciones con bases grupales que desencadenen la participación de todos los deportistas.

La ficha de observación aplicada a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, contuvo elementos de análisis cualitativo, fue una herramienta fundamental para el análisis del grupo dentro de la investigación, está se desarrolla en base a calificaciones otorgadas por el observador, en relación al comportamiento, interacción, procesos técnicos y físicos, etc. de los participantes.

Aunque la proyección de esta ficha se concreta para análisis a posteriori, también puede ser utilizada como guion para nuevas experiencias a desarrollar, ya que no solo se centra en la implementación, sino que recoge aspectos previos a considerar que en muchas ocasiones pueden pasar inadvertidos o darse por entendidos sin llegar a profundizar, de tal modo, que podemos estar trabajando con un serio problema de fondo y perjudicar el futuro desarrollo que deseamos. (Fernández, 2014)

Dentro de la investigación la ficha de observación tuvo la finalidad de correlacionar la aplicación de un meso ciclo de enseñanza aprendizaje de los fundamentos ofensivos del fútbol a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, con el estudio del aumento o disminución de las capacidades coordinativas, a través de lo ya mencionado.

El instrumento de investigación aplicado en los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, arrojó que se cumplió con el objetivo uno en las dos evaluaciones de las capacidades coordinativas, gracias a que existió la participación y ejecución de toda la muestra estudiada. Se evidenció un mal comportamiento y déficit de atención a la hora de las aplicaciones de las pruebas en la primera anotación, en la segunda mejoran estas condiciones logrando una buena aplicación de test.

La ficha de observación aplicado en los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, determinó que se cumplió a cabalidad el segundo objetivo, debido a que, se aplicó un meso ciclo de enseñanza aprendizaje de los fundamentos ofensivos del fútbol. Se encontró que los participantes cuentan con un grado de habilidad correcta en relación con su edad, en aspectos técnicos, sin embargo, existió una gran falencia en la fundamentación técnica individual al utilizar la extremidad no dominante.

Los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez consolidaron todos los aspectos técnicos, impartidos dentro de las planificaciones de los fundamentos ofensivos del fútbol, lograron efectuar con rapidez y soltura cada uno de ellos, sin embargo, afectó directamente la calificación del grupo, la individualización de las jugadas.

### **3.5. Interrogantes De investigación**

#### **¿Cuál es la incidencia del entrenamiento de la fundamentación ofensiva del fútbol, al desarrollo de las capacidades coordinativas?**

Gracias a los resultados de la investigación se determinó, que, al aplicar entrenamientos de la fundamentación ofensiva del fútbol, a niños/ñas de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, no se encontró una incidencia positiva en el

desarrollo de las capacidades coordinativas, por el contrario, se hizo evidente, una disminución leve y mantenimiento de las mismas.

**¿Cuáles son los resultados del diagnóstico y evaluación del rendimiento técnico, referente a las capacidades coordinativas?**

La investigación, determino el nivel referente a las capacidades coordinativas antes y después de aplicar entrenamientos de los fundamentos ofensivos del fútbol, a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, teniendo como resultado en el test Illinois como en el del Bastón de Galton, una disminución leve de la agilidad y la velocidad de reacción, mientras que en la prueba Y-Balance Test, se encontró un mantenimiento del equilibrio dinámico.

**¿La aplicación de entrenamientos de los fundamentos ofensivos del fútbol, de qué manera inciden en el aumento o disminución en las capacidades coordinativas?**

El estudio recabo todos los datos cuantitativos para un análisis cualitativo, donde se determinó que los entrenamientos de los fundamentos ofensivos del fútbol, inciden de una manera negativa a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, debido a que, se encontró una disminución y mantenimiento en las calificaciones referentes al post y pre tests de las capacidades coordinativas.

## CAPÍTULO IV

### 4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1. Conclusiones

En los resultados obtenidos en las dos mediciones del test Illinois además del Y-Balance, aplicados a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, se encontró que la agilidad y el equilibrio dinámico no se encuentran desarrollados en su totalidad por más del 80% de la muestra, por el contrario, en la prueba del bastón de Galton el 100% de la muestra tuvo buenas calificaciones.

Dentro de la investigación se aplicaron los entrenamientos de los fundamentos ofensivos del fútbol a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, se distribuyeron en cuatro semanas, de tal manera que, contuvieron los tiempos determinados para comprender cada uno de los componentes técnicos hacía los participantes.

La investigación, mediante los tests aplicados a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez arrojaron que las capacidades coordinativas evaluadas antes y después de la aplicación de entrenamientos de los fundamentos ofensivos fútbol, tuvieron similitud, la prueba Illinois y el Bastón de Galton muestran una disminución leve en el 20% de los participantes, sin embargo, en el Y-Balance se evidencia un mantenimiento general en el 100% de la muestra estudiada.

Con los resultados de los tests, y la distribución de los entrenamientos técnicos a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, se determinó que, la agilidad, la velocidad de reacción y el equilibrio dinámico no tienen un grado de influencia a la hora de desarrollar las capacidades coordinativas, después de haber aplicado un meso ciclo de los fundamentos ofensivos del fútbol en el 100% de la muestra investigada.

Gracias a la ficha de observación aplicada a los niños/as de 12, 13 y 14 años de edad de la Escuela Deportiva Juan Yépez, se evidenció un mal comportamiento y poca cooperación en el 100% de la muestra investigada, al inicio y mitad de la investigación, trayendo consigo falencias en la distribución de la información, sin embargo, el grupo mejora a partir de la mitad y final del estudio, logrando ejecutar los planes y evaluaciones de manera precisa. También se obtuvo buenos resultados con el manejo de la técnica individual con la pierna dominante, por el contrario, con la extremidad contraria no. Para finalizar, el grupo presentó un buen seguimiento y adquisición de los fundamentos ofensivos del fútbol, logrando consolidar un conocimiento en el 100% de los participantes.

## 4.2. Recomendaciones

La Escuela Deportiva Juan Yépez puede llevar a cabo evaluaciones trimestrales de los tests referentes a las capacidades coordinativas, para determinar si estas se desarrollan conforme a la distribución de los entrenamientos o no, además que sirven de guía y control para añadir o rediseñar la planificación destinada hacia los infantes y jóvenes pertenecientes a esta institución.

Dentro de la Escuela Deportiva Juan Yépez y gracias a la investigación, no se deben aplicar entrenamientos de la fundamentación ofensiva del fútbol en los infantes y jóvenes, debido a que, no se tuvo registro alguno de que este tipo de sesiones incremente las capacidades coordinativas en los participantes.

La Escuela Deportiva Juan Yépez puede agregar temporadas a la planificación, para añadir entrenamientos específicos que se destinen al desarrollo de las capacidades coordinativas, y de esta manera brindarles a los participantes de esta institución las herramientas necesarias para su óptimo crecimiento y que a futuro puedan convertirse en exponentes deportivos.

En la Escuela Deportiva Juan Yépez debería implementar una nueva metodología para dirigir la atención de los participantes, para disminuir el mal comportamiento y que las ordenes se cumplan a cabalidad, además, esto también ayudaría a que los integrantes de cada grupo, ejecute la técnica individual, utilizando las extremidades no dominantes, llenando los vacíos y compensando de cierta manera las falencias.

Dentro de la investigación, la Escuela deportiva Juan Yépez, debería utilizar las fichas de observación, para detectar problemas asociado con la técnica deportiva y procesos comportamentales de cada grupo o categoría, esto con el fin, de unificar a los participantes y solidificar un ambiente prospero para la práctica del fútbol de los infantes y jóvenes.

### Glosario

**Fundamentación ofensiva:** Conformación de estrategias en el fútbol, para la generación de ataque, dentro el terreno de juego.

**Progresividad:** Acción realizada con repetitividad, que, con cada repetición el grado de dificultad aumenta.

**Lateralidad:** El aprendizaje autónomo de los infantes, de la sección corporal predominante a la hora de ejecutar actividades deportivas, escolares o de la vida diaria.

**Test:** Prueba que determina el nivel deportivo del participante, este mide capacidades físicas como habilidades técnicas dependiendo el objetivo que se requiera alcanzar.

## Referencias

- Aguirre., L. O. (Ambato - Ecuador de 2013). “*LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LA EJECUCIÓN DE LOS LANZAMIENTOS DEL BALONCESTO EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 14 DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE MOCHA*”. Obtenido de FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE POSGRADO: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6922/1/FCHE-MCF-1049.pdf>
- Alcaldía Mayor de Bogota. (Bogotá, D.C. de Diciembre de 2003). *Evaluación de las cualidades físicas en los escolares del Distrito Capital*. Obtenido de Aspectos Teóricos y Metodológicos: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/SED%20141.pdf>
- Amaya, L. Y., & Tova, P. J. (08 de marzo de 2018). *Relación entre agilidad y capacidades coordinativas en niños futbolistas*. Obtenido de Universidad Santo Tomás, Facultad de Cultura Física, Recreación y Deporte: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Tesis/agilidad%20y%20capacidades%20co.pdf>
- Aranda Campos, E. E. (2018). <https://www.deportes.uady.mx>. Recuperado el 07 de 07 de 2021, de <https://www.deportes.uady.mx/recursos/manualpruebasfisicas.pdf>
- ARELLANO, M. J. (SANTIAGO DE CALI de 2012 ). *RELACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, RITMO, ACOPLAMIENTO, REACCION, EQUILIBRIO Y ORIENTACION, EN LA EJECUCIÓN DELAS DISTINTAS FASES DEL VIRAJE DE VOLTERETA EN EL ESTILO LIBRE EN EL DEPORTE DE LA NATACIÓN UNA PERSPECTIVA TEORICA*. Obtenido de UNIVERSIDAD DEL VALLE INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA AREA DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4510/CB-0470430.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- BADILLO, J. J., & SERNA, J. R. (2002). *PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA*. Obtenido de RENDIMIENTO DEPORTIVO : [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gewwCRUtT6gC&oi=fnd&pg=PA157&dq=programaci%C3%B3n+del+entrenamiento&ots=Au\\_lz3ymke&sig=xym7yWoe1VbzbIx21ZLg\\_IYjMSw#v=onepage&q=programaci%C3%B3n%20del%20entrenamiento&f=true](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gewwCRUtT6gC&oi=fnd&pg=PA157&dq=programaci%C3%B3n+del+entrenamiento&ots=Au_lz3ymke&sig=xym7yWoe1VbzbIx21ZLg_IYjMSw#v=onepage&q=programaci%C3%B3n%20del%20entrenamiento&f=true)
- BARRIOS, C. M. (UNIVERSIDAD DEL SALVADOR de 1999). *LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS (SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN)*. Obtenido de LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES: [https://racimo.usal.edu.ar/2600/1/P%C3%A1ginas\\_desdeUNI-0084484-Capacidades\\_coordinativas.pdf](https://racimo.usal.edu.ar/2600/1/P%C3%A1ginas_desdeUNI-0084484-Capacidades_coordinativas.pdf)
- Briceño, J. F., Tova, P. J., & Vargas, D. S. (2019). Correlación entre la fuerza explosiva del tren inferior y la agilidad en el fútbol. *Revista digital: Actividad Física y Deporte.*, 22-23. Obtenido de Revista digital: Actividad Física y Deporte.: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1120/1503>

- Chávez, I. P. (2015). *PREPARACIÓN TÁCTICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB-13 DEL CLUB SPORT RIO BABAHOYO, DEL CANTÓN BABAHOYO EN EL AÑO 2015*. Obtenido de UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN ESCUELA DE CULTURA FÍSICA: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/7247/T-UTB-FCJSE-CFISICA-000068.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cortegaza Fernández, L., Hernández Prado, C. M., & Suárez Sosa, J. C. (12 de 2003). <https://www.efdeportes.com>. Recuperado el 07 de 07 de 2021, de <https://www.efdeportes.com/efd67/pf.htm>
- Cortegaza Fernández, L., Hernández Prado, C. M., & Suárez Sosa, J. C. (03 de 2004). <https://www.efdeportes.com>. Recuperado el 07 de 07 de 2021, de <https://www.efdeportes.com/efd70/pf.htm>
- Costa, I. A. (22 de Septiembre de 2013). *Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX*. Obtenido de Universidad FASTA, Mar del Plata, Argentina: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/367/116-370-1-PB.pdf?sequence=1>
- Fernández, S. M. (ISSN: 2386-4303 de 17-09 de 2014). *Desarrollo de una ficha de observación para el análisis y evaluación de experiencias educativas en mundos virtuales*. Obtenido de Universidad de Murcia: <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/1088/917>
- García, E. B., Sánchez, A. C., Suárez, O. S., Velásquez, M. V., Clavijo, G. V., & Ortíz, C. H. (ISBN: 978-958-8545-11-0 de ABRIL; Bogotá D. C., Colombia de 2010). *PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Obtenido de © Coldeportes: [https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/2012/SENA/planificacion\\_entrenamiento.pdf](https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/2012/SENA/planificacion_entrenamiento.pdf)
- HERMS, J. Á., & SÁNCHEZ, S. J. (2013). *APRENDIZAJE MOTOR EN LA EDAD INFANTIL: MARCO TEÓRICO*. Obtenido de UNA PROPUESTA PARA SU TRABAJO EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA : [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jrP0BQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=aprendizaje+motor+en+edades+tempranas&ots=dIYFARmVf1&sig=gUmtHfCX8Dch3V\\_rTV4t6Cauf04#v=onepage&q&f=true](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jrP0BQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=aprendizaje+motor+en+edades+tempranas&ots=dIYFARmVf1&sig=gUmtHfCX8Dch3V_rTV4t6Cauf04#v=onepage&q&f=true)
- KirKendall. (2000 y 2002). *Test de agilidad Illinois*. Obtenido de [https://static1.onlineeducation.center/uploads/blog\\_adjuntos/test\\_de\\_agilidad\\_illinois\\_kirkendall\\_2000\\_y\\_2002\\_.pdf](https://static1.onlineeducation.center/uploads/blog_adjuntos/test_de_agilidad_illinois_kirkendall_2000_y_2002_.pdf)
- LÓPEZ, J. L. (2009). *FÚTBOL FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS*. Obtenido de WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA S.L. : [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=NH5DDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=fundamentos+ofensivos+del+futbol+&ots=LAcjQrrmAu&sig=42XL\\_](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=NH5DDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=fundamentos+ofensivos+del+futbol+&ots=LAcjQrrmAu&sig=42XL_)

49DnsupilHgvbtPyThE2\_s#v=onpage&q=fundamentos%20ofensivos%20del%20futbol&f=false

- MASMUTH, G. G. (2012). *PRINCIPIOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS DEL FUTBOL*. Obtenido de UNIVERSIDAD DEL ATLANTICOLIC. EN CULTURA FISICA, RECREACION Y DEPORTES: <https://docplayer.es/29467473-Principios-ofensivos-y-defensivos-del-futbol.html>
- Navarro, J. (06 de 2016). <https://www.definicionabc.com>. Recuperado el 07 de 07 de 2021, de <https://www.definicionabc.com/deporte/preparacion-fisica.php>
- Oswaldo, L. R. (Ambato de Marzo de 2010). *LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA PARTICIPACIÓN DEL CAMPEONATO ESCOLAR CON LOS ESTUDIANTES DE CUARTO, QUINTO, SEXTO Y SÉPTIMO AÑOS DE LA ESCUELA INSUTEC DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL AÑO LECTIVO 2009-2010*. Obtenido de UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/546/1/CF-49.pdf>
- Rodríguez-Bazurto, J. V., & Aguilar-Morocho, E. K. (Dom. Cien., ISSN: 2477-8818 de Octubre-Diciembre de 2021). *Importancia de la Práctica de Fútbol para el Desarrollo de las Capacidades Coordinativas*. Obtenido de Ciencias de la Educación Artículo de Investigación: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Tesis/2344-11808-1-PB.pdf>
- SOLANA, A. M., & MUÑOZ, A. (Ciudad Victoria, México de Universidad Autónoma de Tamaulipas de 2011). *IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA FORMACIÓN DE JÓVENES FUTBOLISTAS*. Obtenido de Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM: <https://www.redalyc.org/pdf/654/65423606010.pdf>
- Triana, F. C. (Colombia de Bogotá de 2018). *Confiableabilidad de los test que miden las capacidades coordinativas en deportes*. Obtenido de Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/1815/PROYECTO%20DE%20GRADO%20FINAL%20%28MONOGRAFIA%29%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vera Rivera, J. L., & Daza Goenaga, N. N. (Colombia de ISSN: 1692-7427 de 2018). *PERIODIZACION TACTICA APLICADA EN EL ENTRENAMIENTO OFENSIVO DEL FUTBOL JUVENIL*. Obtenido de Docente Instituto de Educación y Pedagogía Universidad del Valle: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Tesis/3736-16098-1-PB.pdf>
- Verbena, J. C., Campana, E. Z., & Perrou, J. (2017). *Relação Entre O Excesso De Peso E A Coordenação Motora De Jovens Atletas De Atletismo*. Obtenido de Revista Brasileira De Ciências Do Esporte: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33325/1/EST.%20CAGUAN A%20SARABIA%20VICTOR%20ANDRES%20TESIS%20FINAL.pdf>

- Verjoshanski, I. V. (5 de Febrero de 2018). *ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Planificación y programación*. Obtenido de PROGRAMACION Y ENTRENAMIENTO A LA VISTA DEL AUTOR: [file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Tesis/entrenamiento-deportivo-profesor-fabian-supital\\_compress.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Tesis/entrenamiento-deportivo-profesor-fabian-supital_compress.pdf)
- Vidal, J. A., Martínez, M. P., Alcaraz, A. B., Palazón, J. G., & Martín, R. (21 de September de 2018). *Fiabilidad del Y-Balance Test y Wight Bearing Lunge Test para la evolución clínicofuncional de la fascitis plantar*. Obtenido de Departamento de Fisioterapia. Facultad de Medicina. Universidad de Murcia. Campus de Espinardo. 30100 Murcia.: [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/21988/EJPOD\\_2018\\_4\\_2\\_2.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/21988/EJPOD_2018_4_2_2.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

## Anexo N° 1 Árbol De Problema

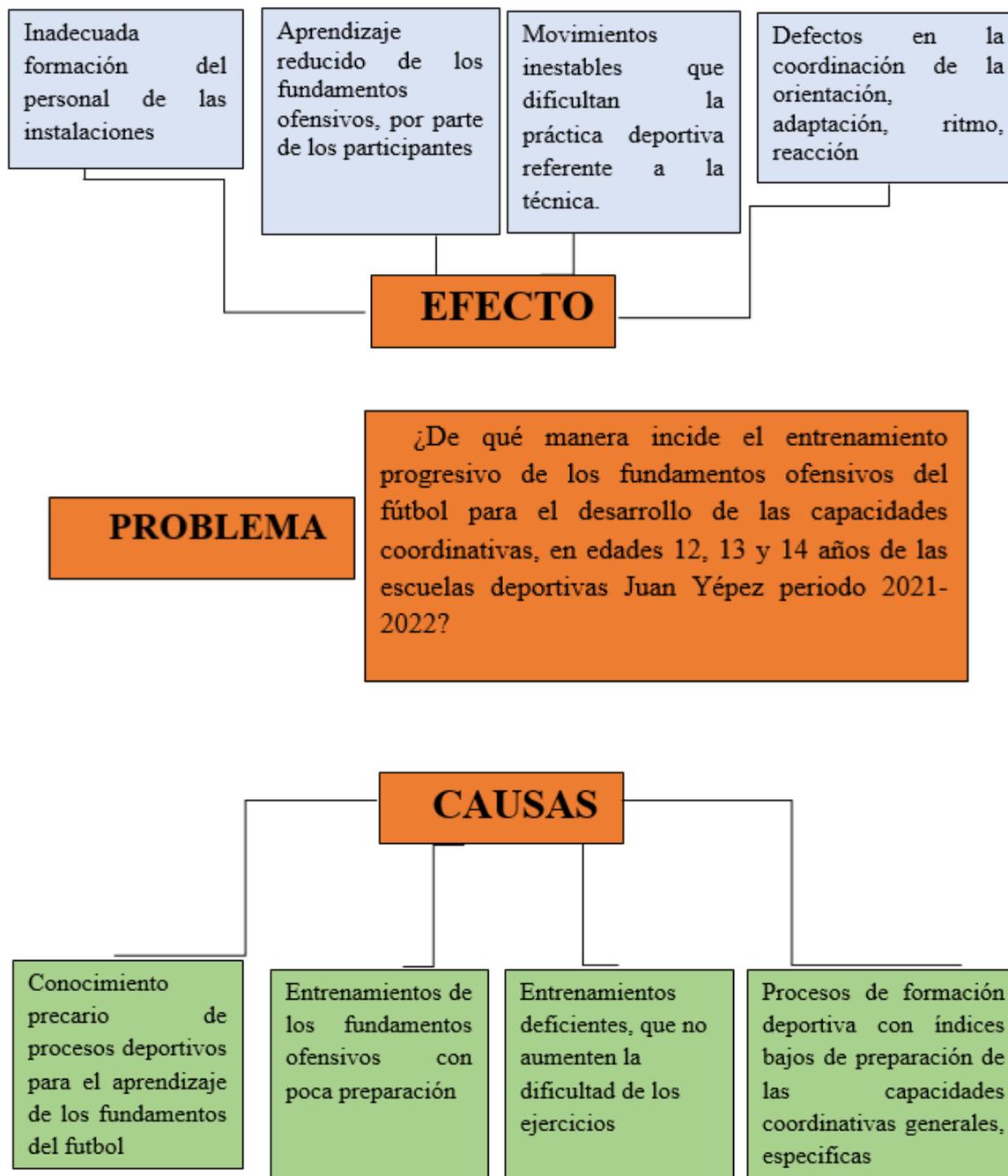


Tabla 5: Autoría Propia: Árbol de problemas

## Anexo N°1. Matriz de Coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera incide el entrenamiento progresivo de los fundamentos ofensivos del fútbol para el desarrollo de las capacidades coordinativas, en edades 12, 13 y 14 años de las escuelas deportivas Juan Yépez periodo 2021-2022?</p>	<p>Determinar la incidencia del entrenamiento progresivo de los fundamentos ofensivos del fútbol para el desarrollo de las capacidades coordinativas, en edades 12, 13 y 14 años de las escuelas deportivas Juan Yépez periodo 2021-2022</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿En qué medida afecta el entrenamiento progresivo de la fundamentación ofensiva del fútbol, al desarrollo de las capacidades coordinativas?</p> <p>¿Los entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol, de qué manera influyen en el desarrollo de las capacidades coordinativas?</p> <p>¿La aplicación de entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol, de qué manera inciden en el aumento o disminución en las capacidades coordinativas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnico ofensivos del fútbol.</li> <li>• Identificar el grado de influencia de los entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol, en el desarrollo de las capacidades coordinativas.</li> <li>• Establecer la existencia de un aumento o disminución en las capacidades coordinativas, en relación a la aplicación de entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol.</li> </ul>

Tabla 6: Autoría Propia: Matriz de coherencia

## Anexo N°2. Matriz de Categorización

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador
Aspectos metodológicos de los fundamentos ofensivos del fútbol, en la técnica individual de los deportistas.	Principios individuales.	Espacios libre	Desarrollo de percepción espacial
			Diferenciación de los espacios
		Cambios de ritmo	Movimientos coordinados
			Alternancia y multilateralidad
			Avance y segmentación del campo.
		Desmarques	Direccionamiento del juego
			Acciones controladas y efectivas
			Movimientos de escape.
		Aspectos metodológicos descriptivos de los fundamentos ofensivos del fútbol, en la técnica grupal y colectiva de los participantes dentro del escenario deportivo.	Principios colectivos.
Alternancia de los jugadores			
Buscar los espacios necesarios			
Generación de juego			
Ataque	Búsqueda del balón		
	Avance en conjunto o individual		
	Alternancia y efectividad del balón		
	Utilización de estrategia.		

Tabla 7: Autoría Propia: Matriz categorial

#### Anexo N°4. Matriz de Relaciones

Objetivos de diagnostico	VARIABLES de diagnostico	Indicadores	Fuente	Técnica
Evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas en la ejecución de los fundamentos técnico ofensivos del fútbol.	Pruebas específicas de las capacidades coordinativas.	Test Illinois	Deportistas de 12, 13 y 14 años de la Escuela Deportiva Juan Yépez	Test
		Y-Balace Test		
		Test de bastón de Galton		
Identificar el grado de influencia de los entrenamientos progresivos de los fundamentos ofensivos del fútbol, en el desarrollo de las capacidades coordinativas.	Aspectos técnicos de los fundamentos ofensivos.	Ejecución de los movimientos, en las pruebas y entrenamiento.	Deportistas de 12, 13 y 14 años de la Escuela Deportiva Juan Yépez	Ficha de observación
		Funciones gestuales en los deportistas en los entrenamientos		
		Desenvolvimiento de las progresiones y su relación con la adaptación		

Tabla 8: Autoría Propia: Matriz de relación

## Anexo N°5: Antecedentes de la Escuela deportiva Juan Yépez

SECRETARÍA DEL DEPORTE

Oficio Nro. SD-CZ1-2021-0073-OF

Esmeraldas, 29 de enero de 2021

**Asunto:** RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA Nro. SD-CZ1-AD-2021-003 CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "ESCUELA JUAN YEPEZ GRANDA"

Señor  
Juan Manuel Yepez Granda  
**Presidente**  
En su Despacho

De mi consideración:

En referencia al documento ingresado con SD-CZ1-2021-0048, pongo en su conocimiento que se le ha otorgado la Personería Jurídica y Aprobado el Estatuto del CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "ESCUELA JUAN YEPEZ GRANDA " mediante Resolución Administrativa SD-CZ1-AD-2021-003 de 29 de Enero del 2021, se conmina al **Representante Legal** acudir a la Coordinación Zonal 1 de la Secretaria del Deporte-Rioverde, a solicitar la entrega de manera física una copia certificada del original de la Resolución antes mencionada.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Leda. Oliba Seledina Nieve Arroyo  
**COORDINADORA ZONAL 1**

Referencias:  
- SD-CZ1-2021-0042-MEM

Anexos:  
- c\_d\_e\_f\_escuela\_juan\_yepez\_granda0774866001610566709.pdf  
- juan\_yepez-signed.pdf

Copia:  
Señorita  
Lily Yuliana Castro Bagui  
**Técnico de Archivo - SPA3**  
  
Señor  
Carlos Herman Mendoza Velastegui  
**Analista Técnico Metodológico Regional**



## Anexo N°6: Autorización de aplicación de instrumentos de investigación



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

Oficio 157-D  
02 de marzo de 2022

Señor  
Juan Manuel Yépez Granda  
PRESIDENTE DE LA ESCUELA JUAN YÉPEZ GRANDA

Señor Presidente:

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

Me dirijo a Usted con la finalidad de solicitarle de la manera más comedida, se brinde las facilidades necesarias al señor LAURO VALENTINO COLLAGUAZO LESCANO, con cédula de identidad N° 100479399-6, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, para que aplique un test referente a las capacidades coordinativas a los niños/as de la Escuela que usted dirige, cuyos datos servirán para el desarrollo del trabajo de grado.

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,  
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

MSc. Raimundo López  
DECANO DE LA FECYT



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**LICENCIATURA**  
**EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**CORTE**



Instituto de  
Posgrado

**CONSTANCIA DE VALIDACION**

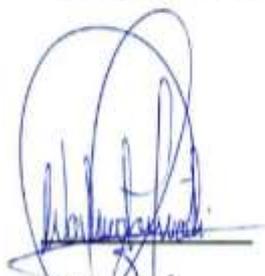
Quien suscribe, MSc. Suasti Velasco Washington Fabián, con cédula de identidad N° 1001593910 de profesión Docente, con Grado de MSc, en Educación ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución "**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (encuesta, entrevista y ficha de observación), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación "

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

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

Fecha: 20 de Abril del 2022

  
Firma  
MSc. Suasti Washington



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**LICENCIATURA**  
**EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**CORTE**



Instituto de  
Posgrado

**CONSTANCIA DE VALIDACION**

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

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (encuesta, entrevista y ficha de observación), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación "

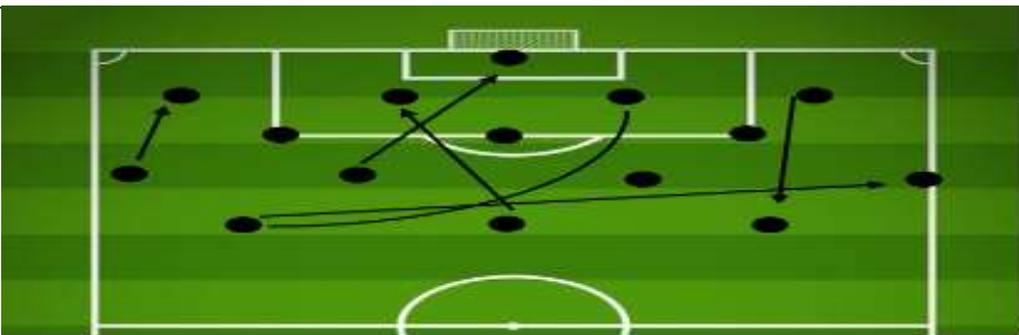
Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

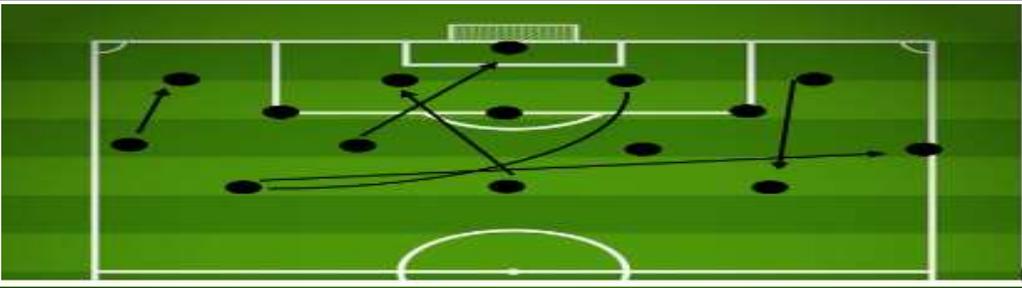
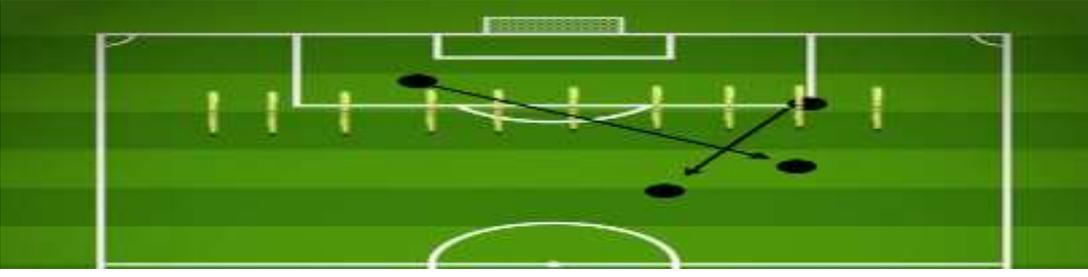
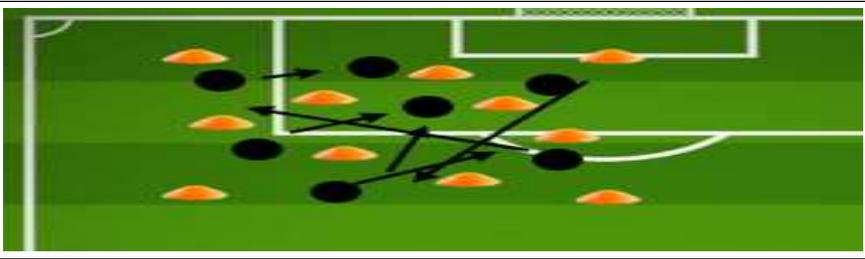
	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de Ítems				X
Amplitud de contenido				X
Redacción de los Ítems				X
Claridad y precisión				X
Pertinencia				X

Fecha: 20 de Abril del 2022

Firma  
MSc. Aracely Minayo

**Anexo N°7: Planificación**

PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL					
Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	Lunes 14 de marzo		
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Espacios libres		
Horas:	Una hora				
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos				
Materiales:	Conos	Balones	Conometro		
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato		
1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico					10
Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.					10
2 Pate Principal, ejercicios progresivos de los espacios libres					40
2.1 Colocar 15 participantes en la mitad de la cancha con una distribución uniforme y secuncial, los participantes no tienen libertad de movimiento solo reciben y receptan el balón buscando al compañero que se encuentre libre en un espacio adecuado. Dentro de este espacio se tendrán cinco balones en juego, con una duración de pases de 10 min.					10

<p>2.2 Colocar 15 participantes en la mitad de la cancha con una distribución uniforme y secuncial, los participantes tienen libertad de movimiento solo reciben y rezeptan el balon buscando al compañero que se encuentre libre en un espacio adecuado. Dentro de este espacio se tendran cinco balones en juego, con una duración de pases de 10 min.</p>		<p>10</p>
<p>2.3 El ejercicio consta de una serie de estacas, por las que grupos de cuatro deben moverse indistintamente, buscando espacios libres para la recepcion y pase, trabajo con dos balones por grupo, en estaciones distintas con una duracion de dos minutos.</p>		<p>10</p>
<p>2.4 En espacio reducido, colocando conos de manera indistinta, colocar 8 jugadors con 4 balones, con el fin de buscar libertad de movimiento y a la vez espacios libres para la generacion de jugadas.</p>		<p>10</p>
<p>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</p>		<p>10</p>
<p>Ejercicios generales para la reduccion del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.</p>		<p>10</p>

PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL

Entrenador:	Valentino Collagauzo		Fecha:	Miercoles 16 de marzo		
Supervisor:	Entr. Juan Andres		Tema:	Espacios libres		
Horas:	Una hora					
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos					
Materiales:	Conos	Balones	Conometro			
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato			
1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico						10
Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.					10	
2 Pate Principal, ejercicios progresivos de los espacios libres						40
2.1 Espacios cerrados 6x2 con carreras de obstaculos					20	

2.2 Espacios cerrados 3x1		20
3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.		10
Ejercicios generales para la reducción del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.		10

PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL					
Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	Jueves 17 de marzo		
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Espacios libres		
Horas:	Una hora				
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos				
Materiales:	Conos	Balones	Conometro		
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato		
1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico					10
Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y específicos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.					10

2 Pate Principal, ejercicios progresivos de los espacios libres		40
2.1 Distribución de tres zonas rectangulares, utilizando un sistema 3x1 buscar espacios libre y intentar la anotacion, despues de 8 jugadas colectivas.		20
2.2 Utilizando las dos mitades de la cancha, utilizar dos equipos de 8 para generar movimiento en todas las direcciones, y obligar la generacion de espacios libres, el ganado es el equipo que conforme mas pases		20
3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.		10
Ejercicios generales para la reduccion del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.		10

**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	viernes 18 de marzo	
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Espacios libres	
Horas:	Una hora			
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos			
Materiales:	Conos	Balones	Conometro	
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato	
<b>1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico</b>				<b>10</b>
Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.				<b>10</b>
<b>2 Pate Principal, ejercicios progresivos de los espacios libres</b>				<b>40</b>
2.1 En toda la cancha se utilizan a todos los participantes, utilizando una simulacion de juego para aplicar todo lo relacionado con los espacios libres.				<b>40</b>
<b>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</b>				<b>10</b>
Ejercicios generales para la reduccion del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.				<b>10</b>

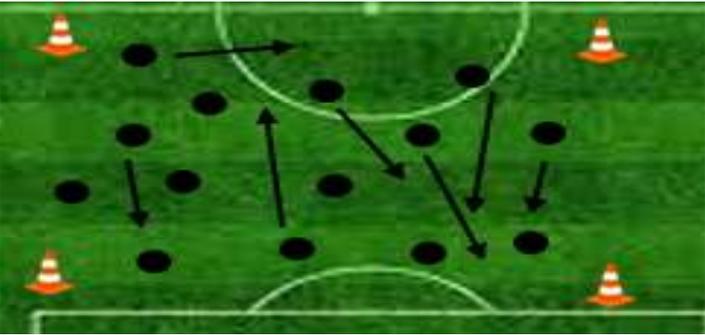
**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

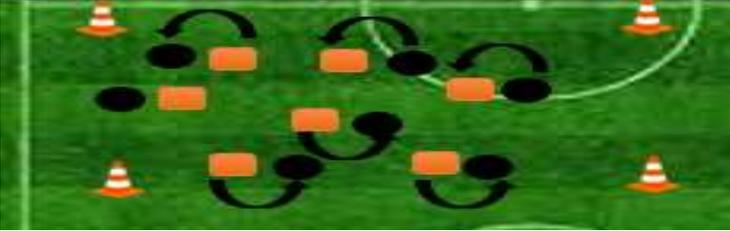
Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	Lunes 21 de marzo	
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Cambios de ritmo	
Horas:	Una hora			
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos			
Materiales:	Conos	Balones	Conometro	
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato	

1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico	10
--	----

<p>Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos más fuertes.</p>			10
--	--	---	----

2 Parte Principal, ejercicios progresivos de los cambios de ritmo	40
---	----

<p>2.1 Trote en línea recta, cambiar de dirección con una señal sonora. Trote en conducción de balón, cambiar de dirección, izquierda derecha al escuchar la señal sonora</p>		10
---	---	----

<p>2.2 Recorrer una distancia de 5 metros y evadir los conos cambiado de dirección constantemente. Recorrer 10 metros con balón tratando de evadir a un defensa cambiando de dirección constantemente</p>		<p>10</p>
<p>2.3 Trabajar en parejas se colocan de espaldas, con una señal sonora se gira hacia la derecha, con dos señales se cambia a la izquierda. En parejas de frente con una separación de 5 metros, ubicar conos y un balón en el medio hacer cambios de ritmo entre los conos para ganar la posición del balón, al final no dejarse quitar el balón.</p>		<p>10</p>
<p>2.4 En espacios reducidos, uno contra uno, trabajo con balón, evitando perder el balón, buscando realizar la mayor cantidad de movimientos y cambios de ritmo.</p>		<p>10</p>
<p>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</p>		<p>10</p>
<p>Ejercicios generales para la reducción del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.</p>		<p>10</p>

**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	Miercoles 23 de marzo	
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Cambios de ritmo	
Horas:	Una hora			
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos			
Materiales:	Conos	Balones	Conometro	
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato	

1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico 10

Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.



10

2 Pate Principal, ejercicios progresivos de los cambios de ritmo 40

2.1 En dos areas de 10 x 10 metros, hubicar a todos los particioantes, en los cuadros van colocadas tapas de manera indistinta, el trabajo consiste en la conduccion del balon y realizar cambios de ritmo agiles y efectivos a la hora de estar sobre el plato.



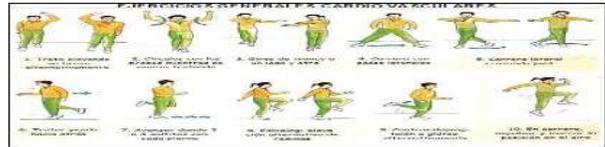
20

<p>2.2 Realizar un circuito.</p> <p>1.- primer ejercicio acaeleracion y cambios de ritmo laterales sobre 10 platos ubicados a 3 metros de distancia y colocados de manera diagonal.</p> <p>2.- Zlg zag lateral intenso con cambios de ritmo laterales, sobre 10 estacas ubicadas de manera lineal a un metro de separacion.</p> <p>3.- En dos lineas separadas a una distancia de un metro y medio, realizar cambios de ritmo de delante hacia atras.</p> <p>4.- Ubicar conos a 1 metro y otros a 3 metros de distancia, para realizar cambios de ritmo. En distancias cortas realizar esquipin corto y en distancias largas realizar aceleracion. para facilitar el cambio de ritmo los conos pueden estar ubicados diagonalanl y linealmente.</p>		<p>20</p>
<p>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</p>		<p>10</p>
<p>Ejercicios generales para la reduccion del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.</p>		<p>10</p>

**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	Jueves 24 de marzo	
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Cambios de Ritmo	
Horas:	Una hora			
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos			
Materiales:	Conos	Balones	Conometro	
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato	

1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico 10

<p>Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y específicos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos más fuertes.</p>			10
--	--	---	----

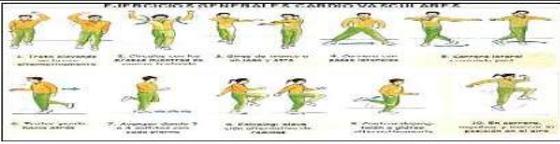
2 Parte Principal, ejercicios progresivos de los cambios de ritmo 40

<p>2.1 En línea recta trabajo de 2 minutos en una distancia de 4 metros, efectuar cambios de ritmo con la pierna dominante y no dominante secuencialmente.</p>			10
--	--	--	----

<p>2.2 Trabajo con vallas, colocadas en par de manera paralela y ubicadas de manera lineal a 3 metros de distancia, aplicar un cambio de ritmo lateral detrás de las vallas y acelerar hasta llegar al siguiente punto.</p>			10
---	--	--	----

<p>2.3 Colocar conos diagonales con una separacion de 4 metros, efectuar aceleracion, con cambios de ritmo y reubicacion del esquema corporal.</p>		<p>10</p>
<p>2.4 Colocar de manera secuencial y lineal, una escalera de coordinacion, tapas separadas a 4 metros y conos segmentados con una separacion de 3 metros, efectuar ejercicio de coordinacion, desplazamiento frontal con conduccion del balon mas cambios de ritmo hacia delante y detras de los conos.</p>		<p>10</p>
<p>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</p>		<p>10</p>
<p>Ejercicios generales para la reduccion del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.</p>		<p>10</p>

**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	Viernes 25 de marzo	
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Cambios de Ritmo	
Horas:	Una hora			
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos			
Materiales:	Conos	Balones	Conometro	
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato	
<b>1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico</b>				<b>10</b>
Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.				<b>10</b>
<b>2 Pate Principal, ejercicios progresivos de los cambios de ritmo</b>				<b>40</b>
2.1 Aplicar cambios de ritmo y aceleración conforme a lo entrenado, además aplicar la generación de espacios libres.				<b>40</b>
<b>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</b>				<b>10</b>
Ejercicios generales para la reducción del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.				<b>10</b>

**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

Entrenador:	Valentino Collagauzo		Fecha:	Lunes 28 de marzo	
Supervisor:	Entr. Juan Andres		Tema:	Paredes y Desmarques	
Horas:	Una hora				
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos				
Materiales:	Conos	Balones	Conometro		
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato		

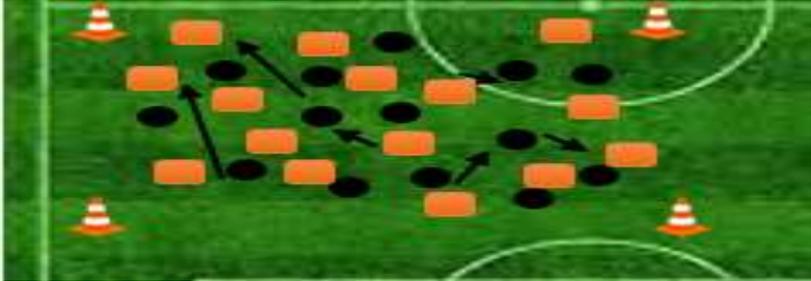


**1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico** **10**

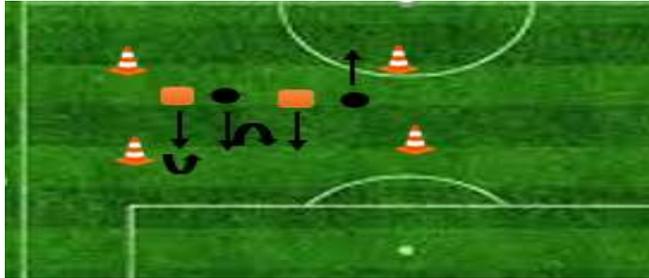
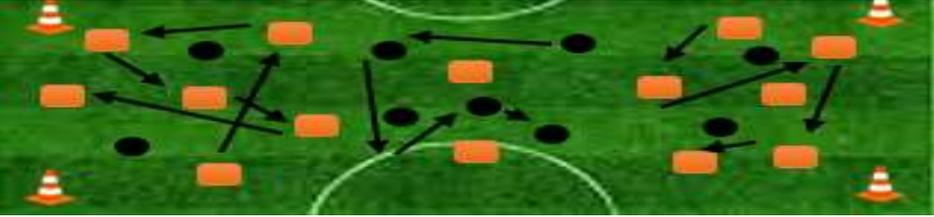
<p>Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.</p>			<b>10</b>
--	--	--	-----------

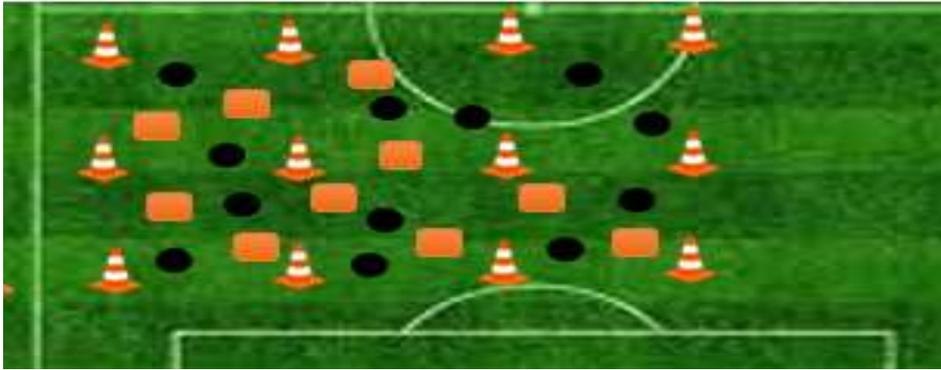
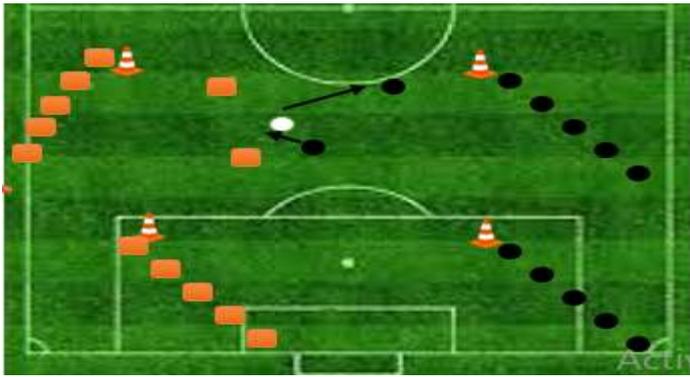
**2 Pate Principal, ejercicios progresivos de los cambios de ritmo** **40**

<p>2.1 En un area de 15 x 15 metros ubicar a los participantes de manera aleatoria, realizar pases con cualquier zona del pie, el trabajo se debe hacer con 6 balones y deben realizar los topes de manera consecutiva y buscando a todos los participantes</p>		<b>10</b>
---	--	-----------

<p>2.2 En un area de 15 x 15, ubicarse de manera aleatoria, todos los participantes con balon, el trabajo debe llevarse a cabo conduciendo el balon en todas direcciones, a la señal sonora efectuar cuatro toques consecutivos, generando paredes.</p>		<p>10</p>
<p>2.3 en un area de 5 x 5 metros, trabajo de 3 contra uno, todos los participantes en movimiento evitar quitar el balon, efectuar pases en todas la direcciones generando paredes y espacios libres.</p>		<p>10</p>
<p>2.4 En un area de 10 x 10 metros, trabajo de 6 contra dos, generar paredes entre compañeros, hasta encontrar una buena posicion para disparar al arco.</p>		<p>10</p>
<p>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</p>		<p>10</p>
<p>Ejercicios generales para la reduccion del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.</p>		<p>10</p>

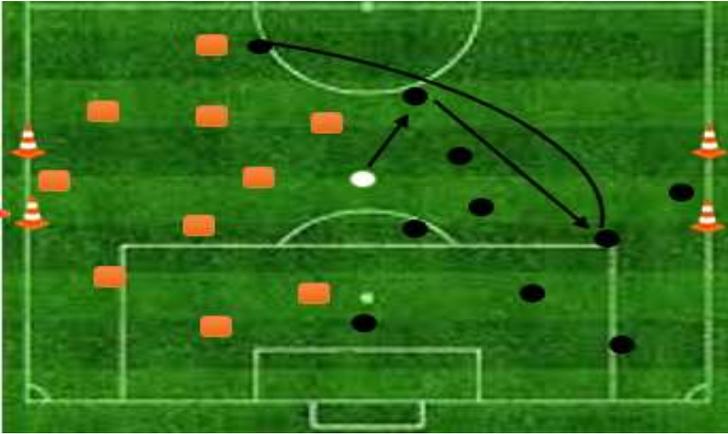
**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	Miercoles 30 de marzo	
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Paredes y Desmarques	
Horas:	Una hora			
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos			
Materiales:	Conos	Balones	Conometro	
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato	
<b>1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico</b>				<b>10</b>
Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.				<b>10</b>
<b>2 Pate Principal, ejercicios progresivos de las paredes y desmarquez</b>				<b>40</b>
2.1 En parejas, se ubican espalda contra espalda, a la señal sonora, pueden salir en velocidad a cualquier dirección, si los dos participantes concuerdan con la dirección, deben cambiar inmediatamente su dirección.			<b>10</b>	
2.2 En un area de 10x 10, todos los participantes con balon, ejecutar conducción del balon en todas las direcciones, esquivando y desmarcando de todos.			<b>10</b>	

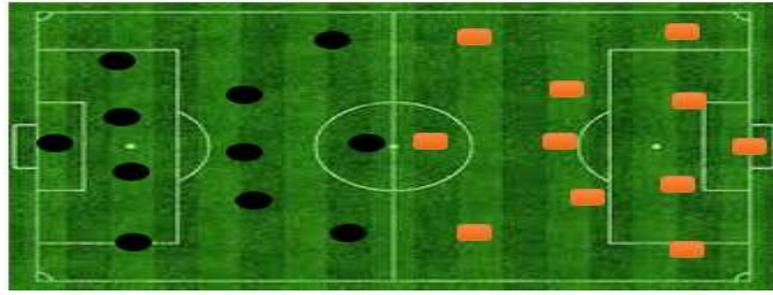
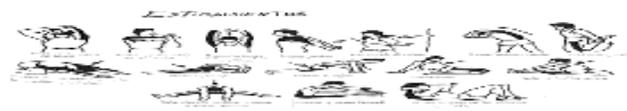
<p>2.3 en un area pequeña realizar un sistema dos contra dos, la pareja con el balon debe buscar a toda costa desmarcarse de la defensa y evitar que le roben el balon.</p>		<p>10</p>
<p>2.4 Repartimos a los participantes en cuatro filas, a cada esquina de un cuadro, dos filas tienen chalecos rojos, y los demás verdes, al momento de dar una señal sonora, se envía un balón al medio, la pareja que lo toma debe efectuar ases y desmarques constantes para mantener el balón, si se deja robar el balón o este sale del cuadro, inmediatamente va a la siguiente señal.</p>		<p>10</p>
<p>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</p>		<p>10</p>
<p>Ejercicios generales para la reducción del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.</p>		<p>10</p>

**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	Jueves 31 de marzo	
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Paredes y Desmarques	
Horas:	Una hora			
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos			
Materiales:	Conos	Balones	Conometro	
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato	
1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico				10
Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.				10
2 Pate Principal, ejercicios progresivos de las paredes y desmarquez				40
2.1 Sistema 4x2, buscando efectuar paredes en un area pequeña de 3x3 metros.			10	

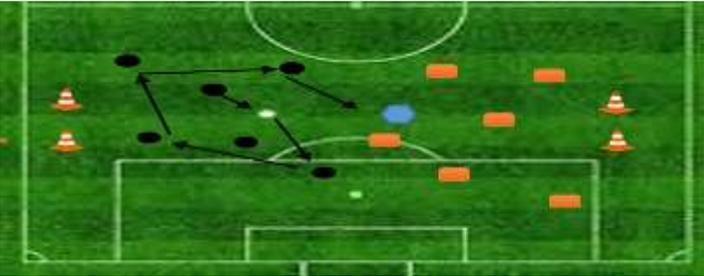
<p>2.2 Un sistema 10x4, utilizar sistemas de desmarque, en un area basta de 10 x 10 metros, se busca generar rupturas estrategicas para la consolidacion de tiros al arco.</p>		<p>15</p>
<p>2.4 En la mitad de la cancha generamos un enfrentamiento de equipos con 10x10 jugadores con dos arqueros, se trata de disponer los espacios libres, efectuar pases para la conformacion de paredes, y consolidar desmarques precisos para el juego continuo y grupal que generen oportunidades de gol.</p>		<p>15</p>
<p>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</p>		<p>10</p>
<p>Ejercicios generales para la reduccion del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.</p>		<p>10</p>

**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	Viernes 1 de Abril	
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Paredes y Desmarques	
Horas:	Una hora			
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos			
Materiales:	Conos	Balones	Conometro	
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato	
<b>1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico</b>				<b>10</b>
Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.				<b>10</b>
<b>2 Parte Principal, ejercicios progresivos de las paredes y desmarquez</b>				<b>40</b>
2.1 Simulación de juego, empleando jugadas que involucren paredes, y desmarquez de ruptura para la construcción y formulación de jugadas que conlleven a la anotación de puntos.			<b>40</b>	
<b>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</b>				<b>10</b>
Ejercicios generales para la reducción del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.			<b>10</b>	

**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

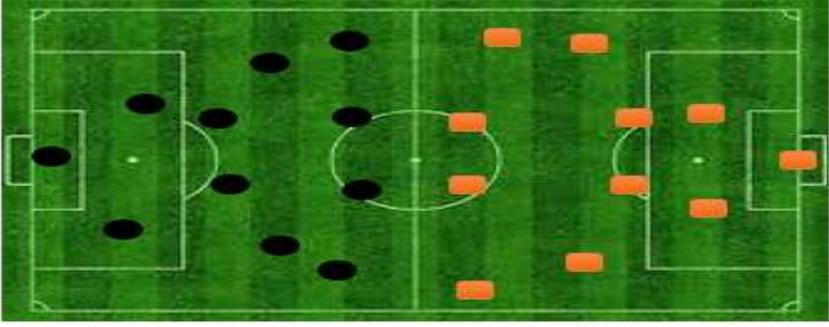
Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	Lunes 4 de abril	
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Ataque	
Horas:	Una hora			
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos			
Materiales:	Conos	Balones	Conometro	
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato	
1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico				10
Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y específicos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos más fuertes.				10
2 Parte Principal, ejercicios progresivos del ataque				40
<p>2.1 Utilizando la media cancha, colocar a todos los participantes en tres filas diferentes a lo ancho de la cancha, conjuntamente con un arquero y dos defensas. Se realizará la siguiente actividad, el balón sale desde la banda izquierda, busca conectar a los participantes de las dos bandas, ejecutaran, espacios libres, paredes, cambios de ritmo, todo para conseguir un desmarque de ruptura y desarrollar una anotación.</p> <p>Actividad realizada con velocidad y agilidad mental, realimentación de errores y visibilidad de la técnica.</p>				20

<p>2.2 Con la ayuda de un sistema 6 x 6 jugadores, con un comodin en el centro, y dos arqueros se visibilizara la jugabilidad y la formulacion de estrategias de juego para el ataque, y enfocandocce en la construccion de los fundamentos ofensivos.</p>		<p>20</p>
<p>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</p>		<p>10</p>
<p>Ejercicios generales para la reduccion del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.</p>		<p>10</p>

PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL						
Entrenador:	Valentino Collagauzo		Fecha:	Miercoles 6 de abril		
Supervisor:	Entr. Juan Andres		Tema:	Ataque		
Horas:	Una hora					
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos					
Materiales:	Conos	Balones	Conometro			
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato			
1 Parte Incial Calentamiento general y Especifico						
<p>Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.</p>			<p>10</p>			

<p>2 Pate Principal, ejercicios progresivos del ataque</p>	<p>40</p>
<p>2.1 En las dos mitades del campo de juego, utilizamos dos arcos en cada media cancha, con el fin de sostener a dos equipos, 4 contra cuatro con dos arqueros y con cuatro auxiliares a cada equipo.</p> <p>El trabajo consiste en utilizar los fundamentos ofensivos, para llevar a cabo un ataque y producir una situacion de gol, para esto los participantes del equipo a comienzan con movimientos y estrategias para avanzar y conseguir una anotacion, si pierden la bola o pierden el balon, inmediatamente los particioantes deben reubicarse con el fin de evitar que se produzca jugadas de peligro por el equipo contrario, cada equipo debe conseguir producir un ataque y una defensa, al cumplir estos requisitos, los particioantes pueden ser relevados por los cuatro jugadores que esperan detras del arco para volver a comenzar con el ejercicio dado.</p> <p>Hacer incapie en que el dearrollo del ejercicio debe ser ejecutado con intensidad y efectuarce los mas rapido poseble para evidenciar y corregir falencias por parte de los participantes.</p>	 <p>40</p>
<p>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</p>	<p>10</p>
<p>Ejercicios generales para la reduccion del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.</p>	 <p>10</p>

**PLAN DIARIO DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL**

Entrenador:	Valentino Collagauzo	Fecha:	viernes 8 de abril	
Supervisor:	Entr. Juan Andres	Tema:	Ataque	
Horas:	Una hora			
OBJETIVO:	Distribuir las diferentes fases de enseñanza de los fundamentos ofensivos del fútbol, con el fin de brindar entrenamientos progresivos de los mismos			
Materiales:	Conos	Balones	Conometro	
<b>60</b>	Platos	Estacas	Silvato	
<b>1 Parte Inicial Calentamiento general y Especifico</b>				<b>10</b>
Un conjunto de movimientos articulares, ejercicios generales y especificos que lleven al organismo a estar preparado a estímulos mas fuertes.				<b>10</b>
<b>2 Parte Principal, ejercicios progresivos del ataque</b>				<b>40</b>
2.1 Dos equipos de 11 contra 11 contando el arquero, se utilizara una simulacion de juego, utilizando un sistema 4-4-2, para tener una apertura total y tener nociones de los fundamentos ofensivos en una actividad en conjunto para la aplicación de todo lo aprendido. Se dispondra de valoraciones tecnicas para todos los participantes al igual que se solucionaran problemas y despejaran las dudas impuestas por toda la planificación.				<b>40</b>
<b>3 Parte Final, Vuelta a la calma, Estiramiento.</b>				<b>10</b>
Ejercicios generales para la reduccion del cansancio producido, culminar con un estiramiento al 50 % de la capacidad.				<b>10</b>

## Anexo N° 8: Fotografías de la investigación



















