

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
UTN**

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

**CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN, EN LA  
MODALIDAD: Presencial**

**TEMA: “LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS PARA MEJORAR LOS  
FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LAS  
CATEGORÍAS SUB 12 A SUB 15 DEL CLUB LA CANTERA”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de LICENCIADO EN  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Línea de investigación: SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL**

**Autor: Enrique Bladimir Cevallos Ortiz**

**Director: MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón**

Ibarra, 2023



**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 DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	100413593 – 3		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Cevallos Ortiz Enrique Bladimir		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Av. Hernán Gonzales de Saá y Calle José Espinoza de los Monteros – Pasaje (San Juan Bosco 2 – 72)		
<b>EMAIL:</b>	ebcevalloso@utn.edu.ec		
<b>TELÉFONO FIJO</b>	062 – 505 – 213	<b>TELF. MOVIL</b>	0988404231

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO</b>	“Las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en las categorías Sub 12 a Sub 15 del Club La Cantera”
<b>AUTOR:</b>	Cevallos Ortiz Enrique Bladimir
<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	15 de junio del 2023
<b>SÓLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>	
<b>PROGRAMA</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA</b>	Licenciatura en Entrenamiento deportivo
<b>ASESOR /DIRECTOR</b>	MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

## CONSTANCIAS

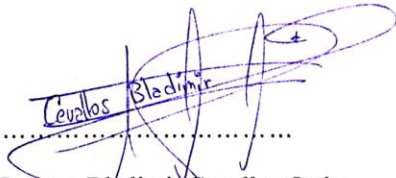
El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá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

Ibarra, a los 15 días del mes de junio de 2023

## EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Enrique Bladimir Cevallos Ortiz



## **CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR**

Ibarra, 25 de abril del 2023

MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón  
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.



MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

C.C.: 1001594603

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

*El Tribunal Examinador del trabajo de titulación "Las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en las categorías Sub 12 a Sub 15 del Club La Cantera" elaborado por Enrique Bladimir Cevallos Ortiz, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:*



*Álvaro Fabián Yépez Calderón*

*C.C.:1001594603*



*Dr. Elmer Oswaldo Meneses Salazar*

*C.C.:0400754073*

## **DEDICATORIA**

Profundamente, de manera espiritual a Dios le dedicó por brindarme la fuerza necesaria para cumplir mis metas y propósitos; también en la salud y enfermedad para sobrellevarlos de la mejor manera posible, con ello cumplir mis objetivos universitarios en un tiempo adecuado.

Dedicó a mi amada madre, LUCILA DEL CARMEN ORTIZ RIVADENEIRA, por acompañarme en los momentos buenos y más aún malos y darme su profunda confianza; así poder culminar mis estudios con suma proyección para seguir capacitándome para el futuro.

Dedico a mi amado padre, LUIS OSWALDO CEVALLOS RIVADENEIRA, por enseñarme el valor del esfuerzo y sacrificio al ejecutar actividades diarias, además de su cariño incondicional en los momentos idóneos, de esta forma concretar mis estudios académicos.

Enteramente; dedicó a toda mi familia y allegados, por facilitarme toda su comprensión, ya que con ello he tenido la voluntad de seguir adelante y conseguir sobrellevar cada obstáculo el cuál se ha atravesado y así obtener este éxito académico que no será el primero ni el último.

## **AGRADECIMIENTO**

A la grandiosa Universidad Técnica del Norte, institución de educación de tercer nivel acreditada por facilitarme obtener un conocimiento aún más amplio y expandir mis intereses académicos hacia un objetivo de mayor proyección profesional.

Un profundo agradecimiento a los docentes de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, indudablemente con mayor gratitud los que pertenecen a la Carrera de Entrenamiento Deportivo por impartirnos su sabiduría de manera eficaz y excepcional.

Encarecido reconocimiento al MSc. Stalin Salas U; junto a entrenadores deportivos, padres de familia y deportistas del Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.” por permitirme la adecuada apertura con excelente acogida en un tiempo y lugar predeterminado.

Mi más sentido agradecimiento al MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón, ya que con su sabiduría y enseñanza como director de trabajo de grado, me encaminó a culminar la presente investigación deportiva de manera organizada y planificada de manera profesional.

## RESUMEN

La presente investigación se trató respecto a las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en las categorías Sub 12 a Sub 15 del Club La Cantera, periodo 2022 – 2023 de la ciudad de Ibarra. Su objetivo fue determinar el mejoramiento de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos ofensivos en los deportistas de 12 a 15 años del Club La Cantera F.C., Se redactó la introducción y justificación acorde al plano local. La información y conocimiento recopilado a través de libros, libros digitales, revistas digitales, referencias bibliográficas, links adquiridos por medio del internet ayudan en la elaboración del marco teórico además de la metodología de investigación correspondiente a las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos. La investigación se enfocó de manera mixta, ya que fue utilizado instrumentos como son el cualitativo y el cuantitativo, cabe señalar que también se utiliza tipos de investigación como los métodos siguientes: Deductivo, Inductivo, Analítico, Sintético, Descriptivo, Evaluativo y Estadístico. Se creó un protocolo de los test coordinativos aplicados, tomando en cuenta su desarrollo, además se utilizó la técnica de observación con su respectivo instrumento que fue la ficha de observación, esto sirvió para obtener datos acerca de los fundamentos técnicos ofensivos de los deportistas de 12 a 15 años. Es fundamental el uso de los test coordinativos y también la ficha de observación. Habiendo obtenido los resultados hay que comparar con los baremos. Concluido el trabajo de grado se determina que los deportistas evaluados tienen una condición buena en los test de coordinación, test de coordinación óculo – pédica, test equilibrio flamenco Eurofit, test del slalom. Además se evidencia que en los futbolistas evaluados predomina la calificación regular en el test de cabeceo.

**Palabras clave:** test coordinativo, fundamentos técnicos ofensivos, guía didáctica, deportistas.



## ABSTRACT

### ABSTRACT

The present research analyzes the coordination capacities to improve the offensive technical foundations of soccer in the Sub 12 to Sub 15 categories of Club La Cantera, period 2022 - 2023 of the city of Ibarra. Its purpose is to determine and improve the coordination capacities in the offensive technical fundamentals in athletes from 12 to 15 years of age from Club La Cantera F.C. The introduction and justification were written according to the normative, the gathering of information and knowledge was done through books and magazines, printed and digital, and the Internet with links that helped to the development of the theoretical frame, besides the research methodology regarding to the coordination capacities to improve the offensive technical foundations. The research approach was mixed since quantitative and qualitative instruments were used, it should be noticed that different types of research methods were also used, such as: Deductive, Inductive, Analytical, Synthetic, Descriptive, Evaluative and Statistical. A protocol of the applied coordination tests was created, taking into account their development, in addition the observation technique was used with its respective instrument that was the observation sheet, this served to obtain data about the offensive technical fundamentals of the 12 to 15 years-old athletes. It is essential the use of the coordination tests and also the observation sheets. Having obtained the results, it is necessary to compare them with the scales. Once the degree work is concluded, it is determined that the athletes evaluated have a good condition in the coordination tests, Oculo-Pedic Coordination Test, Eurofit Flamenco Balance Test, and Slalom Test. In addition, it is evident that in the evaluated soccer players regular qualification prevails in the pitching test.

**Keywords:** coordination test, offensive technical fundamentals, didactic guide, athletes.

**Review by:**



---

MSc. Gabriel Paredes M.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>DEDICATORIA</b> .....	v
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	vi
<b>RESUMEN</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>TEMA:</b> .....	3
<b>PROBLEMA:</b> .....	3
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	5
<b>ANTECEDENTES</b> .....	7
<b>1. OBJETIVOS</b> .....	9
<b>1.1. OBJETIVO GENERAL</b> .....	9
<b>1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....	9
<b>CAPITULO I</b> .....	10
<b>1. MARCO TEÓRICO</b> .....	10
<b>1.1. Capacidades coordinativas</b> .....	10
<b>1.1.1. Capacidades coordinativas generales</b> .....	10
<b>1.1.2. Capacidades coordinativas especiales</b> .....	12
<b>1.2. Fundamentos técnicos ofensivos</b> .....	17
<b>1.2.1. Clasificación de los fundamentos técnicos ofensivos</b> .....	18
<b>CAPITULO II</b> .....	22

<b>2. Metodología</b> .....	22
<b>2.1. Diseño de la investigación</b> .....	22
<b>2.1.1. Tipos de Investigación</b> .....	22
<b>2.1.2. Bibliográfica</b> .....	22
<b>2.1.3. De campo</b> .....	22
<b>2.1.4. Descriptiva</b> .....	22
<b>2.2. Métodos de investigación</b> .....	23
<b>2.2.1. Deductivo</b> .....	23
<b>2.2.2. Inductivo</b> .....	23
<b>2.2.3. Analítico</b> .....	23
<b>2.2.4. Sintético</b> .....	24
<b>2.2.5. Descriptivo</b> .....	24
<b>2.2.6. Evaluativo</b> .....	24
<b>2.2.7. Estadístico</b> .....	25
<b>2.2.8. Muestra</b> .....	25
<b>2.3. Técnicas e instrumentos</b> .....	25
<b>2.4. PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS</b> .....	26
<b>2.5. Instrumento de la observación</b> .....	26
<b>2.5.1. Ficha de observación</b> .....	26
<b>2.5.2. Test aplicados</b> .....	27
<b>3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	37

3.1. Aplicación de los test coordinativos en los deportistas y la obtención de resultados propicios .....	37
3.2. Aplicación en la ficha de observación de un análisis y discusión..	42
3.2.1. Matriz de análisis de la ficha de observación sobre los fundamentos técnicos ofensivos en la disciplina deportiva del fútbol.	43
3.3. Respuestas a las preguntas de la investigación. ....	44
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	45
<b>4. PROPUESTA ALTERNATIVA</b> .....	45
4.1. Título .....	45
4.2. Justificación.....	45
4.3. Fundamentación Teórica. ....	45
4.3.1. Guía metodológica.....	45
4.3.2. Objetivo del fútbol infantil. ....	46
4.3.3. Metodología del entrenamiento en el fútbol infantil.....	46
4.3.4. Partes de una sesión de entrenamiento focalizada en el fútbol infantil. ....	46
4.4. Objetivos .....	49
4.4.1. Objetivo General .....	49
4.4.2. Objetivos Específicos.....	49
4.5. Desarrollo de la propuesta .....	50
4.6. Impactos.....	116
4.6.1. Impacto educativo. ....	116

<b>4.6.2. Impacto de salud.....</b>	<b>116</b>
<b>4.6.3. Impacto social.....</b>	<b>116</b>
<b>4.7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>117</b>
<b>4.7.1. Conclusiones.....</b>	<b>117</b>
<b>4.7.2. Recomendaciones.....</b>	<b>118</b>
<b>4.8. GLOSARIO.....</b>	<b>119</b>
<b>4.9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>120</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>125</b>

## INDICE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.-</b> Aplicación del test de coordinación en la disciplina deportiva del fútbol. ....	37
<b>Gráfico 2.-</b> Aplicación del test óculo - pédica en la disciplina deportiva del fútbol. ....	38
<b>Gráfico 3.-</b> Aplicación del Test Eurofit en la disciplina deportiva del fútbol. ....	39
<b>Gráfico 4.-</b> Aplicación del test del slalom en la disciplina deportiva del fútbol. ....	40
<b>Gráfico 5.-</b> Aplicación del Test de Cabeceo en la disciplina deportiva del fútbol. ....	41

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.-</b> Población y muestra. ....	25
<b>Tabla 2.-</b> Baremos del test de coordinación. ....	27
<b>Tabla 3.-</b> Baremo del test de coordinación (Desplazamiento en zig - zag con balón). ....	27
<b>Tabla 4.-</b> Modelo de resultado aplicado en el Test de Coordinación (Desplazamiento en zig – zag con balón).....	28
<b>Tabla 5.-</b> Resultados obtenidos aplicado el test de coordinación en el Club "La Cantera F.C." .....	28
<b>Tabla 6.-</b> Baremos del test de coordinación óculo pédica. ....	29
<b>Tabla 7.-</b> Baremo del test de coordinación óculo pédica.....	29
<b>Tabla 8.-</b> Modelo de resultados aplicados en el test de coordinación óculo pédica. ....	30
<b>Tabla 9.-</b> Resultados obtenidos aplicado el test de coordinación óculo pédica en el Club "La Cantera F.C." .....	30
<b>Tabla 10.-</b> Baremos del test de coordinación. ....	31
<b>Tabla 11.-</b> Baremo del test de equilibrio Flamenco Eurofit. ....	31
<b>Tabla 12.-</b> Modelo de resultado aplicados en el test de equilibrio flamenco Eurofit. ....	32
<b>Tabla 13.-</b> Resultados obtenidos aplicado el test de equilibrio Flamenco Eurofit. ....	32
<b>Tabla 14.-</b> Baremos del test del slalom. ....	33
<b>Tabla 15.-</b> Baremo del Test del Slalom.....	33
<b>Tabla 16.-</b> Modelo de resultado aplicado en el test del Slalom.....	34

<b>Tabla 17.-</b> Resultados obtenidos aplicando el test del slalom. ....	34
<b>Tabla 18.-</b> Baremo del test de cabeceo. ....	35
<b>Tabla 19.-</b> Baremo del Test de Cabeceo. ....	35
<b>Tabla 20.-</b> Modelo de resultado del test de cabeceo. ....	36
<b>Tabla 21.-</b> Resultados obtenidos aplicando los test de cabeceo. ....	36
<b>Tabla 22.-</b> Aplicación del test de coordinación en la disciplina deportiva del fútbol. ....	37
<b>Tabla 23.-</b> Aplicación del test óculo - pédica en la disciplina deportiva del fútbol. ....	38
<b>Tabla 24.-</b> Aplicación del Test Eurofit en la disciplina deportiva del fútbol. ....	39
<b>Tabla 25.-</b> Aplicación del test del slalom en la disciplina deportiva del fútbol. ....	40
<b>Tabla 26.-</b> Aplicación del Test de Cabeceo en la disciplina deportiva del fútbol. ....	41
<b>Tabla 27.-</b> Fundamentos técnicos ofensivos observados. ....	42
<b>Tabla 28.-</b> Fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 del Club "La Cantera F.C." ....	43
<b>Tabla 29.-</b> <i>Matriz de variables - Coherencia</i> ....	126
<b>Tabla 30.-</b> <i>Matriz de variables – Categorical.</i> ....	127
<b>Tabla 31.-</b> Matriz de relación diagnóstica. ....	128

## ÍNDICE DE IMAGENES

<b>Imagen 1.-</b> Estadio Teodoro Gómez de la Torre. ....	130
<b>Imagen 2.-</b> Aplicación de Test coordinativos en el Club Especializado Formativo Profesional "La Cantera F.C." .....	130
<b>Imagen 3.-</b> Aplicación de ejercicios referentes a la capacidad de la coordinación en el Club Formativo Profesional "La Cantera F.C." .....	131
<b>Imagen 4.-</b> Certificación de la aplicación de test coordinativos y la ficha de observación. ....	132
<b>Imagen 5.-</b> Certificación de ejecución del tema asignado en el Club "La Cantera F.C.".....	133
<b>Imagen 6.-</b> Constancia de validación 1.....	134
<b>Imagen 7.-</b> Instrumento de validación 1.....	135
<b>Imagen 8.-</b> Constancia de validación 2.....	136
<b>Imagen 9.-</b> Instrumento de validación 2.....	137
<b>Imagen 10.-</b> Aplicación del Turnitin. ....	138

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1.-</b> Árbol de problemas.....	125
<b>Anexo 2.-</b> Matriz de coherencia.....	126
<b>Anexo 3.-</b> Matriz de variables – Categorical. ....	127
<b>Anexo 4.-</b> Matriz de relación diagnóstica. ....	128
<b>Anexo 5.-</b> Ficha de observación.....	129
<b>Anexo 6.-</b> Fotografías del Club Formativo Especializado Profesional "La Cantera F.C." .....	130
<b>Anexo 7.-</b> Certificaciones del Club "La Cantera F.C." .....	132
<b>Anexo 8.-</b> Constancia de validación. ....	134
<b>Anexo 9.-</b> Instrumento de validación.....	135



## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se ejecutó en el Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, en dónde con un pre – test se evidenció el regular nivel de capacidades coordinativas con las que contaban los deportistas en la disciplina deportiva del fútbol, por esa razón se nota cierta dificultad al ejecutar ejercicios específicos relacionados al tema planteado. Añadir lo siguiente, las personas encargadas de dirigir el entrenamiento no toman muy en cuenta a las capacidades coordinativas, por ese motivo se ven ciertas deficiencias coordinativas que con sólo incluirlas mejorarían notablemente los deportistas en el desarrollo de sus habilidades y las actividades deben ir planteadas en base a las capacidades las cuales deben reforzar por medio del estímulo respectivo en el entrenamiento planificado.

Según el siguiente autor (Weineck J. , 2005) de forma muy general, las capacidades coordinativas se necesitan para dominar situaciones que requieren una actuación rápida y orientada a un objetivo. La habilidad tiene también un gran valor en el sentido de una profilaxis de los accidentes (permite evitar colisiones, caídas, etc.), pág. 479. Necesariamente, los objetivos de la presente investigación de trabajo de grado, son esencialmente precisar las capacidades coordinativas con la aplicación de test coordinativos; las capacidades coordinativas valoradas son las siguientes: La capacidad coordinativa general y la capacidad coordinativa específica; entre las capacidades coordinativas generales están: el aprendizaje motor, el control motor y; la adaptación y transformación; entre las capacidades coordinativas específicas están: la habilidad en detalles, la capacidad de equilibrio, la elasticidad de movimientos, la capacidad de combinación motora, la imaginación motora, la orientación espacio – temporal, la diferenciación dinámica, la anticipación motora, la memorización motora y el ritmo; el resultado actual se valorará con el respectivo post – test aplicado en los deportistas de las categorías 12 a 15 años del Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, periodo 2022 - 2023 de la ciudad de la Ibarra.

Imprescindibles, son los test coordinativos aplicados ya que son una considerada cantidad de evidencias en la demostración actual de las capacidades coordinativas de los deportistas del Club “La Cantera F.C.”, comprender a las capacidades como un punto necesario y aptitudinal de conocimiento e información será fundamental para el correcto desempeño coordinativo, para la consideración del aprendizaje se toma en cuenta principalmente las actividades primordiales y esenciales, con ello obtiene ejercicios idóneos para el crecimiento deportivo. En el área del entrenamiento deportivo el presente trabajo de investigación tiene gran relevancia y en el Club “La Cantera F.C.” a través del conocimiento del rendimiento coordinativo del deportista, con el ello el entrenador podrá tomar en consideración adecuada.

Los siguientes capítulos son tomados en consideración en el presente trabajo de grado.

### **Capítulo I.-**

Se contempla el marco teórico, el cual comprende una cantidad de información referente a los datos adquiridos a través de la búsqueda del conocimiento por medio de libros, libros digitales, repositorios digitales, fuentes bibliográficas, referencias bibliográficas; y con la ayuda de citas textuales de autores primordiales en el área de la educación y más aún en la carrera de entrenamiento deportivo.

### **Capítulo II.-**

Trata acerca de la metodología de investigación utilizada, tipos de investigación, técnicas e instrumentos incorporados en el trabajo de grado y realización de test coordinativos.

### **Capítulo III.-**

Los test coordinativos y la ficha de observación se tratan significativamente en base a los resultados adquiridos en el post – test para su respectivo análisis estadístico correspondiente.

### **Capítulo IV.-**

En el presente trabajo de grado y relacionado a este capítulo se detallará las conclusiones respecto a la investigación planteada habiendo terminado a su respectivo tiempo; con ello se encaminará a dar respuesta a las recomendaciones complementando datos pertinentes.

**TEMA:**

“Las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en las categorías Sub12 a Sub15 del Club La Cantera, Periodo 2022 - 2023”

**PROBLEMA:**

¿Cómo intervienen las capacidades coordinativas en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos, en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023?

**PROBLEMAS ESPECÍFICOS:**

¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera, de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023?

¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera, periodo 2022 – 2023?

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa con ejercicios de capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera, periodo 2022 – 2023?

## DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El problema se basa principalmente en el estado coordinativo-técnico en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol “La Cantera” de la Ciudad de Ibarra debido a un bajo rendimiento de estas capacidades y fundamentos en los entrenamientos.

Los problemas de la investigación se solventan a través del autoaprendizaje y sin olvidar llegar a las conclusiones habiendo solucionando un alto nivel de las capacidades coordinativas como son las capacidades coordinativas generales y especiales, representando inicialmente el cumplimiento de actividades acordes a la búsqueda de reforzar el cumplimiento de los objetivos, y velando principalmente por el rendimiento del deportista con sus parámetros correspondientes. (Caicedo, 2021), pág. 12.

Los pasos correspondientes para la adecuada formación del deportista dependen de sobremanera de la búsqueda de conocimiento y aprendizaje por parte de los entrenadores y esto dado a través de la planificación de la sesión de entrenamiento.

En la sesión de entrenamiento se debe tomar en cuenta el estudio tanto del control, dominio, pase y definición a la hora de ejecutar ejercicios por ese motivo es primordial la formación de todas las partes y así disminuir las deficiencias posiblemente encontradas.

El proceso de investigación permite solventar dudas, en este caso. ¿Cuáles son los mejores ejercicios coordinativos para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos? La respuesta a esta interrogante es un punto clave en la promoción de la coordinación del crecimiento, maduración y desarrollo de las cualidades y habilidades de factores formativos.

## DELIMITACIÓN

**Área:** Entrenamiento Deportivo – Fútbol.

**Aspecto:** Las capacidades coordinativas especiales; Fundamentos técnicos ofensivos.

**Lugar:** Ibarra, Estadio Teodoro Gómez de la Torre.

**Espacio:** Estadio, Campo de juego y su entorno.

**Tiempo:** Periodo 2022 – 2023

**Unidades observadas:** Jugadores de la Escuela de Fútbol “La Cantera”, categorías Sub12 a Sub15.

## FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo intervienen las capacidades coordinativas en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos, en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023?

## JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene como punto esencial concienciar al entrenador del rol importante el cual debe cumplir para alcanzar una mejor transición por parte de los deportistas en este caso de las categorías Sub 12 a Sub 15, trasladar los conocimientos entrenados dirigido al momento de participar o competir en el campo de juego según las circunstancias establecidas, así interviene las capacidades coordinativas especiales en relación a los fundamentos técnicos ofensivos de la disciplina deportiva del Fútbol.

A través de la ejecución de ejercicios acorde a la capacidades coordinativas especiales y evaluar el mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos en los que se hallan los jugadores de las categorías Sub 12 a Sub 15 de la Escuela de Fútbol La Cantera, es así la forma adecuada de asistir con información necesaria acorde a la falta de la capacidad coordinativa y su relación con el mejoramiento de los Fundamentos Técnicos Ofensivos, tomando en cuenta la versatilidad de los movimientos y la habilidad con que se ejecuta, por ese motivo se adaptará ejercicios en referencia a una propuesta alternativa.

Según (Osolin, 1952) se les denomina a las capacidades coordinativas especiales como la manifestación el correcto desarrollo de la técnica a ejecutar en las categorías Sub 12 a Sub 15 de la Escuela de Fútbol La Cantera. Además, involucra otros factores como son los aspectos psicológicos, métodos de enseñanza – aprendizaje y mayor énfasis en el conocer lo fundamental acerca del Sistema Nervioso Central en conjunto con el Sistema Músculo – Articular, lo cual da la pauta sobre la orientación, diferenciación, equilibrio y acoplamiento entre las fundamentales.

En nuestro entorno actual el Fútbol y más aún en el Ecuador han sobresalido grandes exponentes a nivel internacional, por lo tanto el entrenador se ha visto en la necesidad de tomar aún más control en sus registros, entonces, debido a ello los ejercicios toman gran relevancia para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos y su relación a la capacidad coordinativa especial, la información será recopilada desde el inicio hasta concluir la investigación con resultados en búsqueda de una mejor coordinación – técnica.

Los beneficiarios directos son: los deportistas de las categorías Sub 12 a Sub 15, debido a que adquirieron la información acerca de la coordinación – técnica; y los beneficiarios indirectos son: Entrenadores y personas en general.

Sin duda, la información recopilada entorno al desarrollo de los ejercicios realizados por parte de los deportistas en las categorías Sub 12 a Sub 15 marcan un impacto y de esta manera a su vez un antes y un después en los datos obtenidos al inicio y final de la investigación, y la relevancia de los fundamentos técnicos ofensivos va ocasionando de esta forma un mayor cúmulo de conocimiento importante en relación a la disciplina deportiva del Fútbol.

Se conto, con los recursos económicos necesarios, también de los recursos materiales los cuales son sumamente necesarios para desempeñarse y desenvolverse por parte del deportista como esencialmente el entrenador, cabe señalar lo crucial del tiempo de ejecución, el cuál fue el necesario para culminar con los datos; la recolección de ellos autorizado por los entes de la educación y previa autorización para aplicar determinadas estrategias de entrenamiento.

La presente investigación se inserta en la línea 6 gestión y calidad de la educación procesos educativos e idiomas de la Universidad Técnica del Norte.

En base al (Plan Nacional de desarrollo 2021, 2021) Dentro del plan nacional de desarrollo en el Eje 1: Derechos para Todos durante toda la vida menciona en el Objetivo 1: Es garantizar una vida digna con mismas oportunidades para todos los individuos. En la política 1.4 se hace referencia al Garantizar el desarrollo infantil en las categorías Sub 12 a Sub 15 para estimular las capacidades coordinativas de los deportistas, también considerando contextos territoriales, la interculturalidad, género y por último las discapacidades.

La Ley de educación en el CAPITULO II, menciona acerca de los principios de la educación. Art. 2. También abarca que: La educación tendrá una orientación democrática, humanística, científica, investigativa y técnica, dado en base a las necesidades de un país.

La Salud y Bienestar integral mencionar; el deporte es el medio por el cual un individuo ejecuta desplazamientos, movimientos adecuados a su edad y otros parámetros y así lograr perseverar para el dominio de uno mismo, cabe señalar la trascendencia de la salud, pues por medio de las diferentes disciplinas deportivas existentes las personas se pueden familiarizarse según su elección, buscar siempre su bienestar integral es sumamente necesario para no rendirse antes de tiempo y con esfuerzo y disciplina lograr el objetivo.

La utilidad teórica comprende la investigación de las capacidades coordinativas junto con los fundamentos técnicos ofensivos y así lograr una mayor progresión en cuanto al entendimiento de la investigación, la utilidad práctica se la observa al aplicar la planificación de cada sesión de entrenamiento y la utilidad metodológica acompaña en el transcurso de la investigación por medio del entrenamiento deportivo.

La factibilidad, esto conduce al manejo adecuado de los datos aplicados por medio de los ejercicios entorno a las capacidades coordinativas especiales y su relación en el mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos del Fútbol.

## ANTECEDENTES

A través de la indagación de los antecedentes para la ejecución de la investigación se ha logrado obtener algunos trabajos ya explicados con anterioridad por sus autores correspondientes, entre los cuales se citan datos científicos y tesis. A continuación, se dan a conocer ejemplos tales como: Las capacidades físicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos que presentan los futbolistas de 15 a 17 años del Club La Cantera, periodo 2021 – 2022, Cuyo autor es: Flores Terán Arón Sebastián, se encuentra en el repositorio virtual de la Universidad Técnica del Norte.

Estudio de las capacidades condicionantes y su influencia en los Fundamentos Técnicos Ofensivos de Fútbol en las Categorías Sub 11,12,13 del Club Formativo Especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán Año 2017, Cuyo autor es: Aza Caicedo Jairo Wilson, se encuentra en el repositorio de la Universidad Técnica del Norte.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media de la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de La Esperanza de la Ciudad de Ibarra Periodo 2016, Cuyo autor es: Chuquín Albán Darwin Télio, se encuentra en el repositorio de la Universidad Técnica del Norte.

Procesos metodológicos del entrenamiento y enseñanza de los fundamentos técnicos básicos individuales del fútbol aplicados a los niños de la categoría sub 12 de las escuelas deportivas de la ciudad de Ibarra, en el año 2015, Cuyo autor es: Angamarca Ipiates Darwin Andrés, se encuentra en la biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Las capacidades coordinativas y su relación con el mejoramiento de la técnica de pase y control en el fútbol en niños de 8 a 10 años, en la Escuela Provincia El Oro, de la parroquia Ayora, cantón Cayambe, año 2014, Cuyo autor es: Bejarano Zavala Alex, se encuentra en la biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de san Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa, Cuyos autores son: Caiza Sandoval José Adrián y Pijal Ortega Luis Alejandro, se encuentra en la biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Estudio de las capacidades coordinativas especiales y su incidencia en el desarrollo de la técnica de conducción del balón en la categoría sub 10 de las escuelas de fútbol del Consejo Provincial de Pichincha zona centro en el año 2015 – 2016, Cuyo autor es: Taday González Kleber Ramiro, se encuentra en el repositorio virtual de la Universidad Técnica del Norte.

Importancia de las capacidades coordinativas especiales en el tiro a portería de los futbolistas sub – 12, Cuyo autor es: Mosquera Ulcuango Edgar Froylan, se encuentra en la Revista Cognosis.

Manual de metodología del entrenamiento deportivo, Cuyos autores son: Martin Dietrich, Klaus Carl y Klaus Lehnertz, Año 2019.

Fundamentos de Fútbol: Enseñanza y aprendizaje, Cuyo autor es: Rodríguez Re. Francisco, Editor: Hipertexto, 2021. ISBN: 99423874404. N° de páginas: 99 páginas, Año 2021.

Estos documentos han facilitado obtener información en relación a los antecedentes para empezar a realizar el marco teórico.



## **1. OBJETIVOS**

### **1.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023.

### **1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Valorar el nivel de ejecución de las capacidades coordinativas en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023.

Evaluar el nivel de rendimiento de los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023.

Elaborar una propuesta alternativa con ejercicios de capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023.

# CAPITULO I

## 1. MARCO TEÓRICO

### 1.1. Capacidades coordinativas

De acuerdo a las capacidades coordinativas podemos expresar el conocimiento e información en relación a la enseñanza – aprendizaje enfocado en acciones deportivas y velando por un desarrollo en beneficio del cuerpo humano desempeñándolo en las diferentes disciplinas deportivas. Además hay que recordar cada aspecto relacionado con la práctica deportiva y su enfatización en el desarrollo de cualidades y fortalezas las cuales involucra una cierta cantidad de características propicias para el mejor desempeño de las actividades deportivas; y la regulación es una idea necesaria como consecuencia de la realización de movimientos que tienen como punto principal obtener un correcto rendimiento deportivo.

De acuerdo al proceso de regulación y dirección de los movimientos las capacidades coordinativas provienen de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas en diversas disciplinas deportivas. Se caracterizan en primer orden por la constitución y una dirección motriz de las capacidades del humano y solo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo (Cabascango, 2022, p. 23)

En los resultados es donde se refleja el desarrollo de los ejercicios relacionados con las capacidades coordinativas y su ejecución por parte de los deportistas en un determinado espacio de entrenamiento, por lo que es factible ejecutarlo de manera eficaz y teniendo en cuenta la edad en la cual se va desarrollar los estímulos correspondientes al estado coordinativo, el entrenador es parte esencial en la ejecución de los ejercicios ya que principalmente aconseja, indica, motiva, enseña todo lo referente a la disciplina deportiva del fútbol en los deportistas. Conocer acerca de la planificación del entrenamiento tanto por parte del deportista como del entrenador es la manera de lograr el mejor desempeño deportivo.

#### 1.1.1. Capacidades coordinativas generales

##### a. Aprendizaje motor

El deportista el cual vaya a ejecutar un ejercicio u otro estímulo enfocado en el fútbol y esto dado a través de la capacidad coordinativa debe ser capaz de realizar un aprendizaje motor de manera versátil y eficaz en base al desarrollo del entrenamiento. Los estímulos provenientes del entrenamiento se adaptan principalmente al aprendizaje motor por medio de juegos propicios para un mejor desarrollo gestual y corrigiendo equivocaciones para obtener un mejor control de las capacidades coordinativas generales en la disciplina deportiva del fútbol.

*Según (Bruno, 2019) argumenta lo siguiente respecto al aprendizaje motor por medio de la enseñanza y en la búsqueda del conocimiento adquirir habilidades las cuales permitan un mejor desempeño deportivo en base a la disciplina deportiva del fútbol, no*

*hay que olvidar la gran repercusión que existe entre la consistencia de la información con los límites de análisis de datos, retroalimentando todo lo que respecta a la base de la investigación, sección. 14.*

Trascendental es conocer aspectos relacionados a la coordinación, especialmente para tomarlo en cuenta en el desarrollo del entrenamiento deportivo y direccionado específicamente en la disciplina deportiva del fútbol, cada detalle sobre el aprendizaje motor nos detalla la necesidad de mejorarla a través del dominio de un ejercicio en un determinado tiempo y espacio. El aprendizaje es la manera idónea de proyectar datos respecto a los ejercicios aplicados concerniente a adquiriendo conocimiento e información.

### **Control motor**

El controlar los movimientos es de suma importancia en la conveniencia intelectual relacionada a la capacidad coordinativa general, además incluye la precisión de datos referentes a un ejercicio adaptado a un solo propósito concreto el cual es encontrar la actividad idónea para el control de los ejercicios en base al entrenamiento deportivo y su funcionalidad gestual que funciona por medio de la transición de información consecuyente con el desarrollo de proyectos característicos ejecutándose principalmente en edades tempranas para así lograr un dominio de movimientos de control motor para así llegar previamente a un sitio dónde formen parte esencial tanto el entrenador como el deportista.

La necesidad de analizar el control motor permite al entrenador manejar con mayor dominio el conocimiento, siempre contemplando la adaptación del ejercicio en base al entrenamiento deportivo.

*El control motor está previsto de movimiento y demás desplazamientos los cuales solventan dudas e inquietudes referentes a la práctica deportiva, analizando cada perspectiva de desarrollo y el dominio en la precisión de datos los cuales nos permiten encontrar el estímulo necesario de adaptación (Bruno, 2019), sección 14.*

El propósito eventual del control motor en los deportistas es la manera ideal para cumplir los objetivos planteados, añadir la necesidad de investigación respecto al proyecto indica un cantidad relevante y así conseguir un mejor desarrollo del gesto por consiguiente esclarecer ideas con énfasis en tenerlos en cuenta considerándolo a través de los movimientos y también el desplazamiento comprende una previsión de características imprescindibles al realizar un propósito señalado tanto al inicio, a la mitad y al final del plan de entrenamiento.

Al concretar las metas del control motor debemos señalar las indicaciones respectivas para tomarlo en cuenta con mayor interés de manera continua y eficaz.

## **Adaptación y transformación**

La adaptación y transformación en pleno desarrollo de las habilidades motrices enfocándolo en las capacidades coordinativas ayuda sustentablemente en el crecimiento de un niño en edades determinadas según la categoría y es importante una retroalimentación.

Según (Bruno, 2019) menciona que: *“Por medio de la adaptación la investigación toma un camino relacionado a la búsqueda del autoaprendizaje, el contenido de estudio de la transformación consiste en la evolución de datos extraídos en relación a la planificación.”*.

Mencionar la necesidad de comprender situaciones en las cuales un niño debe pasar por diferentes etapas sensibles para su evolución, transmitiéndolo al deporte se debe considerar con mayor énfasis sobre todo en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Las fases de juego dado en el entrenamiento deportivo tienen su prioridad en un deporte de esta manera es trascendental investigar como también conocer acerca de la adaptabilidad y transformación relacionándolo con las sinergias estructurales de la capacidad coordinativa general.

*La fase de juego se interpreta en la continuidad del control de la búsqueda de información, la adaptabilidad va progresando a medida que transcurre el tiempo y el entrenamiento, y más aún la transformación consiste en dar una respuesta adecuada a un evento deportivo o habilidad para mejorar las condiciones físicas (Bruno, 2019).*

Comentar a través de resaltar información sobre la anticipación motora, pues este contenido hace referencia a que los niños deben realizar ciertos movimientos o detalles en relación al fútbol con suma destreza y organización respetando los tiempos de las capacidades coordinativas generales, esto dado por medio de la adaptación y transformación del contenido.

### **1.1.2. Capacidades coordinativas especiales**

#### **a. Capacidad de equilibrio**

Al reconocer el uso de la capacidad de equilibrio, la cual se impulsa por medio de la realización de las diferentes disciplinas deportivas existentes en la actualidad bajo ciertos parámetros de conocimiento e información en relación al entrenamiento deportivo. Al mantener el equilibrio en el entrenamiento ayuda a mejorar aspectos relacionados al fútbol, especialmente desarrollando habilidades y destrezas idóneas en las capacidades coordinativas especiales, la constancia se permite involucrar en los ejercicios tanto de equilibrio como en otras circunstancias del entrenamiento por parte del deportista.

Según este autor (Weineck, 2005) acorde a la capacidad de equilibrio se refiere a: *La familiaridad del equilibrio junto con la práctica del fútbol admite una cantidad considerable de esfuerzo, la cual se demuestra a través de las capacidades consecuentes con el desarrollo del entrenamiento, la inteligencia para superar los obstáculos es la forma idónea para solucionar inquietudes propias de la investigación*, pág. 481 – 482.

Analizamos el estudio de manera proyectiva en conjunto con el deporte, por lo que es de suma importancia comprender situaciones como la prevención de lesiones, la cual se ejecuta de forma responsable y sustentable con el desarrollo del deporte. El calentamiento forma parte imprescindible en el desarrollo del entrenamiento previo a la ejecución de ejercicios acordes a las capacidades coordinativas y contemplando un sinfín de ideas las cuales se solventan a través de las capacidades coordinativas especiales para de esta manera lograr un objetivo planteado; analizando el centro de gravedad con la que los factores administran información y conocimiento concerniente al deporte aplicado en los deportistas.

#### **b. Elasticidad de movimientos**

La necesidad de corresponder los datos referentes a una mejor estabilidad de movimientos y esto dado a través del estudio de las características propias de un mejor desarrollo tanto de manera sistemáticamente y otras funcionalidades deportivas. Es importante la formación de los deportistas en la adaptación y transformación de la elasticidad, involucrando principalmente el aprendizaje de la metodología correcta para aplicar y sustentar los conocimientos adquiridos en un tiempo dado, los deportistas deben realizar las actividades con responsabilidad y siendo dirigido por el entrenador para evitar exagerados movimientos y posibles lesiones tanto a largo, medio y corto plazo.

*“Al considerar al sprint como sustento de la capacidad del entrenamiento mediante las habilidades correspondiente y así alcanzar el mejor estilo, la elasticidad es el que debe ser proyectado para una mejor fuente de investigación”* (Weineck, 2005), pág. 481.

El respeto entre deportistas es esencial para una mejor sabiduría al ejecutarse un determinado, ejercicio con balance educativo y otros parámetros indispensables en el deporte. La coordinación se enfatiza principalmente en el óptimo trabajo de entrenamiento y se relaciona con la elasticidad de movimientos mediante una sesión de entrenamiento basada en la adaptación por medio de ejercicios acordes a la proyección dictaminada por el orden y la constancia de la actividad deportiva dada en un espacio y tiempo, el desarrollo de entrenamiento comprende el acoplamiento en la mejor estabilidad de la coordinación con la transformación del entrenamiento deportivo enfatizado eventualmente en el fútbol.

### **c. Capacidad de combinación motora**

Al momento de ejecutar las actividades de manera alternativa, se puede añadir la importancia de los ejercicios combinados en un espacio eventualmente marcado, y tomando en consideración la posibilidad de llegar a cumplir un propósito relacionado al entrenamiento deportivo y más aún a las capacidades coordinativas generales en el fútbol. El fortalecimiento de la coordinación motriz consiste en los elementos técnicos del fútbol, tomando como principal consideración a la fundamentación de conocimientos dictaminados por un entrenador, el cual es la persona idónea para transmitirlos a los deportistas por medio de los ejercicios adecuados para una mejor combinación de actividades que garanticen un desarrollo eficaz en el deportista y esto baso en el entrenamiento organizado del fútbol.

Según (Vargas, 2020) trata a la capacidad de combinación motora de la siguiente manera: *En cuanto a la posibilidad de hallar el mejor resultado referente a la capacidad de combinación motora es el fortalecimiento en la fundamentación de características transmitidas por un orden de elementos técnicos del fútbol a través de la importancia de las capacidades coordinativas generales.*

La diferenciación de los movimientos comprende una cantidad considerable respecto a cómo se debe cumplir una actividad con el interés correspondiente a la capacidad de combinación motora y su relación con el entrenamiento en base a los ejercicios propicios. Al analizar las ideas correspondientes al desarrollo de la investigación comprende una cantidad necesaria para combinar la técnica básica específica para una mejor diferenciación del movimiento, el interés es proyectados a través de la investigación y al garantizar las capacidades se puede añadir el dominio correspondiente al adecuado entrenamiento del balón por la ejecución de los deportistas en un sitio dado en el entrenamiento deportivo.

### **d. Imaginación motora**

La explicación correcta en referencia a la imaginación motora concreta la consistencia de la evocación ejecutado en el desarrollo de un ejercicio y esto a la vez se realiza de forma práctica mental enfatizando un carácter simultáneo e interesante respecto al desarrollo del entrenamiento en el sitio ideal. Sentar las bases del conocimiento e información se analiza por medio de la proyección del entrenamiento y siempre velando por la ejecución correcta de las técnicas deportivas, la alternativa se enfoca en el proceso de transición explicativa del fútbol; la imaginación se muestra bastante accionante en la herramienta aplicada a la información del sistema organizacional del movimiento deportivo.

*Procesamiento de datos es la mejor precisión de características ideales para un mejor desempeño de la imaginación motora, la descripción de actividades involucra una gran cantidad de riesgos del entrenamiento, sin dejar de lado la sistematización de documentos y la perspectiva coincide con los estándares de información es de suma proyección (Marengo, 2017).*

Dictamina la necesidad de encontrar un proceso teórico para explicar la imaginación motora a través de ejercicios aplicados en los deportistas para crear una acción técnica que fluye en el entrenamiento deportivo, demostrando el proceso continuo y así lograr una alternativa imaginativa y secuencial según las capacidades coordinativas especiales por consiguiente utilizar la técnica deportiva esencial en el fútbol. La estandarización de la información abarca un procesamiento de características de la imaginación motora y la sienta en la metodología correcta del procesamiento del entrenamiento en el fútbol.

#### **e. Orientación espacio – temporal**

La conexión de las variables de un mejor estímulo tanto de manera visual como también otros aspectos importantes y trascendentales para el desarrollo de los fundamentos caracterizados en la disciplina deportiva esencial en el entrenamiento deportivo y dando como orientación al ejercicio ejemplar en el área temporal. La lógica pretende argumentar un estado de entrenamiento capaz de guiar un tema necesario para de esta manera iniciar una actividad en un espacio capaz de abarcar los ejercicios de la mejor manera y proyectar un mejor nivel futbolístico a través de los pasos y metas a lograr con la eventual investigación referente a la orientación del balón ante adversarios o sin ellos y desarrollando una idea respecto a la ubicación y otros parámetros sostenibles enfocados en el deporte.

*El enfoque ilumina la virtud de la orientación espacio – temporal y las condiciones de estudio velan principalmente por la investigación de las actividades forman parte sustancial del desarrollo cooperativo y las conexiones son un punto esencial, la necesidad de crecimiento figura entre una eventual interpretación de ejercicios por medio del entrenamiento deportivo (Ramírez, 2016), Pág. 18 y 55.*

Las variantes relacionado fundamentalmente con la orientación son una parte, como una guía en el camino para lograr nuevos objetivos planteados en un deportista, sin olvidar toda sabiduría acorde al deporte. La presencia forma parte esencial de un rasgo accesible en las comparaciones de los ejercicios de intensidad en un tiempo de investigación en el entrenamiento provocando diferentes estímulos existentes proyectados en la variabilidad en el espacio de juego.

#### **f. Diferenciación dinámica**

La sensibilidad contrae datos muy necesarios para un mejor control del tema relacionado con la diferenciación dinámica estrechamente conexas con el entrenamiento deportivo, sin olvidar el interés propio de la disciplina deportiva esencial en las capacidades. El componente específico en la diferenciación dinámica encamina a un eficaz desenvolvimiento del entrenamiento para lograr un movimiento conjunto de la coordinación motora y causando movimientos parciales de una gran exactitud y eficiencia motriz del movimiento técnico fundamental en la intensidad con la que se ejecuta un determinado ejercicio y actividades de la movilidad deportiva.

*Según (Weineck, 2005) menciona lo siguiente: “la sensibilidad consiste en tomar en consideración de la diferenciación dinámica, también el argumentar documentos propios del interés para lograr un movimiento conjuntamente con el desarrollo de la coordinación y se desenvuelve por la marca de información deportiva.”.*

El uso de material adecuado respecto a una mejor organización encaminada a través de mayor actualización dinámica y accionar, todas las variables ayudan de manera veraz en el crecimiento por parte de un deportista, en este caso empleado en edades de entre 12 a 15 años. La experiencia de la información marca la evidencia del trabajo de la flexibilidad y considerando el cambio de adaptación para aclarar de sobremanera la diferenciación dinámica en un lugar determinante para formar la mejor un aspecto fundamental de la dirección del entrenamiento favorecen el factor de rendimiento en la cooperación deportiva.

#### **g. Anticipación motora**

La adaptabilidad comprende un sinnúmero de propósitos interpuestos por un orden más creciente en interacción con el entrenamiento, las ideas se manejan a base de experiencias. Las habilidades perceptivas forman una parte importante en el desarrollo de la anticipación motora y las capacidades coordinativas especiales engloban al entrenamiento a través de la acción motora capaz de reflejar la reflexión de los fundamentos técnicos ofensivos acrecentando la anticipación en el fútbol por medio de la respuesta rápida y precisa, dando gran relevancia al entrenamiento enfocándolo en las actividades deportivas del rendimiento de los movimientos procedentes de la capacidad de la anticipación.

*La constatación de la información busca más acerca de los movimientos y desplazamiento indistintos, pues al entender aún más referente a la incidencia de logros por parte de los deportistas, la virtud de un buen análisis aclara ideas respecto a la composición de la organización propuesta en base al estudio de la anticipación motora se puede argumentar las dificultades de ejecutarle, sin embargo hay métodos con los cuales llegar a un estándar solucionable por medio del deporte colectivo (Weineck, 2005), pág. 484.*

Incondicionalmente, iniciar con las fuerzas suficientes para encontrar una muestra capaz de sobrellevar las dificultades del deporte, en base a ciertos detalles organizacionales y otras situaciones indispensables en el entrenamiento deportivo. Durante el desarrollo de las competencias responde a una inquietud relacionada con las situaciones dinámicas y cambiantes en el entrenamiento sintiendo el sentido más amplio de la actividad deportiva.

#### **h. Reacción motora**

Detalle, es conocer acerca de las capacidades de reacción muy influyente de manera compleja analizando de forma analítica, demanda un estímulo conocido que movilizan movimientos respecto a las respuestas posibles respecto a la reacción motora determinada a la incidencia de la experiencia motriz influenciada por los factores complejos coordinativos de las habilidades y destrezas que causan un contexto amplio de posibilidades susceptibles a imprevistos fundamentalmente aplicado mediante la anticipación motriz ejecutada en el deportista y aplicado el conocimiento e información por parte del entrenador deportivo.

*Según (Weineck, 2005) menciona que: Reconocer a la reacción motora acorde a la relación de la disciplina deportiva del fútbol, se la puede interpretar como el cúmulo de investigaciones ideales para un buen desarrollo de las conveniencias del entrenamiento, además la enseñanza aprendizaje brinda un análisis retrospectivo del avance evolutivo deportivo, pág. 484.*



Desempeñarse, en la vida cotidiana como la estimulación va desde la manera más compleja hacia la más sencilla, en el fútbol la naturaleza de la reacción motora analiza un eventual al contexto significativo a través de los factores coordinativos aplicados mediante el aprendizaje adecuado de la capacidad respectiva de reacción la cual comprende un sistemático análisis de ideas las que respectivamente a la respuesta a los estímulos las cuales forman un amplio desempeño en la medida del contexto significativa en la elección fundamentales en la reacción motora en base al entrenamiento deportivo.

### **i. Ritmo**

Inconfundiblemente, un estudio desempeña el interés de las modalidades sobre los caracteres de las capacidades rítmicas basadas con el entrenamiento deportivo, y ampliando respectivamente los sentidos con un papel crucial de desempeño en los ejercicios consiguiendo enfatizar el desarrollo del ritmo en las personas involucradas en el deporte.

*“La capacidad del ritmo se compone del estudio de la acción al ejecutar una actividad correspondiente del nivel de adaptabilidad del deportista.” (Weineck, 2005), pág. 482.*

La influencia de partes periódicas del entrenamiento nos indica ciertas soluciones basadas en la capacidad de ritmo, iniciándola en etapas correspondientes desde los 12 hasta los 15 años. Eventualmente el deporte es el mejor medio de llegar a la plenitud del ejercicio en un lugar y tiempo idóneo para el entrenamiento.

### **j. Memorización motora**

La manera ideal para llegar a cumplir con la memorización motora tomando a rienda suelta los ejercicios y dando soluciones a la actividad que involucra deseos propios de los deportistas.

*“La capacidad de memorización motora es la que se encarga de dar una idea acerca de las medidas que se toman en cada entrenamiento y así conseguir un mayor balance de aprendizaje; y su demostración se basa en el análisis de resultados.” (Noch, 2017).*

La organización cumple con los parámetros que consiste en dictaminar las cuestiones deportivas cumpliendo con idealización proyectiva en preferencia con las necesidades relativas de investigación.

## **1.2. Fundamentos técnicos ofensivos**

La enseñanza de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol otorga un mejor control de las capacidades en un entrenamiento, desde una observación general es correcto mencionar la utilidad del saber dominar el balón tanto con el contacto como sin tocarlo. Es esencial realizar los fundamentos de manera eficaz y son los siguientes: Control, dominio, pase y finalización.

Los gestos deportivos son demostración y forman parte de los fundamentos técnicos ofensivos, además del contenido adquirido hay que considerar las funcionalidades del control de actividades y la comprensión de análisis son parte

principal en la ejecución de actividades adecuadas para la interpretación de datos involucrados a través de las diversas variables propuestas (Flores, T. A, 2022, p. 45).

La idea de cumplir con los fundamentos técnicos ofensivos con los deportistas es cumplir con el desarrollo tanto de habilidades como destrezas que involucran acciones tanto positivas como negativas con proyección predominante hacia el juego colectivo y añadiendo ejercicios idóneos de control y otras sistematizaciones importantes en el desarrollo del fútbol como parte del estudio necesario para su comprensión y análisis estructural.

### **1.2.1. Clasificación de los fundamentos técnicos ofensivos**

#### **A. Control**

En la disciplina deportiva del fútbol interviene de sobremanera el control del balón, esto se da e interviene en un mejor espectáculo para las masas desde tiempos pasados por lo cual es influyente entrenar desde las edades adecuadas para ejecutarlo y dominarlo.

Según Chicaiza, 2006 citado en Flores, et al., 2022, pág. 57) dice que: El Control trata que *“Mediante el contacto del control interviene el desarrollo de habilidades necesarias para un mejor desempeño deportivo en el fútbol.”*

Las características propias del control del balón dictaminan conocer acerca de los fundamentos técnicos, el contenido permite habilitar ciertos aprendizajes para lograr un mayor dominio por parte de los deportistas, las cuales vayan a realizarlo en un tiempo determinado.

#### **B. Dominio (Ambientación con balón).**

Es necesario el uso de implementos necesarios para la aplicación en la disciplina deportiva del fútbol aplicada en edades de 12 a 15 años.

Según (Flores, 2022) afirma lo siguiente: *“Al tratar sobre el dominio hay que solventar las dudas acerca de los fundamentos técnicos ofensivos en el fútbol.”*, pág. 46.

Bajo ciertas condiciones el aprendizaje del fútbol se basa en el crecimiento espontaneo del deporte en cuestión en el entrenamiento deportivo.

#### **C. Pase (La técnica Individual)**

Se reconoce por el uso adecuado de experiencias para así lograr el estímulo necesario para realizar movimientos durante la mejora de la técnica individual.

*“La técnica al efectuar el pase es primordial en el desarrollo de las cualidades, las cuales se estimulan durante una sesión de entrenamiento.”* (Flores, 2022), pág. 47

Las acciones las cuales se reproducen a través del tiempo se desarrollan por medio de los movimientos de la técnica deportiva.

#### **D. Finalización (Control del balón)**

El control del balón sujeta ciertas ideas claras sujetas al entrenamiento de las habilidades en un determinado tiempo.

Según (Chicaiza, 2021) citado de (Flores, 2022) afirma lo siguiente: *“El contacto de la finalización es primordial para la aplicación de una planificación en base a la sesión de entrenamiento.”*, pág. 57.

Las metas a suplir son la de contactar la superficie del balón con entereza y bajo condiciones adecuadas para un buen desarrollo del entrenamiento deportivo:

- **Tipos de control del balón**

El control del balón es sumamente importante en el desarrollo de los participantes en el desarrollo de práctica de investigación.

*“El desarrollo del control del balón se sustenta en el estudio de todos los parámetros sustanciales que involucran al deporte como punto de apoyo.”* (Web, 2017), pág. 46.

La acción técnica cumple con parámetros sustanciales por medio de los controles del momento idóneo de la diferencia entre el objetivo planteado.

- **Dominio del balón**

El dominio del balón se caracteriza fundamentalmente en la ventaja de la posesión del mismo.

Según (Salazar, 2017) menciona lo siguiente: *“El interpretar la información brinda a través del control del conocimiento una sabiduría acerca de las actividades ejercidas con el tiempo y lugar idóneo para la práctica deportiva.”*, pág. 47.

La desventaja se soluciona por medio de la posesión del dominio del balón ejecutado de las jugadas aplicadas en un partido de fútbol.

- **El remate**

Cumple la acción de llegar al área y empujar la pelota al área y red de la portería por medio de juegos.

Según (Montiel & Milanca, 2017) afirma que: *“Es la acción de golpear tanto con borde interno como externo el balón hacia la portería contraria con la intención que hacer gol.”*, pág. 48.

La intencionalidad de hacer el uso del balón para cumplir con el propósito adecuado en base al entrenamiento deportivo.

- **Golpeo de la cabeza**

El golpeo de la cabeza es un movimiento el cual se lo utiliza en ciertos casos tanto para despejar, comenzar una jugada, meter gol y otras no tan conocidas al ejecutar el golpeo del balón en un partido de fútbol.

Según (Hurtado, 2020) dice que: *“Al momento que se dirige el balón no se debe dejar de mirar para saber con qué lado de la cabeza vamos a golpear para conducir el balón en la trayectoria la cual se necesita para alcanzar el propósito y meta asignada por el entrenador.”*, pág. 48.

La trayectoria dependerá del entrenamiento deportivo en un determinado tiempo y lugar según el nivel con el que disponga el deportista, para mejorar debemos trabajar ciertos factores dominantes en el fútbol.

- **El regate**

El regate se realiza en espacios cortos ante un adversario o adversarios mediante el control del balón.

Según (Delaz, Agüero, Cuadro, & Landa, 2017) comenta que: *“El regate menciona que es la acción técnica que un deportista realiza con mucha imaginación para conseguir tener ventaja ante el oponente.”*, pág. 49.

La imaginación es un orden muy similar de las estrategias de las similitudes propias del entrenamiento para capacitar ciertas metas y propósitos.

- **La finta**

La finta es un mecanismo propio del juego para mejorar aspectos relacionados con el desarrollo en edades entre 12 a 15 años.

Según (Solana, 2017) afirma que: *“Son todos los desplazamientos y movimientos que realiza y ejecuta un deportista con el fin de engañar o confundir a su rival y llegar a portería.”*, pág. 49.

Los movimientos son una parte esencial en las cualidades de la finta en el deporte.

### **Finta ofensiva sin balón**

La finta ofensiva sin balón son opciones factibles en la práctica de la investigación y más aún en el desarrollo de la disciplina deportiva del Fútbol.

Según (Solana, 2017): *“La finta ofensiva sin balón es la acción técnica individual que se realiza ante un opositor, para conseguir ventaja inmediata y de esta manera proyectarse hacia la portería.”*, pág. 49.

La acción técnica individual es de carácter superrealistas para acrecentar objetivos y disposiciones claras en un estímulo permanente en el entrenamiento deportivo.

La inmediatez conserva ciertos detalles respecto a las capacidades relacionadas con las fintas ofensivas sin balón, además cabe recalcar la importancia de la actividad en el entrenamiento deportivo. En un determinado tiempo y lugar ejecutar mediante la aplicación de ciertas metas y propósitos con indicadores guiados por un ente deportivo.

## CAPITULO II

### 2. Metodología

#### 2.1. Diseño de la investigación

La investigación partió de un enfoque mixto porque se utilizó instrumentos tanto cualitativos y cuantitativos; del mismo modo tiene un diseño no experimental.

Según (Sánchez & Reyes, 1984) citado de (Ñaupas, Valdivia, Palacios, & Romero, 2019) “El control del diseño de la investigación en el trabajo adaptado al deporte refleja el interés relacionado con el conocimiento e información muy enfático en la sobreposición de la enseñanza - aprendizaje.”

##### 2.1.1. Tipos de Investigación

##### 2.1.2. Bibliográfica

Recolección de conocimiento a través de revistas, artículos científicos, libros; tanto adquiridos por medio de la biblioteca, repositorio y a su vez también virtualmente, esto ha servido para desenvolverse de mejor manera en el marco teórico.

Según (Olmedilla, 2013) afirma que el método bibliográfico: *“Es el análisis de las variables y da como resultado aquellas variables que correlacionaban con la práctica de la actividad física para cada edad en la disciplina deportiva del fútbol.”*

##### 2.1.3. De campo

Los datos recopilados facilitan linealmente desde el lugar de los hechos, con mayor facilidad se pudo percibir, observar y analizar dónde, la evaluación coordinativa – técnica en los deportistas de las categorías Sub 12 a Sub 15 de la Escuela de Fútbol La Cantera.

*“De manera directa hay que mencionar la incidencia por parte de la utilización de herramientas adecuadas para su uso y dinámica como por ejemplo: test, fichas, etc; las cuales son medidas de valoración e interpretación científica.”* (Villanueva, 2022).

La recopilación de datos referentes al método de campo comprende una cantidad considerable de aprendizaje, esto dado a través del estudio de los componentes y que influye en la mecánica del deporte.

##### 2.1.4. Descriptiva

Describe una circunstancia y así permite hallar los pasos correspondientes en base al problema de la investigación: las conclusiones son interpretadas y analizadas en base a la descripción.

*“La interpretación de análisis estadísticos y la búsqueda de la descripción observada facilita mejor adaptación de la investigación en base al deporte.”* (Villanueva, 2022).

La adaptación facilita el mejor desarrollo de las habilidades, muy importantes en la mecanización de fundamentos acerca del método descriptivo; añadir la complementación de la búsqueda de un control dinámico y descriptivo.

## **2.2. Métodos de investigación**

### **2.2.1. Deductivo**

Para finalizar de lo general a lo particular se debe analizar el problema, en el desarrollo de los ejercicios aplicados, desempeñar en los deportistas en sus diferentes categorías la adecuada deducción entorno al método de investigación.

*“La deducción empieza por las ideas generales y pasa a los casos particulares y, por tanto no plantea un problema a nivel educativo de las ideas referentes al estudio de la investigación.”* (Baena, 2014).

La ciencia del deporte conecta una cantidad necesaria con los fundamentos indispensables para mejora la deducción de habilidades y así conseguir un propósito en la actual adaptabilidad del aprendizaje.

### **2.2.2. Inductivo**

Los pasos adecuados para identificar la evaluación, clasificación y estudio de los deportistas se da a través de la comprensión de las conclusiones, y referente a la inducción de las investigaciones damos un concepto de forma general.

Según (Baena, 2014) menciona lo siguiente: *“La inducción es, de manera general, el método empleado por las ciencias naturales para así atribuir los datos de mejor manera y con ello persistir en un análisis de características propias de una investigación.”*

La capacidad de comprender e manipular datos y de manera correcta se considera de especial necesidad para conseguir un mayor flujo de responsabilidad y valorando de gran forma la composición de la investigación propuesta.

### **2.2.3. Analítico**

Concluir con el dominio de los fundamentos técnicos ofensivos del Fútbol se complementa por medio de la utilización de diversos ejercicios adecuados para el entrenamiento.

Según el autor (Arispe, y otros, 2020) trata al método analítico en que se fundamenta en: *“En este método se descompone un objeto de estudio, permitiendo separar cada una de sus partes para facilitar su estudio de una manera individual.”*

La parte analítica en la investigación influye en el desarrollo de la mecanización de fortalezas y debilidades en cuánto a las dudas correspondientes al estudio reproducido en un ambiente deportivo ideal para que fluya de mejor manera en un tiempo y espacio dado.

#### **2.2.4. Sintético**

Organizar la referencia acerca de las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos ofensivos del Fútbol, este contenido separado ayuda a un mayor conocimiento sobre la realización de la presente investigación.

*“En él se integran los componentes de un objeto de estudio que se encuentran dispersos para estudiarlos en su totalidad en un ambiente investigativo esencial para su desarrollo sustancial y pionero.” (Arispe, y otros, 2020).*

La parte necesaria del método sintético indica funcionalidades acerca del estudio de como influyen en la investigación y su mejor desarrollo deportivo y conseguir con ello una totalidad de información muy importante en el entrenamiento.

#### **2.2.5. Descriptivo**

Ayuda a obtener resultados acordes al estudio de las características de la población, esto entorno y relacionado con la descripción del problema en base a la presencia por parte de los deportistas en sus diversas categorías, de esta forma obtener óptimos datos.

*“La investigación descriptiva, comprende la colección de datos para probar test coordinativos o responder a preguntas concernientes a la situación corriente de los sujetos del estudio. Un estudio descriptivo determina e informa los modos de ser de los objetos” (Gay, 1996).*

Al analizar el método descriptivo podemos llegar a comprender como los objetos facilitan el estudio y proyección de un deportista y como a través de la descripción de los ejercicios compone una parte esencial en el desarrollo de los individuos.

#### **2.2.6. Evaluativo**

El interés de la investigación se consolida a través del desarrollo de los ejercicios planificados entorno al entrenamiento y evaluado para conseguir la información necesaria enfatizando componentes necesarios en su desarrollo investigativo.

Según (Cuadra, 2014) menciona que: *La investigación evaluativa debe descartar dos situaciones que son manifestaciones de ausencia de causación. Uno se presenta cuando, habiéndose desarrollado el programa, no se alcanzan los resultados propuestos. La otra cuando, se producen los efectos buscados sin que se haya desarrollado el programa.*

El método evaluativo trata acerca de como evaluamos a los deportistas con diferentes aristas para una mejor proyección y en la investigación permite encontrar el mejor desarrollo del conocimiento a través del deporte científico



### 2.2.7. Estadístico

Los datos conseguidos por medio de los porcentajes y frecuencias indican como termino y se aplicó los instrumentos, esto a través del desarrollo de los ejercicios en base a la correcta planificación del entrenamiento, y esto dado por el uso de la interpretación, recolección y análisis.

### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 1.- Población y muestra.**

<b>Institución</b>	<b>Categorías</b>	<b>Deportistas</b>
<b>Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”</b>	12	5
	13	6
	14	8
	15	3
<b>TOTAL</b>	4	22

**Nota:** Fuente de información adquirida en los deportistas de 12 a 15 años en el Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”

### 2.2.8. Muestra

Se utilizó como muestra a toda la población determinada, quienes a la vez se convirtieron en fuentes de consulta.

### 2.3. Técnicas e instrumentos.

Las técnicas como son los test coordinativos y ficha de observación, que se aplicó a los deportistas y entrenadores de la Escuela Formativa Especializada Profesional La Cantera de la Ciudad de Ibarra se analiza mediante la investigación correspondiente, además, el conocimiento e información el cual se obtuvo de los entrenadores y de los deportistas ayuda a resolver dudas acerca de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, incluye el análisis de resultados a través de técnicas e instrumentos referentes a los datos conseguidos mediante la tabulación realizada en la investigación.

**Fuente:** Datos de los deportistas de las categorías de Sub 12 a Sub 15 del Club La Cantera.

## **2.4. PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS.**

### **Técnicas**

#### **Observación**

Como técnica, la observación es de gran relevancia para lograr una visión general de cómo se desempeña el deportista, en el deporte la técnica utilizada va entorno a las evaluaciones.

### **2.5. Instrumento de la observación**

#### **2.5.1. Ficha de observación**

Por medio del dominio se ha logrado determinar los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub 12 a Sub 15 de la Escuela de Fútbol La Cantera.

Según el autor dice que: *la ficha de observación se usa como una técnica auxiliar. Se emplean para anotar la información que se considera pertinente; permite registrar los datos que se van obteniendo con los otros instrumentos. Es importante que se encuentren ordenadas de manera que sea fácil encontrar la información.* (Campos, 2021).

### **Resultados de los test coordinativas aplicadas a los deportistas.**

Debido a este motivo, recae de forma indispensable el deber como entrenador de crear un plan semanal de entrenamiento idóneo para de esta manera solventar y mejorar el cabeceo “Coordinación estática” en los niños adecuadamente y siguiendo los parámetros correspondientes en el fútbol.

### 2.5.2. Test aplicados.

1. Test de coordinación. (Desplazamiento en zig – zag con balón).

#### PROTOCOLO

En el presente test de coordinación (Desplazamiento en zig – zag con balón), se mide principalmente la coordinación dinámica general por parte de los deportistas en un determinado tiempo y espacio con el objetivo de desarrollo adecuado en el deporte.

Según (Martínez, 2004) Se desplazará con el balón a manera de conducción con el recorrido de ida, dominando el balón con los pies tanto con el borde interno o externo y tanto con el pie izquierdo como con el derecho y así desarrollar el ejercicio con la mayor brevedad.

El contenido es sumamente importante para el desarrollo del test de coordinación y tomando en consideración el panorama de los obstáculos los cuales estarán presentes en el terreno de juego y sin olvidar hacerlo correctamente y adecuadamente.

#### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 2.-** Baremos del test de coordinación.

Genero	ALTO	NORMAL	BAJO
Masculino	< 3”	3” a 4”	4” a 5”

**Fuente:** <https://www.ugr.es/~cts262/ES/articulos.html>

#### Propósito

Medir en el deportista la coordinación dinámica general.

#### Descripción del Test (Desplazamiento en zig – zag con balón).

Inicialmente el deportista se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A partir de la cual existirá un recorrido con estacas de 2 m, y a continuación siete platillos colocados alineadamente, con una separación entre ellos de 1 m. A la señal del entrenador, el deportista deberá recorrer a la máxima velocidad el slalom construido, sorteando en zig – zag los siete conos o platillos.

#### Resultados.

El tiempo registrado en el test debe ser obtenido con un cronómetro en segundos. Se compararán los contenidos entre los resultados y los valores de referencia, para determinar el test de coordinación debe enfocarse en el desarrollo adecuado del ejercicio.

#### Materiales.

Terreno de juego, 7 platillos o conos, cronometro y entrenador.

#### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 3.-** Baremo del test de coordinación (Desplazamiento en zig - zag con balón).

RESULTADO	FRECUENCIA
Excelente	≤ 7 segundos
Muy Bueno	> 8 segundos
Bueno	10 - 11 segundos
Regular	12 – 13 segundos
Malo	< 15 segundos
Deficiente	≥ 15 segundos

**Fuente:** <https://www.efdeportes.com/efd74/coord.htm>

**Análisis estadístico del test de coordinación (Desplazamiento en zig – zag con balón).  
REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

**Tabla 4.- Modelo de resultado aplicado en el Test de Coordinación (Desplazamiento en zig – zag con balón).**

<b>1 = Deficiente</b>	<b>2 = Malo</b>	<b>3 = Regular</b>	<b>4 = Bueno</b>	<b>5 = Muy Bueno</b>	<b>6 = Excelente</b>
-----------------------	-----------------	--------------------	------------------	----------------------	----------------------

**Fuente:** Utilización de Microsoft Word y Excel.

**REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

**Tabla 5.- Resultados obtenidos aplicado el test de coordinación en el Club "La Cantera F.C."**

<b>Deportistas</b>	<b>Test de Coordinación</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>1</b>	2	Muy Bueno	8 segundos
<b>2</b>	4	Regular	12 segundos
<b>3</b>	3	Bueno	10 segundos
<b>4</b>	6	Deficiente	15 segundos
<b>5</b>	4	Regular	13 segundos
<b>6</b>	4	Regular	12 segundos
<b>7</b>	3	Bueno	11 segundos
<b>8</b>	2	Muy Bueno	9 segundos
<b>9</b>	5	Malo	15 segundos
<b>10</b>	3	Bueno	11 segundos
<b>11</b>	4	Regular	13 segundos
<b>12</b>	3	Bueno	10 segundos
<b>13</b>	3	Bueno	11 segundos
<b>14</b>	2	Muy Bueno	8 segundos
<b>15</b>	3	Bueno	11 segundos
<b>16</b>	3	Bueno	10 segundos
<b>17</b>	3	Bueno	11 segundos
<b>18</b>	3	Bueno	11 segundos
<b>19</b>	3	Bueno	10 segundos
<b>20</b>	5	Malo	14 segundos
<b>21</b>	6	Deficiente	16 segundos
<b>22</b>	6	Deficiente	16 segundos

**Fuente:** Información obtenida de los deportistas de 12 a 15 años del Club Especializado Formativo Profesional "La Cantera F.C.", de la ciudad de Ibarra.

## 2. Test de coordinación óculo pédica.

### PROTOCOLO

El presente test de coordinación óculo pédica se lo realiza para medir el nivel y capacidad de cada deportista en un determinado tiempo y espacio, en este caso en el estadio Teodoro Gómez de la Torre.

Según (Mazón, Tocto, Llanga, Bayas, & Bayas, 2017), en el presente test de coordinación se lo ejecuta en una escalera propicia para el ejercicio en cuestión, que consiste en una cuerda unida por unas bandas cortas de la misma medida y unir a dos bandas largas paralelas.

### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 6.-** Baremos del test de coordinación óculo pédica.

Genero	ALTO	NORMAL	BAJO
Masculino	< 3''	3'' a 4''	4'' a 5''

**Fuente:** <http://www.ugr.es/~cts262/ES/articulos.html>

### Propósito

Evaluar el desarrollo del test óculo pédica.

### Descripción del test de coordinación óculo pédica

El deportista ejecuta el test, primero colocándose en el cono de salida y a la señal sale a máxima velocidad hacia el extremo de finalización, debe realizar el test de ida y vuelta. Es primordial llegar a cada espacio delimitado por el test. Se debe pasar todo el test para que sea detenido el cronómetro.

### Resultados

Al terminar el test el tiempo obtenido, deberá ser representado en segundos. Se compararán los resultados referentes a los valores predeterminados, los cuales se verán orientados en la tabla correspondiente, de esta manera verificar si el test óculo pédica es la más óptima para los deportistas.

### Materiales

- Escalera de coordinación de 20 bandas y 9 metros de largo, con una separación entre bandas de 40 cm.
- Cronómetro.

### Puntaje

### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 7.-** Baremo del test de coordinación óculo pédica.

#### RESULTADO

#### FRECUENCIA

Alto	< 11 segundos
Bajo	≥ 16 segundos
Normal	11 – 15 segundos

**Fuente:** [file:///D:/Users/Bladimir/Downloads/9808-Article%20Text-28109-1-10-20170830%20\(3\).pdf](file:///D:/Users/Bladimir/Downloads/9808-Article%20Text-28109-1-10-20170830%20(3).pdf)

**Análisis estadístico Test de Coordinación óculo pédica**

**REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

**Tabla 8.- Modelo de resultados aplicados en el test de coordinación óculo pédica.**

<b>1 = Bajo</b>	<b>2 = Normal</b>	<b>3 = Alto</b>
-----------------	-------------------	-----------------

**Fuente:** Excel y Word.

**REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

**Tabla 9.- Resultados obtenidos aplicado el test de coordinación óculo pédica en el Club "La Cantera F.C."**

<b>Deportistas</b>	<b>Test Coordinación Óculo Pédica</b>	<b>Resultado</b>	<b>Tiempo</b>
<b>1</b>	2	Normal	12 segundos
<b>2</b>	2	Normal	14 segundos
<b>3</b>	2	Normal	13 segundos
<b>4</b>	2	Normal	11 segundos
<b>5</b>	3	Alto	10 segundos
<b>6</b>	3	Alto	10 segundos
<b>7</b>	2	Normal	15 segundos
<b>8</b>	2	Normal	11 segundos
<b>9</b>	2	Normal	13 segundos
<b>10</b>	2	Normal	14 segundos
<b>11</b>	2	Normal	12 segundos
<b>12</b>	3	Alto	9 segundos
<b>13</b>	2	Normal	13 segundos
<b>14</b>	3	Alto	9 segundos
<b>15</b>	2	Normal	12 segundos
<b>16</b>	2	Normal	11 segundos
<b>17</b>	1	Bajo	16 segundos
<b>18</b>	3	Alto	10 segundos
<b>19</b>	2	Normal	15 segundos
<b>20</b>	2	Normal	14 segundos
<b>21</b>	2	Normal	12 segundos
<b>22</b>	2	Normal	13 segundos

**Fuente:** Información obtenida de los deportistas de 12 a 15 años del Club Especializado Formativo Profesional "La Cantera F.C.", de la ciudad de Ibarra.

### 3. Test de equilibrio Flamenco Eurofit.

#### PROTOCOLO

En el presente test de equilibrio Flamenco Eurofit se detalla la información acerca de los deportistas en base a la disciplina deportiva del fútbol y concernientemente valorar el mejor desempeño deportivo por parte de los deportistas al ejecutar la actividad correspondiente.

Según (Gálvez, 2010) se le da la descripción del test de equilibrio Flamenco Eurofit como mantener el equilibrio sobre un pie en una madera (3 cm).

En base al test aplicado podemos dar razón de la necesidad de comprender y tener en cuenta una recopilación normada por el conocimiento e información acerca del deporte, el interés por el aprendizaje por parte de los deportistas es fundamental en su desarrollo.

#### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 10.-** Baremos del test de coordinación.

Genero	ALTO	NORMAL	BAJO
Masculino	< 3''	3'' a 4''	4'' a 5''

**Fuente:** <https://www.ugr.es/~cts262/ES/articulos.html>

#### Propósito

Medir el equilibrio corporal general en los deportistas.

#### Descripción del test de equilibrio flamenco Eurofit.

Mantener el equilibrio durante 1 minuto con la pierna dominante y apegándola al muslo, sin soltar la pierna; y que no toque el suelo el pie, durante la aplicación del test asignado.

#### Resultados

Se toma en cuenta las veces que baja el pie y va disminuyendo el puntaje para de esta manera obtener los resultados, lo que permite aclarar el nivel y así profundizar el conocimiento acerca de las capacidades coordinativas por medio de los ejercicios pertinentes.

#### Material

Terreno de juego, tabla de 30 cm x 3 cm.

#### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 11.-** Baremo del test de equilibrio Flamenco Eurofit.

<b>RESULTADO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Excelente	< 1 sujetar la pierna
Bueno	1 – 3 sujetar la pierna
Regular	≥ 4 a 7 sujetar la pierna
Deficiente	8 – 10 sujetar la pierna
Malo	> 10 soltadas de pierna

**Fuente:** <https://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>

**Análisis estadístico Test de Equilibrio Flamenco Eurofit.**

**REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

**Tabla 12.- Modelo de resultado aplicados en el test de equilibrio flamenco Eurofit.**

<b>1 = Malo</b>	<b>2 = Deficiente</b>	<b>3 = Regular</b>	<b>4 = Bueno</b>	<b>5 = Excelente</b>
-----------------	-----------------------	--------------------	------------------	----------------------

**Fuente:** Excel y Word.

**REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

**Tabla 13.- Resultados obtenidos aplicado el test de equilibrio Flamenco Eurofit.**

<b>DEPORTISTAS</b>	<b>Test Equilibrio Flamenco Eurofit</b>	<b>Resultado</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>1</b>	5	Excelente	1 minuto
<b>2</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>3</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>4</b>	3	Regular	1 minuto
<b>5</b>	3	Regular	1 minuto
<b>6</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>7</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>8</b>	5	Excelente	1 minuto
<b>9</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>10</b>	5	Excelente	1 minuto
<b>11</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>12</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>13</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>14</b>	5	Excelente	1 minuto
<b>15</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>16</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>17</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>18</b>	5	Excelente	1 minuto
<b>19</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>20</b>	3	Regular	1 minuto
<b>21</b>	4	Bueno	1 minuto
<b>22</b>	4	Bueno	1 minuto

**Fuente:** Información obtenida de los deportistas de 12 a 15 años del Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, de la ciudad de Ibarra.



#### 4. Test del slalom.

### PROTOCOLO

Permite medir en el deportista el nivel de ejecución de la técnica de movimiento junto con el desplazamiento lateral en una determinada distancia y de la forma más rápida posible junto con la agilidad la cual es primordial al momento de ejecutar una actividad.

Según (Martínez, Valoración de la agilidad. Resultados y análisis estadístico en educación secundaria, 2003) define al test del slalom como la medición de la agilidad a través de desplazamientos rápidos y de manera ordenada junto con la adecuada atención por parte de los deportistas en base a la disciplina deportiva del fútbol.

La importancia de desarrollar cualidades las cuales involucren conocimiento e información en relación al test del slalom, llega a ser fundamental para mejorar aspectos trascendentales en la formación de los deportistas en la categoría correspondiente.

### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 14.-** Baremos del test del slalom.

Genero	ALTO	NORMAL	BAJO
Masculino	< 3''	3'' a 4''	4'' a 5''

**Fuente:** <https://www.ugr.es/~cts262/ES/articulos.html>

### Propósito

Medir la agilidad de carrera y desplazamiento del deportista de manera lateral sin balón.

### Descripción del test del slalom

Inicialmente el deportista se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A partir de la cual existirá un recorrido de 3 m, y a continuación seis estacas colocadas alineadamente, con una separación entre ellos de 2 m. A la señal del entrenador, el deportista deberá recorrer a la máxima velocidad el slalom construido, sorteando en zig – zag las estacas.

### Resultados

Ayudan a mejorar aspectos relacionados con actividades técnicas ofensivas, ya que se obtiene un control adecuado de cada uno de los deportistas, además los resultados obtenidos familiarizan los datos recopilados con la ejecución del test de slalom en el fútbol.

### Material

Terreno de juego, 6 estacas, conos, cronómetro y entrenador.

### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 15.-** Baremo del Test del Slalom.

<b>RESULTADO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
<i>Excelente</i>	< 9 segundos
<i>Regular</i>	≥ 14 segundos
<i>Bueno</i>	9 – 13 segundos

**Fuente:** <https://www.efdeportes.com/efd66/agil.htm#:~:text=Prueba%20de%20slalom,-Este%20test%20pretende&text=A%20partir%20de%20la%20cual,zig%2Dzag%20los%20siete%20postes.>

### Análisis estadístico del Test del Slalom

#### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

Tabla 16.- Modelo de resultado aplicado en el test del Slalom.

<b>1 = Regular</b>	<b>2 = Bueno</b>	<b>3 = Excelente</b>
--------------------	------------------	----------------------

Fuente: Microsoft Word y Excel.

#### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

Tabla 17.- Resultados obtenidos aplicando el test del slalom.

<b>Deportistas</b>	<b>Test del Slalom</b>	<b>Resultado</b>	<b>Tiempo</b>
<b>1</b>	2	Bueno	11 segundos
<b>2</b>	2	Bueno	13 segundos
<b>3</b>	2	Bueno	9 segundos
<b>4</b>	2	Bueno	12 segundos
<b>5</b>	2	Bueno	10 segundos
<b>6</b>	2	Bueno	11 segundos
<b>7</b>	2	Bueno	9 segundos
<b>8</b>	2	Bueno	12 segundos
<b>9</b>	3	Excelente	8 segundos
<b>10</b>	3	Excelente	8 segundos
<b>11</b>	2	Bueno	12 segundos
<b>12</b>	2	Bueno	13 segundos
<b>13</b>	3	Excelente	8 segundos
<b>14</b>	3	Excelente	7 segundos
<b>15</b>	2	Bueno	12 segundos
<b>16</b>	2	Bueno	11 segundos
<b>17</b>	2	Bueno	10 segundos
<b>18</b>	3	Excelente	8 segundos
<b>19</b>	2	Bueno	13 segundos
<b>20</b>	1	Regular	14 segundos
<b>21</b>	2	Bueno	10 segundos
<b>22</b>	2	Bueno	13 segundos

Fuente: Información obtenida de los deportistas de 12 a 15 años del Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, de la ciudad de Ibarra.

## 5. Test de cabeceo

### PROTOCOLO

El presente test de cabeceo trata acerca de la medición a través de la distancia y lanzamiento del balón con la parte del cuerpo de la cabeza tanto de manera frontal o lateral para obtener una distancia adecuada y conseguir el objetivo.

Según (Bonilla, Rodríguez, Bastidas, & Moreta, 2014) podemos definir al test de cabeceo como el contacto de la cabeza con un balón en un determinado ejercicio, en este caso el test de cabeceo, abarcando acciones técnicas ofensivas como son el remate, habilidad, control, además otras cualidades esenciales tanto de manera de ataque como también en forma defensiva.

Las acciones de cabeceo son primordiales esencialmente con el desarrollo de ejercicios coordinativos los cuales fundamentan el conocimiento e información y recopilando datos referentes a la distancia obtenida.

#### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 18.-** Baremo del test de cabeceo.

Genero	ALTO	NORMAL	BAJO
Masculino	< 3''	3'' a 4''	4'' a 5''

**Fuente:** <https://www.ugr.es/~cts262/ES/articulos.html>

#### Propósito

Medir la agilidad de carrera y movimiento del deportista de forma lateral con el balón.

#### Descripción del Test de cabeceo.

Inicialmente el jugador lanza el balón con las manos hacia arriba y en ese mismo momento salta para cabecear el balón lo más lejos posible desde un lado de la sogla elástica ubicada la altura a unos 30 centímetros del suelo, los pies deben estar en el aire y además caer del otro lado de la sogla al momento del impacto de la cabeza con el balón y al estar saltando. Se medirá la distancia obtenida con el desarrollo de la ejecución.

#### Resultado.

Registrar el tiempo empleado en finalizar el test del Slalom en segundos. Los valores de referencia se compararán con los resultados obtenidos previamente, y así determinar el adecuado desarrollo del test del Slalom efectuado en la disciplina deportiva del fútbol.

#### Material

Terreno de juego, balones, sogla elástica, estacas, platillos o conos, cronometro y entrenador.

#### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 19.-** Baremo del Test de Cabeceo.

<b>RESULTADO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
<i>Muy Bueno</i>	≥ 17 metros
<i>Malo</i>	< 6 metros
<i>Bueno</i>	6 – 16 metros

#### Fuente:

Test%20Conduccion

[http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test\\_tec/test\\_tec.htm#6-](http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tec/test_tec.htm#6-)

**Análisis estadístico del test de cabeceo.**

**REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

**Tabla 20.-** *Modelo de resultado del test de cabeceo.*

<b>1 = Malo</b>	<b>2 = Bueno</b>	<b>3 = Muy Bueno</b>
-----------------	------------------	----------------------

**Fuente:** Utilización de Microsoft Word y Excel.

**REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

**Tabla 21.-** *Resultados obtenidos aplicando los test de cabeceo.*

Deportistas	Test 7	Resultado	Distancia
1	2	Bueno	6 metros
2	2	Bueno	8 metros
3	2	Bueno	10 metros
4	2	Bueno	13 metros
5	2	Bueno	16 metros
6	2	Bueno	14 metros
7	2	Bueno	7 metros
8	2	Bueno	11 metros
9	2	Bueno	9 metros
10	2	Bueno	12 metros
11	2	Bueno	15 metros
12	2	Bueno	6 metros
13	3	Muy Bueno	17 metros
14	3	Muy Bueno	18 metros
15	2	Bueno	13 metros
16	2	Bueno	10 metros
17	2	Bueno	16 metros
18	3	Muy Bueno	17 metros
19	2	Bueno	12 metros
20	2	Bueno	10 metros
21	2	Bueno	9 metros
22	2	Bueno	7 metros

**Fuente:** Información obtenida de los deportistas de 12 a 15 años del Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, de la ciudad de Ibarra.

## CAPÍTULO III

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1. Aplicación de los test coordinativos en los deportistas y la obtención de resultados propicios

##### Test de coordinación

##### REPRESENTACIÓN EN LA TABLA

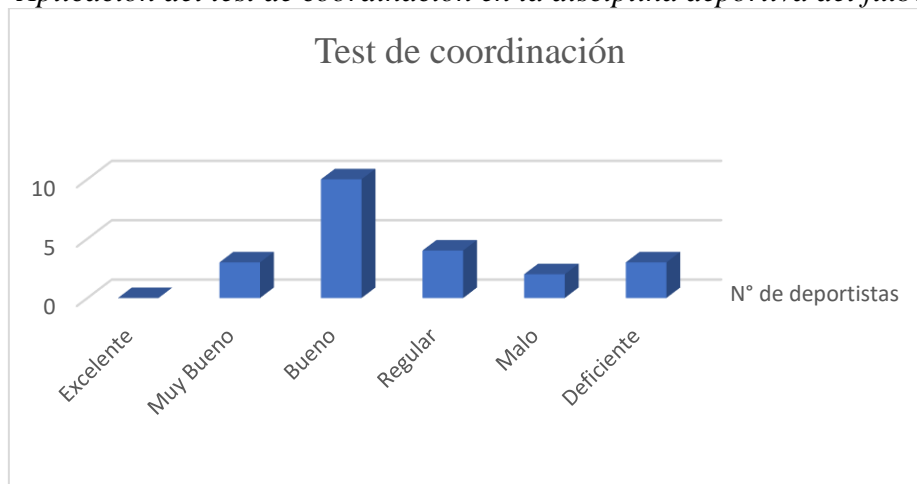
Tabla 22.- Aplicación del test de coordinación en la disciplina deportiva del fútbol.

Respuestas	N° de deportistas	%
Excelente	0	0%
Muy Bueno	3	14%
Bueno	10	45%
Regular	4	18%
Malo	2	9%
Deficiente	3	14%
TOTAL	22	100%

Fuente: Utilización de Microsoft Word y Excel.

##### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 1.- Aplicación del test de coordinación en la disciplina deportiva del fútbol.



Fuente: Utilización de Microsoft Word y Excel.

##### Análisis y discusión de los resultados

En la aplicación del test se determinó que el 45% demostraron resultados buenos y en menor medida se encuentran las alternativas siguientes como son: resultados regulares con un 18%, resultados muy buenos con el 14%, resultados deficientes con un 14%, le siguen los resultados malos con un 9% y por último y no menos importantes resultados excelentes con un 0%. Dado como resultado la siguiente interpretación en la que se necesita de actividades coordinativas para mejorar de esta forma los fundamentos técnicos ofensivos y así obtener un mejor desempeño deportivo en la disciplina deportiva del fútbol.

El entrenador encargado tiene que ser capaz de resolver la problemática y de esta manera tener resultados acordes a las edades de los deportistas en este caso de 12 a 15 años en el Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, período 2022 – 2023, de la ciudad de Ibarra.

**TEST DE COORDINACIÓN ÓCULO – PÉDICA  
REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

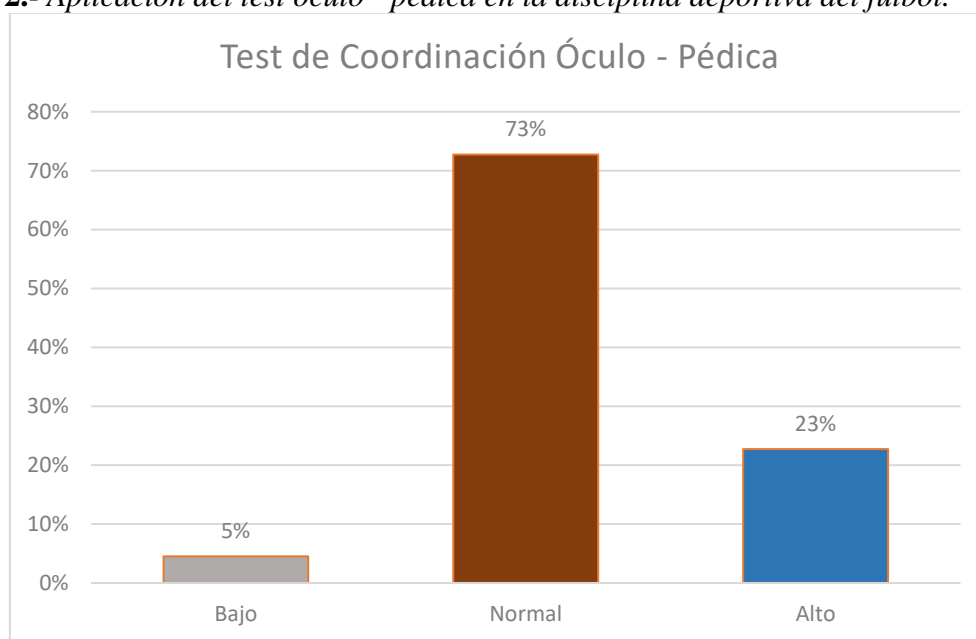
**Tabla 23.-** Aplicación del test óculo - pédica en la disciplina deportiva del fútbol.

<b>Respuestas</b>	<b>N° de Deportistas</b>	<b>%</b>
Bajo	1	5%
Normal	16	73%
Alto	5	23%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Utilización de Microsoft Word y Excel.

**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**

**Gráfico 2.-** Aplicación del test óculo - pédica en la disciplina deportiva del fútbol.



**Fuente:** Utilización de Microsoft Word y Excel.

**Análisis y discusión de resultados.**

En la aplicación del test se determinó que el 75% demostraron resultados normales y en menor medida se encuentran las alternativas siguientes como son: resultados altos con un 23% y por último y no menos importantes resultados bajos con un 5%. (Mazón, Tocto, Llanga, Bayas, & Bayas, 2017) Dado como resultado la siguiente interpretación en la que se necesita de actividades coordinativas para mejorar de esta forma los fundamentos técnicos ofensivos y así obtener un mejor desempeño deportivo en la disciplina deportiva del fútbol.

El entrenador encargado tiene que ser capaz de resolver la problemática y de esta manera tener resultados acordes a las edades de los deportistas en este caso de 12 a 15 años en el Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, período 2022 – 2023, de la ciudad de Ibarra.

**TEST EQUILIBRIO FLAMENCO EUROFIT  
REPRESENTACIÓN GRÁFICA**

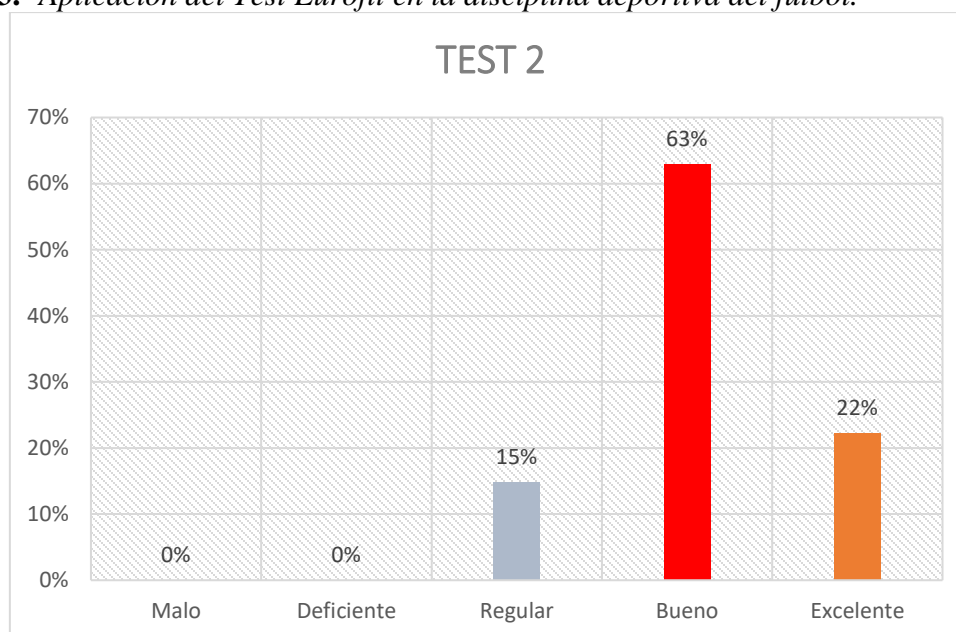
**Tabla 24.-** Aplicación del Test Eurofit en la disciplina deportiva del fútbol.

Respuestas	N° de Deportistas	%
Malo	0	0%
Deficiente	0	0%
Regular	4	15%
Bueno	17	63%
Excelente	6	22%
<b>TOTAL</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Utilización de Microsoft Word y Excel.

**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**

**Gráfico 3.-** Aplicación del Test Eurofit en la disciplina deportiva del fútbol.



**Fuente:** Utilización de Microsoft Word y Excel.

**Análisis y discusión de resultados.**

En la aplicación del test se determinó que el 63% demostraron resultados buenos y en menor medida se encuentran las alternativas siguientes como son: resultados excelentes con un 22%, resultados regulares con el 15%, le siguen los resultados deficientes con un 0% y por último y no menos importantes resultados malos con un 0%. (Gálvez, 2010) Dado como resultado la siguiente interpretación en la que se necesita de ejercicios que estimulen la coordinación para mejorar de esta forma los fundamentos técnicos ofensivos y así obtener un mejor desempeño deportivo en la disciplina deportiva del fútbol.

El entrenador encargado tiene que ser capaz de resolver la problemática y de esta manera tener resultados acordes a las edades de los deportistas en este caso de 12 a 15 años en el Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, período 2022 – 2023, de la ciudad de Ibarra.

## TEST DEL SLALOM REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

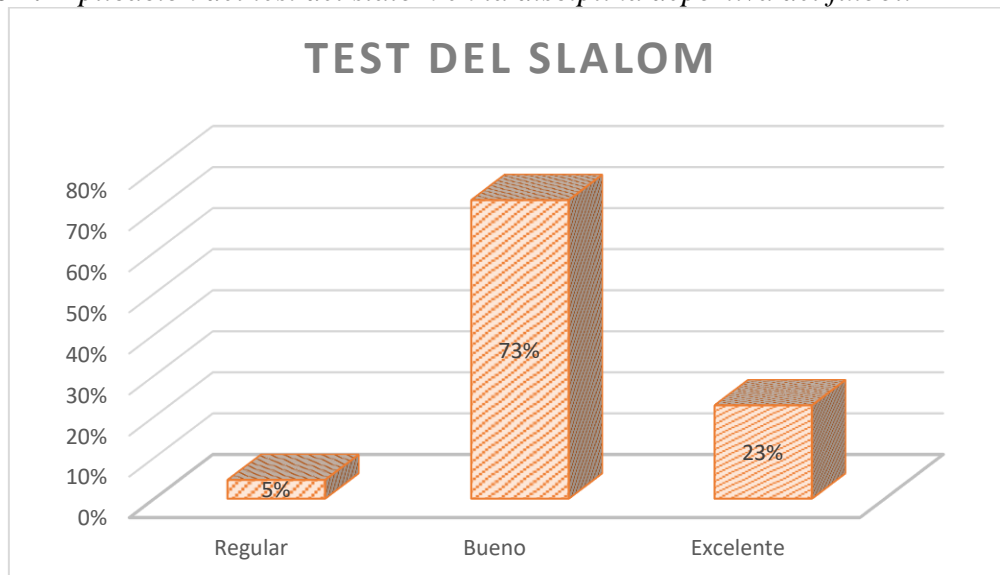
Tabla 25.- Aplicación del test del slalom en la disciplina deportiva del fútbol.

Respuestas	N° de Deportistas	%
Regular	1	5%
Bueno	16	73%
Excelente	5	23%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Fuente: Utilización de Microsoft Word y Excel.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 4.- Aplicación del test del slalom en la disciplina deportiva del fútbol.



Fuente: Utilización de Microsoft Word y Excel.

## Análisis y discusión de resultados.

En la aplicación del test del slalom se determinó que el 73% demostraron resultados buenos y en menor medida se encuentran las alternativas siguientes como son: resultados excelentes con un 23%, y por último y no menos importantes resultados regulares con un 5%. (Martínez, Valoración de la agilidad. Resultados y análisis estadístico en educación secundaria, 2003) Dado como resultado la siguiente interpretación en la que se necesita de ejercicios que estimulen la coordinación para mejorar de esta forma los fundamentos técnicos ofensivos y así obtener un mejor desempeño deportivo en la disciplina deportiva del fútbol.

El entrenador encargado tiene que ser capaz de resolver la problemática y de esta manera tener resultados acordes a las edades de los deportistas en este caso de 12 a 15 años en el Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, período 2022 – 2023, de la ciudad de Ibarra.



**TEST DE CABECEO**  
**REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

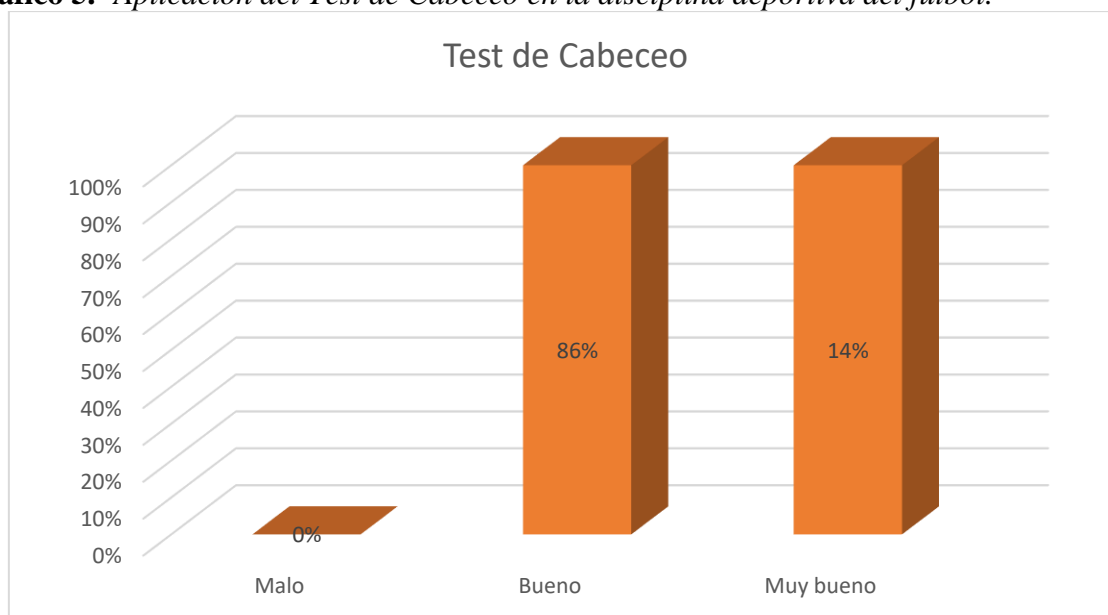
**Tabla 26.-** Aplicación del Test de Cabeceo en la disciplina deportiva del fútbol.

Respuestas	N° de deportistas	%
<b>Malo</b>	0	0%
<b>Bueno</b>	19	86%
<b>Muy bueno</b>	3	14%
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Utilización de Microsoft Word y Excel.

**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**

**Gráfico 5.-** Aplicación del Test de Cabeceo en la disciplina deportiva del fútbol.



**Fuente:** Utilización de Microsoft Word y Excel.

**Análisis y discusión de resultados.**

En la aplicación del test de cabeceo se determinó que el 86% demostraron resultados buenos y en menor medida se encuentran las alternativas siguientes como son: resultados muy buenos con un 14%, y por último y no menos importantes resultados malos con un 0%. (Bonilla, Rodríguez, Bastidas, & Moreta, 2014) Dado como resultado la siguiente interpretación en la que se necesita de ejercicios que estimulen la coordinación para mejorar de esta forma los fundamentos técnicos ofensivos y así obtener un mejor desempeño deportivo en la disciplina deportiva del fútbol.

El entrenador encargado tiene que ser capaz de resolver la problemática y de esta manera tener resultados acordes a las edades de los deportistas en este caso de 12 a 15 años en el Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, período 2022 – 2023, de la ciudad de Ibarra.

### 3.2. Aplicación en la ficha de observación de un análisis y discusión.

#### REPRESENTACIÓN DE LA TABLA

**Tabla 27.-** *Fundamentos técnicos ofensivos observados.*

<b>DETALLES A OBSERVAR</b>	<b>Excelente</b>	<b>Muy Bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Malo</b>	<b>Deficiente</b>	<b>TOTAL</b>
Golpear el balón con el empeine	2	4	8	6	2	<b>22</b>
Golpear el balón con el borde interno	4	2	7	5	4	<b>22</b>
Golpear el balón con el borde externo	2	3	7	7	3	<b>22</b>
Golpear el balón con el muslo	5	3	9	3	2	<b>22</b>
Golpear el balón con el pecho	1	1	3	9	8	<b>22</b>
Golpear el balón con la cabeza	1	4	10	6	1	<b>22</b>
Golpear el balón con los hombros	0	1	3	9	9	<b>22</b>
<b>DETALLES A OBSERVAR</b>	<b>%(E)</b>	<b>%(MB)</b>	<b>%(B)</b>	<b>%(MALO)</b>	<b>%(DEFICIENTE)</b>	<b>%(TOTAL)</b>
Golpear el balón con el empeine	9%	18%	36%	27%	9%	<b>100%</b>
Golpear el balón con el borde interno	18%	9%	32%	23%	18%	<b>100%</b>
Golpear el balón con el borde externo	9%	14%	32%	32%	14%	<b>100%</b>
Golpear el balón con el muslo	23%	14%	41%	14%	9%	<b>100%</b>
Golpear el balón con el pecho	5%	5%	14%	41%	36%	<b>100%</b>
Golpear el balón con la cabeza	5%	18%	45%	27%	5%	<b>100%</b>
Golpear el balón con los hombros	0%	5%	14%	41%	41%	<b>100%</b>

**Fuente:** Información obtenida de los deportistas de 12 a 15 años del Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”, de la ciudad de Ibarra.

### 3.2.1. Matriz de análisis de la ficha de observación sobre los fundamentos técnicos ofensivos en la disciplina deportiva del fútbol.

**Tabla 28.-** Fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 del Club "La Cantera F.C."

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Reactivos</b>	<b>Puntaje</b>	<b>Análisis de los Resultados Obtenidos durante la aplicación</b>
<b>Control</b>	<b>Clásico Orientado</b>	- Golpear el balón con el muslo. - Golpear el balón con el pecho.	(E) (MB) (B) (M) (D)	- Se visualiza que al ejecutar el golpeo del balón con el muslo el 41% tiene un porcentaje bueno. Dado ello es previsible mejorar el desarrollo de los ejercicios fundamentales técnicos. - Se observa que al realizar el golpeo del balón con el pecho el 41% tiende a tener un porcentaje malo. Dado ese motivo es imprescindible mejorar las condiciones de entrenamiento.
<b>Dominio</b>	<b>Conducción Mantenimiento</b>	- Golpear el balón con los hombros. - Golpear el balón con el borde interno.	(E) (MB) (B) (M) (D)	- Se visualiza que al ejecutar el golpeo del balón con los hombros el 41% tiene un porcentaje malo. Dado ello es necesario proyectar ejercicios acordes a su desarrollo. - Se observa que al realizar el golpeo del balón con el borde interno el 32% tiende a tener un porcentaje bueno. Dado ese motivo hay que proyectar una mejor sesión de entrenamiento.
<b>Pase</b>	<b>Al jugador Al espacio De incertidumbre</b>	- Golpear el balón con el empeine. Golpear el balón con el borde externo.	(E) (MB) (B) (M) (D)	- Se visualiza que al ejecutar el golpeo del balón con el empeine el 36% tiene un porcentaje bueno. Dado ello es necesario proyectar actividades para mejorar los fundamentos técnicos. - Se observa que al realizar el golpeo del balón con el borde externo el 32% tiende a tener un porcentaje bueno junto con malo, por ese motivo hay que incidir en actividades idóneas.
<b>Finalización</b>		- Golpear el balón con la cabeza.	(E) (MB) (B) (M) (D)	- Se evidencia que al ejecutar el golpeo del balón con la cabeza el 45% tiene un porcentaje bueno. Dado ese motivo es fundamental mejorar ciertos aspectos teniendo en cuenta ejercicios fundamentados en la técnica deportiva esencial en la disciplina deportiva del fútbol. (Tagliaferri, 2012).

**Fuente:** <https://entrenadorfutbol.es/metodologia-de-entrenamiento-principios-ofensivos/>

### **3.3. Respuestas a las preguntas de la investigación.**

#### **Interrogante N° 1**

**¿Cómo intervienen las capacidades coordinativas en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos, en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023?**

De acuerdo a la investigación los ejercicios acordes a las capacidades coordinativas comprenden las exigencias a las cuales deben llegar los deportistas para cumplir con el desarrollo y mejorar los fundamentos técnicos ofensivos y tomando en consideración todas las medidas para llegar a conocer todo lo concerniente a los test evaluados en un determinado tiempo y con el espacio de entrenamiento.

#### **Interrogante N° 2**

**¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera, de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023?**

El nivel es considerablemente regular dirigida hacia lo bueno por parte de los deportistas y es preciso tomar en cuenta que las capacidades coordinativas son imprescindibles para un mejor desarrollo por parte de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol y velando notablemente por dar el cien por cien en cada entrenamiento para lograr los objetivos planteados por el entrenador.

#### **Interrogante N° 3**

**¿Cuál es el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera, periodo 2022 – 2023?**

La estrategia de medición en la obtención de datos acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del Fútbol en los deportistas nos demuestra que aún puede ser mejor sin olvidar que el desarrollo de las capacidades coordinativas fortalece diversos aspectos que se demuestran en la investigación y observando lo importante acerca del estado físico de los deportistas.

#### **Interrogante N° 4**

**¿Cómo elaborar una propuesta alternativa con ejercicios de capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera, periodo 2022 – 2023?**

La propuesta inculca el mejorar y clasificar los ejercicios para el desarrollo de los deportistas en el entrenamiento, tomando en consideración la edad y incentivar en los deportistas las destrezas y habilidades adecuadas; los entrenadores tienen la responsabilidad de fortalecer aún más los fundamentos técnicos ofensivos y esto involucrado por las capacidades coordinativas en las modalidades idóneas con ejercicios correctos.

## CAPÍTULO IV

### 4. PROPUESTA ALTERNATIVA

#### 4.1. Título

Guía metodológica de enseñanza y entrenamiento de los ejercicios de las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en las categorías Sub 12 a Sub 15 del Club La Cantera.

#### 4.2. Justificación

La presente guía metodológica ayuda a fortalecer las capacidades coordinativas que aún los deportistas no mejoran en su rendimiento físico – coordinativo. A través de los ejercicios ejecutados en esta guía didáctica permitiendo fortalecer sus capacidades coordinativas como también mejorar sus fundamentos técnicos ofensivos.

La evaluación del contenido se refleja a través del resultado medido por medio de las capacidades coordinativas aplicadas enfocándose principalmente en el mejoramiento de los fundamentos técnicos ofensivos en la disciplina deportiva del fútbol, esto medido con los siguientes test: coordinativas, óculo pédica, slalom, equilibrio flamenco Eurofit y cabeceo los deportistas valorados tienen el porcentaje del 65%, tienen un desempeño básico en base al deporte aplicado.

Además de mejorar los fundamentos técnicos a través de la ficha de observación por medio de la sesión de entrenamiento acorde a las capacidades coordinativas, se evidenció respecto al golpeo del balón con el empeine, golpear el balón con el borde interno, golpear el balón con el borde externo, golpear el balón, golpeo del balón con la cabeza y golpeo del balón con el muslo tienen un porcentaje estimado de 55%, lo que equivale a una proyección buena y referente al golpeo del balón con el pecho, y golpear el balón con los hombros, se estima en 45%, equivale a una proyección mala y que debe ser mejorada en base a sesiones de entrenamiento.

La presente guía metodológica en base a la presente propuesta metodológica comprende el entender a las capacidades coordinativas para de esta manera llegar a mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol infantil, en ese sentido se ejecutó y realizó sesiones de entrenamiento con sus respectivas partes esenciales las cuales son: la parte inicial, parte principal y la parte final, y así se ejecutó actividades acordes a ejercicios coordinativos que solventen y mejoren a los deportistas solucionando previamente algunas problemáticas.

#### 4.3. Fundamentación Teórica.

##### 4.3.1. Guía metodológica.

La presente investigación gira entorno al desarrollo de las habilidades o cualidades propias de las capacidades coordinativas y más importante aun enfocándolo en los fundamentos técnicos ofensivos en la disciplina deportiva del fútbol. La coordinación ofrece una cantidad necesaria de aprendizaje para de esta manera lograr en los deportistas el mejor control, dominio del balón y con los recursos necesarios incidir en nuevas posibilidades de autoaprendizaje

fundamental en el Fútbol infantil. En base a (Robles, 2017) menciona los siguiente respecto a la guía metodológica “Es un proceso práctico, metodológico relacionado con la documentación y sistematización, la cual describe una secuencia lógica acorde a distintas operaciones; necesariamente soporta la implementación del aprendizaje junto con la incorporación de la experiencia indispensable en la guía metodológica”, pág. 1. De ahí nace la iniciativa de tener a la guía metodológica referente a las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol como punto de apoyo en la formación de nuevos talentos deportivos, los cuales desarrollen cualidades e habilidades importantes en el crecimiento de los deportistas desde edades iniciales o tempranas

#### **4.3.2. Objetivo del fútbol infantil.**

Al jugar fútbol en la etapa infantil es un parte primordial para su aprendizaje en la disciplina deportiva asignada y consiste en desarrollar habilidades motrices y en este caso coordinativas es de trascendental importancia para un mejor control del conocimiento.

Según (Caicedo, 2021) menciona que: *“No debemos olvidar que se debe formar, convivir y competir en condiciones de igualdad y con sentido educativo.”*

Añadir la trascendental información coherente acerca de la búsqueda de la retroalimentación para la formación óptima de los entrenadores mejorando principalmente las capacidades coordinativas y así enfocarse en los fundamentos técnicos ofensivos en el fútbol.

#### **4.3.3. Metodología del entrenamiento en el fútbol infantil.**

El beneficio del tiempo es necesario y fundamental en la metodología del entrenamiento en el fútbol infantil y más aún en las competencias es lo ideal e imprescindible para un mejor desarrollo del entrenamiento deportivo.

Según (Chapman, Derse, & Hansen, 1995) *“La cantidad de tiempo que puede dedicarle al entrenamiento de sus atletas es valioso. Su programa de entrenamiento debe incluir acondicionamiento físico, desarrollado de la técnica, e instrucciones tácticas para las diferentes posiciones de los jugadores.”*, pág. 68.

El lenguaje del fútbol es global por lo que se debe esclarecer dudas respecto a los caracteres de interés propio en el entrenamiento deportivo y así enfocarlo directamente al beneficio de la creación de términos respetando siempre la categoría de un ente deportivo.

#### **4.3.4. Partes de una sesión de entrenamiento focalizada en el fútbol infantil.**

La estructura de una sesión de entrenamiento debe tener en cuenta principalmente el tiempo de ejecución, luego debe cumplir otros parámetros como por ejemplo: los ejercicios aplicados según la edad de los deportistas y tomando en consideración las etapas sensibles y su conocimiento acerca del conocimiento e información relacionada con la disciplina deportiva del fútbol, los aspectos deportivos tanto individuales como colectivos influyen sustancialmente en el mejoramiento de las habilidades y cualidades propias del entrenamiento técnico relacionado con el deporte y su visión de la propuesta respectiva.

Según (Mirallas, 1995) menciona lo siguiente acerca de las fases de la sesión de entrenamiento *“la disciplina deportiva del fútbol tiene algunas variaciones en relación a otros deportes, esto desde el punto de vista tanto de manera colectiva y la otra individual; esto reflejado en la técnica propicia acorde a la guía metodológica de entrenamiento.”*, pág. 1.

Además la funcionalidad de cada fase que involucra la fase de la sesión de entrenamiento comprende una cantidad sobreestimada de aprendizaje, y la recopilación de los datos se sustenta en la investigación por medio de la búsqueda de nuevas experiencias.

#### **a) El calentamiento**

Comprende una cantidad de ejercicios que permiten un mejor dominio corporal, por ello es esencial realizar tanto un calentamiento general y un específico para de esta manera evitar lesiones deportivas que ocasionen un desanimo por parte de los deportistas.

*En el deportista hay que priorizar la motivación dirigida hacia el esfuerzo físico y así obtener una condición física, fisiológica y psicológica idónea; sin olvidar que la duración se estima entre 10 a 15 min y con una intensidad progresiva acorde a la planificación (Mirallas, 1995).*

La fase de recuperación después de cada serie debe ser tomada en cuenta para no provocar un sobreesfuerzo dirigido al sobreentrenamiento y también el volumen con el cuál se ejecuta debe ser medido para ser proyectado al fútbol infantil.

#### **b) Desarrollo principal**

Consolidar los ejercicios es de suma importancia para la formación de los deportistas, ya que el contenido va evolucionando a medida que el deportista va progresando y necesitan de más estímulo para un mejor control de su composición corporal.

Según (Mirallas, 1995) *“La ordenación técnica de los ejercicios va entorno a la enseñanza y perfeccionamiento de los elementos esenciales del entrenamiento, la concentración en el deportista es esencial para lograr un resultado óptimo.”*, pág. 1.

Los tipos de ejercicios aplicados son sumamente esenciales acorde a la programación del entrenamiento y la intensidad forma parte esencial en el desarrollo del deportista y su dominio acerca de requerimientos fundamentales en el fútbol infantil.

#### **c) Desarrollo final**

Las condiciones de competición se verán reflejadas y direccionadas a través del desarrollo final, la necesidad de estimular al deportista por medio de ejercicios técnicos coordinativos es la esencia del crecimiento en las etapas infantiles.

*“La organización metodológica se involucra en elementos técnicos – tácticos y el control es una parte trascendental para el estudio del rendimiento deportivo y su observación diaria o semanal según corresponda mediante el trabajo deportivo.”* (Mirallas, 1995), pág. 2.

La oscilación de la duración tendrá una estimación comprendida entre 20 min a 30 min, con la intensidad también entra en consideración el trabajo para así lograr un mejor dominio del entrenamiento y será necesario la dosificación del esfuerzo en el entrenamiento.

#### **d) La relajación**

La recuperación del organismo por parte de los deportistas es una parte esencial para de esta manera canalizar todo el esfuerzo realizado acorde a la planificación de la sesión de entrenamiento y verificando que cada ejercicio cumpla con su propósito específico.

Según (Mirallas, 1995) menciona acerca de la relajación lo siguiente: *“El gasto energético ejecutado previo a la relajación fue sustancia y por esa razón la intensidad deberá bajar para evitar lesiones deportivas y también la respiración bajará de a poco”*, pág. 2.

El método de entrenamiento se verá involucrado, pues el contenido acerca de la relajación facilita con la obtención de datos referentes al deportista y cómo influye en el crecimiento deportivo.



#### **4.4. Objetivos**

##### **4.4.1. Objetivo General**

Implementar la guía metodológica de ejercicios que abarquen las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023.

##### **4.4.2. Objetivos Específicos**

Seleccionar actividades para mejorar las capacidades coordinativas junto con los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023.

Elaborar la guía de ejercicios técnicos coordinativos acorde al fortalecimiento del nivel de rendimiento de los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023.

Organizar una charla antes de empezar los procesos de preparación deportiva y ejecución de los test coordinativos y ficha de observación aplicada en función de los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías Sub12 a Sub15 de la Escuela de Fútbol La Cantera de la Ciudad de Ibarra, periodo 2022 – 2023.

#### **Ubicación sectorial y física.**



**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Cantón:** Ibarra

**Beneficiarios:** Niños Deportistas, entrenadores, padres de familia y el Club Formativo Especializado Profesional La Cantera.

#### 4.5. Desarrollo de la propuesta

Sesión de Entrenamiento N° 1			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Control orientado con interior y exterior con golpeo de precisión interior pierna perfilada.	
Jugadores	Método	Materiales	Tiempo
22	Repeticiones	balones, porterías, escaleras coordinativas, vallas, estacas, cintas.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
Calentamiento General (5 min)		Calentamiento Específico (5 min)	
<p><b>1. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeepig bajo,</p> <p>e/ skeepig medio,</p> <p>f/ skeepig alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

## Parte Principal (40 min)

### 1° Estación

**Series:** 2

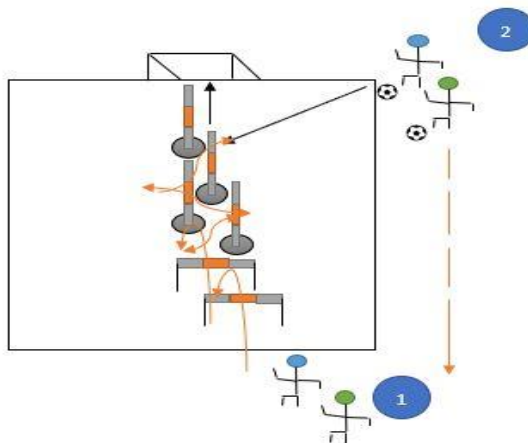
**Repeticiones:** 4

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 realiza saltos a las dos vallas pequeñas y slalom a 4 estacas, recibe pase del jugador 2, y ejecuta golpeo de precisión (empeine interior) a la mini portería.



### 2° Estación

**Series:** 2

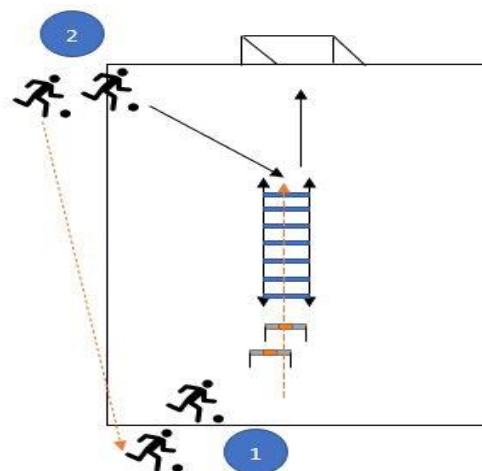
**Repeticiones:** 4

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 realiza salto a las dos vallas pequeñas y coordinación escalera, recibe el pase del jugador 2, realiza golpeo de precisión (empeine interior) a la mini portería.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

## Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

## Parte Final (10 min)



### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

## Sesión de Entrenamiento N° 2

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Frecuencia en el triángulo de estacas y aros, con cambios de dirección, realizando una pared con interior de la pierna perfilada y teniendo una aceleración; y gestación idónea para la correcta finta.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	balones, porterías, triángulos coordinativos, conos, estacas, cintas.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>1. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

## Parte Principal (40 min)

### 1° Estación

**Series:** 2

**Repeticiones:** 4

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 realiza una conducción del balón hasta el cono, ejecuta giro de 180° y pasa el balón al siguiente jugador al frente suyo, se encuentra con balón y realiza un pase al jugador 2, realiza la coordinación en triángulo, luego ejecuta el slalom en las dos estacas, sigue y recepciona el pase del jugador 2; y por último ejecuta un golpeo de precisión (empeine exterior) a la mini portería.

### 2° Estación

**Series:** 2

**Repeticiones:** 4

**Intensidad:** A3/85%

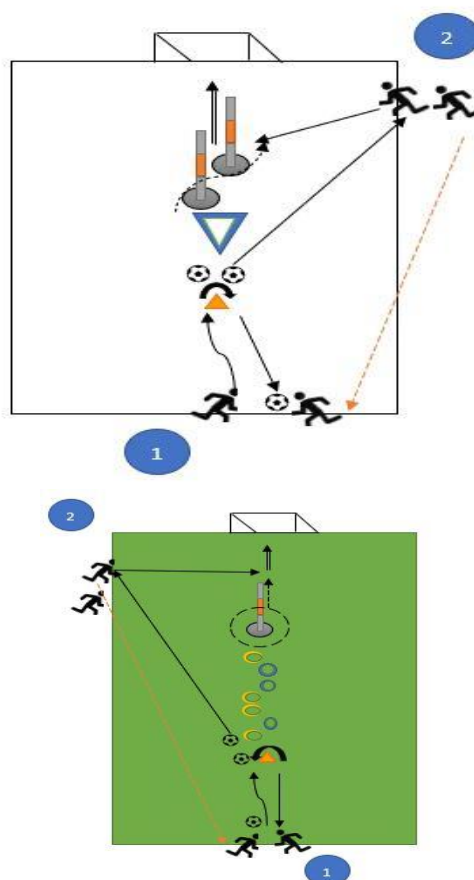
**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 ejecuta la conducción hasta el cono, realiza un giro de 180°, luego pasa el balón de frente al jugador 2 que está atrás suyo, sigue con la ejecución de los aros de coordinación de dos colores, ejecuta un giro de 360° en la única estaca, luego recepciona el pase del jugador 2; y por último ejecuta golpeo de precisión (empeine exterior) a la mini portería.

### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

### Parte Final (10 min)



#### Vuelta a la calma.

- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.
- Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.
- Posición de flexión – glúteos.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

### Sesión de Entrenamiento N° 3

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Tener un adecuado desarrollo del cambio de dirección y ritmo; también golpear el balón con el empeine interior de la pierna por donde aparece el balón y coordinar el skipping sobre las vallas junto con saltar las vallas junto con la adecuada voltereta sobre la colchoneta.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Balones, porterías, estacas, vallas, colchoneta.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>1. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skipping bajo,</p> <p>e/ skipping medio,</p> <p>f/ skipping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

## Parte Principal (40 min)

### 1° Estación

**Series:** 2

**Repeticiones:** 4

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 realiza skipping doble apoyo con los pies ejecutándolo en las 4 vallas pequeñas, luego saltar las dos 2 vallas medianas con ambos pies juntos y ejecutar una aceleración de 15 metros para luego terminar con un remate de cabeza hacia la portería.

### 2° Estación

**Series:** 2

**Repeticiones:** 4

**Intensidad:** A3/85%

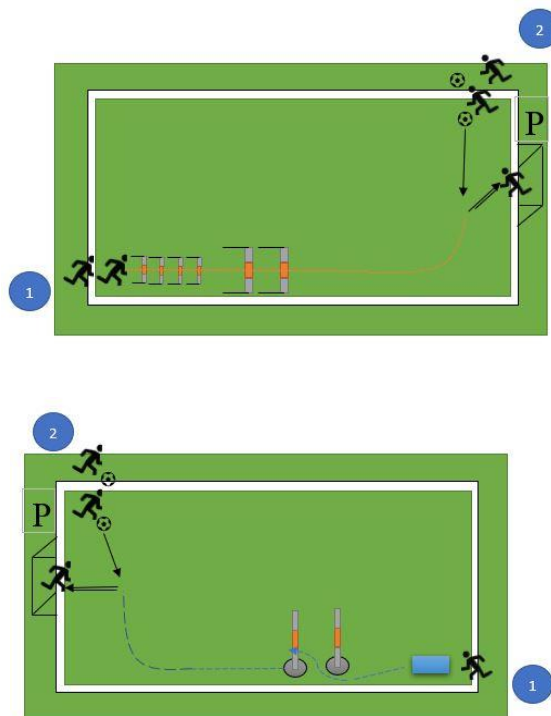
**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 ejecuta voltereta en la colchoneta hacia adelante, para luego realizar un slalom en las dos estacas, le sigue realizar una aceleración de 15 metros y por último ejecutar un remate de cabeza hacia la portería donde se encuentra ubicado el portero.

### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

## Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

## Parte Final (10 min)

### Vuelta a la calma.


- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir



### Sesión de Entrenamiento N° 4

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Ejecutar zig – zag entre los conos para obtener una mayor agilidad teniendo en consideración la maniobra del giro de protección con la parte interna del pie y coordinar la escalera y skipping slalom sobre picas.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Porterías, conos, escaleras coordinativas y estacas.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>2. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skipping bajo,</p> <p>e/ skipping medio,</p> <p>f/ skipping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

## Parte Principal (40 min)

### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 ejecuta un slalom entre los conos, luego el jugador 1 pasa el balón al jugador 3, el jugador 3 realiza skipping en slalom entre las estacas, el jugador 3 recibe el pase de balón del jugador 2, el jugador 2 ejecuta el ejercicio sobre la escalera coordinativa y el jugador 2 finaliza con un tiro a la portería.

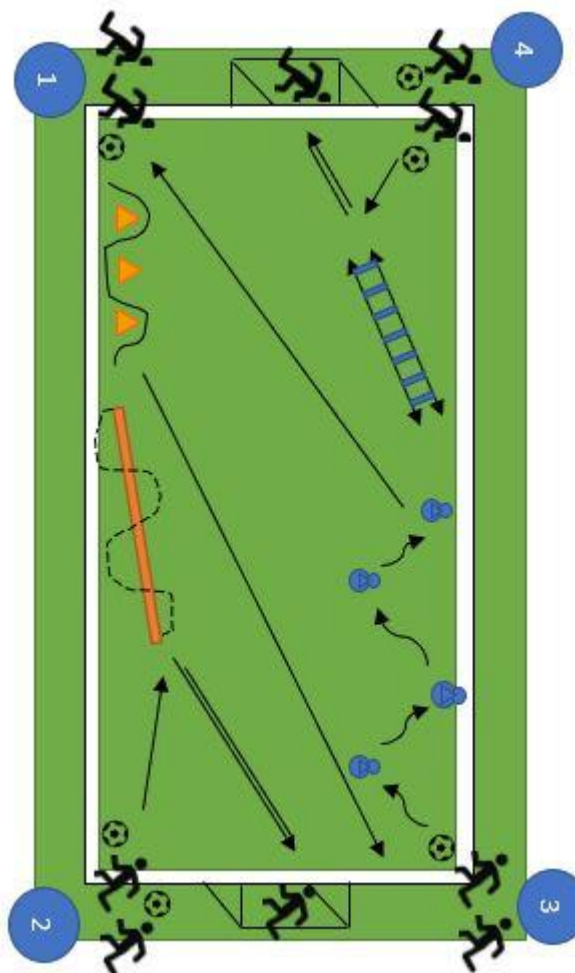
El jugador 2 pasa el balón al jugador 1.

El jugador 3 ejecuta la conducción del balón hacia conos ejecutando la maniobra de giro con interior y exterior protegiendo el balón, el jugador 3 pasa el balón al jugador 1, el jugador 1 realiza el ejercicio de la escalera coordinativa, luego el jugador 1 recibe pase del jugador 4 y al final del ejercicio el jugador 4 ejecuta un tiro a portería.

El jugador 4 ejecuta el pase del balón al jugador 3.

### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



Elaborado por: Cevallos Bladimir

Fuente: <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

## Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.



## Parte Final (10 min)

### Vuelta a la calma.

- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.



Elaborado por: Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 5</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Ejecutar un golpeo con el empeine interior con la pierna por donde aparece el balón junto con el control interior o exterior tomando en cuenta a la coordinación con el uso de la escalera y skipping.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Porterías, conos, valla, colchoneta, balones y escalera de coordinación.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>3. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

## Parte Principal (40 min)

### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 conduce con exterior hacia el cono, luego realiza una maniobra de pisar con la planta derecha para seguir y pasar por detrás del pie de apoyo, le sigue que el jugador 1 pasa el balón al jugador 3 con el interior de la izquierda, ejecutar la actividad de la escalera de coordinación, luego el jugador 3 recibe pase del balón del jugador 2 y el jugador 2 finaliza con un tiro a la portería.

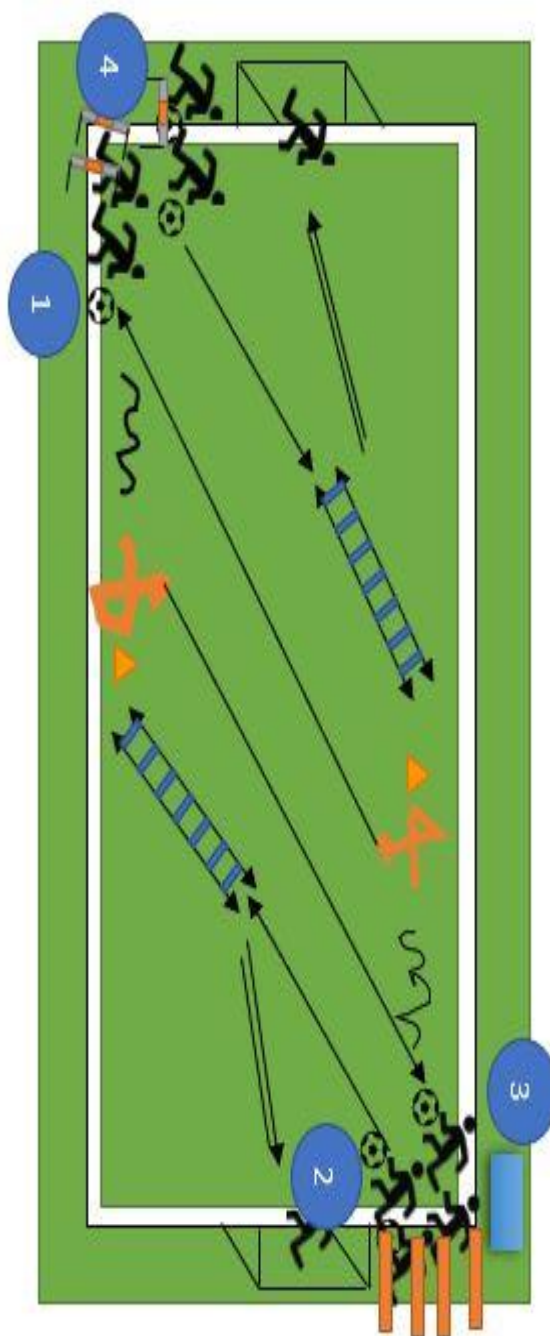
El jugador 2 pasa el balón al jugador 1, el jugador 1 realiza un paso lateral entre las estacas horizontales y también una voltereta adelante sobre la colchoneta.

El jugador 3 ejecuta una conducción del balón con el exterior hacia el cono, también realiza una maniobra de pisar con planta derecha y realiza un pase por detrás del pie de apoyo, el jugador 3 pasa al jugador 1 con interior de la izquierda, luego el jugador 1 ejecuta el ejercicio de la escalera coordinativa, después el jugador 1 recibe el pase del jugador 4 para finalizar el jugador 1 con un tiro a portería.

El jugador 4 pasa el balón al jugador 3, luego ejecuta el jugador 3 una actividad de agilidad en VG y realiza un salto sobre dos vallas medianas.

**Rotaciones:**

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Parte Final (10 min)



#### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

### Sesión de Entrenamiento N° 6

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Ejecutar una correcta coordinación con un control orientado interior por detrás de la pierna de apoyo, tomando en cuenta el cambio de dirección, ritmo y salto de vallas; y por último considerar la aceleración y gestual	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Escalera de coordinación, vallas medianas y grandes, porterías, balones y conos	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>4. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeepig bajo,</p> <p>e/ skeepig medio,</p> <p>f/ skeepig alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

## Parte Principal (40 min)

### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

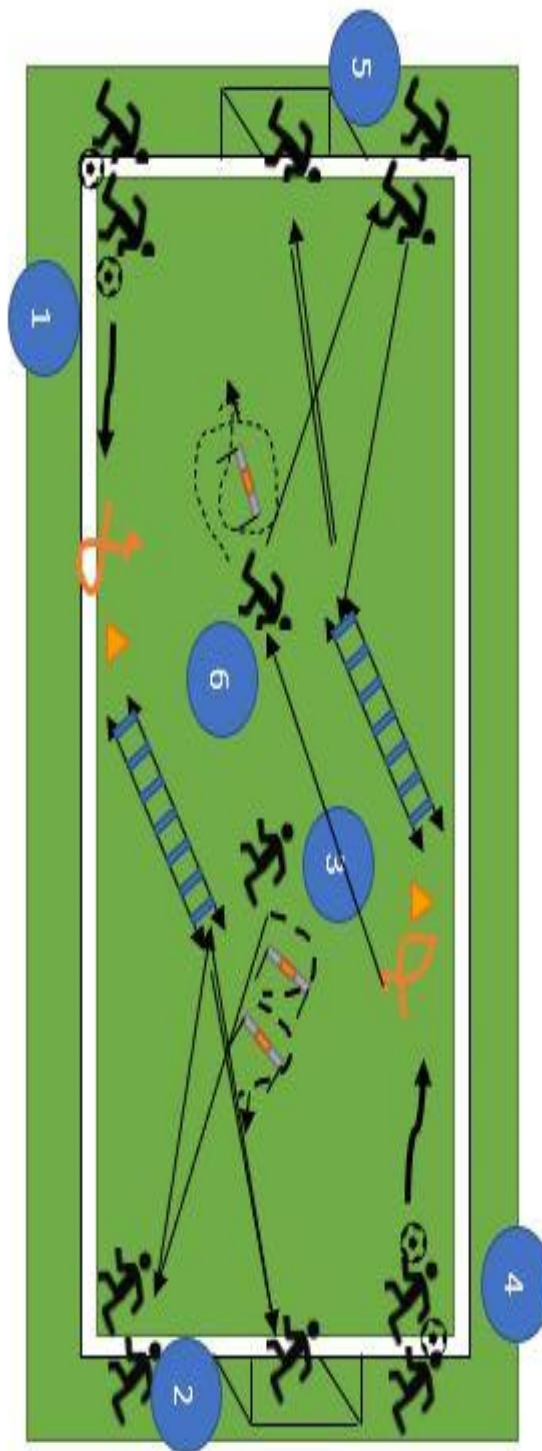
**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 realiza la conducción del balón con exterior hacia el cono, luego realiza maniobra de bicicleta hacia adentro con pierna izquierda y cambio de dirección con el exterior de la pierna izquierda, luego el jugador 1 pasa el balón al jugador 3 con el interior de la pierna izquierda, el jugador 3 realiza en la escalera de coordinación, el jugador 3 recibe el pase del jugador 2 y termina con un tiro a portería.

El jugador 2 recibe el balón a modo de pase a ras de suelo del jugador 3 y el jugador 2 pasa el balón del jugador 1.


El jugador 3 recibe pase del jugador 1, el jugador 3 luego controla con el interior por detrás de la pierna de apoyo para luego pasar el balón al jugador 2, el jugador 2 salta 2 vallas medianas y termina con un rechace.

El jugador 4 conduce el balón con el exterior hacia el cono, luego realiza la maniobra bicicleta hacia adentro con la pierna izquierda y sigue con el cambio de dirección con exterior de la izquierda, el jugador 4 realiza un pase del balón al jugador 6 con el interior de la pierna izquierda, el jugador 6 ejecuta la actividad de la escalera de coordinación para después recibir el pase a ras de suelo del jugador 5 y terminar con tiro a portería.





**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/creader/utnorte/174967?page=101>

<p>El jugador 5 recibe el pase del balón del jugador 6 y el jugador 5 pasa el balón al jugador 4.</p> <p>El jugador 6 recibe el pase del balón a ras de suelo del jugador 4, el jugador 6 controla con el interior por detrás de la pierna de apoyo para luego pasar el balón al jugador 5, el jugador 5 ejecuta agilidad en la valla grande y después va al rechace.</p> <p><b>Rotaciones:</b> Intercambio de posiciones.</p>	
<b>Variaciones</b>	
<p>Antes de golpear el balón no debe estar estático. No ha de entrar el balón a ras de suelo. Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.</p>	
<b>Parte Final (10 min)</b>	
<p><b>Vuelta a la calma.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tumbado con pierna cruzada – glúteos.</li> <li>▪ Tracción de pierna cruzada – cadera.</li> <li>▪ Tracción de rodilla al pecho – glúteos.</li> <li>▪ Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.</li> <li>▪ Posición de flexión – glúteos.</li> </ul>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por: Cevallos Bladimir</b></p>



### Sesión de Entrenamiento N° 7

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> El golpeo del balón debe ser con el empeine interior de la pierna pesada junto con la realización del slalom entre las estacas para una mejor aceleración y gestual.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Balones, estacas, portería y valla.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>2. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

## Parte Principal (40 min)

### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

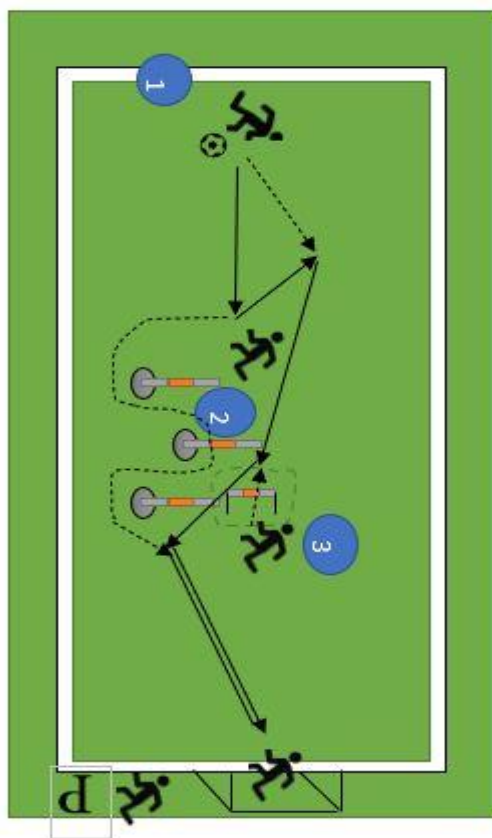
El jugador 1 pasa el balón a ras de suelo al jugador 2 para luego ser devuelto hacia el jugador 1, después buscando línea de pase de balón con el jugador 3 y así pasar el balón al jugador 3.

El jugador 2 recibe el pase de balón del jugador 1, el jugador 2 devuelve el balón recepcionado al jugador 1, el jugador 2 ejecuta el slalom de estacas, el jugador 2 realiza una recepción de balón del jugador 3 por delante de la ejecución del slalom de estacas y finaliza con un tiro a portería.

El jugador 3 realiza el rodeo y salto de la valla, luego recibe el pase del jugador 1, el jugador 3 controla el balón y ejecuta una temporalización de la llegada del jugador 2 para dejarle el balón en la frontal para el tiro a portería.

### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

## Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

## Parte Final (10 min)



### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

## Sesión de Entrenamiento N° 8

<b>Tema:</b> Circuito en forma de triángulo		<b>Objetivo:</b> Tener una maniobra adecuada para realizar un giro de 180° y también considerando los cambios de dirección para la obtención de una conducción de regate con finta.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	balones	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>2. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito en forma de triángulo

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

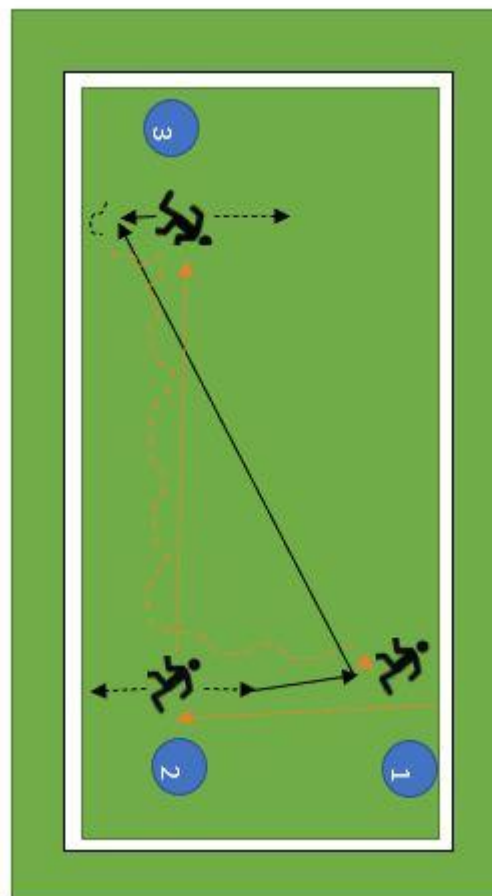
El jugador 1 realiza un pase del balón a ras de suelo al jugador 2, el jugador 1 recibe devuelta el balón del jugador 2 y el jugador 1 ejecuta un pase a ras de suelo en profundidad al jugador 3.

El jugador 2 ejecuta un amague de lado a lado, luego el jugador 2 realiza un desmarque de apoyo y el jugador 2 devuelve el balón al jugador 1.

El jugador 3 realiza un desmarque de apoyo, luego el jugador 3 ejecuta un desmarque de ruptura, después el jugador 3 recibe en profundidad del jugador 1, luego el jugador 3 conduce el balón, realiza un giro de 180°, después regatea al jugador 2 y por último el jugador 3 regatea al jugador 1 en otra posición.

**Rotaciones:**

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

#### Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.



#### Parte Final (10 min)

##### Vuelta a la calma.

- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.
- Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.
- Posición de flexión – glúteos.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 9</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de en cuadrado de coordinación.		<b>Objetivo:</b> Ejecución del control del balón de manera orientada con interiores y realizará movimientos de agilidad con rodeo valla y paso por debajo y voltereta.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Escalera coordinativa, colchoneta, valla, balones y ulas.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>5. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito de coordinación.

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

Ejecutar un control orientado con la parte del interior del pie y pases con el pie interior del jugador 1 a jugador 2, del jugador 2 al jugador 3, del jugador 3 al jugador 4 y del jugador 4 al jugador 1.

En la posición del jugador 1 se realiza la escalera de coordinación.

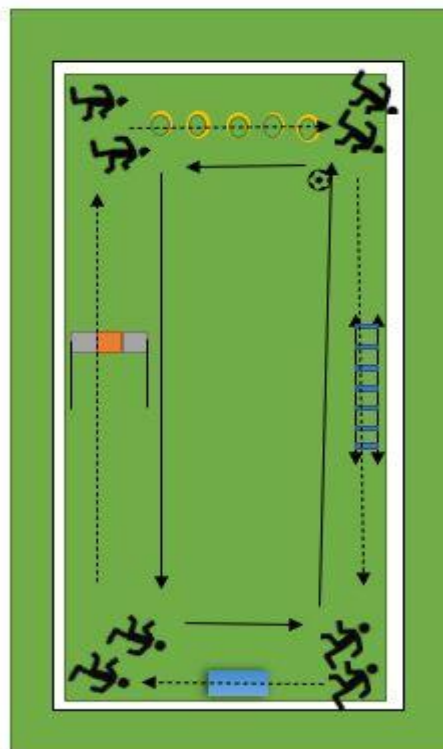
En la posición del jugador 2 se ejecuta una voltereta en la colchoneta.

En la posición del jugador 3 se realiza un movimiento de agilidad rodeando y luego realizando un pase de balón por debajo de la valla mediana.

En la posición del jugador 4 se ejecuta una amplitud de zancada sobre los aros medianos.

#### **Rotaciones:**

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.



### Parte Final (10 min)

#### **Vuelta a la calma.**

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 10</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Realizar la maniobra para un correcto rodeo como con el pie exterior junto con un adecuado desarrollo de la agilidad en el ejercicio del slalom entre las estacas, rodeo y finalización por debajo de la valla.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Valla, escalera coordinativa, conos y estacas planas.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>6. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

**Circuito de coordinación en forma de “Y” griega**

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

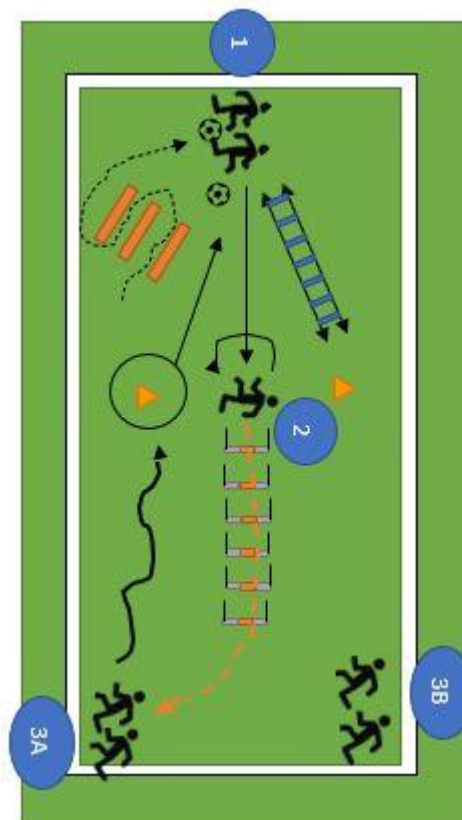
El jugador 1 realiza un pase de balón al jugador 2.

El jugador 2 recibe el pase del jugador 1, luego el jugador 2 realiza un control y maniobra de giro, pisando y pasando el balón por detrás de la pierna de apoyo, pasa a 3A, después skipping doble apoyo sobre las 6 vallas medianas para finalizar con velocidad en 3m de distancia.

El jugador 3A recibe el balón del jugador 2, luego controla el balón para seguir avanzando, después realiza una conducción dirigida hacia el cono, luego un giro en el cono, después pasa el balón al jugador 1 y por último el jugador 3A ejecuta una frenada arrancada sobre las estacas o frecuencia en forma de skipping.

**Rotaciones:**

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utmorte/174967?page=101>

### Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

### Parte Final (10 min)



**Vuelta a la calma.**

- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.
- Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir



<b>Sesión de Entrenamiento N° 11</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Realización del ejercicio y actividad de la escalera de coordinación junto con el desarrollo de las ulas en un espacio determinado.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Escalera coordinativa, ulas y balones.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>7. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	
<b>Parte Principal (40 min)</b>			

### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

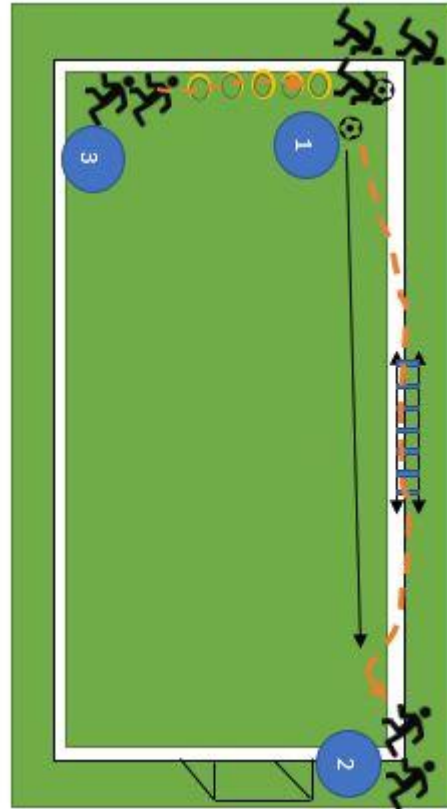
**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 recibe el balón del jugador 3, luego el jugador 1 pasa el balón al jugador 2 y finaliza con skipping en slalom en la escalera de coordinación y finaliza saliendo del circuito de coordinación.

### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/creader/utnorte/174967?page=101>

### Parte Final (10 min)

#### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 12</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Realizar un slalom en las estacas junto con la ejecución del cambio de dirección, ritmo, salto de vallas y amplitud de la actividad en la disciplina deportiva del fútbol.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Vallas, estacas, porterías y balón.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>8. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

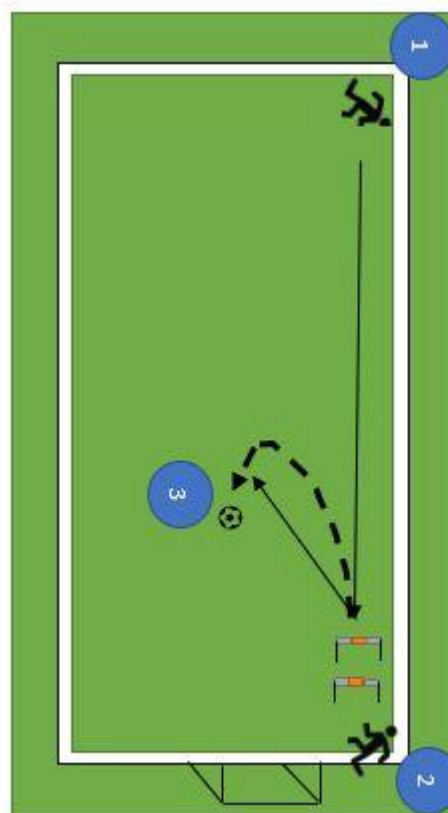
**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 2 salta 2 vallas pequeñas, el jugador 2 recibe el balón a ras de suelo del jugador 1, el jugador 2 ejecuta un control orientado con el pie de interior izquierdo. El jugador 2 realiza un pase al espacio que ocupa el jugador 3, el jugador ejecuta una carrera semicircular y finaliza con un golpeo a portería con la pierna derecha.

#### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

- ) Antes de golpear el balón no debe estar estático.
- ) No ha de entrar el balón a ras de suelo.
- ) Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

### Parte Final (10 min)

#### Vuelta a la calma.

- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.
- Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.
- Posición de flexión – glúteos.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 13</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Ejecutar el desarrollo de la velocidad esto mediante la aceleración y gestación de los movimientos y siempre tomando en cuenta el golpeo del empeine interior.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Slalom, estacas, vallas y balones.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>3. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito de coordinación en la finalización.

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

El jugador 3 realiza un slalom en las 3 estacas, luego el jugador 3 ejecuta velocidad hasta la frontal del área del campo de juego, el jugador 3 recibe el balón del jugador 2.

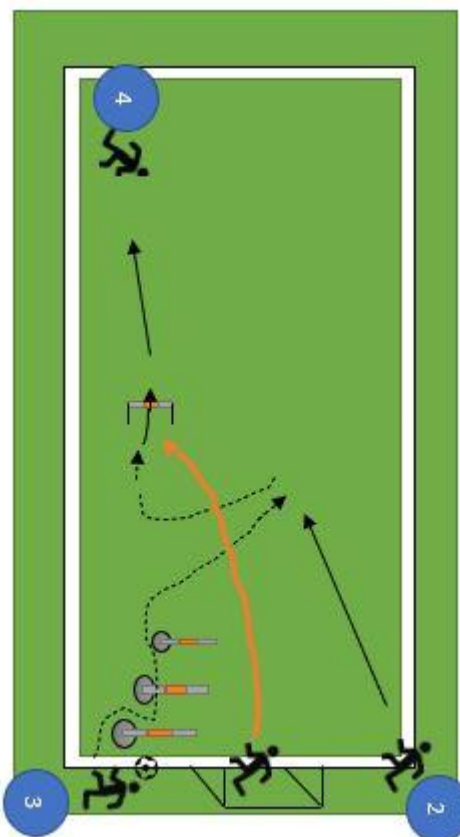
El jugador 3 deja el balón al jugador 2 y luego el mismo jugador 3 se abre para recibir el balón por parte del portero.

El jugador 3 realiza una adecuada conducción hacia la valla y pasando el balón por debajo de la valla.

Por último el jugador 3 ejecuta un salto de valla pequeña y termina soltando el balón al jugador 4.

#### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

) Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

) Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

### Parte Final (10 min)



#### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

### Sesión de Entrenamiento N° 14

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Realizar un adecuado cambio de dirección para desarrollar en el jugador los necesarios estímulos de la creación de juego y concluir con el desempeño exitoso de las habilidades correspondientes al entrenamiento según la edad asignada.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Balones.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>3. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeepig bajo,</p> <p>e/ skeepig medio,</p> <p>f/ skeepig alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito de coordinación con coordinación.

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

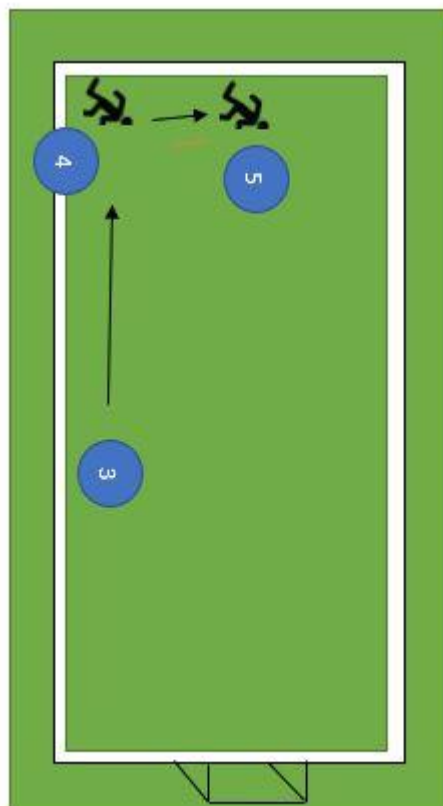
A continuación el jugador 4 recibe el balón a ras de suelo del jugador 3.

Luego el jugador 4 realiza una maniobra de cambio de dirección con pierna izquierda arrastrando y pasando por debajo de la pierna de apoyo.

Finalmente el jugador 4 ejecuta un pase a ras de suelo al jugador 5 en el campo de juego.

#### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

### Parte Final (10 min)

#### Vuelta a la calma.



- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.
- Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.
- Posición de flexión – glúteos.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir



### Sesión de Entrenamiento N° 15

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Ejecutar una maniobra correcta del giro al realizar el ejercicio denominado entre el circuito de coordinación y tomando en consideración la amplitud de la zancada que se ejecuta un determinado la actividad correspondiente con o sin balón.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Balones, portería.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>9. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeepig bajo,</p> <p>e/ skeepig medio,</p> <p>f/ skeepig alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

**Circuito de coordinación con énfasis en la finalización.**

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

A continuación el jugador 5 recibe el balón a ras de suelo del jugador 4 en una determinada distancia de tres metros.

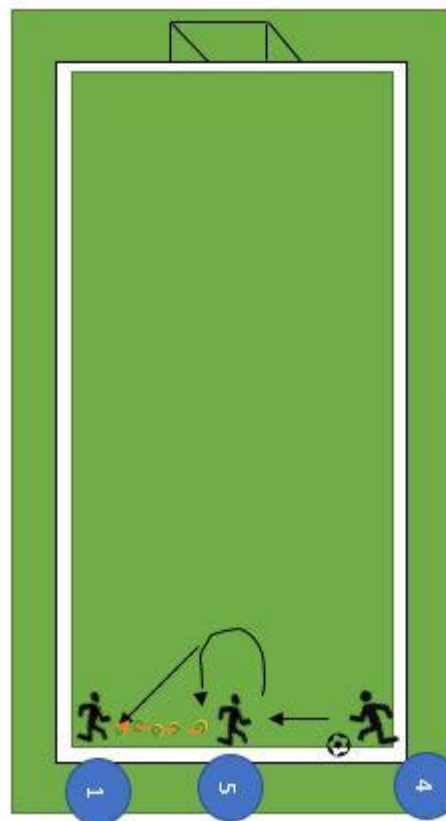
Luego el jugador 5 realiza una maniobra de giro de 180° con el pie exterior derecho.

Después el jugador 5 ejecuta un pase a ras de suelo al jugador 1 en una determinada distancia de cuatro metros.

Finalizamos con la amplitud de la zancada por parte del jugador 5 en un espacio delimitado por el entrenador.

**Rotaciones:**

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

- Antes de golpear el balón no debe estar estático.
- No ha de entrar el balón a ras de suelo.
- Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

### Parte Final (10 min)

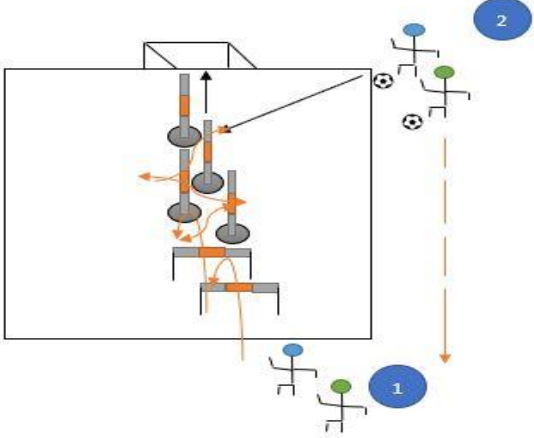
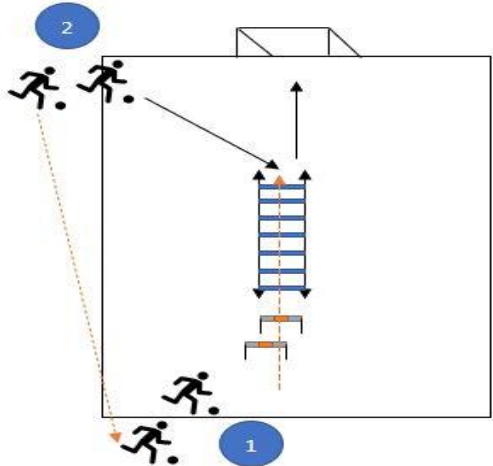

**Vuelta a la calma.**



- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 16</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Control orientado con interior y exterior con golpeo de precisión interior pierna perfilada.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	balones, porterías, escaleras coordinativas, vallas, estacas, cintas.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>4. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

<b>Parte Principal (40 min)</b>	
<p><b>1° Estación</b>  <b>Series:</b> 2  <b>Repeticiones:</b> 4  <b>Intensidad:</b> A3/85%  <b>Microciclo de descanso:</b> 1 min  <b>Macrociclo de descanso:</b> 2 min</p> <p>El jugador 1 realiza saltos a las dos vallas pequeñas y slalom a 4 estacas, recibe pase del jugador 2, y ejecuta golpeo de precisión (empeine interior) a la mini portería.</p>	
<p><b>2° Estación</b>  <b>Series:</b> 2  <b>Repeticiones:</b> 4  <b>Intensidad:</b> A3/85%  <b>Microciclo de descanso:</b> 1 min  <b>Macrociclo de descanso:</b> 2 min</p> <p>El jugador 1 realiza salto a las dos vallas pequeñas y coordinación escalera, recibe el pase del jugador 2, realiza golpeo de precisión (empeine interior) a la mini portería.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cevallos Bladimir  <b>Fuente:</b> <a href="https://elibro.net/es/creader/utnorte/174967?page=101">https://elibro.net/es/creader/utnorte/174967?page=101</a></p>
<b>Variaciones</b>	
<p>) Antes de golpear el balón no debe estar estático.  No ha de entrar el balón a ras de suelo.  Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.</p>	
<b>Parte Final (10 min)</b>	
<p><b>Vuelta a la calma.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caída posterior – Extremidad inferior.</li> <li>▪ Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.</li> <li>▪ Mariposa estática – Cadera.</li> <li>▪ Abducción de cadera frontal – Cadera.</li> </ul>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por:</b> Cevallos Bladimir</p>

<b>Sesión de Entrenamiento N° 17</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Frecuencia en el triángulo de estacas y aros, con cambios de dirección, realizando una pared con interior de la pierna perfilada y teniendo una aceleración; y gestación idónea para la correcta finta.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	balones, porterías, triángulos coordinativos, conos, estacas, cintas.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>4. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

## Parte Principal (40 min)

### 1° Estación

**Series:** 2

**Repeticiones:** 4

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 realiza una conducción del balón hasta el cono, ejecuta giro de 180° y pasa el balón al siguiente jugador al frente suyo, se encuentra con balón y realiza un pase al jugador 2, realiza la coordinación en triángulo, luego ejecuta el slalom en las dos estacas, sigue y recibe el pase del jugador 2; y por último ejecuta un golpeo de precisión (empeine exterior) a la mini portería.

### 2° Estación

**Series:** 2

**Repeticiones:** 4

**Intensidad:** A3/85%

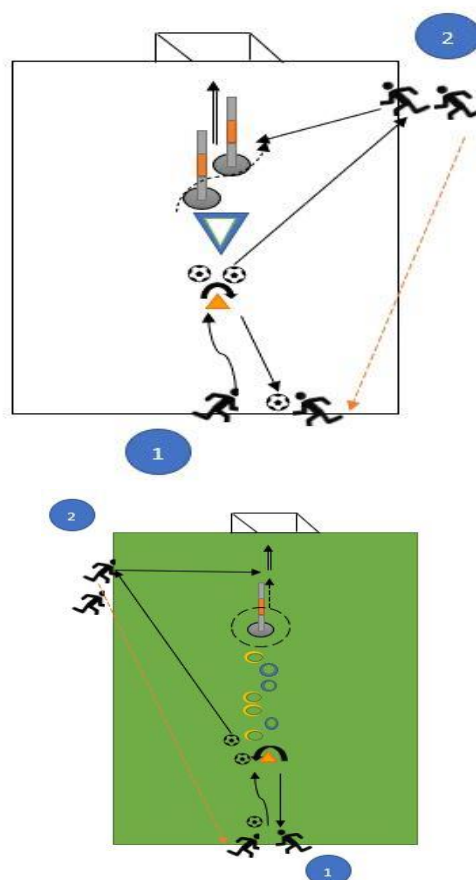
**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 ejecuta la conducción hasta el cono, realiza un giro de 180°, luego pasa el balón de frente al jugador 2 que está atrás suyo, sigue con la ejecución de los aros de coordinación de dos colores, ejecuta un giro de 360° en la única estaca, luego recibe el pase del jugador 2; y por último ejecuta golpeo de precisión (empeine exterior) a la mini portería.

### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utmorte/174967?page=101>

### Variaciones

) Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

n)

pie izquierdo como con el pie derecho.

Se alterna el golpeo tanto con el

### Parte Final (10 min)



#### Vuelta a la calma.

- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.
- Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.
- Posición de flexión – glúteos.



Elaborado por: Cevallos Bladimir

**Sesión de Entrenamiento N° 18**

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Tener un adecuado desarrollo del cambio de dirección y ritmo; también golpear el balón con el empeine interior de la pierna por donde aparece el balón y coordinar el skipping sobre las vallas junto con saltar las vallas junto con la adecuada voltereta sobre la colchoneta.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Balones, porterías, estacas, vallas, colchoneta.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p align="center"><b>10. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skipping bajo,</p> <p>e/ skipping medio,</p> <p>f/ skipping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	



### Parte Principal (40 min)

#### 1° Estación

**Series:** 2

**Repeticiones:** 4

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 realiza skipping doble apoyo con los pies ejecutándolo en las 4 vallas pequeñas, luego saltar las dos 2 vallas medianas con ambos pies juntos y ejecutar una aceleración de 15 metros para luego terminar con un remate de cabeza hacia la portería.

#### 2° Estación

**Series:** 2

**Repeticiones:** 4

**Intensidad:** A3/85%

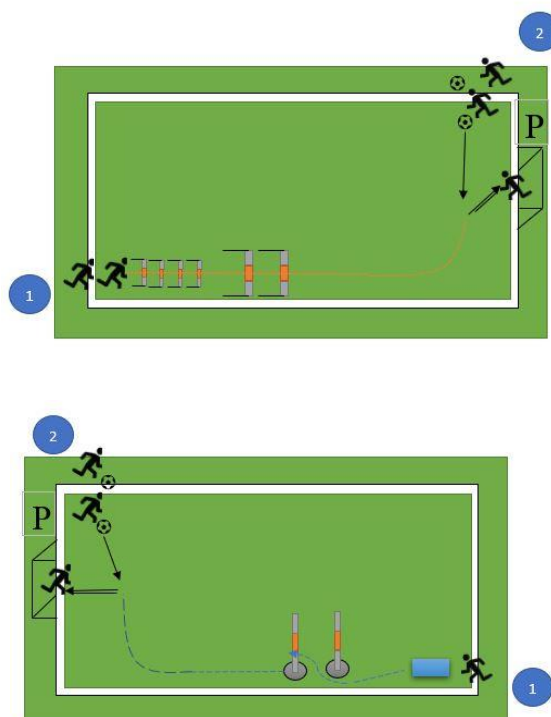
**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 ejecuta voltereta en la colchoneta hacia adelante, para luego realizar un slalom en las dos estacas, le sigue realizar una aceleración de 15 metros y por último ejecutar un remate de cabeza hacia la portería donde se encuentra ubicado el portero.

#### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

- ) Antes de golpear el balón no debe estar estático.
- ) No ha de entrar el balón a ras de suelo.
- ) Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.



### Parte Final (10 min)

#### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 19</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Ejecutar zig – zag entre los conos para obtener una mayor agilidad teniendo en consideración la maniobra del giro de protección con la parte interna del pie y coordinar la escalera y skipping slalom sobre picas.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Porterías, conos, escaleras coordinativas y estacas.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>11. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	
<b>Parte Principal (40 min)</b>			

### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 ejecuta un slalom entre los conos, luego el jugador 1 pasa el balón al jugador 3, el jugador 3 realiza skipping en slalom entre las estacas, el jugador 3 recibe el pase de balón del jugador 2, el jugador 2 ejecuta el ejercicio sobre la escalera coordinativa y el jugador 2 finaliza con un tiro a la portería.

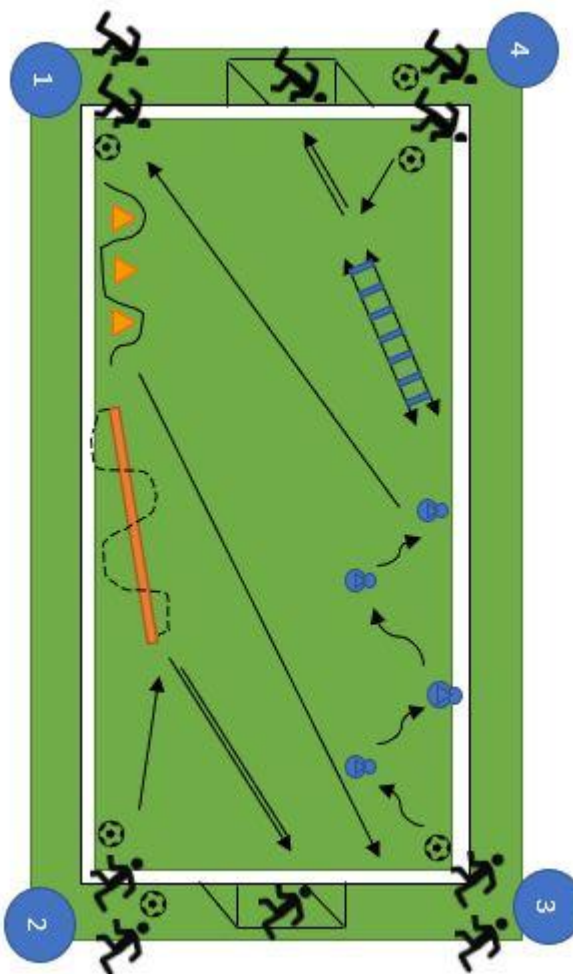
El jugador 2 pasa el balón al jugador 1.

El jugador 3 ejecuta la conducción del balón hacia conos ejecutando la maniobra de giro con interior y exterior protegiendo el balón, el jugador 3 pasa el balón al jugador 1, el jugador 1 realiza el ejercicio de la escalera coordinativa, luego el jugador 1 recibe pase del jugador 4 y al final del ejercicio el jugador 4 ejecuta un tiro a portería.

El jugador 4 ejecuta el pase del balón al jugador 3.

**Rotaciones:**

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

) Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.



### Parte Final (10 min)

#### Vuelta a la calma.

- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 20</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Ejecutar un golpeo con el empeine interior con la pierna por donde aparece el balón junto con el control interior o exterior tomando en cuenta a la coordinación con el uso de la escalera y skipping.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Porterías, conos, valla, colchoneta, balones y escalera de coordinación.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>12. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

## Parte Principal (40 min)

### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 conduce con exterior hacia el cono, luego realiza una maniobra de pisar con la planta derecha para seguir y pasar por detrás del pie de apoyo, le sigue que el jugador 1 pasa el balón al jugador 3 con el interior de la izquierda, ejecutar la actividad de la escalera de coordinación, luego el jugador 3 recibe pase del balón del jugador 2 y el jugador 2 finaliza con un tiro a la portería.

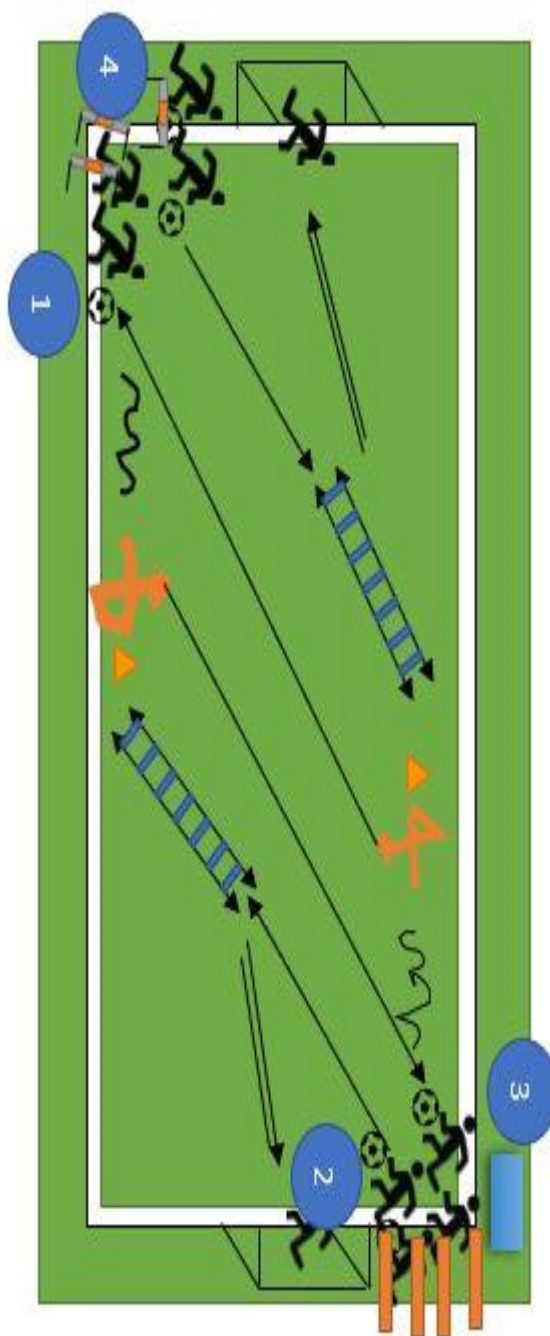
El jugador 2 pasa el balón al jugador 1, el jugador 1 realiza un paso lateral entre las estacas horizontales y también una voltereta adelante sobre la colchoneta.

El jugador 3 ejecuta una conducción del balón con el exterior hacia el cono, también realiza una maniobra de pisar con planta derecha y realiza un pase por detrás del pie de apoyo, el jugador 3 pasa al jugador 1 con interior de la izquierda, luego el jugador 1 ejecuta el ejercicio de la escalera coordinativa, después el jugador 1 recibe el pase del jugador 4 para finalizar el jugador 1 con un tiro a portería.

El jugador 4 pasa el balón al jugador 3, luego ejecuta el jugador 3 una actividad de agilidad en VG y realiza un salto sobre dos vallas medianas.

**Rotaciones:**

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Parte Final (10 min)



#### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

### Sesión de Entrenamiento N° 21

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Ejecutar una correcta coordinación con un control orientado interior por detrás de la pierna de apoyo, tomando en cuenta el cambio de dirección, ritmo y salto de vallas; y por último considerar la aceleración y gestual	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Escalera de coordinación, vallas medianas y grandes, porterías, balones y conos	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>13. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeepig bajo,</p> <p>e/ skeepig medio,</p> <p>f/ skeepig alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

## Parte Principal (40 min)

### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

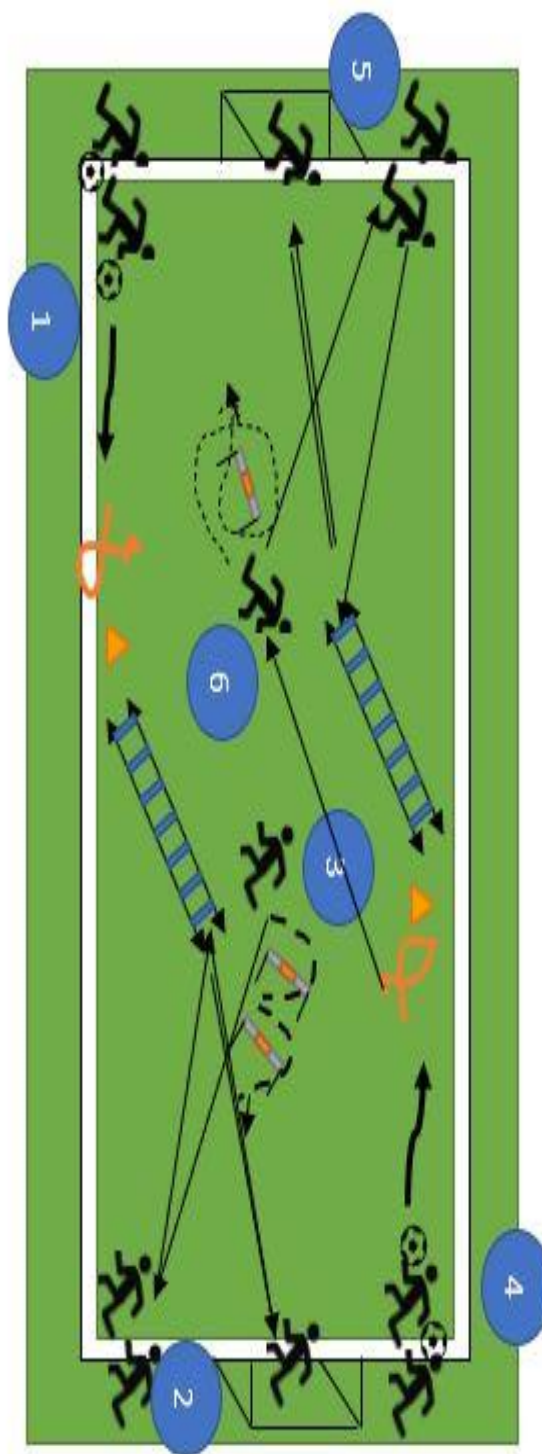
**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 realiza la conducción del balón con exterior hacia el cono, luego realiza maniobra de bicicleta hacia adentro con pierna izquierda y cambio de dirección con el exterior de la pierna izquierda, luego el jugador 1 pasa el balón al jugador 3 con el interior de la pierna izquierda, el jugador 3 realiza en la escalera de coordinación, el jugador 3 recibe el pase del jugador 2 y termina con un tiro a portería.

El jugador 2 recibe el balón a modo de pase a ras de suelo del jugador 3 y el jugador 2 pasa el balón del jugador 1.

El jugador 3 recibe pase del jugador 1, el jugador 3 luego controla con el interior por detrás de la pierna de apoyo para luego pasar el balón al jugador 2, el jugador 2 salta 2 vallas medianas y termina con un rechace.

El jugador 4 conduce el balón con el exterior hacia el cono, luego realiza la maniobra bicicleta hacia adentro con la pierna izquierda y sigue con el cambio de dirección con exterior de la izquierda, el jugador 4 realiza un pase del balón al jugador 6 con el interior de la pierna izquierda, el jugador 6 ejecuta la actividad de la escalera de coordinación para después recibir el pase a ras de suelo del jugador 5 y terminar con tiro a portería.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/creader/utnorte/174967?page=101>



<p>El jugador 5 recibe el pase del balón del jugador 6 y el jugador 5 pasa el balón al jugador 4.</p> <p>El jugador 6 recibe el pase del balón a ras de suelo del jugador 4, el jugador 6 controla con el interior por detrás de la pierna de apoyo para luego pasar el balón al jugador 5, el jugador 5 ejecuta agilidad en la valla grande y después va al rechace.</p> <p><b>Rotaciones:</b> Intercambio de posiciones.</p>	
<b>Variaciones</b>	
<p>Antes de golpear el balón no debe estar estático.</p> <p>) No ha de entrar el balón a ras de suelo.</p> <p>) Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.</p>	
<b>Parte Final (10 min)</b>	
<p><b>Vuelta a la calma.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tumbado con pierna cruzada – glúteos.</li> <li>▪ Tracción de pierna cruzada – cadera.</li> <li>▪ Tracción de rodilla al pecho – glúteos.</li> <li>▪ Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.</li> <li>▪ Posición de flexión – glúteos.</li> </ul>	 <p style="text-align: center;"><b>Elaborado por: Cevallos Bladimir</b></p>

**Sesión de Entrenamiento N° 22**

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> El golpeo del balón debe ser con el empeine interior de la pierna pesada junto con la realización del slalom entre las estacas para una mejor aceleración y gestual.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Balones, estacas, portería y valla.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p align="center"><b>5. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeepig bajo,</p> <p>e/ skeepig medio,</p> <p>f/ skeepig alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

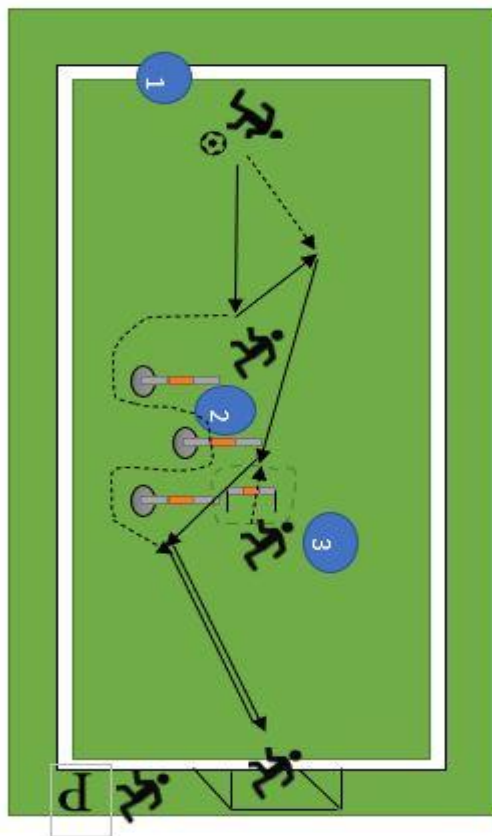
El jugador 1 pasa el balón a ras de suelo al jugador 2 para luego ser devuelto hacia el jugador 1, después buscando línea de pase de balón con el jugador 3 y así pasar el balón al jugador 3.

El jugador 2 recibe el pase de balón del jugador 1, el jugador 2 devuelve el balón recepcionado al jugador 1, el jugador 2 ejecuta el slalom de estacas, el jugador 2 realiza una recepción de balón del jugador 3 por delante de la ejecución del slalom de estacas y finaliza con un tiro a portería.

El jugador 3 realiza el rodeo y salto de la valla, luego recibe el pase del jugador 1, el jugador 3 controla el balón y ejecuta una temporalización de la llegada del jugador 2 para dejarle el balón en la frontal para el tiro a portería.

#### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

v) estar estático.

Antes de golpear el balón no debe

) No ha de entrar el balón a ras de suelo.

) Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

### Parte Final (10 min)



#### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

### Sesión de Entrenamiento N° 23

<b>Tema:</b> Circuito en forma de triángulo		<b>Objetivo:</b> Tener una maniobra adecuada para realizar un giro de 180° y también considerando los cambios de dirección para la obtención de una conducción de regate con finta.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	balones	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>5. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito en forma de triángulo

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

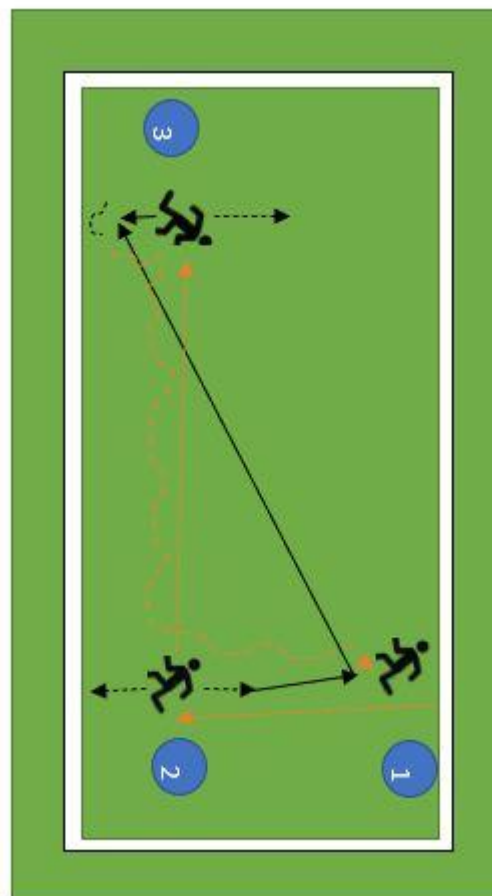
El jugador 1 realiza un pase del balón a ras de suelo al jugador 2, el jugador 1 recibe devuelta el balón del jugador 2 y el jugador 1 ejecuta un pase a ras de suelo en profundidad al jugador 3.

El jugador 2 ejecuta un amague de lado a lado, luego el jugador 2 realiza un desmarque de apoyo y el jugador 2 devuelve el balón al jugador 1.

El jugador 3 realiza un desmarque de apoyo, luego el jugador 3 ejecuta un desmarque de ruptura, después el jugador 3 recibe en profundidad del jugador 1, luego el jugador 3 conduce el balón, realiza un giro de 180°, después regatea al jugador 2 y por último el jugador 3 regatea al jugador 1 en otra posición.

**Rotaciones:**

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

#### Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.



#### Parte Final (10 min)

##### Vuelta a la calma.

- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.
- Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.
- Posición de flexión – glúteos.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 24</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de en cuadrado de coordinación.		<b>Objetivo:</b> Ejecución del control del balón de manera orientada con interiores y realizará movimientos de agilidad con rodeo valla y paso por debajo y voltereta.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Escalera coordinativa, colchoneta, valla, balones y ulas.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>14. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito de coordinación.

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

Ejecutar un control orientado con la parte del interior del pie y pases con el pie interior del jugador 1 a jugador 2, del jugador 2 al jugador 3, del jugador 3 al jugador 4 y del jugador 4 al jugador 1.

En la posición del jugador 1 se realiza la escalera de coordinación.

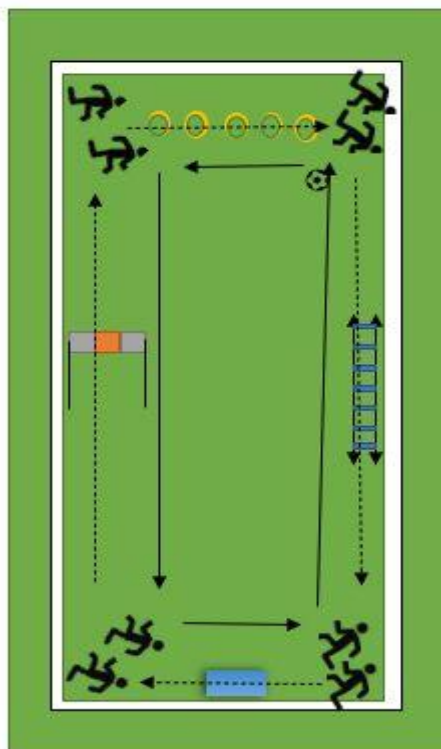
En la posición del jugador 2 se ejecuta una voltereta en la colchoneta.

En la posición del jugador 3 se realiza un movimiento de agilidad rodeando y luego realizando un pase de balón por debajo de la valla mediana.

En la posición del jugador 4 se ejecuta una amplitud de zancada sobre los aros medianos.

#### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.



### Parte Final (10 min)

#### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.




**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 25</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Realizar la maniobra para un correcto rodeo como con el pie exterior junto con un adecuado desarrollo de la agilidad en el ejercicio del slalom entre las estacas, rodeo y finalización por debajo de la valla.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Valla, escalera coordinativa, conos y estacas planas.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>15. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	





<b>Sesión de Entrenamiento N° 26</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Realización del ejercicio y actividad de la escalera de coordinación junto con el desarrollo de las ulas en un espacio determinado.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Escalera coordinativa, ulas y balones.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>16. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

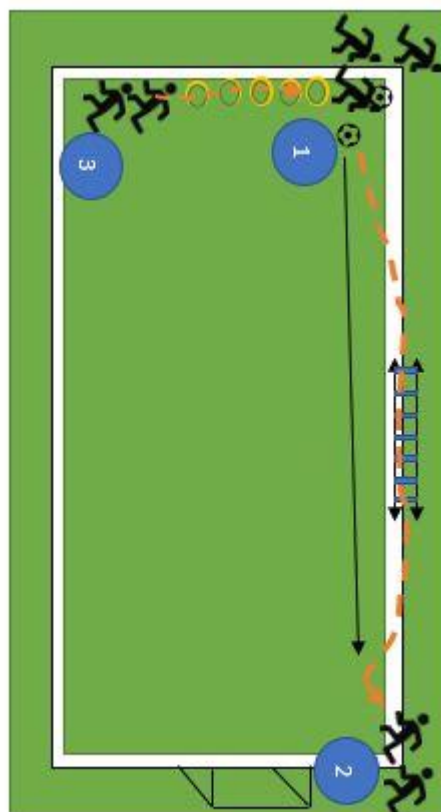
**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

El jugador 1 recibe el balón del jugador 3, luego el jugador 1 pasa el balón al jugador 2 y finaliza con skipping en slalom en la escalera de coordinación y finaliza saliendo del circuito de coordinación.

#### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Parte Final (10 min)

#### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 27</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Realizar un slalom en las estacas junto con la ejecución del cambio de dirección, ritmo, salto de vallas y amplitud de la actividad en la disciplina deportiva del fútbol.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Vallas, estacas, porterías y balón.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p><b>17. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito de coordinación

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

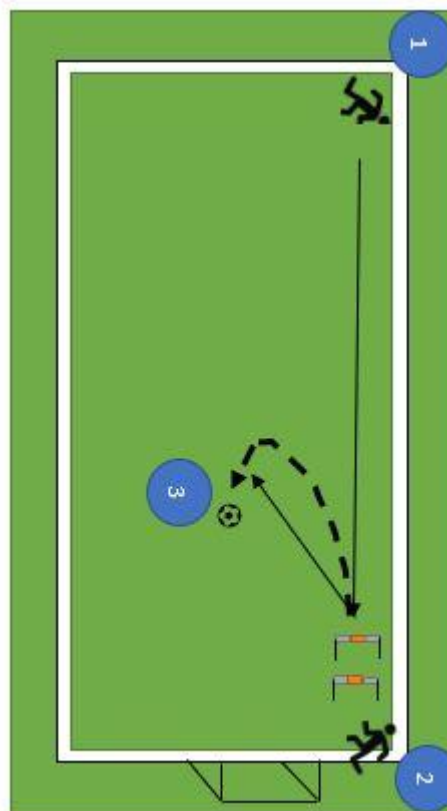
**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

El jugador 2 salta 2 vallas pequeñas, el jugador 2 recibe el balón a ras de suelo del jugador 1, el jugador 2 ejecuta un control orientado con el pie de interior izquierdo. El jugador 2 realiza un pase al espacio que ocupa el jugador 3, el jugador ejecuta una carrera semicircular y finaliza con un golpeo a portería con la pierna derecha.

#### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.



### Parte Final (10 min)

#### Vuelta a la calma.

- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.
- Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.
- Posición de flexión – glúteos.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

<b>Sesión de Entrenamiento N° 28</b>			
<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Ejecutar el desarrollo de la velocidad esto mediante la aceleración y gestación de los movimientos y siempre tomando en cuenta el golpeo del empeine interior.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Slalom, estacas, vallas y balones.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>6. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

#### Circuito de coordinación en la finalización.

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

El jugador 3 realiza un slalom en las 3 estacas, luego el jugador 3 ejecuta velocidad hasta la frontal del área del campo de juego, el jugador 3 recibe el balón del jugador 2.

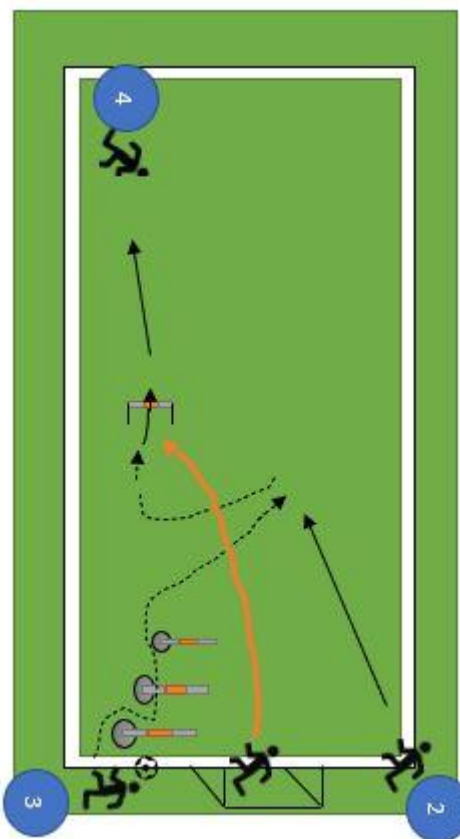
El jugador 3 deja el balón al jugador 2 y luego el mismo jugador 3 se abre para recibir el balón por parte del portero.

El jugador 3 realiza una adecuada conducción hacia la valla y pasando el balón por debajo de la valla.

Por último el jugador 3 ejecuta un salto de valla pequeña y termina soltando el balón al jugador 4.

#### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

### Parte Final (10 min)



#### Vuelta a la calma.

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

### Sesión de Entrenamiento N° 29

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Realizar un adecuado cambio de dirección para desarrollar en el jugador los necesarios estímulos de la creación de juego y concluir con el desempeño exitoso de las habilidades correspondientes al entrenamiento según la edad asignada.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Balones.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>6. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeepig bajo,</p> <p>e/ skeepig medio,</p> <p>f/ skeepig alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	



### Parte Principal (40 min)

#### Circuito de coordinación con coordinación.

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macro ciclo de descanso:** 2 min

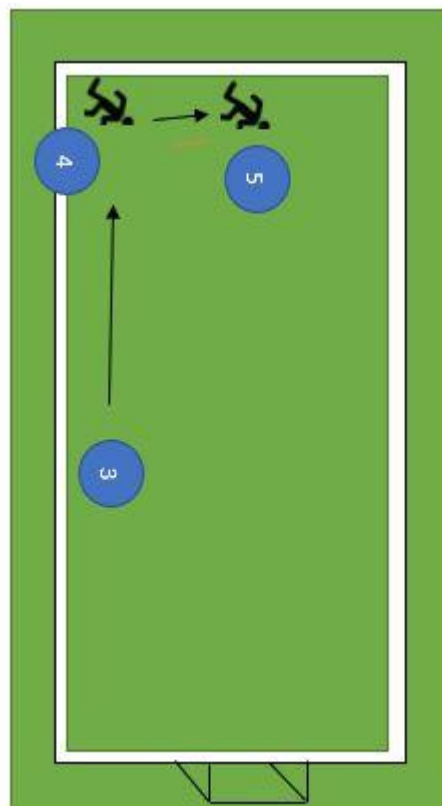
A continuación el jugador 4 recibe el balón a ras de suelo del jugador 3.

Luego el jugador 4 realiza una maniobra de cambio de dirección con pierna izquierda arrastrando y pasando por debajo de la pierna de apoyo.

Finalmente el jugador 4 ejecuta un pase a ras de suelo al jugador 5 en el campo de juego.

#### Rotaciones:

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

Antes de golpear el balón no debe estar estático.

No ha de entrar el balón a ras de suelo.

Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

### Parte Final (10 min)

#### Vuelta a la calma.

- Tumbado con pierna cruzada – glúteos.
- Tracción de pierna cruzada – cadera.
- Tracción de rodilla al pecho – glúteos.
- Flexión dorsal del tobillo tumbado – cadera.
- Posición de flexión – glúteos.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

### Sesión de Entrenamiento N° 30

<b>Tema:</b> Circuito de finalización		<b>Objetivo:</b> Ejecutar una maniobra correcta del giro al realizar el ejercicio denominado entre el circuito de coordinación y tomando en consideración la amplitud de la zancada que se ejecuta un determinado la actividad correspondiente con o sin balón.	
<b>Jugadores</b>	<b>Método</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
22	Repeticiones	Balones.	60 minutos
Club Formativo Especializado Profesional La Cantera		Cancha de Fútbol	
<b>Calentamiento General (5 min)</b>		<b>Calentamiento Específico (5 min)</b>	
<p style="text-align: center;"><b>18. Movimientos articulares</b></p> <p>1.- Movimientos laterales y de frente de la cabeza.</p> <p>2.- Movimientos hacia el frente y hacia atrás de los hombros.</p> <p>3.- Movimiento de la cadera hacia la izquierda y la derecha.</p> <p>4.- Movimiento de las rodillas hacia adelante y hacia atrás.</p> <p>5.- Movimiento de los tobillos del pie izquierdo y derecho por separado.</p>		<p>a/ Trote de 10 metros desde la línea de fondo,</p> <p>b/ Aducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>c/abducción de las piernas mientras se trota,</p> <p>d/ skeeping bajo,</p> <p>e/ skeeping medio,</p> <p>f/ skeeping alto y;</p> <p>g/ movimiento lateral aleatorio en el trote.</p>	
			
<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos.		<b>Elaborado por:</b> Bladimir Cevallos	

### Parte Principal (40 min)

**Circuito de coordinación con énfasis en la finalización.**

**Series:** 3

**Repeticiones:** 5

**Intensidad:** A3/85%

**Microciclo de descanso:** 1 min

**Macrociclo de descanso:** 2 min

A continuación el jugador 5 recibe el balón a ras de suelo del jugador 4 en una determinada distancia de tres metros.

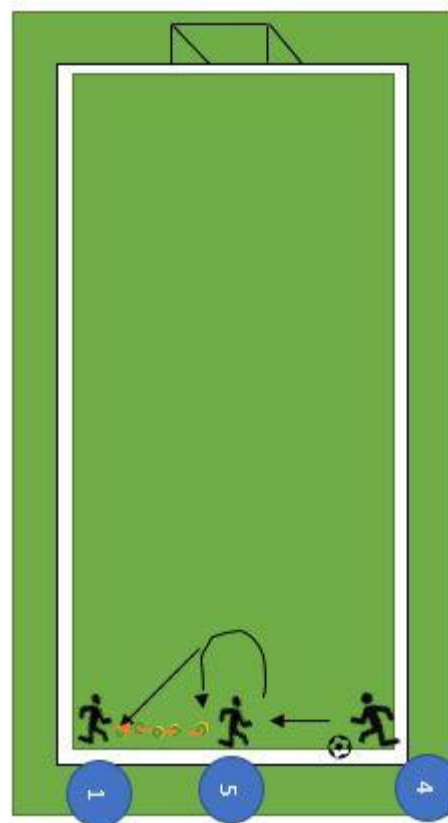
Luego el jugador 5 realiza una maniobra de giro de 180° con el pie exterior derecho.

Después el jugador 5 ejecuta un pase a ras de suelo al jugador 1 en una determinada distancia de cuatro metros.

Finalizamos con la amplitud de la zancada por parte del jugador 5 en un espacio delimitado por el entrenador.

**Rotaciones:**

Intercambio de posiciones.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

**Fuente:** <https://elibro.net/es/ereader/utnorte/174967?page=101>

### Variaciones

- d) Antes de golpear el balón no debe estar estático.
- e) No ha de entrar el balón a ras de suelo.
- f) Se alterna el golpeo tanto con el pie izquierdo como con el pie derecho.

### Parte Final (10 min)

**Vuelta a la calma.**

- Caída posterior – Extremidad inferior.
- Extensión asistida de rodilla y cadera – Extremidad inferior.
- Mariposa estática – Cadera.
- Abducción de cadera frontal – Cadera.



**Elaborado por:** Cevallos Bladimir

## **4.6. Impactos.**

### **4.6.1. Impacto educativo.**

Es de suma importancia la adaptabilidad de los ejercicios en los deportistas, esto dado mediante el conocimiento e información recopilada en el transcurso de los entrenamientos. La capacidad de entender y analizar la educación se refuerza por medio de la práctica deportiva.

Según (Arispe, y otros, 2020) menciona lo siguiente: “*Se refiere a la proyección que realizan las personas a través de la educación y tomando como principal repercusión el entorno de trabajo relacionado al entrenamiento*”, pág. 4.

La actividad relacionada con la educación es primordial en el autoaprendizaje tanto por medio del conocimiento e información adquirido en el transcurso de la planificación de la sesión de entrenamiento.

### **4.6.2. Impacto de salud.**

Dictaminar las funcionalidades del entrenamiento son de gran utilidad y más aún en los deportistas, en base a ello la salud es un punto de mucho interés, porque sin él no habría lo necesario para cumplir con el área práctica, en este caso la disciplina deportiva del fútbol.

Según (Salud, 2013) citado de (Bhatia, 2011) “Es una práctica caracterizada por los efectos adversos que existen en la sociedad, los proyectos y programas entran en vigor para evitar situaciones negativas para la salud.”, pág. 29.

Interviene factores de salud en el bienestar de los deportistas por ese motivo es primordial el desarrollo del entrenamiento y la facilidad de investigación en la sesión de entrenamiento a través del convenir de la búsqueda del conocimiento e información relacionada con la práctica deportiva.

### **4.6.3. Impacto social.**

La integración del deporte en la sociedad indica aspectos peculiares en la formación de los deportistas ya que con ello logramos obtener los fundamentos adecuados respecto a la comprensión de datos necesarios en el deporte.

Según (Liberta, 2007) trata acerca del impacto social: “*El impacto social se refiere al cambio efectuado de la producción del conocimiento en la sociedad debido al producto de las investigaciones pertinentes y tomadas en cuenta en el presente trabajo de grado*”, pág. 2.

Es predecible conocer acerca de la búsqueda del conocimiento canalizada a través de la ciencia del deporte y estimulada por el bien colectivo y tomando en consideración también el impacto social.

## **4.7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **4.7.1. Conclusiones**

- Se deduce que las capacidades coordinativas contribuyen esencialmente en los fundamentos del Fútbol en categorías Sub 12-15, esto es sumamente importante en el desarrollo de la técnica al ejecutar ejercicios coordinativos de los eventos deportivos.
- Se deduce que en los deportistas del Club “La Cantera F.C.” de las categorías Sub 12-15 años tienen un desempeño bueno en las capacidades coordinativas, esto se evidenció a través de la aplicación de test coordinativos, que sirven para valorar el nivel de las capacidades coordinativas.
- Conforme a los resultados obtenidos en la ficha de observación aplicada en los deportistas de 12 a 15 años del Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.” se obtuvo que en los fundamentos técnicos ofensivos tienden a mantener una ejecución regular a buena, es decir que hay aspectos por mejorar para así lograr reforzar el desarrollo de la ejecución del entrenamiento planificado.

#### **4.7.2. Recomendaciones**

- Se sugiere a los entrenadores utilizar test idóneos para evaluar las capacidades coordinativas, esto permite medir la coordinación dinámica general y mejorar los ejercicios coordinativos a través del desarrollo de la sesión de entrenamiento.
- Se sugiere tener en especial consideración en los fundamentos técnicos ofensivos, enfocado en la precisión de la determinación de la actividad del Fútbol de las categorías Sub 12 a 15 en los deportistas del Club Especializado Formativo Profesional “La Cantera F.C.”.
- Se invita a los entrenadores aplicar la presente guía metodológica como mejor les convenga, además las actividades deben ser las adecuadas para un mejor desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos por medio de las capacidades coordinativas.

## 4.8. GLOSARIO

### **Acoplamiento.**

Para el siguiente autor asignado el acoplamiento tiene la definición de *“En esta fase no se conoce el receptor, puesto que todos los atacantes podrían serlo. Teniendo en cuenta que el juego es interpretativo y se producen desequilibrios.”* (Díaz & Solá, 2016), pág. 5.

### **Circuito.**

Según el autor *“El circuito es un tipo de entrenamiento que consiste en un grupo de actividades que aluden a un número de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación que son visitadas en rápida secuencia”* (Cuenca, 2014), pág. 2.

### **Control.**

Según (Esquivel, 2018) *“Es el dominio del futbolista sobre el balón y/o adversario, mediante la acción de los brazos y/o de las piernas. El control es imprescindible para lograr dominar perfectamente el balón o tener supremacía sobre el adversario en cualquier acción futbolística”*.

### **Coordinación.**

Según (Muñoz, 2009) *“La coordinación es una capacidad motriz tan admite una gran pluralidad de conceptos”*

### **Orientación.**

Según (Laz, 2016) la orientación *“Son todas aquellas acciones, consistentes en pases o envíos largos, medios o cortos, que suponen un cambio de trayectoria y dirección del balón, en las que se persigue enviarlo a zonas alejadas de la situación actual”*.

## 4.9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agacino, R. (2020). *Conceptos fundamentales de estadística*. s. C: CEPAL. Recuperado el 13 de marzo de 2023, de <https://www.cepal.org/sites/default/files/presentations/2.2-conceptos-fundamentales-estadisticas-ambientales.pdf>

Arispe, A. C., Yangali, V. J., Guerrero, B. M., Lozada, B. O., Acuña, G. L., & Arellano, S. C. (2020). *La Investigación Científica*. Quito, Ecuador: Universidad Internacional del Ecuador. doi:978 - 9942 - 38 - 578 - 9

Baena, P. G. (2014). *Metodología de la investigación*. Azcapotzalco, México: Patria S. A de C. V. doi:978 - 607 - 744 - 003 - 1

Bhatia, R. (2011). *Health Impact Assessment*. Oakland, Estados Unidos: Human Impact Partners. Recuperado el 20 de marzo de 2023, de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/evaluacion-impacto-2013.pdf>

Bonilla, C., Rodríguez, H., Bastidas, C., & Moreta, I. (28 de enero de 2014). *slideshare*. Recuperado el 19 de marzo de 2023, de [slideshare: https://es.slideshare.net/CarlosBonilla20/cabeceo](https://es.slideshare.net/CarlosBonilla20/cabeceo)

Bruno, M. (2019). *El entrenador De Fútbol*. TEKTIME. doi:8873043801

Bruno, M. (2019). El Entrenador De Fútbol. En M. Bruno, & Litres (Ed.), *El Entrenador De Fútbol* (pág. 287). s. C: TEKTIME. doi:ISBN: 5041943850, 9785041943851

Caicedo, P. S. (2021). *Guía metodológica para la enseñanza del fútbol infantil*. Bucaramanga, Colombia: Ediciones USTA. doi:978 - 628 - 7527 - 01 - 0

Campos, F. Y. (2021). *VOZ DOCENTE EN LA ACTUALIDAD PANDÉMICA*. s. C: Revista Académica Institucional RAI. Recuperado el 12 de marzo de 2023, de <https://rai.usam.ac.cr/index.php/raiusam/article/view/40/40>

Chapman, S., Derse, E., & Hansen, J. (1995). *MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL*. Los Angeles, Estados Unidos: LA84 Foundation. doi:0 - 944831 - 32 - X

Chicaiza, C. (2021). *El entrenamiento de la lateralidad en los fundamentos técnicos - ofensivos de futbolistas sub-12*. s. C: Scielo. Recuperado el 30 de noviembre de 2022

Cuadra, C. E. (2014). *Metodología de la investigación evaluativa de políticas de población*. s. C: Repositorio.cepal. Recuperado el 13 de marzo de 2023, de [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/32425/D-07205.00\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/32425/D-07205.00_es.pdf)

Cuenca, E. (2014). *Entrenamiento en circuito*. s.C: slideshare. Recuperado el 15 de marzo de 2023, de <https://es.slideshare.net/edwincq9/entrenamiento-en-circuito-38797722>



Delaz, N., Agüero, O., Cuadro, H., & Landa, J. (2017). *Consideraciones sobre el regate en el deporte fútbol*. s. C: efdeportes. Recuperado el 30 de noviembre de 2022

Díaz, L. T., & Solá, S. J. (2016). *Análisis funcional del desmarque en el fútbol*. s.C: Educación Física y deportes. Recuperado el 15 de marzo de 2023, de file:///D:/Users/Bladimir/Downloads/336075-Texto%20del%20art%C3%ADculo-483673-1-10-20180405.pdf

Esquivel, C. (29 de 05 de 2018). El fútbol. *Academia.edu*, pág. 25. Recuperado el 15 de marzo de 2023, de file:///D:/Users/Bladimir/Downloads/EL\_FUTBOL.pdf

Flores, T. A. (2022). *LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS QUE PRESENTAN LOS FUTBOLISTAS DE 15 A 17 AÑOS DEL CLUB LA CANTERA, PERIODO 2021 – 2022*. Ibarra, Imbabura, Ecuador: UTN. Recuperado el 30 de noviembre de 2022

Gálvez, G. A. (2010). *Medición y evaluación de la condición física: batería de test Eurofit*. Buenos Aires, Argentina: efdeportes.com. Recuperado el 19 de marzo de 2023, de <https://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>

Gay, L. R. (1996). *Educational Research*. New Jersey, Estados Unidos: Prentice Hall Inc. Recuperado el 13 de marzo de 2023, de [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf)

Grosser. (1991). *Capacidad de combinación*. s. C: s. E. Recuperado el 14 de febrero de 2023

Hernández, M. Z. (2012). *MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS: APUNTES*. Quito, Ecuador: Universidad de La Rioja. doi:978 - 84 - 615 - 7579 - 4

Hernández, S. R. (2010). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGraw Hill. Recuperado el 13 de marzo de 2023, de [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf)

Hirtz. (1981). *Capacidades motrices: condicionales y coordinativas*. s. C: Formación de Técnicos Deportivos.

Hurtado, H. (2020). *Propuesta metodológica para el desarrollo de la precisión y la fuerza del cabeceo en defensores y atacantes de la categoría sub 18 de Gualaceo Sporting Club*. Gualaceo: UC. Recuperado el 30 de noviembre de 2022

Laz, V. J. (2016). *Concepto de cambios de orientación*. s.C: Scribd. Recuperado el 15 de marzo de 2023, de <https://es.scribd.com/document/320923937/Concepto-de-Cambios-de-Orientacion#>

Liberta, B. B. (2007). *Impacto, impacto social y evaluación del impacto*. s. C: Acimed. Recuperado el 20 de marzo de 2023, de <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v15n3/aci08307.pdf>

Marengo, S. E. (2017). *Tipos de imaginación motora y procesamiento predelectivo*. Córdoba, Argentina: María Saleme de Burnichon. Recuperado el 14 de febrero de 2023, de [file:///D:/Users/Bladimir/Downloads/Tipos\\_de\\_imaginacion\\_motora\\_y\\_procesamiento\\_predic.pdf](file:///D:/Users/Bladimir/Downloads/Tipos_de_imaginacion_motora_y_procesamiento_predic.pdf)

Martínez, L. E. (2003). *Valoración de la agilidad. Resultados y análisis estadístico en educación secundaria*. Buenos Aires, Argentina: efdeportes.com. Recuperado el 19 de marzo de 2023, de <https://www.efdeportes.com/efd66/agil.htm#:~:text=Prueba%20de%20slalom,-Este%20test%20pretende&text=A%20partir%20de%20la%20cual,zig%2Dzag%20los%20siete%20postes.>

Martínez, L. E. (10 de Julio de 2004). *La coordinación. Análisis de resultados en educación secundaria*. Buenos Aires, Argentina: efdeportes.com. Recuperado el 19 de marzo de 2023, de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd74/coord.htm>

Mazón, M. O., Tocto, L. J., Llanga, C. M., Bayas, M. R., & Bayas, M. J. (2017). *El desarrollo De la Coordinación En Los Fundamentos Técnicos del Fútbol En La Categoría 10 - 12 años. Estudio de caso: Test de Coordinación En la Escalera*. Chimborazo, Ecuador: European Scientific Journal. doi:1857 - 7431

Mirallas, S. J. (1995). *Fases de la sesión de entrenamiento*. Barcelona, España: J. A. Mirallas. doi:84 - 605 - 3104 - X

Mondragón, B. M. (2014). *Información científica*. s.C: Movimiento científico. doi:2011 - 7191

Montiel, A., & Milanca, A. (2017). *Análisis biomecánico de la técnica del golpe de balón en el fútbol*. s. C: efdeportes. Recuperado el 1 de noviembre de 2022

Muñoz, R. D. (marzo de 2009). *La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo*. Buenos Aires: efdeportes.com. Recuperado el 15 de marzo de 2023, de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20es%20una%20capacidad,%2C%20eficacia%2C%20econom%C3%ADa%20y%20armon%C3%ADa.>

Noch, N. (2017). *Memoria motora*. s. C: SCRIBD. Recuperado el 14 de febrero de 2023, de <https://es.scribd.com/document/351316959/Memoria-Motora#>

Ñaupas, P. H., Valdivia, D. M., Palacios, V. J., & Romero, D. H. (2019). *Diseño de la investigación Según Autores*. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U. doi:978 - 958 - 762 - 876 - 0

Olmedilla, Z. A. (2013). *Tipos de investigación en el ámbito de la Actividad Física y la Salud*. Madrid: Díaz de Santos. Recuperado el 05 de octubre de 2022, de

[https://books.google.es/books?id=BlmcYvprQ5oC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=BlmcYvprQ5oC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Osolin. (1952). Capacidades coordinativas especiales. *Formación de técnicos Deportivos*, 10. Recuperado el 28 de septiembre de 2022, de [https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdei/cf-bed-06.html#cap2\\_2](https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/iad/calamardo/iadformacion/tdei/cf-bed-06.html#cap2_2)

Plan Nacional de desarrollo 2021, 2. (2021). *CONSEJO NACIONAL DE PLANIFICACIÓN*. Quito, Ecuador: LEXIS S.A. Recuperado el 21 de marzo de 2023, de <http://www.eeq.com.ec:8080/documents/10180/36483282/PLAN+NACIONAL+DE+DESARROLLO+2021-2025/2c63ede8-4341-4d13-8497-6b7809561baf>

Ramírez, D. V. (2016). *Guía didáctica "Tiempo y espacio en la lectoescritura"*. Riobamba, Ecuador: UNACH. Recuperado el 14 de febrero de 2023, de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3330/2/UNACH-EC-IP-EMIP-2017-0001.1.pdf>

Robles, B. M. (2017). *Guía Metodológica. Qué es? Cómo se realiza?* s. C: DOCPLAYER. Recuperado el 19 de marzo de 2023, de DOCPLAYER: <https://docplayer.es/38155519-Guia-metodologica-que-es-como-se-realiza-1-definicion-de-objetivo-alcance-y-audiencia-aprobacion-difusion-edicion-y-diseno.html>

Rodríguez, M. D. (2019). *Estadística inferencial aplicada*. Barranquilla, Colombia: Universidad del Norte. doi:978 - 958 - 789 - 120 - 1

Salazar, B. (2017). *Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza - aprendizaje*. s. C: Leam. Recuperado el 30 de noviembre de 2022

Salud, O. P. (2013). *Área de desarrollo Sostenible y Salud Ambiental*. Washington D. C, Estados Unidos: OMS. doi:978 - 92 - 75 - 31805 - 8

Sánchez, C. H., & Reyes, M. C. (1984). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima, Perú: (N.E). Recuperado el 13 de marzo de 2023, de [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf)

Solana, M. (2017). *Enseñanza del pensamiento táctico en el fútbol base*. UPN: 33. Recuperado el 30 de noviembre de 2022

Solano, M. E. (2018). *Estadística inferencial*. México: UREM. Recuperado el 13 de marzo de 2023, de [http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/103516/secme-30735\\_1.pdf](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/103516/secme-30735_1.pdf)

Tagliaferri, H. E. (2012). Metodología de entrenamiento: principios ofensivos. *Coaching Fútbol*, 1. Recuperado el 28 de septiembre de 2022, de <https://entrenadorfutbol.es/metodologia-de-entrenamiento-principios-ofensivos/>

Vargas, C. A. (2020). *Capacidad de coordinación el Fútbol*. Madrid: Mundo Entrenamiento. Recuperado el 14 de febrero de 2023, de <https://mundoentrenamiento.com/coordinacion-en-el-futbol/>

Villanueva, C. F. (2022). *Metodología de la Investigación*. México, CDMX, México: Klik - Soluciones educativas, S. A. de C. V. doi:978 - 607 - 8855 - 05 - 6

Web, F. (2017). *Tipos de control del balón*. s. C: Paidotribo. Recuperado el 30 de noviembre de 2022

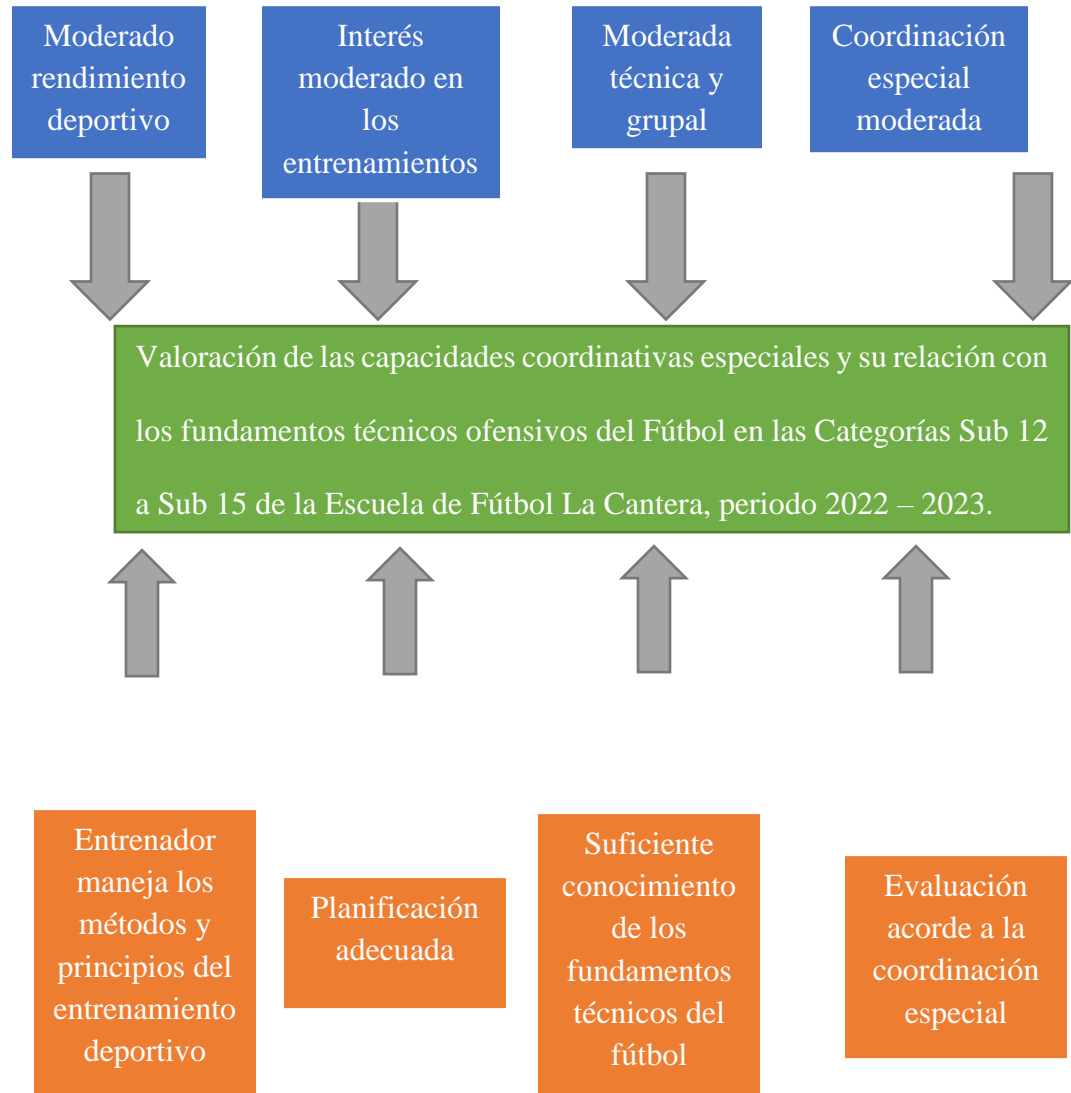
Weineck. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona, España: Paidotribo. Recuperado el 30 de noviembre de 2022

Weineck, J. (2005). *ENTRENAMIENTO TOTAL*. Barcelona, España: Paidotribo. doi:84 - 8019 - 805 - 2

## ANEXOS

### Anexo 1.- Árbol de problemas.

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA



**Anexo 2.- Matriz de coherencia.**

**REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

**Tabla 29.- Matriz de variables - Coherencia**

<b>PREGUNTAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>
¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas en las categorías sub 12 a sub 15 de la Escuela de Futbol La Cantera de Ibarra en el año 2022 - 2023?	Evaluar el nivel de capacidades coordinativas en las categorías sub 12 a sub 15 de la Escuela de Futbol La Cantera de Ibarra en el año 2022 - 2023.
¿Qué nivel de ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos tienen en las categorías sub 12 a sub 15 de la Escuela de Futbol La Cantera de Ibarra en el año 2022 - 2023?	Observar el nivel de ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías sub 12 a sub 15 de la Escuela de Futbol La Cantera de Ibarra en el año 2022 - 2023.
¿Qué elementos contiene la propuesta alternativa para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías sub 12 a sub 15 de la Escuela de Futbol La Cantera de Ibarra?	Elaborar una propuesta alternativa con ejercicios de capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos en las categorías sub 12 a sub 15 de la Escuela de Futbol La Cantera de Ibarra.

**Fuente:** Recopilación de datos referentes a la formulación del problema de la investigación.

**Anexo 3.- Matriz de variables – Categorical.**

**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**

**Tabla 30.- Matriz de variables – Categorical.**

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Según (Bruno, El entrenador De Fútbol, 2019): A diferencia de las demás formas principales de requisitos motores, no pueden mejorarse y entrenarse de un modo unilateral, sino que van mejorando de una manera compleja; también, se adiestran desde pequeños, dado que los procesos de recepción y elaboración de la información empeoran con la edad y disminuyen la eficacia del entrenamiento.	Capacidades coordinativas	Capacidad Coordinativa General	Aprendizaje motor
			Control motor
			Adaptación y transformación
		Capacidad Coordinativa Especial	Habilidad en detalles
			Capacidad de equilibrio
			Elasticidad de movimientos
			Capacidad de combinación motora
			Imaginación motora
			Orientación espacio – temporal
			Diferenciación dinámica
			Anticipación motora
			Reacción motora
			Memorización motora
			Ritmo
Según (Tagliaferri, 2012) Los principios técnicos ofensivos son: El control, el dominio, el pase y la finalización	Fundamentos técnicos ofensivos	Control	Clásico
			Orientado
		Dominio	Conducción
			Mantenimiento
		Pase	Al jugador
			Al espacio
			De incertidumbre
		Finalización	

**Fuente:** Datos relacionados a la Capacidad Coordinativa Especial y los Fundamentos Técnicos Ofensivos del Fútbol.

**Anexo 4.- Matriz de relación diagnóstica.**

**REPRESENTACIÓN DE LA TABLA**

**Tabla 31.- Matriz de relación diagnóstica.**

OBJETIVO	CATEGORIAL	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTES DE INFORMACIÓN
Evaluar las capacidades coordinativas	Capacidades coordinativas generales	Aprendizaje motor	Test de las capacidades coordinativas	Deportistas del Club “La Cantera F.C.” en las categorías Sub12 a Sub15, de la ciudad de Ibarra.
		Control motor		
		Adaptación y transformación		
	Capacidades coordinativas especiales	Capacidad de equilibrio		
		Elasticidad de movimientos		
		Capacidad de combinación motora		
		Imaginación motora		
		Orientación espacio - temporal		
		Diferenciación dinámica		
		Anticipación motora		
		Reacción motora		
		Memorización motora		
		Ritmo		
Valorar los fundamentos técnicos ofensivos en el fútbol en las categorías Sub12 a Sub15.	Fundamentos técnicos ofensivos en el fútbol en las categorías Sub12 a Sub15.	Control	Ficha de observación	Deportistas del Club “La Cantera F.C.” en las categorías Sub12 a Sub15, de la ciudad de Ibarra.
		Dominio		
		Pase		
		Finalización		

**Fuente:** Elaboración propia. **Fuente:** Microsoft Word y Excel.



**Anexo 5.- Ficha de observación.**



**FICHA DE OBSERVACIÓN**

**FECHA:** .....

**CATEGORÍA:** .....

**LUGAR:** .....

**ESCUELA DE FÚTBOL:** Club Formativo Especializado Profesional “La Cantera F.C.”

**Aspectos a observar**

		NOTA				
		(Excelente)	(Muy Bueno)	(Bueno)	(Malo)	(Deficiente)
<b>1</b>	Golpear el balón con el empeine					
<b>2</b>	Golpear el balón con el borde interno					
<b>3</b>	Golpear el balón con el borde externo					
<b>4</b>	Golpear el balón con el muslo					
<b>5</b>	Golpear el balón con el pecho					
<b>6</b>	Golpear el balón con la cabeza					
<b>7</b>	Golpear el balón con los hombros					

**Anexo 6.-** *Fotografías del Club Formativo Especializado Profesional "La Cantera F.C."*

## **REPRESENTACIÓN GRÁFICA**

**Imagen 1.-** *Estadio Teodoro Gómez de la Torre.*



**Fotografía:** Autoría propia, Bladimir Cevallos; **Fuente:** Estadio Teodoro Gómez de la Torre.

## **REPRESENTACIÓN GRÁFICA**

**Imagen 2.-** *Aplicación de Test coordinativos en el Club Especializado Formativo Profesional "La Cantera F.C."*



**Fotografía:** Autoría propia, Bladimir Cevallos; **Fuente:** Estadio Teodoro Gómez de la Torre.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

**Imagen 3.-** *Aplicación de ejercicios referentes a la capacidad de la coordinación en el Club Formativo Profesional "La Cantera F.C."*



**Fotografía:** Autoría propia, Bladimir Cevallos; **Fuente:** Estadio Teodoro Gómez de la Torre.

**Anexo 7.- Certificaciones del Club "La Cantera F.C."**

**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**

**Imagen 4.- Certificación de la aplicación de test coordinativos y la ficha de observación.**



A petición verbal del interesado:

**CERTIFICO**

YO, MSc. Stalin Salas, con cédula de ciudadanía 100240580 – 9, que el Sr. Enrique Bladimir Cevallos Ortiz, con cédula de ciudadanía 100413593 – 3, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Facultad FECYT de la Universidad Técnica del Norte, aplicó test coordinativos y ficha de observación a los deportistas de las categorías de 12 a 15 años en el Club Especializado Formativo Profesional La Cantera de la Ciudad de Ibarra.

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad, facultándose al interesado, del uso del presente certificado como lo creyere conveniente, exceptuando los trámites judiciales.

Ibarra, miércoles 22 de febrero del 2023

Atentamente  
A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Stalin Salas U.", written over a horizontal line.

MSc. Stalin Salas U.

**PRESIDENTE**

CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO PROFESIONAL "LA CANTERA F.C." DE LA  
CIUDAD DE IBARRA

**Fotografía:** Elaboración acorde al Club "La Cantera F.C." **Fuente:** Microsoft Word.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Imagen 5.- Certificación de ejecución del tema asignado en el Club “La Cantera F.C.”.



**CLUB ESPECIALIZADO FORMATIVO PROFESIONAL “LA  
CANTERA F.C.”**

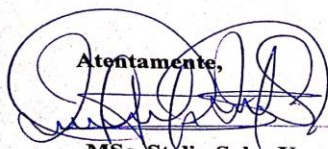
Ibarra, viernes 17 de febrero del 2023

A petición verbal del Sr. **CEVALLOS ORTIZ ENRIQUE BLADIMIR** portador de la cédula de ciudadanía N° **100413593 – 3**

### **CERTIFICO**

Que, conozco al Señor antes mencionado, estudiante del octavo semestre de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, trabajo y realizó el siguiente Trabajo de Integración Curricular “Las capacidades coordinativas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en las categorías Sub 12 a Sub 15 del Club La Cantera”, de la Ciudad de Ibarra.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, el peticionario puede hacer uso de este documento como bien lo estime conveniente.

Atentamente,  


**MSc. Stalin Salas U.**

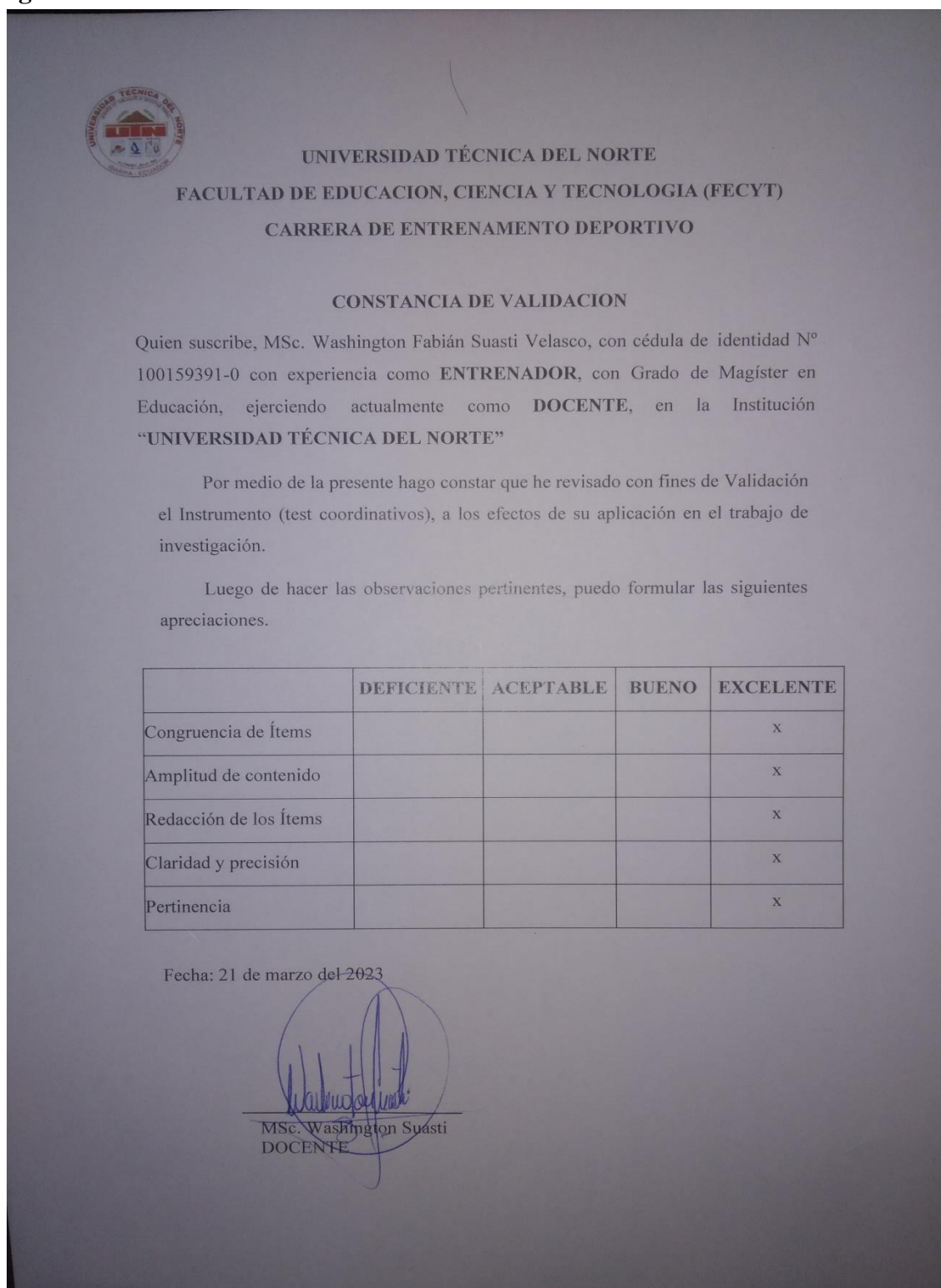
**PRESIDENTE**

**Fotografía:** Elaboración acorde al Club “La Cantera F.C.” **Fuente:** Microsoft Word.

**Anexo 8.- Constancia de validación.**

**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**

**Imagen 6.- Constancia de validación 1.**




**Fotografía:** Bladimir Cevallos. **Fuente:** Docente Universitario UTN.

Anexo 9.- Instrumento de validación.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Imagen 7.- Instrumento de validación 1.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13  
INSTITUTO DE POSGRADO

**INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN**

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

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

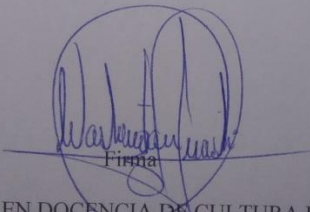
Observaciones generales

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Datos del Validador  
MSc Washington Suasti  
Docente FECYT

  
Firma

MAGISTER EN DOCENCIA DE CULTURA FISICA

SCIENTIA ET THECNICUS IN SERVITIUM

**Fotografía:** Bladimir Cevallos. **Fuente:** Docente universitario UTN.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Imagen 8.- Constancia de validación 2.



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

### CONSTANCIA DE VALIDACION

Quien suscribe, MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano, con cédula de identidad N.º 100177647 – 3 con experiencia como **ENTRENADORA**, con Grado de Magister en Educación, ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución **“UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE”**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (test coordinativos), 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: 21 de marzo del 2023

MSc. Zoila Esther R.  
DOCENTE

**Fotografía:** Bladimir Cevallos. **Fuente:** Docente Universitario UTN.



## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Imagen 9.- Instrumento de validación 2.



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Resolución No. 001-073 CEAACES-2013-13

INSTITUTO DE POSGRADO

#### INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

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

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

Observaciones generales:

---

---

---

---

Datos del Validador  
MSc Zoila Esther Realpe Zambrano  
Docente FECYT  
<https://orcid.org/0000-0002-4178-1953>

MAGISTER EN DOCENCIA DE CULTURA FISICA


Firma

SCIENTIA ET THECNICUS IN SERVITIUM

**Fotografía:** Bladimir Cevallos. **Fuente:** Docente universitario UTN.

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Imagen 10.- Aplicación del Turnitin.

Identificación de reporte de similitud. oid:21463:217111336

NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
<b>Cevallos_Bladimir_E_N°_1_P_N°_2_Trabajo_de_titulación_T_T_II.pdf</b>	<b>BLADIMIR CEVALLOS</b>
<hr/>	
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
<b>26771 Words</b>	<b>152228 Characters</b>
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
<b>119 Pages</b>	<b>4.6MB</b>
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
<b>Mar 22, 2023 4:42 PM GMT-5</b>	<b>Mar 22, 2023 4:44 PM GMT-5</b>
<hr/>	
<p>● <b>2% de similitud general</b></p> <p>El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1% Base de datos de Internet</li><li>• 0% Base de datos de publicaciones</li><li>• Base de datos de Crossref</li><li>• Base de datos de contenido publicado de Crossref</li><li>• 1% Base de datos de trabajos entregados</li></ul>	
<p>● <b>Excluir del Reporte de Similitud</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Material bibliográfico</li><li>• Material citado</li><li>• Bloques de texto excluidos manualmente</li><li>• Material citado</li><li>• Coincidencia baja (menos de 8 palabras)</li></ul>	

**Fuente:** Docente universitario UTN.