



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR,  
MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**TEMA:**

**“Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas del Club UTN”**

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

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

**Autor:** Kevin Alexander Mancero Rodríguez

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

**Asesora:** MSc. Nancy Aracely Minayo Echeverría

**Ibarra - Ecuador - 2025**

## IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CEDULA DE IDENTIDAD:	1725538100		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Mancero Rodríguez Kevin Alexander		
DIRECCION:	Av. Eugenio Espejo, Carlos Proaño		
EMAIL:	<a href="mailto:manceroalexander@gmail.com">manceroalexander@gmail.com</a>		
TELEFONO FIJO:	_____	TELF. MOVIL	0995197156
DATOS DE LA OBRA			
TITULO:	Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas del Club UTN.		
AUTOR:	Kevin Alexander Mancero Rodríguez		
FECHA: AAAAMMDD	28/01/2025		
SOLO PARA TRABAJOS DE TITULACION			
CARRERA/PROGRAMA:	GRADO <input checked="" type="checkbox"/>	POSGRADO <input type="checkbox"/>	
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo		
DIRECTOR:	MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón		

---

## AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

### AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Kevin Alexander Mancero Rodríguez, con cédula de identidad Nro. 172553810-0, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de integración curricular descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

Ibarra, a los 5 días del mes de marzo De 2025

**EL AUTOR:**

Firma 

Nombre: Kevin Alexander Mancero Rodríguez

## CONSTANCIAS

### CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 5 días del mes de marzo De 2025

**EL AUTOR:**

Firma 

Nombre: Kevin Alexander Mancero Rodriguez

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN  
CURRICULAR**

Ibarra, 27 de febrero de 2025

MSc. Álvaro Fabián Yépez

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

CERTIFICA:

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



MSc. Álvaro Fabián Yépez

c. c: 1001594603

### APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El Comité Calificador del trabajo de Integración Curricular “Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol, en los deportistas del club UTN” elaborado por Kevin Alexander Mancero Rodríguez 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:

  
(f).....  
MSc/Alvaro Fabián Yépez  
c.c:1001594603

  
(f).....  
MSc. Aracely Minayo  
c.c: 1003316435

## DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mis padres, Carlos Mancero y Cecilia Rodríguez, quienes han sido los pilares fundamentales en mi vida. Su apoyo incondicional y fe en mi potencial me han permitido concluir esta etapa de mi vida. Su cariño y dedicación han sido la base de este logro.

A Estefanía, quien ha sido un apoyo fundamental en varias etapas de mi vida. Su sabiduría, consejos y frases motivacionales me han mantenido con los pies sobre la tierra. Su sentido del humor y apoyo incondicional me han brindado un gran aprecio y cariño.

También quiero dedicar este trabajo a mí mismo, ya que es una prueba de mi esfuerzo, dedicación y perseverancia. Ha sido un camino lleno de sufrimiento, felicidad, orgullo y tristezas, pero siempre será un recordatorio de que el esfuerzo y la dedicación llevan a conseguir grandes objetivos.

Finalmente, le dedico este trabajo a Dios, quien ha sido mi guía y apoyo en todo momento. Su infinito amor, bendiciones y talentos me han permitido superar esta etapa de mi vida. Estoy seguro de que estará orgulloso de ver cómo sus dones están dando sus frutos.

## AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte, institución que me ha brindado la oportunidad de crecer y desarrollarme como profesional en la carrera de Entrenamiento Deportivo. Agradezco especialmente a mi tutor, el Magister Fabián Yépez, por su guía y apoyo constante, y a mi asesora, la licenciada Aracely Minayo, por su valiosa orientación y apoyo en la elaboración de este trabajo. A todos ellos, les expreso mi más sincero agradecimiento por su contribución a mi formación y crecimiento como profesional.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la familia Mancero y a la familia Rodríguez, quienes con su sabiduría, amor y apoyo incondicional me han moldeado como persona y me han enseñado a ser responsable en todos los proyectos que emprendo. Su influencia en mi vida ha sido fundamental y me siento afortunado de tenerlos en mi vida.

También quiero agradecer a mis amigos incondicionales Erick, Ismael y Leonardo, quienes hicieron que mi experiencia universitaria fuera inolvidable. Su compañía, apoyo y consejos me ayudaron a mantenerme enfocado y a superar los obstáculos. Su amistad es un recuerdo inolvidable para mí.

Quiero hacer una mención especial a Jenny, una amiga que siempre veló por mi bienestar y me brindó su apoyo incondicional en momentos difíciles. Sus consejos y motivaciones me ayudaron a superar los desafíos y a terminar este trabajo. Su amistad es invaluable para mí.

Finalmente, quiero agradecer a mis primos y hermanos Andy, Rafael, Leonela, y a mis tíos Patricio y Elizabeth, quienes me acogieron con cariño en una nueva ciudad y me hicieron sentir como en casa. Su amor y apoyo significan el mundo para mí.

## RESUMEN EJECUTIVO

El trabajo de investigación, pretende dar a conocer como las capacidades coordinativas influyen en los principios tácticos ofensivos, las mismas que serán evaluadas en un equipo de fútbol amateur “Club de fútbol UTN”. A través de una ficha de observación estructurada y aplicada a partidos en el que existieron altos niveles de dificultad, de la Liga Barrial a la cual se encuentra afiliada el club. El trabajo contó con instrumentos de evaluación de apoyo a la sustentación de la investigación. La investigación se desarrolla dentro de un enfoque cuantitativo bajo el tipo de investigación descriptiva, correlacional, explicativa, siendo el alcance cuasi experimental de corte longitudinal, en los cuales serán aplicados los siguientes métodos, inductivo, deductivo, analítico, sintético utilizando técnicas e instrumentos cuantitativas, y la revisión documental y bibliográfica referente al tema, constituyendo así el escenario propicio para un análisis y discusión de las dos variables que se están investigando capacidades coordinativas y principios tácticos ofensivos del fútbol. Se aplicó una encuesta para valorar el conocimiento del cuerpo técnico del equipo de fútbol “UTN”, el segundo instrumento aplicado consiste en evaluación y posterior análisis el pre – test y post – test de las capacidades coordinativas, y el ultimo instrumento enfocado en la variable de los principios tácticos ofensivos fue evaluado mediante una ficha de observación inicial y una posterior, que permitió conocer los resultados que produjeron la aplicación de un plan de entrenamiento de 4 semanas, enfocado en mejorar las capacidades coordinativas. En base a los resultados obtenidos por los instrumentos de evaluación aplicados a los deportistas se evidenció que, de forma consecutiva a la aplicación del plan de entrenamiento, aumentaron sus niveles de rendimiento en las variables evaluadas.

**Palabras Clave:** Capacidades coordinativas, principios tácticos ofensivos, pre test, post test, fútbol.



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



## ABSTRACT

This research investigates the impact of coordinative abilities on offensive tactical principles within the amateur football team "Club de Fútbol UTN". Utilizing a structured observation sheet during matches in the challenging Neighborhood League, the study evaluated the team's performance. The research employed various evaluation instruments to support its findings, adhering to a quantitative approach with a descriptive, correlational, and longitudinal design. Methodologically, the study employed inductive, deductive, analytical, and synthetic methods, utilizing quantitative techniques and instruments alongside a comprehensive documentary and bibliographic review. This framework facilitated the analysis of two key variables: coordinative abilities and offensive tactical principles in football. The research included a survey to assess the technical staff's knowledge, an evaluation of coordinative abilities through pre-tests and post-tests, and an observation sheet to analyze offensive tactical principles before and after a 4-week training plan aimed at enhancing coordinative abilities. The results from these instruments clearly demonstrated improved performance levels in the evaluated variables following the implementation of the training plan among the athletes.

**Keywords:** Coordinative abilities, offensive tactical principles, pre-test, post-test, football.

Reviewed by:  
MSc. Luis Paspuezán Soto  
February 28, 2025

## ÍNDICE DE CONTENIDO

### Tabla de contenido

<b>IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA .....</b>	<b>ii</b>
<b>AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD .....</b>	<b>iii</b>
<b>CONSTANCIAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>vii</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>RESUMEN EJECUTIVO .....</b>	<b>ix</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDO.....</b>	<b>xi</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>xvii</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
Tema .....	1
Problema de Investigación .....	2
Descripción del Problema .....	2
Delimitación del problema.....	4
Delimitación espacial.....	4
Delimitación temporal.....	4
Formulación del problema .....	4
Justificación .....	5
<b>ANTECEDENTES.....</b>	<b>7</b>

<b>OBJETIVOS .....</b>	<b>9</b>
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Hipótesis .....	9
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>10</b>
<b>1.    MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
1.1. Plan de Entrenamiento .....	10
1.2. Capacidades Motrices Básicas .....	11
1.3. Capacidades Coordinativas .....	11
1.4. Regulación del movimiento .....	12
1.5. Capacidades Coordinativas Especiales .....	13
1.5.1 Orientación.....	14
1.5.2. Equilibrio.....	15
1.5.3. Reacción .....	15
1.5.4. Ritmo.....	16
1.5.5 Anticipación .....	16
1.5.6. Diferenciación .....	17
1.5.7    Acoplamiento.....	17
1.6. Principios Tácticos Ofensivos.....	18
1.6.1. Principio de Penetración .....	18
1.6.2. Principio de la Cobertura Ofensiva .....	19

1.6.3. Principio de la Movilidad (Desmarque) .....	19
1.6.4. Principio del Espacio.....	20
1.6.5. Principio de la Unidad Ofensiva. ....	20
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>21</b>
<b>2. MATERIALES Y MÉTODOS .....</b>	<b>21</b>
2.1. Enfoque de Investigación.....	21
2.2. Tipo de Investigación.....	21
2.2.1. Descriptiva .....	21
2.2.2. Correlacional .....	22
<b>2.3 Alcance de la investigación .....</b>	<b>22</b>
2.3.1 Diseño No Experimental .....	22
2.3.2 Corte longitudinal.....	23
2. 4. Métodos de Investigación .....	23
2.4.1. Método Inductivo .....	23
2.4.2. Método Deductivo.....	24
2.4.3. Método Analítico.....	24
2.4.4 Método Sintético .....	24
2.5. Técnicas e Instrumentos de Investigación .....	25
2.5.1 Encuesta .....	25
2.5.2. Ficha de Observación .....	26
2.5.3. Test de Reacción (Bastón de Galton).....	26

2.5.4. Test de Ritmo (30-15 IFT) .....	27
2.5.5. Test de Equilibrio (Single leg hop) .....	29
2.5.6. Test de Diferenciación (Prueba de toma de decisiones en situaciones de ataque).....	30
2.5.7. Test de Anticipación (Test anticipación de pases) .....	32
2.5.8. Test de Acoplamiento (Prueba de acoplamiento de acciones ofensivas).....	34
2.5.9. Test de Orientación (Prueba de ubicación en el campo).....	35
<b>2.6 Interrogantes de Investigación y/o hipótesis .....</b>	<b>37</b>
Hipótesis .....	37
2.6.1. Hipótesis alternativa.....	37
2.6.2. Hipótesis nula.....	37
2.7. Matriz de Operacionalización de variables .....	37
2.8. Población y Muestra .....	38
2.9 Procedimiento y análisis de datos .....	39
CAPÍTULO III.....	40
<b>3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>40</b>
3.1 Encuesta .....	40
3.1.1 Resultados de la aplicación de la encuesta elaborado para el cuerpo técnico. ....	41
3.2. Evaluaciones de las Capacidades Coordinativas .....	55
3.2.2 Resultados de las evaluaciones de las capacidades coordinativas .....	55
3.3. Ficha de Observación.....	63
3.3.1 Resultados de la ficha de observación de los principios tácticos ofensivos.....	64

3.4. Respuesta a las Hipótesis de investigación .....	69
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>70</b>
<b>4. PROPUESTA .....</b>	<b>70</b>
4.1. Título.....	70
4.2. Justificación .....	70
4.3. Fundamentación teórica .....	71
4.3.1. Estructura de una sesión de entrenamiento .....	71
4.3.1.1. Calentamiento.....	71
4.3.1.2. Núcleo del entrenamiento.....	72
4.3.1.3 Vuelta a la calma .....	72
4.3.2. Preparación del futbolista .....	73
4.3.3. Importancia de la motricidad en futbolistas .....	73
4.3.4. Importancia de los principios tácticos en el fútbol .....	74
4.4. Objetivos .....	75
4.4.1. Objetivo General .....	75
4.4.2. Objetivos Específicos.....	75
4.5. Presentación .....	75
4.6. Desarrollo.....	76
<b>CAPITULO V .....</b>	<b>98</b>
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>98</b>
5.1. Conclusiones .....	98

5.2. Recomendaciones .....	99
<b>GLOSARIO DE TÉRMINOS .....</b>	<b>100</b>
<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>102</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>110</b>
Anexo 1: Árbol de Problemas.....	110
Anexo 2: Matriz de Coherencia .....	111
Anexo 5: Preguntas de encuesta .....	115
Anexo 6: Ficha de Observación .....	117
Anexo 7: Formato de evaluación Test de Ritmo (30-15 IFT).....	118
Anexo 9: Formato de evaluación Test de Orientación (Prueba de ubicación en el campo) ...	119
Anexo 10: Formato de evaluación Test de Anticipación (Test anticipación de pases) .....	119
Anexo 11: Formato de evaluación Test de Diferenciación (Prueba de toma de decisiones en situaciones de ataque) .....	120
Anexo 12: Formato de evaluación Test de Acoplamiento (Prueba de acoplamiento de acciones ofensivas) .....	120
Anexo 13: Formato de evaluación Test de Equilibrio (Single leg hop).....	121
Anexo 14: Validación Test .....	122
Anexo 15: Abstract .....	125
Anexo 16: Certificación para la aplicación del trabajo de investigación.....	126
Anexo 17: Certificación de aplicación de test .....	127
Anexo 18: Fotografías.....	130

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Protocolo Test de Reacción .....	26
<b>Tabla 2.</b> Protocolo Test de Ritmo .....	27
<b>Tabla 3.</b> Protocolo Test de Equilibrio .....	29
<b>Tabla 4.</b> Protocolo Test de Diferenciación.....	30
<b>Tabla 5.</b> Protocolo Test de Anticipación.....	32
<b>Tabla 6.</b> Protocolo Test de Acoplamiento.....	34
<b>Tabla 7.</b> Protocolo Test de Orientación .....	35
<b>Tabla 8.</b> Matriz de Operacionalización de variables.....	37
<b>Tabla 9.</b> Generalización de Población.....	38
<b>Tabla 10.</b> Especificación de Población .....	39

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> Formación académica .....	41
<b>Gráfico 2</b> Enseñanza de los Fundamentos Tácticos Ofensivos.....	42
<b>Gráfico 3</b> Frecuencia de los Fundamentos Tácticos Ofensivos .....	44
<b>Gráfico 4</b> Tiempo de trabajo por sesión de los fundamentos tácticos ofensivos .....	45
<b>Gráfico 5</b> Conocimiento de los deportistas acerca de los fundamentos tácticos ofensivos .....	46
<b>Gráfico 6</b> Frecuencia de trabajo de las capacidades coordinativas .....	48
<b>Gráfico 7</b> Evaluación de las capacidades coordinativas .....	49
<b>Gráfico 8</b> Evaluación de las capacidades coordinativas .....	51

<b>Gráfico 9</b> Capacidades coordinativas con más importancia en el fútbol .....	52
<b>Gráfico 10</b> Frecuencia de evaluación de los fundamentos tácticos ofensivos .....	53
<b>Gráfico 11</b> Test de Equilibrio (Single Leg Hop).....	55
<b>Gráfico 12</b> Test de Acoplamiento .....	56
<b>Gráfico 13</b> Test de Anticipación (Anticipación de Pases) .....	58

## INTRODUCCIÓN

### **Tema**

Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol, en los deportistas del club UTN.

### **Motivaciones para la investigación**

El presente trabajo académico se fundamenta bajo la premisa de, conocer las capacidades coordinativas y como las mismas intervienen en los principios tácticos ofensivos del fútbol, ya que el desarrollo de un partido de fútbol pasa por la ofensiva de los equipos, y la generación de ocasiones u oportunidades que puedan crear para poder conseguir el objetivo principal, que es anotar un gol, tal y como menciona Espitia et al., (2019) “el momento específico del juego, donde el equipo el cual se encuentra en posesión y disposición de la pelota desarrolla unas conductas ofensivas, por medio de la aplicación de principios tácticos les permitirá llegar a la zona rival y marcar gol.”

Lo mencionado anteriormente puede ser concebido por movimientos individuales y movimientos grupales, los entrenadores se enfocan en mecanización de movimientos, sin embargo, para conseguir esta mecanización grupal, se requiere de desplazamientos organizados, coordinados, y todo esto pasa a través de los jugadores, los cuales por medio de sus capacidades coordinativas pueden llegar a comprender de mejor o peor manera lo que requiere el entrenador, además, como menciona Solórzano (2017) “Las capacidades coordinativas representan un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual”.

Es de gran importancia este tema innovador, en las ciencias del deporte el cual tiene poca relevancia a nivel local, sin embargo, es de gran importancia implantar una semilla investigativa en el contexto de las capacidades coordinativas las cuales pueden ser exploradas aún más en diferentes ámbitos, aspectos técnicos, tácticos del fútbol.

El fútbol imbabureño, muestra un gran crecimiento en los últimos años, con varios equipos en segunda división, y encontrar factores los cuales mejoren y catapulten el rendimiento de los deportistas y equipos, es una misión que nuevos profesionales que pretenden con sus investigaciones, aportar desde el ámbito científico, para trabajar y observar el acrecentamiento total de los equipo y deportistas en el fútbol profesional.

### **Problema de Investigación**

Deficiencia en las capacidades coordinativas aplicadas a los principios tácticos ofensivos en club de fútbol amateur “UTN”

### **Descripción del Problema**

La falta de entrenamiento especializado en los principios tácticos ofensivos, puede recaer en el efecto que sus deportistas tengan una falta de motivación a la hora de realizar las actividades en sus entrenamientos, ya que, los entrenamientos repetitivos y que no causen un estímulo diferente hace que los deportistas sientan la necesidad de buscar nuevos estímulos en otros equipos u otros deportes además las capacidades coordinativas a menudo son dejadas de lado por los entrenadores, especialmente por entrenadores que tuvieron una preparación académica tradicional y por entrenadores que preparan deportistas de manera empírica, dando así un resultado de futbolistas los cuales podrían sufrir una descoordinación a la hora de realizar

movimientos grupales y movimientos individuales al momento de iniciar y terminar una jugada ofensiva en el fútbol.

(Moreno, 2018) afirma que las capacidades coordinativas:

Las capacidades coordinativas desarrolladas garantizan la tarea motriz, mejora el área cognitiva y psicológica es decir ayudan a la formación de la personalidad del alumno, se encuentran además en estrecha relación con las demás habilidades motoras constituyéndose en un todo.

La desinformación que pueden tener los entrenadores, acerca de las capacidades coordinativas, arrastra el efecto de evitar que los entrenadores incluyan ejercicios para mejorar estas capacidades, y esta falta de conocimiento del tema, causa que los entrenadores se enfoquen en mayor parte en mejorar capacidades condicionales de los deportistas, minimizando la parte motriz de los deportistas.

El bajo compromiso de los deportistas, respecto a sus entrenamientos y sus eventos competitivos, hace que los entrenadores después de planificar un trabajo, y aplicarlo en el entrenamiento, ven un bajo rendimiento en sus deportistas y además un bajo porcentaje de acierto en el poderío ofensivo del equipo, esto se le puede atribuir a las bajas capacidades coordinativas que tienen sus deportistas, por ejemplo: capacidad de orientación, capacidad de diferenciación, capacidad de combinación, capacidad de adaptación, capacidad de reacción y capacidad de equilibrio.

Se recomienda reforzar las capacidades ya desarrolladas con la finalidad de que cada vez, se integren otros estudiantes a la práctica deportiva, mediante planificaciones específicas que logren perfeccionar más sus acciones motrices (Moreno, 2018)

Tal y como recomienda el autor, realizar planificaciones específicas es de gran ayuda para seguir desarrollando las capacidades que ya obtuvieron un gran desarrollo y seguir perfeccionándolas.

La falta de conocimiento sobre como asociar los principios tácticos ofensivos y las capacidades coordinativas, concibe en que varios entrenadores se hagan la pregunta de ¿Por qué mi equipo no funciona igual, si trabajamos los mismos movimientos ofensivos?, gran parte de que no sea igual o similar, se debe al poco trabajo que les dan a estas capacidades mencionadas anteriormente, ya que estas permiten tener un mejor juego asociativo, una mejor percepción espacio-temporal, adaptarse mejor a los estímulos presentes, tener una reacción rápida frente a distintas situaciones que se pueden presentar en un encuentro deportivo.

### **Delimitación del problema**

#### ***Delimitación espacial.***

La presente investigación tendrá como espacio principal de práctica al estadio de la Universidad Técnica del Norte y como espacios secundarios las canchas sintéticas de la Universidad Técnica del Norte y estadio de la Liga Barrial Caranqui, esta investigación será aplicada a jugadores del Club de fútbol UTN

#### ***Delimitación temporal.***

El tiempo destinado a la investigación será de 4 semanas, siendo la fecha de inicio el 06 de enero de 2025, y la finalización el 31 de enero de 2025, la muestra participante será de 14 personas entre deportistas y entrenadores.

### **Formulación del problema**

¿Cuál es la influencia que tienen las capacidades coordinativas, en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas del club UTN?

## **Justificación**

La investigación busca responder a la incógnita de ¿Cuál es la incidencia que tienen las capacidades coordinativas, dentro de los principios tácticos ofensivos del fútbol?, esto debido a que se ha podido observar un bajo rendimiento ofensivo en movimientos planificados por el entrenador del club, observando además una gran falta de coordinación en movimientos individuales y grupales, los cuales merman el rendimiento del equipo, y ponen en duda los conocimientos y capacidades del entrenador a cargo del equipo.

Varios entrenadores optan por darle más importancia a otros aspectos que inciden en la práctica del fútbol, dejando de lado las capacidades coordinativas, las cuales son indispensables para un buen funcionamiento motriz, además de la captación y correcta ejecución de las directrices implantadas por el entrenador.

La importancia en la que recae esta investigación, podría ser tomada por nuevos y antiguos entrenadores que pretenden obtener nueva información acerca de las capacidades coordinativas y como estas pueden tener un efecto sobre los principios tácticos ofensivos que necesitan incluir en su plan de juego, especialmente en el aspecto táctico del juego.

Siguiendo el contexto de las capacidades coordinativas, este trabajo académico aplicado a deportistas de categoría “Senior”, aporta nuevos resultados en etapas adolescentes y adultas, ya que gran parte de las investigaciones están destinadas a etapas infantiles, dejando de lado las etapas evaluadas en esta investigación.

Esta investigación se realiza con el propósito de aportar al entendimiento y conocimiento preexistente de las capacidades coordinativas, y como las mismas pueden influir en los principios tácticos ofensivos, en un equipo de fútbol amateur, y sus resultados podrán estructurar una nueva propuesta de entrenamiento, y ser añadido a las ciencias de la educación.

Este trabajo académico se realiza porque existe la necesidad de analizar y mejorar el rendimiento del club, al cual se le está realizando el estudio, así mismo su cuerpo técnico podrá tener en cuenta los resultados de la investigación y modificar sus planes de entrenamiento, para mejorar el performance del club.

La aplicación de los test, guía de observación, y encuesta para determinar los niveles de las variables planteadas en el trabajo de investigación, a partir de que sean demostradas su nivel de validez, podrán ser utilizados en otros trabajos investigativos que tengan una relación cercana al tema de este trabajo académico.

(FEF, 2023) manifiesta acerca de las competiciones que:

Las competiciones de fútbol regentadas por la FEF, en todas sus disciplinas y modalidades, tanto en el ámbito profesional, como en el amateur serán organizadas y controladas por el Consejo o por la entidad u órgano que se encuentre debidamente delegado para tal efecto, de conformidad con lo previsto en el artículo 80 del Estatuto de la Federación Ecuatoriana de Fútbol, y los respectivos reglamentos.

Debido a que la competición en las que serán evaluados los deportistas, es importante regirse por la entidad encargada del fútbol amateur, la cual menciona que existirán delegaciones para atender las diferentes ligas de fútbol amateur en el país.

Realizar este estudio es factible debido a que, existe predisposición de parte de entrenadores y deportistas los cuales fueron seleccionados de manera no aleatoria, además siguieron de manera adecuada el plan de entrenamiento, en razón de obtener resultados claros y precisos en el análisis y estudio del tema de investigación, además el club universitario facilito y ayudo a guiar los entrenamientos planificados en esta investigación.

El impacto de esta investigación a nivel deportivo generará una mejora en el rendimiento del equipo, esperando obtener logros deportivos que sigan agrandando el prestigio y la historia de la Universidad Técnica del Norte.

### **ANTECEDENTES**

En investigaciones realizadas a nivel nacional, se encontró a Carillo (2017), quien, en su investigación desarrollada en la ciudad de Tulcán, busco determinar la incidencia de las capacidades coordinativas en los principios tácticos ofensivos del fútbol, para esto estudió a una muestra probabilística de 86 jugadores y 4 entrenadores, los cuales entrenaban y trabajaban respectivamente en dicha institución.

Se aplicó cuestionarios, test y ficha de evaluación. En esta investigación se pudo concluir que la mitad de entrenadores investigados rara vez trabaja las capacidades coordinativas, rara vez evalúan las capacidades coordinativas, rara vez llevan una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de las capacidades coordinativas, rara vez llevan una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de los fundamentos tácticos ofensivos, además, logro evidenciar que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez reaccionan adecuadamente ante un estímulo, logro constatar que más de la mitad de estudiantes observados, rara vez muestran agilidad ante jugadas peligrosas.

Es así que esta investigación se relaciona con el presente trabajo, ya que se intentan evaluar capacidades y principios tácticos similares, por lo que cabe destacar que es posible evaluar las distintas capacidades coordinativas y principios tácticos ofensivos del fútbol.

Se puede encontrar una investigación realizada por Fuentes San Lucas, J. M., & Gaibor Caicedo, E. R. (2022), la cual fue ejecutada en el cantón Daule, provincia del Guayas, en un

periodo de 5 meses, específicamente de diciembre del 2021 a abril del 2022, en una población infantil particularmente a una categoría sub 13, en la academia de fútbol “Huracán”.

Los investigadores utilizaron como instrumentos principales test físicos, los cuales ayudaron a medir el nivel de las capacidades coordinativas de los deportistas, determinando así el poco tiempo que se le dedica al entrenamiento de las capacidades coordinativas, dentro de las sesiones de entrenamiento, además que, los métodos aplicados para desarrollar las capacidades coordinativas son deficientes.

Dentro de sus conclusiones plantearon que las capacidades coordinativas inciden directamente en los fundamentos técnicos tácticos en fútbol, por lo que recomiendan darle una relevancia adecuada al trabajo de estas capacidades en las sesiones de entrenamiento planteados por los entrenadores.

Siguiendo la línea de investigación podemos encontrar a Mosquera Ulcuango, E. F. (2022), el cual realizo una investigación efectuada a través de una revisión sistemática, de tesis y artículos, mediante el cual pudo comprobar que las capacidades coordinativas especiales, tienen un gran efecto en los fundamentos técnicos de los deportistas.

También logró concluir que existe un 30% de información y estudios relacionados con las capacidades coordinativas y el fútbol en el Ecuador, lo cual hace que la presente investigación pueda elevar la estadística de estudios presentados en Ecuador.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Determinar cómo las capacidades coordinativas inciden en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol, en los deportistas del club UTN”

### **Objetivos Específicos**

- ✦ Valorar el grado de conocimiento que ostenta el cuerpo técnico del club “UTN”, acerca de las capacidades coordinativas y los principios tácticos ofensivos del fútbol.
- ✦ Elaborar un plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas que inciden en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.
- ✦ Evaluar las capacidades físicas coordinativas y los principios tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas del club UTN, mediante la aplicación de test y post-test, así como la observación inicial y posterior de su desempeño táctico.
- ✦ Comparar los resultados de los test y post test de las evaluaciones de las capacidades coordinativas y de los principios tácticos ofensivos del fútbol, en los deportistas del club UTN”

### **Hipótesis**

#### **Hipótesis alternativa**

- ✦ La aplicación de plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas incidirá en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.

#### **Hipótesis nula**

- ✦ La aplicación de plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas no incidirá en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.

# CAPÍTULO I

## 1. MARCO TEÓRICO

### 1.1. Plan de Entrenamiento

El siguiente autor manifiesta que la planificación del entrenamiento es:

Se puede entender a la planificación del entrenamiento deportivo como un conjunto de acciones preestablecidas por el entrenador y el cuerpo de colaboradores, las cuales deben estar coordinadas entre sí en los diferentes momentos, por los que transita el proceso de entrenamiento deportivo, orientadas a la mejora y eficacia del rendimiento del deportista.

(Padilla, 2017)

Tal y como establece el autor el plan de entrenamiento es orientado por el entrenador o staff técnico a cargo del o los deportistas, en este caso por el investigador el cual está desarrollando un plan con la intención de mejora, de la variable planteada en el plan de entrenamiento, específicamente acerca de las capacidades coordinativas, para corroborar el efecto logrado, a través de la aplicación del plan de entrenamiento.

Padilla (2017), “La planificación se considera el punto de partida, la misma debe estar científicamente fundamentada y en constante análisis para su posterior ajuste, en el caso que así lo requiera.”

El plan de entrenamiento es un punto importante de la investigación ya que fue debidamente organizada, y planteada, y mantiene la intención de mejoría, después de realizar una posterior evaluación de los elementos planificados a mejorar en el plan, se podrán realizar ajustes o cambios necesarios.

## **1.2. Capacidades Motrices Básicas**

Las habilidades motrices básicas son de suma importancia especialmente si una persona intenta practicar un deporte y destacar en el mismo, ya que se complementa con las habilidades coordinativas para demostrar un gran rendimiento y se puede hablar de habilidad motriz, Abad (2017) afirma que:

El concepto de habilidad motriz básica en educación física, supone toda una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana (andar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, etc.) Todas estas habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas. (p. 11)

El concepto presentado nos da un indicativo que, a partir de la evolución humana, las habilidades motrices básicas van mejorando incluso llegando a darnos un mejor balance entre complejidad del movimiento – tiempo de desarrollo.

## **1.3. Capacidades Coordinativas**

Para definir que son las capacidades coordinativas podemos tomar como referencia las palabras del autor Basile (2020) “Se entiende por capacidades coordinativas los factores que conforman la coordinación motriz. Las capacidades coordinativas podrían equipararse a lo que algunos autores llaman capacidades perceptivo motrices o cualidades motrices”.

Por consiguiente, se puede interpretar que las capacidades coordinativas son movimientos motrices orientados, por momentos puntuales o situacionales, en los cuales se verán reflejados el nivel y experiencia motora de cada individuo.

Además, Carillo (2017) nos manifiesta la importancia que tienen las capacidades coordinativas en el fútbol:

La preparación de las capacidades coordinativas es muy importante debido a que a los jugadores se les ve más hábiles cuando están ejecutando los fundamentos tácticos individuales y es notorio por el exquisito juego que presentan y por esas razones son recordados e incluso después de haber pasado décadas, estas habilidades les han hecho legendarios. (p. 9)

De acuerdo con lo expuesto por el autor podemos decir que las capacidades coordinativas tienen un alto grado de importancia en este deporte, además, el concepto enfatiza en que los jugadores que súper desarrollan estas capacidades pueden destacar en la historia del deporte, tenemos ejemplos generacionales e históricos como lo son: Ronaldo Nazario, Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, Diego Armando Maradona, Pele, etc.

La coordinación depende de varios factores, y el correcto entrenamiento de los mismos es el primer paso a seguir para mejorar las capacidades coordinativas, los autores Häfelinger, U., & Schuba, V (2019) proponen algunos factores de los cuales depende un correcto desarrollo de la coordinación siendo estos:

El entrenamiento mental: desarrollar la representación del movimiento a través de explicaciones y demostración del movimiento.

Procesamiento de las propias experiencias.

Eliminación de los movimientos concomitantes superfluos de otros grupos musculares.

Automatización de patrones de movimiento estereotipados. (p.15)

#### **1.4. Regulación del movimiento**

Para entender como la regulación y control del movimiento corporal es muy importante rescatar el concepto planteados por los autores Hernández Souza, J. R., Perera Díaz, R., & Molinert (2024) “En la base de todo movimiento se tiene a la coordinación motriz como un

fenómeno controlador y regulador de las acciones, de ahí que se presente como un área susceptible de estudio permanente”. (p.2)

El control corporal permite que los deportistas puedan mantener un funcionamiento adecuado entre las capacidades técnico coordinativas, además de un mejor rendimiento intelectual, ya que existe un desarrollo en las áreas motoras cerebrales, esto permite mantener una amplia ventaja frente a adversarios que hayan tenido un trabajo poco eficaz o una pobre preparación en la niñez.

### **1.5. Capacidades Coordinativas Especiales**

Para comprender a que se refieren las capacidades coordinativas especiales se puede adoptar el siguiente concepto planteado por Chinguel (2018) “Están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma como interactúan, durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales” (p.98).

Las capacidades coordinativas especiales, permiten que movimientos y acciones de alta complejidad tanto intelectual como física, puedan llevarse a cabo, incluso a tener la disposición para poder interpretar y enfrentar situaciones inesperadas, siendo estas, aptitudes indispensables para poder practicar cualquier deporte sea individual o colectivo, en este caso el fútbol requiere un enlace adecuado entre las capacidades coordinativas y condicionales, y los que deportistas que posean este vínculo más desarrollado son los que llegan a distinguirse por encima del resto. Estas capacidades se pueden clasificar en según Chinguel (2018):

- Capacidad de Orientación
- Capacidad de Equilibrio

- Capacidad de Reacción
- Capacidad de Ritmo
- Capacidad de Anticipación
- Capacidad de Diferenciación
- Capacidad de Acoplamiento

### ***1.5.1 Orientación***

La orientación es una capacidad que permite que el individuo tenga la posibilidad de saber dónde se ubica, como menciona Álvarez-Cayampe et al. (2019):

La capacidad de orientación significa que la persona que practica un deporte o que realiza una determinada actividad física, se sitúe en relación a diferentes estímulos que la rodean, que sea capaz de determinar la dirección que ha de seguir o que pueda dirigirse hacia un sitio u otro en dependencia de las circunstancias concretas que se presenten (especialmente en los juegos deportivos). (p.104)

Tal y como menciona el autor, un deportista es dependiente de su capacidad de orientación, ya que les permite reaccionar ante diferentes estímulos que se puedan presentar en terreno de juego, estos factores independientes pueden provenir de rivales, terreno de juego, implementos, árbitros, etc.

Para enfatizar la relación entre esta capacidad y el deporte investigado Álvarez-Cayampe et al. (2019) expone que “En un partido de fútbol se dan acciones de aceleraciones, desaceleraciones continuas con y sin balón, cambios en la dirección de los movimientos, lanzamientos y recepciones variadas y acciones ya iniciadas que se modifican durante su realización.” Todas estas acciones que pueden producirse en un encuentro deportivo se

relacionan con la capacidad de orientación, dado que existen movimientos que realizan los futbolistas en base a su ubicación dentro del campo de juego, ubicación de los rivales, ubicación del balón, interpretación de las reglas de juego, etc.

### ***1.5.2. Equilibrio***

Tal y como mencionan los autores:

Esta capacidad de equilibrio es comandada por el sistema vestibular, encargado de coordinar la información recibida sobre la posición, velocidad y dirección de los movimientos de la cabeza y trabaja en conjunto con algunos sistemas como el visual y somato sensorial que están encargados de informar de la posición y movimiento del entorno y de los objetos en relación con el cuerpo. (Muñoz et al., 2017)

Sobre esta capacidad recae una gran parte del éxito que puede tener un futbolista para ejecutar movimientos coordinados, tal y como los autores redactaron, en esta capacidad es necesario obtener información de distintos factores, recibidos por sistemas sensitivos como el visual y el somato sensorial, y así entender la posición de las partes del cuerpo, los movimientos propios, y los del entorno en el que se encuentre.

### ***1.5.3. Reacción***

La reacción según el autor Martín et al., (2016) “permite movimientos breves y rápidos en respuesta a diversas señales.” Conociendo que el fútbol es un deporte totalmente impredecible, lleno de sucesos inesperados, una buena capacidad de reacción permite que los futbolistas puedan realizar acciones inteligentes y rápidas, a partir de un estímulo presentado en el terreno de juego, el cual permite sacar ventaja frente a sus rivales, específicamente en acciones ofensivas del juego, siendo estas pequeñas acciones las que pueden determinar el transcurso de un partido.

#### ***1.5.4. Ritmo***

Mejia, N. F. M., & Pérez, B. Z. (2021). Los autores pueden definir a “capacidad de ritmo y la capacidad de cambio permiten establecer un ritmo en la fase de carrera y modificar el mismo.” Esta capacidad cobra gran importancia, debido a que, el fútbol siendo un deporte colectivo de movimientos coordinados, mantener una sintonía del ritmo entre los jugadores de campo, permite que un equipo maneje el partido a su conveniencia, tanto para atacar o defenderse con el balón, ya que el constante movimiento de los jugadores dentro del campo de juego, permite crear oportunidades, espacios, y líneas de pase, manteniendo así el ritmo de juego.

#### ***1.5.5 Anticipación***

La anticipación a los propios movimientos, como una disposición morfológica que consiste en adecuar los movimientos del cuerpo en una fase previa a la acción principal de un gesto motriz o deportivo. (Cardona, 2018)

En el deporte del fútbol, saber cómo posicionar el cuerpo para determinadas acciones que se presentan sobre el transcurso del partido, ayuda al deportista a obtener una ventaja competitiva frente a sus rivales, por ejemplo, posicionar el cuerpo de una forma determinada para recibir un pase, hacer un desmarque, realizar un pase de primera intención, etc.

La anticipación a una acción de otra persona, o anticipación perceptiva, que consiste en una interpretación adecuada de los estímulos que ocurren en el entorno, antes de que el resultado de las acciones se desarrolle. (Cardona, 2018)

Esta anticipación perceptiva, hace que jugadores destaquen por encima de otros, ya que varias acciones ofensivas y defensivas son influencia directa de una buena anticipación, el saber interpretar pequeños estímulos que presente el rival antes de ejecutar una acción de juego,

determina acciones importantes de juego, por ejemplo, mirar hacia dónde va la vista del rival, ver la posición del cuerpo, interpretar su lenguaje corporal, etc.

### ***1.5.6. Diferenciación***

El autor citado puede dar un claro concepto de la capacidad de diferenciación:

En esta capacidad interactúan dimensiones cognoscitivas, cognitivas y motrices. La persona debe poseer conocimientos sobre las acciones motrices para establecer diferencias entre las diversas habilidades o entre los movimientos que componen una habilidad determinada, y específicamente, para la ejecución de una habilidad motriz determinada, el alumno debe estar en capacidad de diferenciar las partes o componentes esenciales de cada ejercicio, sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que debe dar. (García, 2004)

Esta capacidad es de gran utilidad tanto en fase ofensiva y defensiva para el fútbol, ya que trabajar en ellas, permite interpretar de una manera adecuada las situaciones que puedan presentarse en un partido de fútbol, estas interpretaciones pueden ser una diferencia significativa entre subir el porcentaje de efectividad tanto para elementos ofensivos, como para elementos defensivos.

### ***1.5.7 Acoplamiento***

Según Gonzalez (2022) “El acoplamiento es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí con relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado, es de difícil ejecución y requiere de órdenes complejas para lograr el movimiento solicitado”. La capacidad coordinativa del acoplamiento permite coordinar movimientos propios, y movimientos grupales, es necesario un trabajo específico para desarrollar esta capacidad, la cual hace que movimientos grupales en el campo de juego puedan

ser ejecutados de una manera efectiva y adecuada en función de lo que requiere el entrenador a cargo.

## **1.6. Principios Tácticos Ofensivos**

Los siguientes autores manifiestan sobre los principios tácticos ofensivos que:

Los principios tácticos ofensivos son determinantes a la hora de ganar un juego de fútbol.

Como bien se sabe para poder ganar hay que anotar GOL, pero para eso se debe tener claro y bien desarrollados estos principios tácticos ofensivos. Una de las claves de estos principios es que siempre se van a desarrollarse con posesión de balón del equipo atacante, del mismo modo hay movimientos realizados por los del mismo equipo que no poseen el balón, para en conjunto avanzar y poder marcar en el arco contrario. (Rincón y Vera, 2019)

La parte del juego del fútbol denominada “fase ofensiva” representa un aspecto importante del deporte, donde su objetivo principal es anotar más goles que tu rival, siendo así que, todos los jugadores de un mismo equipo contribuyen a que esta fase pueda generar la mayor cantidad de anotaciones, en el menor número de intentos posibles, determinando así la efectividad de un equipo en ataque.

### ***1.6.1. Principio de Penetración***

El principio de penetración, como menciona Teoldo et al., (s.f):

Las directrices de este principio es la búsqueda de la desorganización defensa del rival, la creación de condiciones favorables para el ataque en términos espaciales y numéricas, lo que permite a lo(s) jugador (s) atacante (s) avanzar (en) un área vital del campo de juego, favorable para la finalización. (p.5)

Este principio puede ser tomado de manera individual o colectiva, la penetración en la defensa rival puede ser determinada de manera individual por un regate, cambio de ritmo, desmarque y de manera colectiva, por desmarques múltiples, cambios de posición (rotación), atracción y liberación de espacios.

Además, ambas pueden combinarse para generar una mayor probabilidad de efectividad, en el ataque presentada por el equipo.

### ***1.6.2. Principio de la Cobertura Ofensiva***

El principio de la cobertura ofensiva, como menciona Teoldo et al., (s.f):

El principio de la cobertura ofensiva está relacionado con las acciones de aproximación de los compañeros del equipo al portador del balón, con el objetivo de que tenga opciones en el ataque para dar continuidad al juego, por medio de pases o por un acto de penetración en la defensa rival. (p.5)

Este principio está directamente relacionado con el ritmo de juego, que pueda mantener un equipo, debido a que, hacer movimientos para generar líneas de pase para el portador de balón, ayuda a mantener la posesión del mismo, siendo el balón el único medio para generar anotaciones.

### ***1.6.3. Principio de la Movilidad (Desmarque)***

Teoldo et al., (s.f) “El principio de la movilidad está relacionado con la iniciativa (s) del jugador (es) de ataque, sin la posesión de la pelota, en la búsqueda de posiciones óptimas para recibir el balón”.

El ataque de un equipo puede liberarse y generar oportunidades más peligrosas, cuando existen movimientos de desmarques hacia los espacios vacíos del área rival, incluso en para generar juego en el medio campo, estos movimientos son fundamentales para un deporte en el

que cada acción cuenta, además intuir y visualizar el espacio óptimo se ve influenciado por la orientación espacio – temporal, que cada deportista pueda haber desarrollado de mayor o menor manera.

#### ***1.6.4. Principio del Espacio***

Como mencionan los siguientes autores:

En el fútbol ocupar los espacios de forma inteligente es una tarea importante y este principio lo hace evidente, puesto que los jugadores que están realizando el ataque y que no poseen el balón son los que lo ejecutan, buscando el mantener la posesión del valor e ir avanzando hacia el campo del rival. (Rincón et al., 2019)

El fútbol es un deporte en el que existen movimientos incesantes por parte de todos los jugadores, y una parte fundamental de la ofensiva es fijar rivales o atraerlos hacia una posición determinada, esto genera que el jugador con balón tenga más espacio, y el espacio genera tiempo, y ambos pueden ser determinantes para que el jugador que mantiene la posesión del balón pueda tomar una decisión apropiada, para la situación en la que se encuentre.

#### ***1.6.5. Principio de la Unidad Ofensiva.***

Teoldo et al., (s.f) “El principio de la unidad ofensiva está estrechamente relacionado con el conocimiento ganado por los jugadores y el modelo de juego diseñado para el equipo”.

Es importante saber que un grupo de jugadores, se une para formar un equipo, el que a su vez está dirigido por un entrenador, el cual diseña una alineación, un estilo de juego, y acciones determinadas, toda esta proyección de movimientos se ve determinada por la unión de todos los principios tácticos ofensivos mencionados anteriormente.

## CAPÍTULO II

### 2. MATERIALES Y MÉTODOS

#### 2.1. Enfoque de Investigación

##### **Mixto**

Las investigaciones con un enfoque mixto son aquellas que comprenden elementos de las investigaciones tanto cuantitativos como cualitativos, con la finalidad de obtener una comprensión mucho más profunda e integral de un fenómeno y la complejidad de este. (Muñoz Vilchez, 2024)

Esta investigación comprende elementos cuantitativos, en cuanto a la obtención de los resultados que se pueden evidenciar en los test de las capacidades coordinativas, los cuales arrojaran datos numéricos, apoyando así a la sustentación del proyecto, asignando datos más precisos a la investigación.

Además, se encuentran datos cualitativos dentro de la ficha de observación y encuesta la cual fue realizadas a los entrenadores de club, para obtener argumentos más sólidos que aporten a la investigación, dando así un trabajo más completo y profundo.

#### 2.2. Tipo de Investigación

##### **2.2.1. Descriptiva**

Según el siguiente autor citado:

La investigación descriptiva viene a ser un proceso inicial y preparatorio de una investigación, pues en la medida que el fenómeno a estudiar forma un sistema complejo y muy amplio, la misma nos permite acotarlo, ordenarlo, caracterizarlo y clasificarlo, es decir hacer una descripción del fenómeno lo más precisa y exacta que sea posible.

(Arandes, 2013)

Este tipo de investigación permitió que el trabajo sea realizado de una forma ordenada y clasificada, haciendo del trabajo un documento más preciso acerca del fenómeno y relación de las variables que están siendo investigadas en el mismo.

### ***2.2.2. Correlacional***

Galarza (2020) “En este alcance de la investigación surge la necesidad de plantear una hipótesis en la cual se proponga una relación entre 2 o más variables”.

Tal y como hace referencia el autor, en este trabajo investigativo planteamos una hipótesis referente a las dos variables principales de la investigación que son las capacidades coordinativas y los principios tácticos ofensivos, y como estas pueden tener un nivel de influencia entre ellas, obteniendo un resultado que aporte a la línea de investigación y los trabajos preexistentes presentes hasta el momento.

## **2.3 Alcance de la investigación**

### ***2.3.1 Diseño No Experimental***

Según INTEP (2018) “Se basa en categorías, conceptos, variables, sucesos, comunidades o contextos que se dan sin la intervención directa del investigador, es decir; sin que el investigador altere el objeto de investigación”.

Tal y como menciona el autor, en esta investigación no se produjo ninguna intervención dentro de los resultados obtenidos, además, no existió una división de grupos, lo cual indica que no es una investigación experimental, el grupo de investigación tuvo el mismo nivel de trabajo y de evaluaciones para obtener resultados coherentes, que permitan la realización del estudio.

### ***2.3.2 Corte longitudinal***

Se emplea cuando el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en las relaciones entre estas. Recolectan datos a través del tiempo en puntos o períodos especificados, para hacer inferencias respecto al cambio determinantes y consecuencias. (INTEP, 2018)

Haciendo énfasis en lo antes mencionado, en esta investigación se tomó un pre y un post test, lo cual hace indicar que tuvimos dos puntos marcados en el tiempo de investigación, lo cual permitió determinar el cambio, o consecuencia respecto al trabajo realizado, recogiendo los datos y observando la diferencia que existió entre el punto a y el punto b de la investigación propuesta.

## **2. 4. Métodos de Investigación**

### ***2.4.1. Método Inductivo***

Para entender de mejor manera el método inductivo y cuál es su utilidad en esta investigación tomamos el siguiente concepto.

Este método tiene utilidad para la creación de hipótesis, investigar y comprobar teorías.

De esta manera, la inducción completa ocurre cuando la conclusión se ha obtenido tras el análisis de todos los componentes que se está estudiando, lo cual es posible solo si se conoce el número de elementos que participan en el estudio y asimismo el resultado puede ser aplicado a cada uno de ellos. (Ramos, 2018)

Tal y como menciona el autor, mediante este método podemos comprobar las hipótesis que fueron planteadas en esta investigación, y obtendremos la conclusión a partir de terminar el análisis de ambas variables que se plantearon, y así obtener la inducción completa del tema.

### **2.4.2. Método Deductivo**

Como menciona Ramos (2018) “este método consiste en obtener información desconocida a partir de datos e información conocida; así mismo, se puede decir que es de utilidad para descubrir efectos producidos a partir de las causas conocidas”.

Este método fue utilizado a favor de la investigación, utilizando información conocida, para obtener nueva información y añadirla a la preexistente, sumando a la línea investigativa.

### **2.4.3. Método Analítico**

El método analítico es de gran importancia para esta investigación, es así que podemos tomar el siguiente concepto:

Con la aplicación de este método, es posible identificar y diferenciar los elementos de un fenómeno o suceso para posteriormente revisar de forma ordenada cada uno de esos elementos por separado. Es decir, que este método consiste en extraer por partes un todo, con el fin de estudiar y examinar cada uno, para identificar las relaciones existentes entre las mismas. (Ramos ,2018)

Gracias a este método de investigación se pudo desglosar la información obtenida en el trabajo académico, para analizar singularidades, efectos, y cambios que pudieran producirse en cada una de las variables investigadas y como el autor menciona, a partir de esas diferenciaciones, podemos relacionar la incidencia que tienen en cada una de ellas.

### **2.4.4 Método Sintético**

Bastar (2019) logró argumentar acerca del método sintético que:

Su principal objetivo es lograr una síntesis de lo investigado; por lo tanto, posee un carácter progresivo, intenta formular una teoría para unificar los diversos elementos del

fenómeno estudiado; a su vez, el método sintético es un proceso de razonamiento que reconstruye un todo, considerando lo realizado en el método analítico.

Tal y como se encuentra en la cita, el trabajo de investigación mantuvo un carácter progresivo, en las cuales se intentaron relacionar ambas variables de investigación, dándole un mayor realce a las ideas principales, y condensándolas en una escritura precisa y concisa.

## **2.5. Técnicas e Instrumentos de Investigación**

### ***2.5.1 Encuesta***

Cisneros et al. (2022) “Es la técnica de recogida de datos más empleada para las investigaciones científicas. Ésta se ejecuta mediante un entrevistador el cual debe estar capacitado, debe existir un cuestionario debidamente estructurado”.

En este trabajo académico se utilizó la encuesta como un instrumento para recolectar datos, que aportan de gran manera a la investigación, ya que, personas altamente calificadas fueron las encargadas de responder a dicha encuesta y plasmar sus conocimientos acerca del tema de investigación.

“La encuesta presencial es la forma directa de recolectar datos mediante un cuestionario de papel (Físico), siendo necesario que el entrevistador esté cara a cara con el entrevistado”.

Cisneros, et al. (2022)

Esta encuesta fue aplicada de forma presencial, siendo una forma oportuna de estar presente para corroborar el interés de los encuestados a la hora de responder, además los encuestados tuvieron la oportunidad de resolver sus dudas referentes a la encuesta, siendo el investigador el encargado de resolver estas dudas.

### 2.5.2. Ficha de Observación

Gonzáles (2020) menciona que “La guía se utiliza para medir situaciones que aún se desconocen. Las características del objeto del estudio determinan los criterios de evaluación.” Gonzáles (2020).

La guía de observación fue un instrumento de gran ayuda para obtener resultados en la variable de los principios tácticos ofensivos, ya que como menciona el autor, fue utilizada para medir situaciones que se desconocen, mediante el estudio de la variable, fue posible redactar los criterios evaluativos para realizar el análisis propuesto en la ficha de observación.

### 2.5.3. Test de Reacción (Bastón de Galton)

**Tabla 1**

*Protocolo Test de Reacción*

REACCIÓN (TEST DE GALTON)		
DIMENSIONES	DETALLE	OBSERVACIONES
<b>OBJETIVOS</b>	La prueba del bastón de Galton tiene el objetivo de medir la velocidad de reacción desde el punto de vista de la coordinación óculo-manual..	
<b>TERRENO</b>	Ambiente sin distractores.	
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cinta Métrica</li> <li>- Bastón con medidas.</li> <li>- Silla, sillón, etc.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Posición inicial:</b> Iniciar el test con el deportista sentado.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Estirar un solo brazo con dirección al evaluador. Abrir la palma de la mano, intentando que tome una forma circular. Tomar el bastón lo más rápido posible en cuanto sea soltado por el evaluador</p> <p><b>Finalización:</b> Regresar a la posición inicial y repetir el test.</p>	

<b>NORMAS DE EJECUCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El deportista es advertido con la palabra “listo” de que el examinador dejará caer el bastón en un máximo de tres segundos.</li> <li>- La mirada del deportista debe permanecer hacia la mano que tiene que sujetar la vara.</li> <li>- Apoyar el brazo más hábil (dominante) del codo hasta la muñeca sobre el respaldo de la silla, la palma de la mano hacia adentro, los dedos estirados, el pulgar separado (mano semicerrada).</li> </ul>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar correctamente la ejecución del test.</li> <li>- Dimensionar el recorrido con la cinta de marcado</li> <li>- Registrar la distancia del deportista.</li> </ul>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL DEPORTISTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Máxima concentración a la hora de ejecutar el test.</li> <li>- Mirar exclusivamente la mano con la que realizara el test.</li> </ul>
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	Se tomara la mejor medición de dos intentos, en centímetros.
<b>OBSERVACIONES</b>	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento.

*Fuente: Adaptado de Balseca, J., Centeno, J. L., & Pereira, L. J. G. (2024). Evaluación de velocidad de reacción en futbolistas en la categoría de 10-12 años. Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte, 1(1), 4-22.*

#### **2.5.4. Test de Ritmo (30-15 IFT)**

**Tabla 2**

*Protocolo Test de Ritmo*

<b>RITMO (30-15 IFT)</b>		
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DETALLE</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>OBJETIVOS</b>	Medir la capacidad del deportista para mantener ritmos constantes.	

<b>TERRENO</b>	Superficie plana.
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Odómetro.</li> <li>- Conos.</li> <li>- Platos.</li> <li>- Parlante, Altavoz.</li> </ul>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	La primera carrera se inicia a un ritmo lento (8 km.h-1) y aumenta progresivamente 0.5 km.h-1 en cada una de las etapas de carrera ida y vuelta, esto se realiza hasta que el jugador se agote o cumpla con los criterios de finalización de la prueba.
<b>NORMAS DE EJECUCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haga que todos los deportistas inicien la prueba en la línea A (marca de los 0 metros), presione el botón de inicio de la App y en el primer sonido del beep, los deportistas tienen que comenzar a correr hacia la línea B y C. Cuando suene el beep, los deportistas tendrán que estar cerca de la zona de la marca de los 20 (o 14) metros (Línea B) y en el siguiente beep tendrán que estar cerca de la zona de 3 metros de la línea C (idealmente tienen que estar exactamente sobre la línea C).</li> </ul>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar correctamente la ejecución del test.</li> <li>- Dimensionar el recorrido con platos y conos.</li> <li>- Registrar las etapas completadas del deportista.</li> </ul>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL DEPORTISTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Máxima concentración a la hora de ejecutar el test.</li> <li>- Prohibido Caminar hacia atrás</li> </ul>
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	Se tomara la última etapa completada por el deportista.
<b>OBSERVACIONES</b>	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento.

*Fuente: Adaptado de Buchheit, M. (2005). The 30-15 Intermittent Fitness Test: A new tool for the evaluation of intermittent high-intensity fitness. Journal of Sports Sciences, 23(8), 727-736.*

### 2.5.5. Test de Equilibrio (Single leg hop)

**Tabla 3**

*Protocolo Test de Equilibrio*

<b>EQUILIBRIO (SINGLE LEG HOP TEST)</b>		
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DETALLE</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>OBJETIVOS</b>	El objetivo del test es medir el equilibrio estático y dinámico del cuerpo .	
<b>TERRENO</b>	Superficie plana.	
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cinta Métrica</li> <li>- Cinta de Marcado</li> <li>- Metrónomo</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p><b>Posición inicial:</b> Iniciar el test con un pie solo, lo más cerca posible de la línea de salida</p> <p><b>Desarrollo:</b> Flexionar la rodilla, cadera y tobillo Saltar lo más lejos y de forma segura posible hacia adelante Mantener el equilibrio durante dos segundos Aterrizar en el talón lo más cerca posible de la mitad de centímetro</p> <p><b>Finalización:</b> Regresar a la línea de salida y repetir el test con el otro pie</p>	
<b>NORMAS DE EJECUCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El desarrollo de la prueba comienza con el deportista empezando de pie con apoyo unipodal en la línea de salida mirando al frente.</li> <li>- Ambas manos estarán ubicadas en la 18 cadera y terminarán en esa posición luego del salto.</li> <li>- A la indicación, el deportista salta al siguiente marcador aterrizando con una sola pierna colocando el pie completo.</li> <li>- Los ojos estarán mirando hacia al frente manteniendo la posición por</li> </ul>	

	5 segundos antes de avanzar al siguiente marcador
<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar correctamente la ejecución del test.</li> <li>- Dimensionar el recorrido con la cinta de marcado</li> <li>- Registrar los errores del deportista.</li> </ul>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL DEPORTISTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Máxima concentración a la hora de ejecutar el test.</li> <li>- No adelantarse en la salida.</li> </ul>
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	Los evaluadores usan el sistema de puntuación de error de equilibrio (BESS). Cualquier error durante cualquier salto de la prueba se registra usando la cuadrícula de evaluación. Los errores de aterrizaje pueden ser de 3 puntos y los de equilibrio hasta 10 puntos por aterrizaje. Para los 10 saltos, habrá un máximo de 130 puntos de error, un puntaje total más bajo indicara un mejor equilibrio
<b>OBSERVACIONES</b>	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento.

*Fuente: Adaptado de Ross, M. D., & Langford, B. (2015). Test-retest reliability of the single-leg hop test in healthy adults. Journal of Strength and Conditioning Research, 29(5), 1231-1235.*

### **2.5.6. Test de Diferenciación (Prueba de toma de decisiones en situaciones de ataque)**

**Tabla 4**

*Protocolo Test de Diferenciación*

<b>DIFERENCIACIÓN</b> (Prueba de toma de decisiones en situaciones de ataque)		
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DETALLE</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>OBJETIVOS</b>	Evaluar la capacidad de distinguir situaciones de juego en fase ofensiva.	
<b>TERRENO</b>	Superficie plana.	

<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balón de fútbol.</li> <li>- Conos.</li> <li>- Platos.</li> </ul>
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El jugador que realiza la prueba comienza a moverse con el balón, simulando una situación de ataque.</li> <li>2. Los jugadores defensores simulan una defensa, intentando robar el balón o bloquear el camino del jugador que realiza la prueba.</li> <li>3. El jugador que realiza la prueba debe tomar una decisión rápida y efectiva, considerando factores como la posición del balón, la posición de los defensores, la posición de los compañeros de equipo, etc.</li> <li>4. El jugador que realiza la prueba puede elegir entre diferentes opciones, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regatear a un defensor</li> <li>- Pasar el balón a un compañero de equipo</li> <li>- Tirar a puerta</li> <li>- Realizar un pase largo</li> </ul> </li> <li>5. Se repite el proceso varias veces, cambiando la posición de los defensores y la situación de ataque.</li> </ol>
<b>NORMAS DE EJECUCIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecciona un área del campo de fútbol que sea lo suficientemente grande para que el jugador pueda moverse libremente.</li> <li>2. Coloca a 2-3 jugadores en la zona de defensa, que simularán una defensa en una situación de ataque.</li> <li>3. Coloca al jugador que realizará la prueba en la zona de ataque, con el balón en los pies.</li> </ol>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar correctamente la ejecución del test.</li> </ul>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL DEPORTISTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Máxima concentración a la hora de ejecutar el test.</li> </ul>
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	<p>Se evalúa la capacidad del jugador para tomar decisiones rápidas y efectivas en situaciones de ataque.</p>

---

**OBSERVACIONES** Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento.

---

*Fuente: Adaptado de Tenenbaum, G., & Bar-Eli, M. (2009). Decision-making in sports: A cognitive approach. En A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), Skill acquisition in sport: Research, theory and practice (pp. 231-254). Routledge.*

### 2.5.7. Test de Anticipación (Test anticipación de pases)

**Tabla 5**

*Protocolo Test de Anticipación*

<b>ANTICIPACIÓN (TEST ANTICIPACIÓN DE PASES)</b>		
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DETALLE</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>OBJETIVOS</b>	Evaluar la capacidad de anticipación de un jugador en relación con los pases de sus compañeros de equipo.	
<b>TERRENO</b>	- Un campo de fútbol o una superficie plana y abierta.	
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balón de fútbol.</li> <li>- Conos.</li> <li>- Platos.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uno de los jugadores que realizan los pases comienza a moverse con el balón, simulando un juego real.</li> <li>- El jugador que realiza la prueba debe anticipar hacia dónde se dirigirá el pase y correr hacia ese lado.</li> <li>- El jugador que realiza el pase debe lanzar el balón hacia el lado que el jugador que realiza la prueba ha anticipado.</li> <li>- El jugador que realiza la prueba debe intentar interceptar el pase o llegar al balón antes de que lo haga el jugador que realiza el pase.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se repite el proceso varias veces, cambiando la posición de los jugadores que realizan los pases y la dirección de los pases.</li> </ul>
<b>NORMAS DE EJECUCIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selecciona un área del campo de fútbol o la superficie plana y abierta que sea lo suficientemente grande para que los jugadores puedan moverse libremente.</li> <li>- Coloca a los jugadores que realizarán los pases en diferentes posiciones del campo como, por ejemplo, en los extremos o en el centro.</li> <li>- El jugador que realizará la prueba se coloca en el centro del campo.</li> </ul>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar correctamente la ejecución del test.</li> </ul>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL DEPORTISTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Máxima concentración a la hora de ejecutar el test.</li> </ul>
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se evalúa la capacidad del jugador que realiza la prueba para anticipar correctamente la dirección del pase.</li> </ul>
<b>OBSERVACIONES</b>	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento.

*Fuente: Adaptado de Serpiello, F. R., Cox, A., Oppici, L., Hopkins, W. G., y Varley, M. C.*

*(2011). La prueba de pases de fútbol de Loughborough tiene una validez de criterio poco*

*práctica en el fútbol juvenil de élite. Science and Medicine in Football, 1(1), 60-64.*

### 2.5.8. Test de Acoplamiento (Prueba de acoplamiento de acciones ofensivas)

**Tabla 6**

*Protocolo Test de Acoplamiento*

<b>ACOPLAMIENTO</b> (Prueba de finalización coordinada en espacios reducidos)		
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DETALLE</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>OBJETIVOS</b>	Evaluar la capacidad de un jugador para acoplar sus acciones con las de sus compañeros de equipo en situaciones de juego.	
<b>TERRENO</b>	Superficie plana.	
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Balón de fútbol.</li> <li>- Conos.</li> <li>- Platos.</li> </ul>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La prueba comienza con una jugada de ataque, en la que los jugadores de la zona de ataque simulan una jugada de ataque.</li> <li>2. El jugador que realiza la prueba debe coordinar sus acciones con las de sus compañeros de equipo como, por ejemplo, hacer un pase a un compañero, recibir un pase de un compañero, o hacer un movimiento para crear espacio.</li> <li>3. El jugador que realiza la prueba debe tomar decisiones rápidas y efectivas para coordinar sus acciones con las de sus compañeros de equipo.</li> <li>4. La prueba se repite varias veces, cambiando la situación de juego y los objetivos.</li> </ol>	
<b>NORMAS DE EJECUCIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecciona un área del campo de fútbol que sea lo suficientemente grande para que los jugadores puedan moverse libremente.</li> <li>2. Coloca a 2-3 jugadores en la zona de ataque, que simularán una jugada de ataque.</li> <li>3. Coloca al jugador que realizará la prueba en la zona de ataque, que deberá</li> </ol>	

	<p>coordinar sus acciones con las de sus compañeros de equipo.</p> <p>4. Establece una serie de objetivos y reglas para la prueba, como por ejemplo, anotar un gol en un tiempo determinado.</p>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	- Explicar correctamente la ejecución del test.
<b>INSTRUCCIONES PARA EL DEPORTISTA</b>	- Máxima concentración a la hora de ejecutar el test.
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	<p>1. Se evalúa la capacidad del jugador para coordinar sus acciones con las de sus compañeros de equipo.</p> <p>2. Se evalúa la capacidad del jugador para tomar decisiones rápidas y efectivas en situaciones de juego.</p>
<b>OBSERVACIONES</b>	Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento.

*Fuente: Adaptado de Serra-Olivares et al. (2016). Enfoques basados en el juego y aprendizaje motor en jugadores de fútbol sub-12. Journal of Human Kinetics, 53(1).*

### 2.5.9. Test de Orientación (Prueba de ubicación en el campo)

**Tabla 7**

*Protocolo Test de Orientación*

<b>ORIENTACIÓN (Prueba de ubicación en el campo)</b>		
<b>DIMENSIONES</b>	<b>DETALLE</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>OBJETIVOS</b>	Evaluar la capacidad de un jugador para ubicarse y orientarse en el campo de fútbol.	
<b>TERRENO</b>	Campo de Fútbol.	
<b>MATERIAL NECESARIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conos.</li> <li>- Platos.</li> </ul>	
		1. Coloca al jugador en una posición del campo y pídele que identifique su ubicación y la de los jugadores que se encuentran en el campo.

<b>DESCRIPCIÓN</b>	<p>2. Pregúntale al jugador sobre la posición del balón, la posición de los compañeros de equipo y la posición de los oponentes.</p> <p>3. Pídele al jugador que se mueva hacia diferentes áreas del campo y que identifique su nueva ubicación y la de los jugadores que se encuentran en el campo.</p> <p>4. Repite el proceso varias veces, cambiando la posición del jugador y la situación de juego.</p>
<b>NORMAS DE EJECUCIÓN</b>	<p>1. Selecciona un campo de fútbol o una superficie plana y abierta que sea lo suficientemente grande para que el jugador pueda moverse libremente.</p> <p>2. Coloca al jugador en diferentes posiciones del campo, como, por ejemplo, en la zona de defensa, en la zona de mediocampo o en la zona de ataque.</p> <p>3. Asegúrate de que el jugador tenga una visión clara del campo y de los jugadores que se encuentran en él.</p>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar correctamente la ejecución del test.</li> </ul>
<b>INSTRUCCIONES PARA EL DEPORTISTA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Máxima concentración a la hora de ejecutar el test.</li> </ul>
<b>VALORACIÓN DE LA PRUEBA</b>	<p>1. Se evalúa la capacidad del jugador para ubicarse y orientarse en el campo de fútbol.</p> <p>2. Se evalúa la capacidad del jugador para identificar la posición del balón, la posición de los compañeros de equipo y la posición de los oponentes..</p>
<b>OBSERVACIONES</b>	<p>Debe realizarse el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento.</p>

*Fuente: Adaptado de Gibson, J. J. (1979). The ecological approach to visual perception.*

## 2.6 Interrogantes de Investigación y/o hipótesis

### Hipótesis

#### 2.6.1. Hipótesis alternativa

- ✦ La aplicación de plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas incidirá en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.

#### 2.6.2. Hipótesis nula

- ✦ La aplicación de plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas no incidirá en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.

## 2.7. Matriz de Operacionalización de variables

**Tabla 8**

*Matriz de Operacionalización de variables*

Objetivos	Variable	Indicadores	Fuente	Técnica	
Valorar el grado de conocimiento que ostenta el cuerpo técnico del club "UTN", acerca de las capacidades coordinativas y los principios tácticos ofensivos del fútbol.	Planificación del entrenamiento de las Capacidades Coordinativas	Ritmo	Cuerpo Técnico del club "UTN"	Encuesta	
Elaborar un plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas que inciden en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.		Equilibrio			Plan de Entrenamiento Especifico
		Orientación			
		Anticipación			
Elaborar un plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas que inciden en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.		Acoplamiento		Plan de Entrenamiento Especifico	
		Diferenciación			
	Reacción				
Evaluar las capacidades físicas coordinativas y los principios tácticos	Principios tácticos ofensivos	Unidad Ofensiva	Deportistas del Club de fútbol "UTN"	Ficha de Observación	
		Espacio			
		Cobertura Ofensiva			

ofensivos del fútbol en los deportistas del club UTN, mediante la aplicación de test y post-test, así como la observación inicial y posterior de su desempeño táctico.	Capacidades Coordinativas	Movilidad			
		Penetración			
		Ritmo			Test 30 - 15 IFT
		Equilibrio			Test Single Leg Hop
		Orientación			Ubicación de Campo
		Anticipación			Anticipación de Pases
		Acoplamiento			Acoplamiento acciones ofensivas
		Diferenciación			Toma de decisiones en ataque
	Reacción	Test de Galton			
Comparar los resultados de los test y post test de las evaluaciones de las capacidades coordinativas y de los principios tácticos ofensivos del fútbol, en los deportistas del club UTN”	Fútbol	Capacidades Coordinativas Principios tácticos ofensivos	Deportistas del Club de fútbol "UTN"	Análisis en el programa estadístico SPSS IBM Statistics 25	

*Fuente: Elaboración propia*

## 2.8. Población y Muestra

Los participantes de la investigación fueron escogidos mediante el método no probabilístico, debido a los parámetros establecidos para ser parte del estudio académico.

Al tener una baja cantidad de participantes no se realizó ningún cálculo para separar la muestra de la población, solo fueron tomados en cuenta los deportistas que cumplieron con los parámetros establecidos para la investigación.

### Parámetros

- Asistir a los entrenamientos frecuentemente.
- Formar parte de los partidos analizados.

### Tabla 9

*Generalización de Muestra*

Deportistas	Entrenadores
-------------	--------------

<b>Club de fútbol UTN</b>	<b>11</b>	<b>3</b>
<b>Total</b>	<b>14</b>	

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 10**

*Especificación de Muestra*

<b>Deportistas</b>	<b>Entrenadores</b>
<b>Pozo Quiroz Andy Mishael</b>	<b>MSc. Fabian Yépez</b>
<b>Pozo Quiroz Jhostin Raphael</b>	<b>Dr.C. Ernesto Osejos</b>
<b>Burbano Chapi Endery Daniel</b>	<b>MSc. Edison Flores</b>
<b>Andrade Valle Ricardo Javier</b>	
<b>Estacio Betancourt Cristhian Darley</b>	
<b>Ortiz Portillo Kevin German</b>	
<b>García Sánchez Gael Sebastián</b>	
<b>Camacho del Pozo José Ismael</b>	
<b>Vega Jiménez Carlos Rafael</b>	
<b>Borja Villalba Anderson Javier</b>	
<b>Navarrete Cadena José Andrés</b>	

*Fuente: Elaboración propia*

## **2.9 Procedimiento y análisis de datos**

La investigación fue respondida a través de la estadística, la cual fue elaborada en el programa estadístico IBM SPSS STATISTICS 25, para esta investigación se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk, para determinar si la distribución de los datos obtenidos en las diferentes evaluaciones, eran de una distribución normal o no, la elección de este método estadístico fue escogido debido a que en la investigación obtuvimos menos de 50 datos comparables.

A partir de la determinación de la distribución de los datos, se pudo obtener el nivel de significancia (p valor), con las pruebas de T de Student para muestras relacionados, la cual fue aplicada para datos paramétricos, y la prueba estadística de Wilcoxon, la cual fue aplicada para datos no paramétricos, estas pruebas estadísticas se las aplicaron para relacionar el pre test y post test, y determinar si el plan de entrenamiento fue influyente en la mejora de las capacidades coordinativas y en los principios tácticos ofensivos.

## CAPÍTULO III

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta investigación es analizar la incidencia que existe entre el nivel de las capacidades coordinativas, respecto al nivel de conocimiento y aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol, el proceso llevado a cabo, consiste en evaluar el nivel de las capacidades coordinativas mediante test específicos, evaluar los principios tácticos ofensivos, a través de una guía de observación aplicada a partidos en los cuales se pueden identificar los parámetros propuestos en la guía de observación, la evaluación de las dos variables será realizada en una dualidad temporal, las cuales tienen por medio un plan de entrenamiento, además tal y como menciona Silva, J. A. R. (2024). “La evaluación en el contexto deportivo se define como la medición y valoración sistemática y objetiva de determinados aspectos del rendimiento o la condición del atleta”.

Siendo así importante valorar tres aspectos que destaca Silva, J. A. R. (2024).

1. Selección de variables relevantes (por ejemplo, capacidad aeróbica, fuerza muscular, composición corporal).
2. Aplicación de pruebas o test estandarizados.
3. Interpretación de resultados en relación con normas o estándares específicos del deporte y nivel competitivo.

Todos estos aspectos fueron adaptados a la presente investigación, que tendrán como finalidad una valoración objetiva de las variables de investigación.

#### 3.1 Encuesta

Es importante para la investigación conocer los conocimientos que ostentan los entrenadores que dirigen al club durante sus entrenamientos.

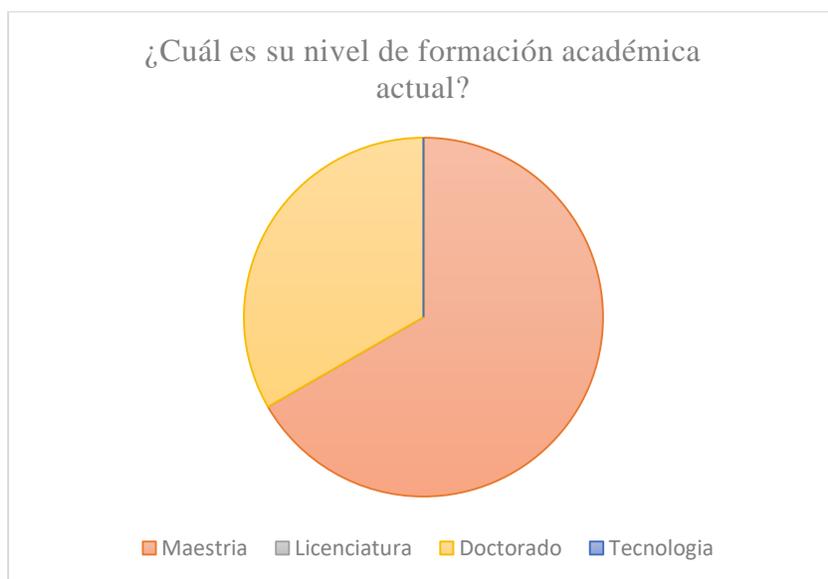
### 3.1.1 Resultados de la aplicación de la encuesta elaborado para el cuerpo técnico.

#### Pregunta N° 1

¿Cuál es su nivel de formación académica actual? (Respuesta única)

#### Gráfico 1

*Formación académica*



Se puede evidenciar que la mayoría del cuerpo técnico posee una maestría como nivel de formación académica actual, y en menor porcentaje doctorado como nivel de formación académica actual, lo cual demuestra el nivel que tienen los deportistas a cargo de este cuerpo técnico.

Un autor en su investigación logró indagar que:

Menos de la mitad de los entrenadores poseen una formación profesional de licenciatura, pocos poseen una maestría y muy pocos tienen título de tecnólogo, son estudiantes, esto evidencia que la formación académica es medianamente profesional sin embargo existe

un parte de los entrenadores que requieren mejorar su capacidad profesional. (Cadena, 2017)

Una diferencia notable entre una escuela de fútbol y equipo universitario, es el nivel académico de formación de entrenadores, mientras que el máximo logro académico en una escuela de fútbol es una licenciatura, en un equipo universitario el mínimo logro académico de un entrenador es un magister.

### **Pregunta N° 2**

**¿Según su criterio, cuál es el nivel de importancia que le da a la enseñanza de los fundamentos tácticos ofensivos? (Respuesta única)**

### **Gráfico 2**

Enseñanza de los Fundamentos Tácticos Ofensivos



En esta pregunta, el cuerpo técnico a coincido en su respuesta respecto a la enseñanza que deben tener los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol, ya que han escogido que tiene una

gran importancia para sus deportistas conocer estos fundamentos aplicados a la fase ofensiva del fútbol

Esto manifiesta otro autor respecto a la importancia que le dan los entrenadores encuestados en su investigación:

Es fundamental que los niños conozcan los aspectos teóricos y práctico, porque es la pareja dialéctica de relación, es decir si el deportista conoce y ejecuta los fundamentos técnicos, físicos, tácticos, debe conocer la parte teórica, estos son importantes que conozcan con el objetivo de asimilar las dos cosas a la vez y evitar algunos inconvenientes a la hora de ejecutar estos aspectos de gran interés dentro de los procesos de formación deportiva del futuro deportista. (Aza, 2018)

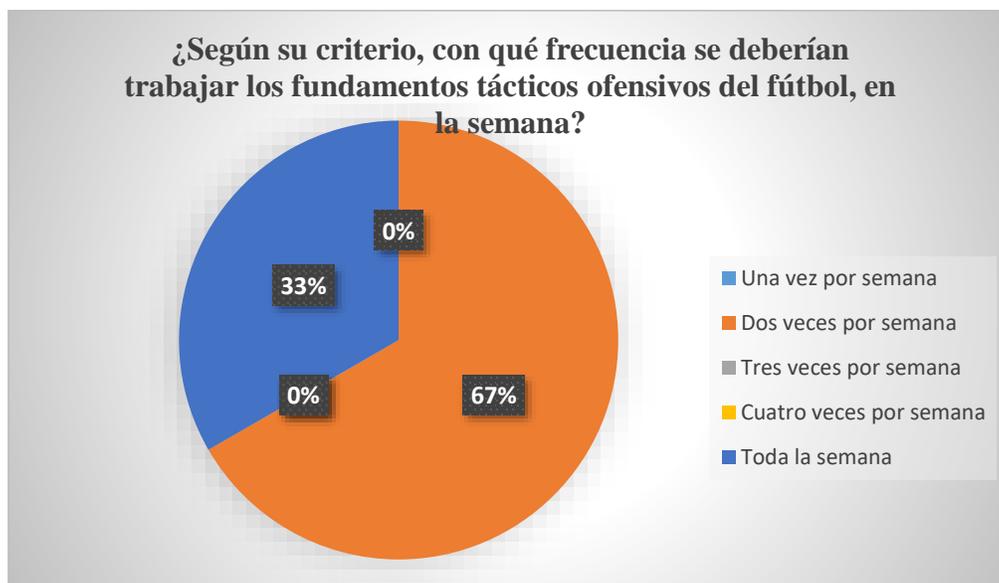
El cuerpo técnico del equipo universitario, mantuvo una postura firme respecto a la enseñanza de los fundamentos tácticos ofensivos, además el autor citado manifiesta que para que exista una mejor comprensión de estos principios tácticos ofensivos, debe existir una relación directa entre una fundamentación teórica y práctica, lo cual evitara que deportistas pueden tener dificultades a la hora de poner en práctica esos principios dentro de un terreno de juego.

### **Pregunta N° 3**

**¿Según su criterio, con qué frecuencia se deberían trabajar los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en la semana?**

### Gráfico 3

#### *Frecuencia de los Fundamentos Tácticos Ofensivos*



Este cuerpo técnico en su mayor porcentaje prefiere trabajar los fundamentos tácticos ofensivos dos veces por semana, mientras que en menor porcentaje se escogió trabajarlos una vez por semana, sin embargo, coincidieron en no escoger trabajar estos fundamentos, tres veces por semana, cuatro veces por semana o toda la semana.

El autor citado descubrió en su investigación que:

Se revela que la mitad de entrenadores investigados, indican que siempre en el entrenamiento trabajan los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol, en menor porcentaje manifiestan que casi siempre, rara vez, sin embargo, en estas etapas de formación, se les de enseñar todo aspecto táctico, con el objetivo de mejorar el rendimiento. (Carillo, 2017)

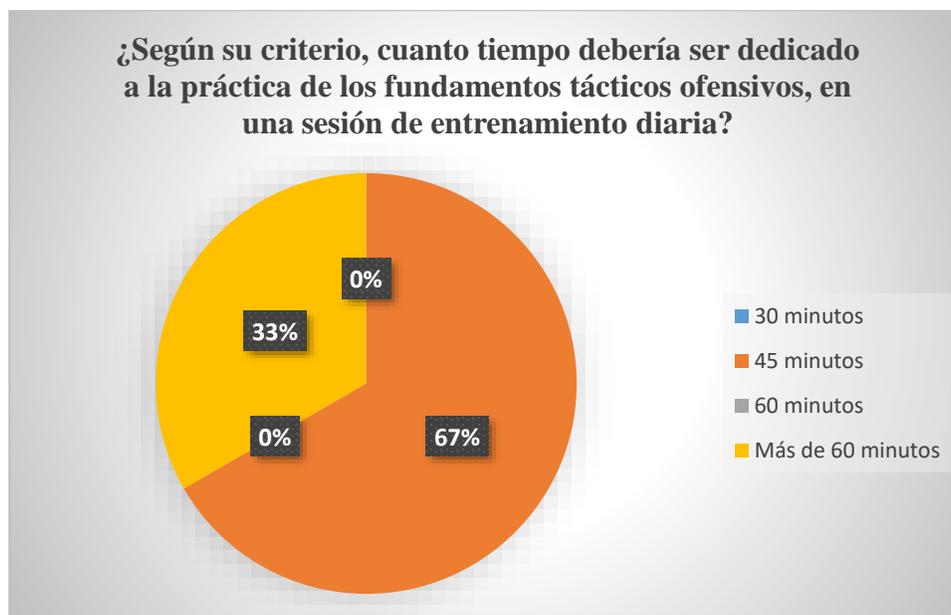
A pesar de no ser parámetros iguales para las respuestas, se puede interpretar y analizar como los diferentes grupos de entrenadores difieren entre sus respuestas sobre la frecuencia con la cual se deberían practicar los principios tácticos en las sesiones de entrenamiento, se puede notar que un equipo universitario pretende optimizar su rendimiento ofensivo a través de la práctica de los fundamentos tácticos ofensivos, en paralelo entrenadores de una escuela de fútbol enfocan sus entrenamientos en mejorar otros aspectos del juego.

#### Pregunta N° 4

**¿Según su criterio, cuanto tiempo debería ser dedicado a la práctica de los fundamentos tácticos ofensivos, en una sesión de entrenamiento diaria?**

#### Gráfico 4

*Tiempo de trabajo por sesión de los fundamentos tácticos ofensivos*



A partir de la pregunta anterior podemos conocer desde su perspectiva cuánto tiempo deberían dedicarles dentro de su sesión diaria de entrenamiento, a los fundamentos tácticos ofensivos, en la cual el 67% de los encuestados les parece adecuado trabajar estos principios

durante 45 minutos, mientras que el 37% escogió darle una gran importancia a los fundamentos tácticos ofensivos, debido a que, destinaria más de 60 minutos a trabajar estos fundamentos en su sesión de entrenamiento diaria, mientras que coincidieron en no escoger las opciones de 30 y 60 min de trabajo en los fundamentos tácticos ofensivos en su sesión de entrenamiento diario.

El autor citado logró concluir a partir de su investigación que:

Más de la mitad de los entrenadores si realizan entrenamiento táctico en la formación deportiva, pocos lo realizan casi siempre y muy poca rara vez y nunca, esto evidencia que hay entrenadores que no realizan actividades de formación táctica y que su entrenamiento carece de esta formación generando jugadores sin destrezas en esta área. (Cadena, 2017)

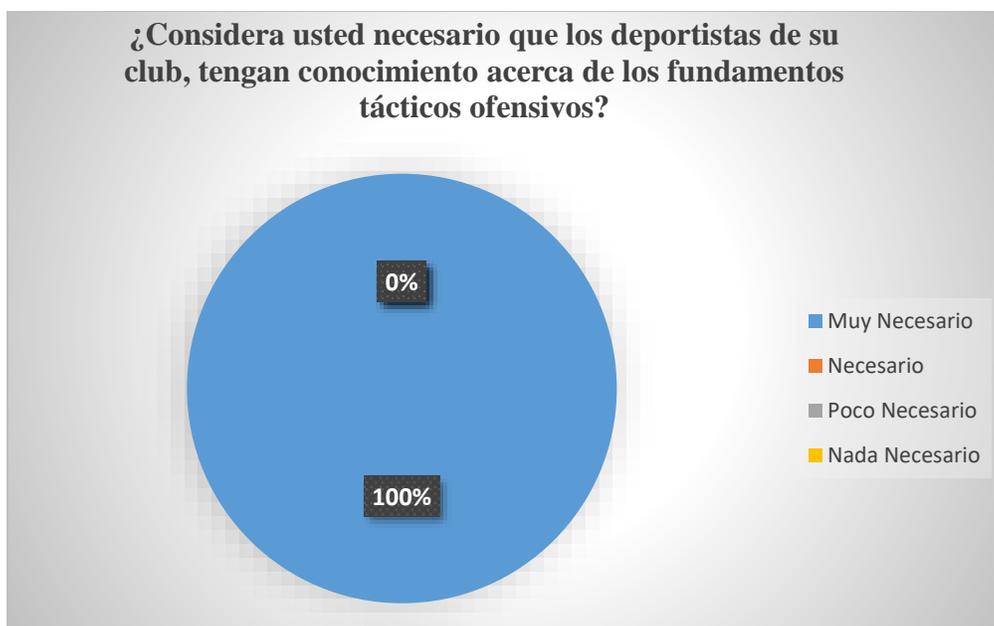
En esta comparativa se puede concluir que ambos grupos de entrenadores, no están en total acuerdo en cuanto a la duración que se le debe asignar a trabajar los principios tácticos ofensivos dentro de una sesión de entrenamiento, hay un contraste muy marcado entre ambos grupos de entrenadores, mientras que en el equipo universitario existió un porcentaje que decidió trabajar más de 60 min, en el otro grupo de entrenadores pocos lo realizan casi siempre y como menciona el autor estarán formando jugadores que carecen de esta preparación táctica muy necesaria.

### **Pregunta N° 5**

**¿Considera usted necesario que los deportistas de su club, tengan conocimiento acerca de los fundamentos tácticos ofensivos?**

### **Gráfico 5**

*Conocimiento de los deportistas acerca de los fundamentos tácticos ofensivos*



El 100% del cuerpo técnico del club “UTN” considera que es muy necesario que sus deportistas tengan conocimiento sobre los fundamentos tácticos ofensivos, es así que se relaciona con la pregunta n° 2 en la cual los entrenadores coincidieron en que es de gran importancia la enseñanza de estos fundamentos tácticos, mientras que las respuestas sin elección fueron necesario, poco necesario, nada necesario, lo cual indica que estos fundamentos no son rasgos del fútbol que pueden dejar pasar por alto en el desarrollo de sus deportistas.

El autor citado obtuvo resultados referentes a la importancia que tiene que los deportistas tengan conocimiento acerca de los principios tácticos y esos son los siguientes:

Se considera que la mayoría de docentes investigados consideran que la aplicación de la guía didáctica ayudaría en el mejoramiento del aprendizaje de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol, es por ello que tanto docentes y estudiantes deben entregar todos de si, para llegar a cumplir con el éxito deportivo. (López, 2017)

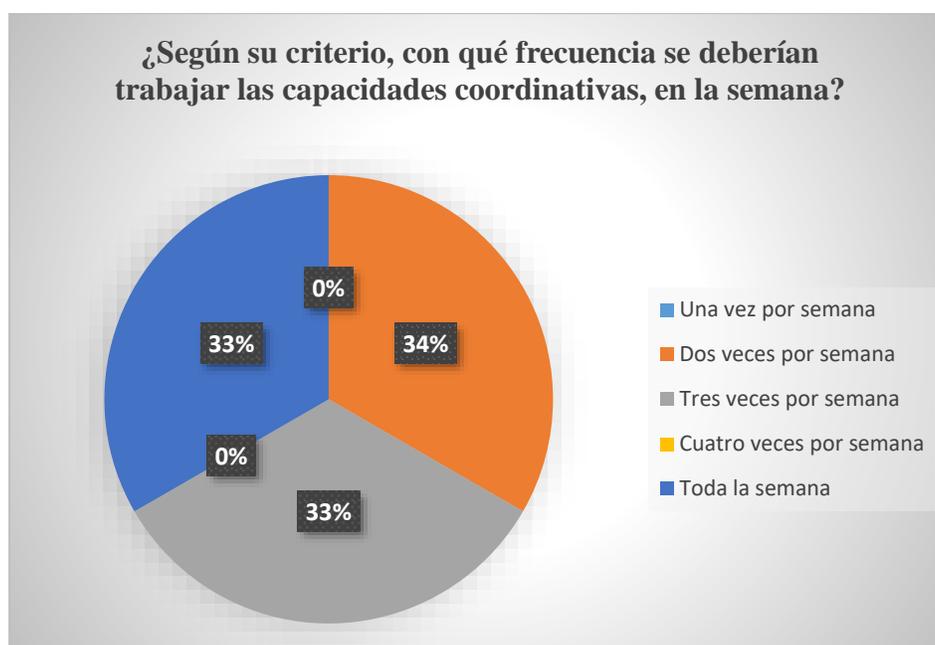
En esta discusión y análisis de datos, se puede observar como el grupo de entrenadores del equipo universitario mantienen la paridad en su respuesta, en la que manifiesta que es de gran importancia que sus deportistas tengan conocimiento sobre los fundamentos tácticos ofensivos, el autor citado manifiesta que tanto entrenadores como deportistas deben mantener una excelente relación y tener su máxima predisposición, lo cual hará que puedan llegar a conseguir los objetivos planteados.

### Pregunta N° 6

**¿Según su criterio, con qué frecuencia se deberían trabajar las capacidades coordinativas, en la semana?**

### Gráfico 6

*Frecuencia de trabajo de las capacidades coordinativas*



El gráfico refleja la diversidad de respuestas respecto al trabajo que se debe realizar en las capacidades coordinativas, el 33% decidió escoger entrenar las capacidades coordinativas toda la

semana, el otro 33% escogió trabajar las capacidades coordinativas tres veces por semana, y el último 34% escogió trabajar las capacidades coordinativas 2 veces por semana, sin embargo, las opciones que manifestaban entrenar estas capacidades una vez por semana y cuatro veces por semana, fueron omitidas por el cuerpo técnico, en base a las opciones escogidas, podemos evidenciar que los entrenadores no tienen una frecuencia clara del entrenamiento de las capacidades coordinativas.

El autor citado logró evidenciar en sus entrenadores encuestados que:

Se considera que la mayoría de entrenadores investigados, indican que el porcentaje que trabaja las capacidades coordinativas en las sesiones de entrenamiento es de 10 a 24% y en menor porcentaje están las alternativas de 25 a 49%, estos porcentajes revelan lo poco que trabajan las capacidades coordinativas. (Carrillo, 2017)

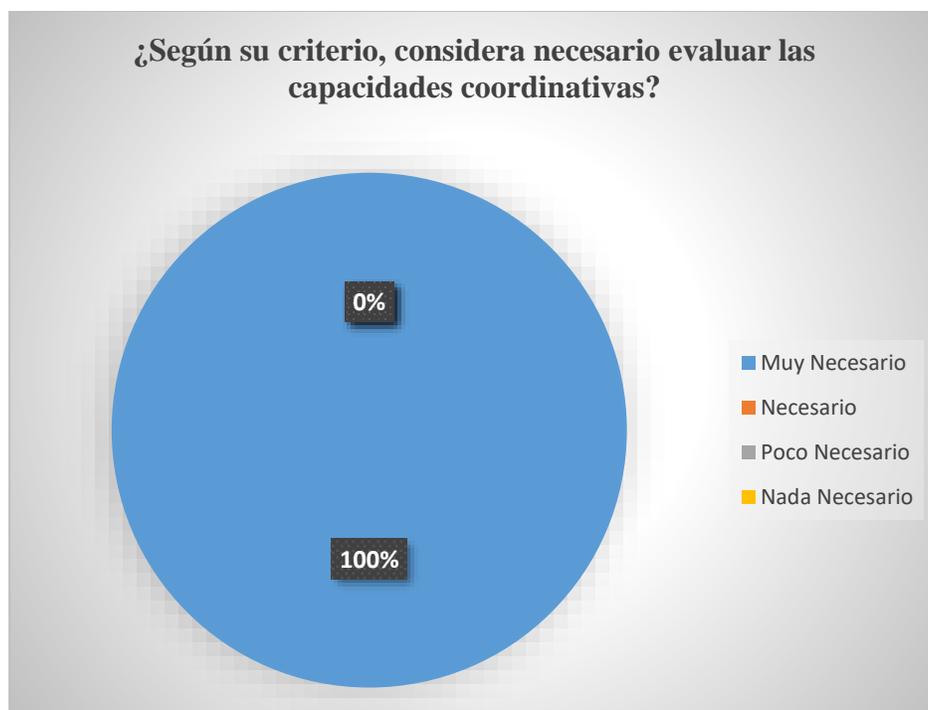
Podremos realizar una comparativa entre entrenadores, debido a que, a pesar de no ser un comparativo total, debido al parámetro de las respuestas, también se puede comparar y observar que en ambos grupos de entrenadores existen una gran heterogeneidad en las respuestas elegidas, sin tener respuestas semejantes respecto a la regularidad con la que deben trabajarse las capacidades coordinativas.

### **Pregunta N° 7**

**¿Según su criterio, considera necesario evaluar las capacidades coordinativas?**

### **Gráfico 7**

*Evaluación de las capacidades coordinativas*



El equipo universitario cuenta con un cuerpo técnico, el cual tiene una respuesta clara respecto a la evaluación de las capacidades coordinativas, donde eligieron que es muy necesario evaluar las capacidades coordinativas, desechando opciones tales como: necesario, poco necesario y nada necesario.

Méndez (2014) concluyo que “Se evidencia la problemática en cuanto a la continuidad y control de la evaluación de las capacidades coordinativas. La evaluación de estas capacidades debe ser sistemática y continua”

El autor citado encontró en su investigación que el control y evaluación de las capacidades coordinativas, debe ser sistemática y continua, en paralelo con los entrenadores del club universitario los cuales concluyen que es muy necesario estas evaluaciones, y al unir ambas conclusiones podemos identificar que son de gran importancia evaluar a los deportistas y de forma periódica, para identificar errores y corregirlos de manera adecuada.

### Pregunta N° 8

**¿Según su criterio, cada que tiempo considera oportuno evaluar las capacidades coordinativas, en su planificación de la temporada?**

#### Gráfico 8

Evaluación de las capacidades coordinativas



El gráfico demuestra como existe una diversidad de respuestas, referente a la frecuencia con la que se deberían evaluar las capacidades coordinativas, ya que un 33% manifestó que deben ser evaluadas cada dos meses, un 34% cada mes y el ultimo 33% escogió que otra respuesta sería la adecuada para evaluar las capacidades coordinativas.

El autor citado a continuación encontró en su investigación que:

Se concluye que la mayoría de entrenadores investigados, indican que rara vez lleva una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de las capacidades coordinativas y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, al respecto se manifiesta que los

entrenadores deben llevar una ficha de control y seguimiento con el objetivo de mejorar las capacidades coordinativas. (Carrillo, 2017)

Al comparar las respuestas de ambas investigaciones se puede discernir que los entrenadores de la escuela de fútbol en su mayoría rara vez llevan un control de las capacidades coordinativas, mientras que los entrenadores del club universitario a pesar de diferir en la frecuencia del control y evaluación, ellos hacen un seguimiento periódico de las capacidades coordinativas.

### Pregunta N° 9

**¿Según su criterio, cuáles capacidades coordinativas adquieren más importancia en la práctica del fútbol? (Respuesta Múltiple)**

### Gráfico 9

*Capacidades coordinativas con más importancia en el fútbol*



Todas las capacidades coordinativas tienen un grado de importancia para la práctica del fútbol, pero las que más resaltan dentro de esta investigación son las capacidades orientación, acoplamiento y diferenciación con un 19%, la siguiente capacidad en grado de importancia es la anticipación con un 13%, tenemos 2 capacidades que tienen un 12% que son equilibrio y reacción, mientras que la capacidad coordinativa que tiene menos importancia para el cuerpo técnico es el ritmo con el 6%.

El autor en su evaluación a los entrenadores encuestados logró concluir que:

Se evidencia que la mitad de entrenadores investigados, indican que, de las siguientes capacidades coordinativas, todas son las más importantes ya que contribuyen dentro de los procesos de formación deportiva y esto ayuda a mejorar la coordinación de los fundamentos tácticos ofensivos. (Carrillo, 2017)

Una gran diferencia de respuestas es demostrada entre ambos grupos de entrenadores, el cuerpo técnico logró especificar que capacidades coordinativas adquieren más importancia en la práctica del fútbol, mientras que el grupo de entrenadores de la escuela de fútbol otorgo su respuesta a que todas las capacidades coordinativas son muy importantes para la práctica del fútbol.

### **Pregunta N° 10**

**¿Según su criterio, cada que tiempo considera oportuno evaluar los fundamentos tácticos ofensivos, en su planificación de la temporada?**

### **Gráfico 10**

*Frecuencia de evaluación de los fundamentos tácticos ofensivos*



Los porcentajes demuestran como el cuerpo técnico del equipo universitario no tiene una postura clara, sobre la frecuencia con la que se debe evaluar los principios tácticos ofensivos, ya que con 33% optaron por elegir evaluarlos cada mes, otro 33% cada dos meses y el ultimo 34% cada semana, a diferencia con las capacidades coordinativas, la opción “otra” no fue tomada en cuenta por ningún miembro del cuerpo técnico.

El autor citado evidenció en su investigación que:

Se revela que la mayoría de entrenadores investigados, indican que rara vez evalúa los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre, al respecto se manifiesta que los entrenadores deben evaluar los fundamentos tácticos ofensivos en forma permanente, ya que estos sirven para detectar las fortalezas y debilidades de los deportistas. (Carrillo, 2017)

Al contrastar la información de ambas investigaciones podemos concluir que ambos grupos de entrenadores, evalúan los fundamentos tácticos ofensivos, sin embargo, la frecuencia de estas evaluaciones es donde se hace evidente la fluctuación de respuestas, dejando en claro

que no hay una postura clara para determinar cada que tiempo es adecuado evaluar los principios tácticos ofensivos de sus futbolistas.

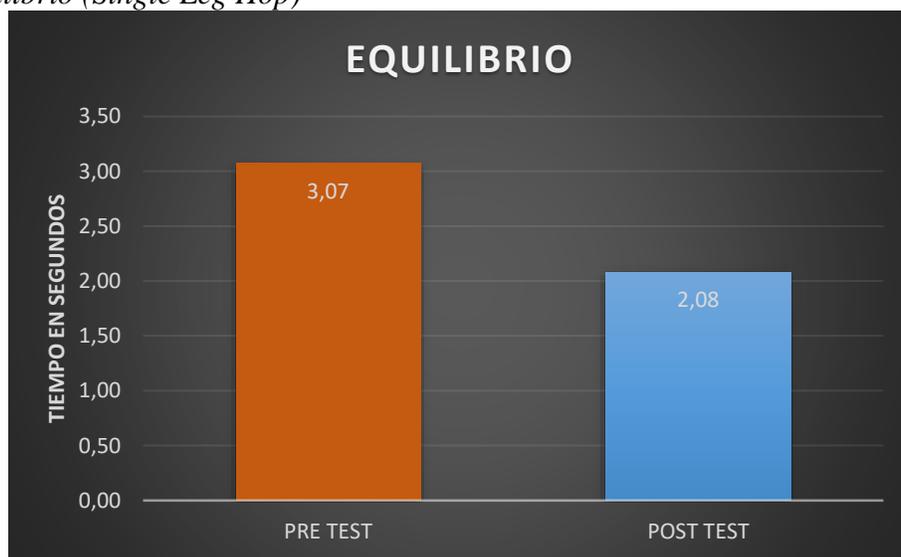
### 3.2. Evaluaciones de las Capacidades Coordinativas

En la presente investigación se ha considerado necesario realizar evaluaciones de las capacidades coordinativas a los deportistas, ya que permite conocer como estas capacidades pueden incidir con los principios tácticos ofensivos, en esta investigación se ha realizado dos evaluaciones (pre test, post test), la segunda evaluación se ha realizado posterior a la aplicación de un plan de entrenamiento el cual tuvo como objetivo mejorar las capacidades coordinativas, las capacidades específicas a mejorar y evaluar fueron las de: equilibrio, acoplamiento, anticipación diferenciación, orientación, reacción, ritmo.

#### 3.2.2 Resultados de las evaluaciones de las capacidades coordinativas

##### Gráfico 11

*Test de Equilibrio (Single Leg Hop)*



El gráfico presenta el resultado del pre test y post realizado a los deportistas del club universitario, después de aplicar el plan de entrenamiento, las barras revelan que, en promedio al

ejecutar el plan de entrenamiento, los deportistas mejoraron en su tiempo de estabilización al menos en un segundo, lo que da un claro indicio de como el plan de entrenamiento repercutió positivamente en los deportistas

A partir de investigación el autor citado manifiesta que:

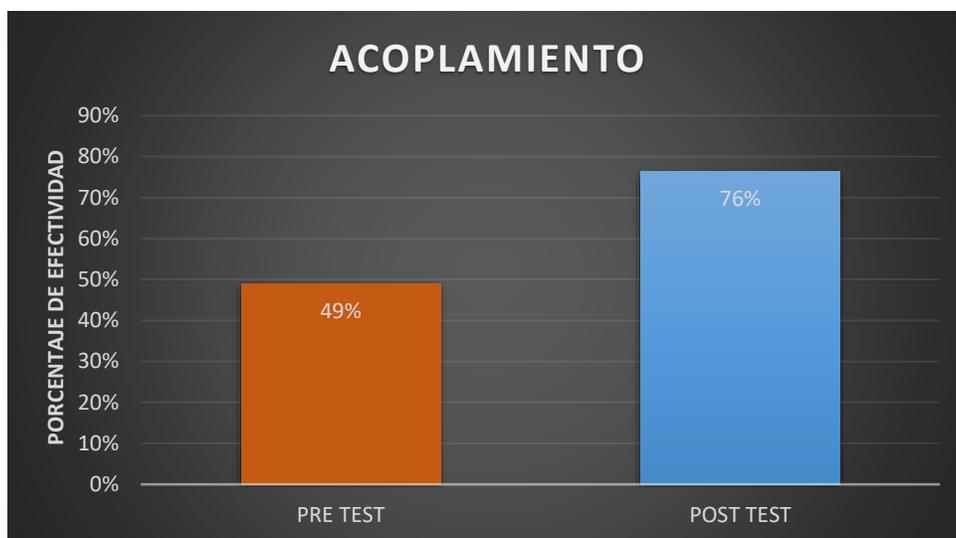
Esta capacidad es indispensable durante situaciones de saltabilidad o acciones defensivas ya que es necesario que la deportista tenga un adecuado equilibrio para accionar de mejor manera a las situaciones de juego, esta capacidad ayudara a mantenerse firme durante desequilibrios que intente el jugador contrario, con la aplicación del post test luego de un periodo de tiempo se observó un incremento de nivel en mencionada capacidad.

(Cabascango, 2022)

Al relacionar las investigaciones podemos encontrar como el autor citado, menciona una situación específica la cual es aplicar el peso corporal a los adversarios, en donde el equilibrio es una capacidad que interviene de manera directa, ya que al dar o recibir el impacto, estabilizar el cuerpo de una manera más rápida y eficaz, es una ventaja frente a los rivales, y el fútbol siendo un deporte de mucho contacto es una cualidad de gran importancia, además en su estudio es demostrable como al aplicar un plan de entrenamiento eficaz es notable el incremento el nivel de las capacidades coordinativas.

## **Gráfico 12**

*Test de Acoplamiento*



En el gráfico de barras se puede examinar la diferencia notable entre el porcentaje de efectividad que existe entre el pre test, y el post test el cual fue precedido por el plan de entrenamiento, el porcentaje promedio de mejora fue de 27%, es una diferencia notable, lo cual hace que pueda ser asumible la mejora respecto a la aplicación del plan de entrenamiento, además mejorar esta capacidad incidió de manera positiva dentro de los principios tácticos ofensivos, ya que lograron un mejor acoplamiento y efectividad en las jugadas ofensivas.

El autor citado concluye en su investigación que:

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados, siempre se acopla rápidamente ante un sistema de juego, en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre y rara vez, al respecto se manifiesta que, dentro del proceso de entrenamiento, se debe entrenar los sistemas de juego, para que se acoplen rápidamente al juego. (Carrillo, 2017)

Esta capacidad coordinativa asociada al fútbol es muy importante, ya que como menciona el autor, es de suma importancia para los entrenadores, que los deportistas puedan acoplarse a los

diferentes sistemas y planes de juego, ya que el fútbol es un deporte muy cambiante y acoplarse puede ser de gran ayuda para terminar el partido con un resultado positivo.

### Gráfico 13

*Test de Anticipación (Anticipación de Pases)*



En base a la gráfica presentada, se puede evidenciar que el porcentaje de mejora en promedio fue de un 14% entre la medición del pre test, y el post test, siendo así una muestra evidente de como el plan de entrenamiento incidió de manera positiva en la mejora de la capacidad coordinativa de la anticipación.

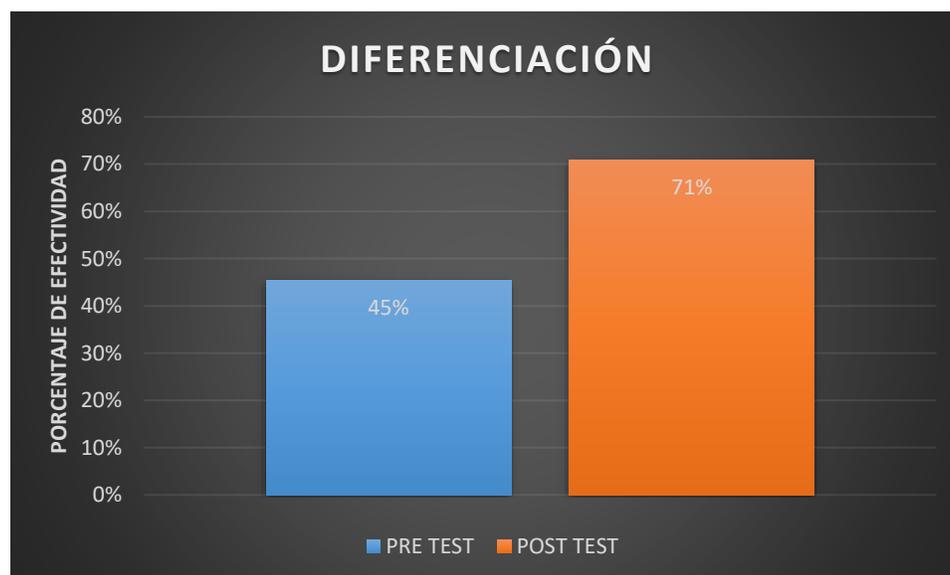
La anticipación fomentara al deportista a que su estilo de juego tenga gran solvencia en los partidos de fútbol, además se evidenciara un gran desarrollo a nivel deportivo en los entrenamientos. (Muenala, 2023)

En función de mejorar esta capacidad es necesario entrenar de manera planificada las capacidades coordinativas, y es lo que se ha realizado en la presente investigación y como se

muestra en el gráfico, la capacidad de anticipación mejoró dándole la razón al autor y acertando en su comentario referente a que se evidenciara un gran desarrollo a nivel deportivo, a través de los entrenamientos.

## Gráfico 14

### *Test de Diferenciación*



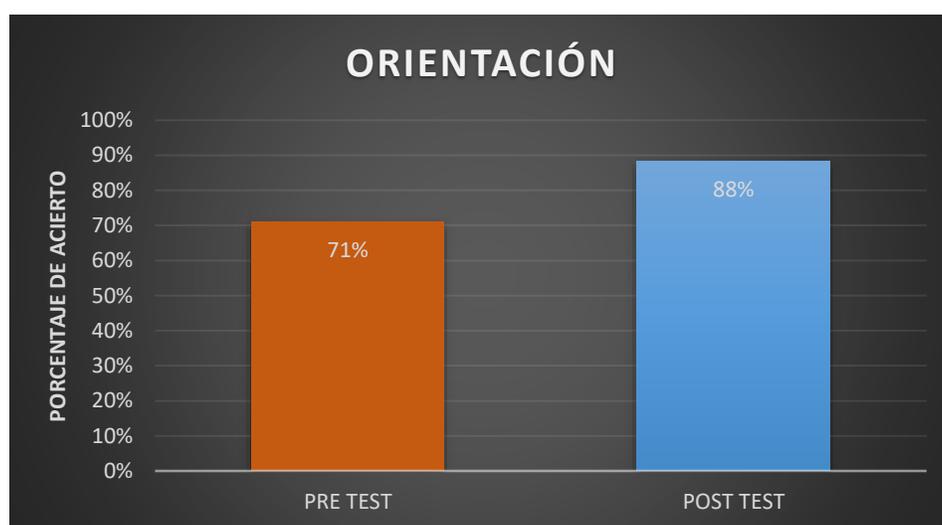
Esta capacidad coordinativa tuvo un índice de mejora del 26%, su porcentaje de efectividad en el pre test fue de un 45%, después de aplicar el plan de entrenamiento, su porcentaje subió hasta el 71%, lo cual se puede interpretar como una mejoría notable a partir de la aplicación del plan de entrenamiento, además incidió positivamente en los fundamentos tácticos ofensivos, a la hora de discernir y referenciar jugadas ofensivas.

Muenala (2023) “Se puede decir que la diferenciación, ayudara al deportista a realizar movimientos, gestos técnicos, de diferente dificultad, es decir ejercicios básicos y ejercicios complejos”.

La diferenciación es una capacidad coordinativa, que en el ámbito del fútbol permite discernir y tomar buenas decisiones, en el fin de tener buenos resultados en ambas áreas, los deportistas están más preparados para tomar este tipo de jugadas, dentro de un partido de fútbol, además influye en gran manera en fundamentos técnicos tal y como manifiesta el autor citado, los cuales actúan de manera directa en el rendimiento ofensivo de los equipos y futbolistas.

### Gráfico 15

*Test de Orientación (Ubicación de campo)*



El gráfico demuestra como los deportistas evolucionaron en su capacidad de orientación, ya que la medición del pre test reveló que en promedio tuvieron un acierto del 71%, sin embargo, después de la aplicación del plan de entrenamiento, tuvieron un acierto del 88%, lo que presenta un 17% como índice de mejora porcentual.

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez se orienta en el campo de juego, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre, al respecto se manifiesta que se les debe enseñar este tipo de movimientos a los jugadores, con el objetivo de mejorar su rendimiento físico. (Carrillo, 2017)

Al analizar la interpretación del autor citado, es evidente la diferencia entre la capacidad de orientación de deportistas universitarios y deportistas que están en plena formación, ya que los deportistas universitarios en promedio lograron ubicarse en el terreno más de un 70% de manera adecuada, sin embargo, en futbolistas que están en formación, la mayoría rara vez logra orientarse en el campo de juego, pero al analizar los datos de la presente investigación, es posible mejorar esta capacidad mediante un plan de entrenamiento especializado.

### Gráfico 16

*Test de Reacción (Test de Galton)*



El gráfico muestra como los deportistas mejoraron su capacidad de reacción, ya que en promedio lograron atrapar el bastón a una altura de 5.73 cm, mientras que en el post test, en promedio lograron atrapar el bastón a una altura inferior de 4.73 cm, dejando en claro como su capacidad de reacción mejoró respecto al pre test, y además que el plan de entrenamiento causó una mejora en esta capacidad.

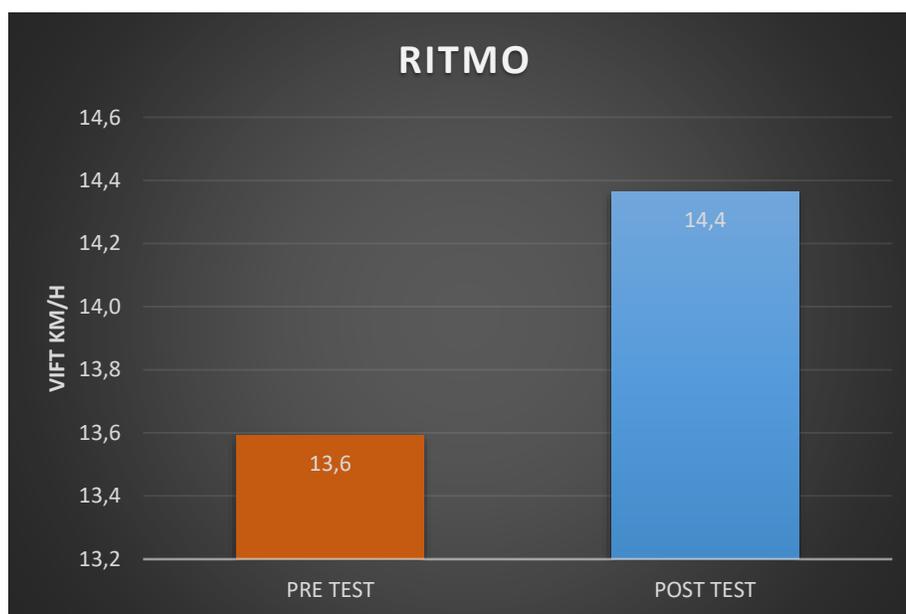
El autor citado logró concluir en su investigación después de revisar los datos proporcionados por el post test que:

Con la implementación de la presente post evaluación se pudo detallar datos que se evidencia mejorías desde la aplicación de la pre evaluación, cabe mencionar que esta capacidad coordinativa es imprescindible durante el juego, ya que es la que permite reaccionar ante situaciones de balón dividido o acciones defensivas u ofensivas y poder posesionarse más rápido del esférico. (Cabascango, 2022)

Tal y como afirma el autor citado, la capacidad de reacción permite tener una respuesta rápida respecto a un estímulo que pueda presentarse en el juego, con la cual puede obtener una ventaja frente a un rival, y esta capacidad está presente en ambas facetas del juego, tanto ofensiva como defensiva, por lo que es de gran valor desarrollarla de gran manera, además, en concordancia con el autor después de realizar una post evaluación es posible recabar datos que muestran una mejoría en esta capacidad, a partir de aplicar un plan de entrenamiento eficaz.

### Gráfico 17

*Test de Ritmo (30-15 IFT)*



Las dos evaluaciones presentadas en el gráfico, representan como el VIFT del pre test es de 13.6 km/h en promedio y en el post test es de 14.4 km/h también en promedio, evidenciando

que la mejora fue casi de 1 km/h en promedio, siendo importante la influencia del plan de entrenamiento aplicado a los deportistas del club universitario.

Podemos analizar el trabajo del siguiente autor para realizar una comparación con el trabajo presentado.

Con la aplicación de la post evaluación se pudo determinar el porcentaje en que las deportistas han incrementado o mejorado su nivel de capacidad de ritmo, lo cual es muy evidente por las cifras obtenidas, el ritmo forma parte del deportista lo cual le ayuda adaptarse rápidamente a los movimientos producidos por el juego. (Cabascango, 2022)

Tal y como menciona el autor, mantener el ritmo, es una capacidad importante que deben adquirir los deportistas, ya que, mediante el ritmo, podrán dominar las diferentes fases del juego, y deberán ser trabajadas por los entrenadores, para transmitir este trabajo a los principios tácticos ofensivos, mejorando el rendimiento ofensivo del equipo, además a través de una post aplicación de un test en ambos trabajos investigativos es adecuado afirmar que un plan de entrenamiento adecuado mejora el nivel de la capacidad de ritmo.

### **3.3. Ficha de Observación**

La ficha de observación fue un instrumento utilizado para evaluar los principios tácticos ofensivos, este instrumento fue aplicado mientras los deportistas mantenían partidos de alto nivel, debido a que, al igual que con las capacidades coordinativas, se evaluaron dos veces (pre test y post test), además para hacer una comparativa más proporcional y adecuada, se decidió comparar a los deportistas por posiciones de campo, siendo estas defensas, mediocampistas y delanteros.

El método de evaluación en la ficha de observación fue determinar cuántas veces por partido cumplían los deportistas los diferentes tipos de principios tácticos ofensivos evaluados y debidamente estructurados en la ficha de observación.

Este instrumento fue en gran medida el más adecuado para evaluar los principios tácticos ofensivos del fútbol, ya que detalla los resultados de manera clara y entendible tanto para el investigador, como para el lector.

### 3.3.1 Resultados de la ficha de observación de los principios tácticos ofensivos

#### Gráfico 18

*Resultados de la ficha de observación (Defensas)*



Mediante el gráfico es posible observar como los deportistas del club universitario mejoraron en los diferentes parámetros evaluados, dentro del principio de penetración observamos que fue uno de los que más aumentaron en la cantidad por partido, aumentando en 3 la cantidad por partido, de la misma manera el principio del espacio tuvo un aumento promedio de 3 por partido, en menor medida aumento el principio de movilidad, ya que en promedio

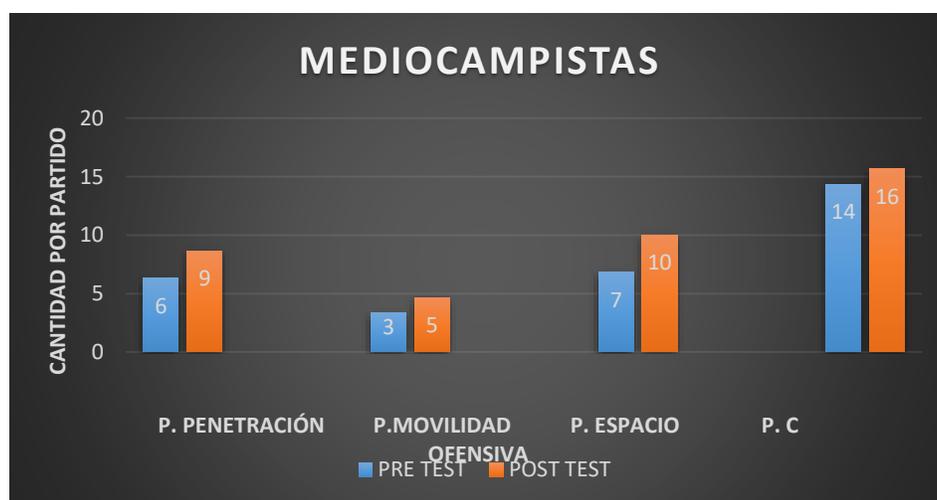
incrementó en 2 la cantidad realizada por partido, el que tuvo menos influencia en los defensas fue el principio de la cobertura ofensiva, el cual aumento en promedio solo en 1 la cantidad por partido, sin embargo es muestra suficiente para demostrar la incidencia que tuvo el plan de entrenamiento en los principios tácticos ofensivos.

Estos movimientos ofensivos deben enseñar a los jugadores con el objetivo de que se desplacen de manera adecuada dentro del campo de juego, para ello el entrenador debe realizar ejercicios utilizando medios de entrenamiento que ayuden a fortalecer las capacidades condicionales, coordinativas y técnicas, estas situaciones se las debe entrenar con el propósito que superen en el juego a sus adversarios. (Aza, 2018)

Los deportistas del club universitario demuestran un dominio claro de los principios tácticos ofensivos, a comparación de jugadores de fútbol base, tal como menciona el autor citado, estos fundamentos necesitan ser entrenados y trabajados con el objetivo de ganar posición en el campo rival, lo que permitirá generar oportunidades para realizar una anotación y poder obtener resultados positivos.

### Gráfico 19

*Resultados de la ficha de observación (Mediocampistas)*



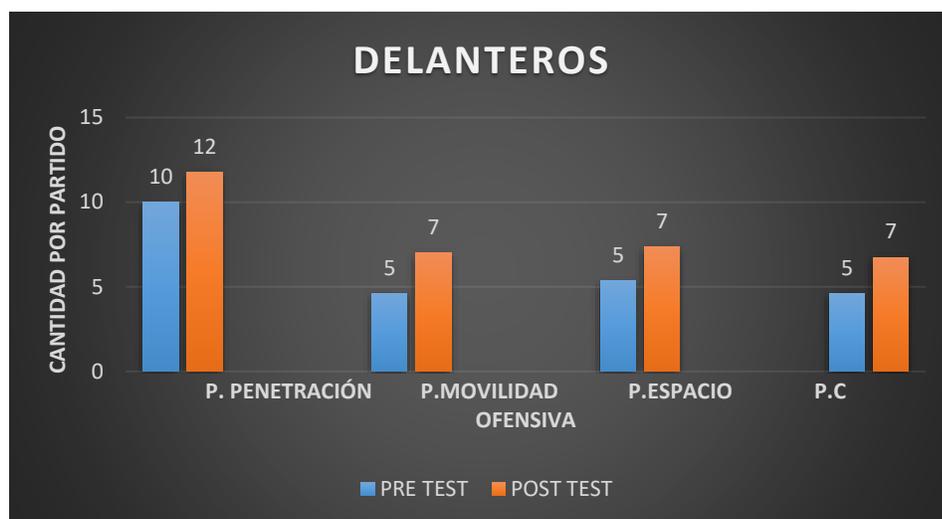
A través de este gráfico de barras es posible identificar como los mediocampistas mejoraron el promedio de sus oportunidades creadas por partido, respecto a los principios tácticos ofensivos evaluados, el principio de penetración fue uno de los dos, que tuvo más impacto ya que en promedio incrementaron en 3 su cantidad por partido, al igual que el principio del espacio, también tuvo una mejora en 3 en cantidad por partido, mientras tanto el principio de movilidad y el principio de la cobertura ofensiva, mejoraron en 2 la cantidad por partido, siendo estos datos una prueba clara, del efecto que generó el plan de entrenamiento en los deportistas del club universitario.

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados, casi siempre realizan permutas, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, rara vez, este fundamento técnico ofensivo debe ser entrenado con mucha paciencia y dedicación con el objetivo de relevar a sus compañeros en situaciones de juego ofensivos. (Carrillo, 2017)

Hay varios fundamentos tácticos los cuales deben ser trabajados, tal y como menciona deben ser entrenados con paciencia y dedicación, no obstante, la comparativa demuestra que los deportistas universitarios en este caso mediocampistas, demuestran un dominio de estos fundamentos tácticos ofensivos, que aun así pueden ser mejorados.

## **Gráfico 20**

*Resultados de la ficha de observación (Delanteros)*



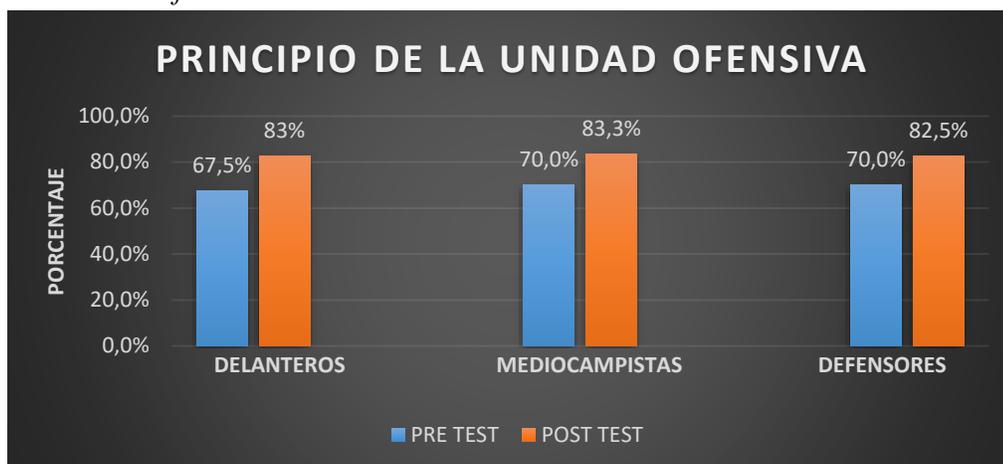
Los delanteros del equipo universitario mostraron una mejora equilibrada en los principios tácticos ofensivos evaluados, este equilibrio puede denotarse debido a que, tanto como en el principio de penetración, principio de movilidad, principio del espacio y en el principio de la cobertura ofensiva, incrementaron en 2 su promedio de acciones realizadas por partido, es así como el plan de entrenamiento muestra la influencia que logró obtener en los delanteros del club universitario.

Los entrenadores o monitores deben utilizar variedad de ejercicios físicos, técnicos con el objetivo de mejorar los procesos de ataque, para ello los jugadores deben estar preparados físicamente con el objetivo de que puedan desplazarse en funciones de ataque de manera efectiva en un encuentro de fútbol o en los procesos de entrenamiento. (Aza, 2018)

Encontrar ventajas en el fútbol puede ser un arma indispensable para evitar la paridad entre equipos, y estas pueden ser detectadas por los deportistas con mayor facilidad cuando trabajan los principios tácticos ofensivos, tal y como menciona el autor esto permite superar adversarios y encontrar la portería rival con menos resistencia y procurar las anotaciones.

## Gráfico 21

### *Principio de la Unidad Ofensiva*



Este principio táctico ofensivo el cual fue valorado en porcentajes, muestra como los delanteros son los deportistas que tuvieron un beneficio más notable en aumentar este principio con un 15.5% de mejora respecto al pre test, los mediocampistas son los segundos más beneficiados, ya que aumentaron en un 13.3% el principio de la unidad ofensiva, por último los defensas fueron los que menos fueron influenciados con 12.5% de mejoría en referencia al pre test, sin embargo se puede interpretar como el plan de entrenamiento tuvo una influencia positiva dentro de este principio táctico ofensivo.

Todo entrenador debe enseñar a sus jugadores a tener el control del juego, porque es un fundamento táctico que todo jugador debe conocer y practicar, para ello el deportista debe estar dotado bien física y técnicamente, al respecto se manifiesta que necesita de los dos aspectos. (Aza, 2018)

El control de juego, la cual tiende a unir todos los principios tácticos ofensivos previos, es de gran utilidad para mantener un gran rendimiento continuo en el partido, tal y como menciona el autor citado es de suma importancia que los deportistas mantengan un buen nivel

físico y técnico, estos dos aspectos combinados con los principios tácticos ofensivos, hará que performance deportivo aumente en la temporada de juego.

### **3.4. Respuesta a las Hipótesis de investigación**

Los resultados de los análisis estadísticos realizados en esta investigación respaldan de manera contundente la hipótesis alternativa planteada. En específico, la significancia estadística encontrada para las capacidades coordinativas ( $p=0.003$ ) y para los principios tácticos ofensivos ( $p=0.028$ ) sugiere que el plan de entrenamiento aplicado tuvo un impacto positivo y significativo tanto en el desarrollo de las capacidades coordinativas como en la aplicación de los principios tácticos ofensivos en el fútbol.

Estos hallazgos indican que el plan de entrenamiento diseñado y aplicado en esta investigación fue efectivo para mejorar las capacidades coordinativas y la aplicación de los principios tácticos ofensivos en los jugadores de fútbol. Esto tiene implicaciones importantes para la práctica y el entrenamiento en el fútbol, ya que sugiere que la implementación de planes de entrenamiento específicos y bien diseñados puede tener un impacto positivo en el rendimiento de los jugadores.

### **Criterio de Decisión**

#### **Hipótesis Alternativa**

#### **Hipótesis Nula**

-Si  $p < 0.05$  se rechaza la  $H_0$  y se acepta la  $H_a$     - Si  $p \geq 0.05$  se rechaza la  $H_a$  y se acepta la  $H_0$

En resumen, los resultados de esta investigación proporcionan evidencia estadística que respalda la hipótesis alternativa planteada, y sugieren que el plan de entrenamiento aplicado fue efectivo para mejorar las capacidades coordinativas y la aplicación de los principios tácticos ofensivos en el fútbol.

## **CAPITULO IV**

### **4. PROPUESTA**

#### **4.1. Título**

“Plan de entrenamiento para los deportistas del club UTN, con el objetivo de mejorar las capacidades coordinativas, enfocado en los principios tácticos ofensivos del fútbol”

#### **4.2. Justificación**

El diseño de un plan de entrenamiento de las capacidades coordinativas, se debe a que existe un déficit en la inclusión de ejercicios sobre estas capacidades en las planificaciones elaborados por los entrenadores, lo cual afecta al proceso motriz de los deportistas, por subsiguiente recae en la ejecución y aplicación de los fundamentos tácticos del fútbol, limitando el rendimiento del equipo en las competiciones que participen.

La inclusión de un plan de entrenamiento enfocado en las capacidades coordinativas, adquiere una gran importancia, debido a que, es posible demostrar cómo estas capacidades inciden en los fundamentos tácticos ofensivos, incentivando a nuevos y antiguos entrenadores a darle más relevancia a la parte motriz de sus deportistas.

Las instalaciones en las cuales entrenan los deportistas del club de fútbol amateur “UTN”, cuentan con la implementación necesaria para ejecutar de una manera correcta el plan de entrenamiento, además, la predisposición de los deportistas y el apoyo del cuerpo técnico es parte fundamental para que exista un seguimiento adecuado a los deportistas, en las sesiones de entrenamiento.

La aplicación del plan de entrenamiento tendrá como beneficiarios directos a los deportistas del club universitario amateur “UTN” y al cuerpo técnico del mismo club, los cuales

podrán encontrar una nueva manera de entrenar, con un enfoque diferente a lo tradicional, siendo este plan motivante, y novedoso para las partes involucradas, además el mismo, podrá ser tomado como evidencia científica para realizar nuevas investigaciones.

Los efectos que se esperan a partir de la implementación del plan de entrenamiento, en mayor medida son relacionados con el aumento del nivel de los deportistas en sus capacidades coordinativas, por ende, se espera un incremento en el nivel de ejecución de los principios tácticos ofensivos, aumentando así el rendimiento ofensivo del club universitario, en menor medida se espera que los deportistas sientan una mayor motivación en sus entrenamientos, además promover la inserción de ejercicios enfocados en las capacidades coordinativas dentro de las planificaciones planteadas por los entrenadores.

### **4.3. Fundamentación teórica**

#### **4.3.1. Estructura de una sesión de entrenamiento**

##### ***4.3.1.1. Calentamiento***

Tal y como menciona Laban (2020) “El calentamiento es importante para evitar lesiones y nuestro cuerpo pueda trabajar mejor, y dentro del deporte del fútbol no es la excepción. Además, es beneficioso para la preparación mental, proporciona una oportunidad para despejar la mente y concentrarse”.

En este plan de entrenamiento, el calentamiento es un parte fundamental para preparar al deportista, tanto mental como físicamente, ya que prepara al cuerpo para recibir los estímulos más fuertes que se presentaran en la parte principal de la planificación diaria, además el calentamiento es una inducción al trabajo que se ejecutara posterior al mismo, ya que tendrán un enfoque similar.

#### **4.3.1.2. Núcleo del entrenamiento**

"La parte principal de la sesión de entrenamiento es donde se desarrollan los ejercicios y actividades específicas para alcanzar los objetivos de entrenamiento, y su duración puede variar dependiendo del tipo de entrenamiento y el nivel de los deportistas" (Pluim, 2020, p. 145).

Tal y como menciona el autor, los objetivos planteados de la sesión del entrenamiento serán desarrollados en esta parte de la sesión, siendo esta la sección más importante para los deportistas y entrenadores ya que, a través de ejercicios específicos se pretende mejorar las capacidades de los deportistas, y es responsabilidad de los entrenadores, determinar el volumen de la carga que será empleada en la sesión de entrenamiento, esta dependerá de varios factores tales como: experiencia deportiva, dominio del ejercicio, tiempo determinado, edad, condiciones ambientales, etc.

#### **4.3.1.3 Vuelta a la calma**

"La vuelta a la calma es la fase final de la sesión de entrenamiento, donde se realizan ejercicios de estiramiento y relajación para ayudar a los deportistas a recuperarse y reducir el riesgo de lesiones" (Reilly, 2018, p. 215).

La parte final de la sesión de entrenamiento, adquiere mucha importancia en relación a reducir la frecuencia cardiaca de los deportistas, y evitar lesiones al realizar estiramientos que permiten realizar una descarga del esfuerzo empleado en la fase principal del entrenamiento, además puede ser un momento de conexión entre entrenadores y deportistas, ya que es un momento en el cual pueden tener una conversación sobre su perspectiva de la sesión de entrenamiento.

### **4.3.2. Preparación del futbolista**

(Reilly, 2018) manifiesta sobre la preparación de un futbolista que:

La preparación del futbolista es un proceso complejo y multifacético que requiere una planificación cuidadosa y una ejecución precisa. La preparación adecuada permite desarrollar las habilidades técnicas, tácticas, físicas y mentales necesarias para competir a alto nivel. Además, la preparación reduce el riesgo de lesiones, mejora la condición física y aumenta la confianza y la motivación del jugador. Por lo tanto, la preparación del futbolista es fundamental para alcanzar el éxito en el deporte y para mantener un rendimiento óptimo a lo largo de la temporada. (p. 279)

El futbolista necesita de un cumulo de diferentes habilidades y cualidades, para poder lograr conseguir grandes objetivos, y es deber de los entrenadores comprometerse a desarrollar al máximo las capacidades de los futbolistas a su cargo, es aquí donde recae la preparación del futbolista, ya que al momento de asociar todos los aspectos que menciona el autor citado, debe existir una planificación elaborada por el entrenador en la cual se consiga la progresión de todos aspectos y formar un futbolista que demuestre todas sus cualidades potenciadas.

### **4.3.3. Importancia de la motricidad en futbolistas**

(Castellano, 2020) Menciona acerca del tema que:

La motricidad es un aspecto clave en el desarrollo de un futbolista, ya que influye en su capacidad para realizar movimientos complejos y cambiantes en el campo. Un entrenamiento adecuado de la motricidad puede mejorar la coordinación, la velocidad y la agilidad del jugador, lo que a su vez puede aumentar su eficacia en el juego. (p. 210)

Tal y como manifiesta el autor trabajar y mejorar la motricidad de un futbolista, es de suma importancia para un deportista que pretende realizar movimientos más complejos con mayor eficacia y fluidez, y es una parte importante que determina el nivel de las capacidades coordinativas, y estas a su vez aumentan el rendimiento del deportista dentro de un terreno de juego en competencias de alta exigencia.

#### **4.3.4. Importancia de los principios tácticos en el fútbol**

(Castellano, 2020) Puede afirmar que:

Los principios tácticos son la base sobre la que se construye el juego de un equipo de fútbol. Estos principios, como la posesión del balón, la movilidad, la creación de espacios y la presión sobre el rival, son fundamentales para controlar el juego y crear oportunidades de gol. Un equipo que domina estos principios tácticos tendrá una ventaja significativa sobre sus rivales. (p. 156)

Dominar los principios tácticos es la base para determinar una identidad de juego, que pueda ser identificable para sus deportistas y espectadores, además dominar un estilo de juego es de suma importancia para controlar las fases de un partido de fútbol, y de esta forma encontrar ventajas dentro del encuentro deportivo, aumentando así las probabilidades de victoria, por consiguiente, subir vialidad de conseguir éxitos deportivos.

## **4.4. Objetivos**

### **4.4.1. Objetivo General**

Mejorar las capacidades coordinativas, con un enfoque en los principios tácticos ofensivos del fútbol, en los deportistas del club fútbol amateur “UTN”.

### **4.4.2. Objetivos Específicos**

- Seleccionar los ejercicios apropiados para mejorar el nivel de las capacidades coordinativas de los deportistas.
- Adecuar los ejercicios seleccionados, para mantener un enfoque idóneo de los principios tácticos ofensivos fútbol.
- Comunicar y socializar efectivamente el plan de entrenamiento elaborado para el club a todos los entrenadores y deportistas, garantizando una comprensión del mismo.

## **4.5. Presentación**

El plan de entrenamiento para mejorar las capacidades coordinativas, en los deportistas del club amateur “UTN”, presenta una iniciativa relevante ya que permite aumentar las condiciones físicas generales, además, con el enfoque de los principios tácticos ofensivos permite que aumente el rendimiento de sus deportistas en el apartado ofensivo del fútbol, este plan de entrenamiento combino, ejercicios específicos sobre las capacidades coordinativas, y ejercicios que asocian capacidades coordinativas y fundamentos tácticos ofensivos.

La importancia de este plan se basa en la necesidad de conocer si las capacidades coordinativas mantienen una incidencia dentro los principios tácticos ofensivos, siendo un objetivo colateral demostrar que las capacidades condicionales no deberían ser el eje principal

del trabajo planificado por los entrenadores, los cuales deberían asociar y estructurar un plan de entrenamiento que asocie todas las capacidades de los deportistas, optimizando su desarrollo mental y físico.

La eficiencia de este plan de entrenamiento se sostiene a partir de contar con una infraestructura e implementación adecuada emitida por la institución, además la intervención activa del cuerpo técnico con sus deportistas, propician un ambiente seguro el cual permite una adecuada ejecución del plan, aumentando así el nivel de efectividad respecto a la mejora que se pretende obtener mediante la aplicación y ejecución del plan de entrenamiento en los deportistas del club “UTN”

El plan de entrenamiento consta de planificaciones semanales, las cuales tendrán sesiones diarias de entrenamientos, estas serán enfocadas en capacidades coordinativas específicas por cada día de la semana, además serán asociadas a los principios tácticos ofensivos.

#### **4.6. Desarrollo**

Para el desarrollo del programa de entrenamiento se llevó a cabo un proceso de evaluación inicial, lo cual permitió evaluar el nivel de las capacidades coordinativas que ostentan los deportistas del club de fútbol “UTN”, todo esto a través de test específicos, además se dio lugar también al análisis de los principios tácticos ofensivos, mediante una ficha de observación inicial.

A partir de completar el análisis y diagnóstico de las variables evaluadas, se procedió a estructurar un plan de entrenamiento, el cual fue adecuado en base a la edad, sexo, experiencia deportiva, tiempo e implementación deportiva para los deportistas del club universitario, esto

mediante la vinculación e interconexión de ejercicios específicos y asociados de las capacidades coordinativas y los principios tácticos ofensivos.

Durante las 4 semanas de ejecución del plan de entrenamiento, se realizaron observaciones de fortalezas y debilidades identificables en los deportistas y el índice de mejora de los participantes del plan de entrenamiento. Al transcurrir el tiempo de ejecución del plan de entrenamiento, se aplicó un post test con la finalidad de realizar una correlación entre los resultados iniciales y los resultados finales, lo que permitirá observar los efectos producidos por el plan de entrenamiento.

El análisis de los resultados obtenidos son los que determinarán la eficacia del plan de entrenamiento de las capacidades coordinativas, siendo estos resultados los que servirán posteriormente para determinar si es necesario realizar modificaciones al plan de entrenamiento, y estas modificaciones tendrán la intención de optimización del plan, para obtener mejores resultados.

Finalmente, la comparación de los resultados obtenidos de los test de las capacidades coordinativas y de los principios tácticos ofensivos fueron analizados mediante cálculos estadísticos realizados en el programa IBM SPSS STATISTICS 25, mientras que las gráficas fueron realizadas en EXCEL, las cuales dan una representación más clara de los efectos producidos por la aplicación del plan de entrenamiento.

Es así como el plan de entrenamiento de las capacidades coordinativas, basado en la interconexión entre ejercicios específicos y ejercicios asociados a los principios tácticos ofensivos, se presenta como una propuesta adecuada para aumentar el nivel las variables de investigación, aumentando el performance del equipo.

## Gráfico 22

## Microciclos del Plan de Entrenamiento

 <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>					
SESIÓN N° 1					
TEMA	Ritmo/Anticipación		LUGAR	Cancha Sintetica 1	
ENTRENADOR	Kevin Mancero		FECHA	06/01/2025	
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES		
<b>TIEMPO</b>	<b>85</b>	Mejorar las capacidades de ritmo y anticipación, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.	Balones		
			Platos		
			Conos		
<b>PARTE INICIAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	<b>25</b>	
CALENTAMIENTO GENERAL		TIEMPO	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		TIEMPO
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Rondo 4vs2		15
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	<b>50</b>	
ÁREAS	MÉTODO	TIEMPO	ACTIVIDAD	Factores a tener en cuenta	
RITMO	Reducido	10	Rueda de Pases en rombo (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Manejar ambos perfiles	
	PAUSA	5			
ANTICIPACIÓN	Modificado	10	Saltar y cortar líneas de pase. (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Analizar e interpretar indicadores corporales	
	PAUSA	5			
RITMO/ANTICIPACIÓN	Reducido	20	Rondo 3 equipos - posesión en superioridad - presión colectiva (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)	Mantener una visión amplia del espacio de juego	
<b>PARTE FINAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	<b>10</b>	
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR					

				<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>					
<b>SESIÓN N° 2</b>									
<b>TEMA</b>		Equilibrio/Ritmo		<b>LUGAR</b>		Cancha Sintetica 1			
<b>ENTRENADOR</b>		Kevin Mancero		<b>FECHA</b>		07/01/2025			
<b>PERÍODO</b>		<b>OBJETIVOS</b>			<b>MATERIALES</b>				
		Mejorar las capacidades de equilibrio y ritmo, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.			Balones		Chalecos		
<b>TIEMPO</b>					<b>85</b>		Platos		
							Conos		
<b>PARTE INICIAL</b>					<b>T.TOTAL</b>		25		
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>TIEMPO</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		<b>TIEMPO</b>		
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes			10		Actividad Lúdica "Mil y un centros"		15		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>						<b>T.TOTAL</b>		50	
<b>ÁREAS</b>		<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>			<b>Factores a tener en cuenta</b>		
<b>EQUILIBRIO</b>		Repeticiones	10	Zancadas y Velocidad (Cuatro Bloques/Dos Minutos y 30 Segundos)			Manejar ambos perfiles		
		<b>PAUSA</b>						5	
<b>EQUILIBRIO/RITMO</b>		Repeticiones	10	Saltos a una sola pierna, velocidad, y definición (Dos Bloques/Cinco Minutos)			Disminuir el tiempo de estabilización		
		<b>PAUSA</b>						5	
<b>RITMO</b>		Reducido	20	Rueda de Pases en rombo con definición (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)			Utilizar ambos perfiles en la definición		
<b>PARTE FINAL</b>						<b>T.TOTAL</b>		10	
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR									

 <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>				
SESIÓN N° 3				
TEMA	Diferenciación/Acoplamiento		LUGAR	Cancha Sintetica 1
ENTRENADOR	Kevin Mancero		FECHA	08/01/2025
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES	
<b>TIEMPO</b>	<b>85</b>	Mejorar las capacidades de diferenciación y acoplamiento, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.	Balones	Chalecos
			Platos	
			Conos	
<b>PARTE INICIAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	<b>25</b>
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		<b>10</b>	Actividad Lúdica "Duelos por el plato"	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	<b>50</b>
ÁREAS	MÉTODO	TIEMPO	ACTIVIDAD	Factores a tener en cuenta
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLAMIENTO</b>	Repeticiones	10	1 vs 1 con finalización (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Toma de decisiones
	<b>PAUSA</b>	5		
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLAMIENTO</b>	Repeticiones	10	Situación Ofensiva: 3 vs 2 (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Mantener estructura y encontrar espacios
	<b>PAUSA</b>	5		
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLAMIENTO</b>	Repeticiones	20	Rupturas y llegadas por los extremos para ejecutar centros al área (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)	Tipo de definición en base al tipo de centro
<b>PARTE FINAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	<b>10</b>
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR				

 <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>					
SESIÓN N° 4					
TEMA	Diferenciación/Acoplamiento		LUGAR	Cancha Sintetica 1	
ENTRENADOR	Kevin Mancero		FECHA	09/01/2025	
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES		
<b>TIEMPO</b>	<b>85</b>	Mejorar las capacidades de orientación y anticipación, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.		Balones	Chalecos
				Platos	
				Conos	
PARTE INICIAL				T.TOTAL	25
CALENTAMIENTO GENERAL		TIEMPO	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		TIEMPO
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Rondo 4+1 vs 3		15
PARTE PRINCIPAL				T.TOTAL	50
ÁREAS	MÉTODO	TIEMPO	ACTIVIDAD	Factores a tener en cuenta	
ANTICIPACIÓN	Reducido	10	5 vs 5 con puertas de progresión (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Indicadores del rival, para obtener de nuevo el balón	
	PAUSA	5			
ANTICIPACIÓN/ORIENTACIÓN	Modificado	10	9 vs 9 con definición (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Mantener estructura, descifrar espacios	
	PAUSA	5			
ANTICIPACIÓN/ORIENTACIÓN	Modificado	20	7 vs 7 + comodín (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)	Analizar espacios propios y del comodín	
PARTE FINAL				T.TOTAL	10
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR					

 <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>					
<b>SESIÓN N° 5</b>					
<b>TEMA</b>	Reacción		<b>LUGAR</b>	Cancha Sintetica 1	
<b>ENTRENADOR</b>	Kevin Mancero		<b>FECHA</b>	10/01/2025	
<b>PERÍODO</b>	<b>OBJETIVOS</b>			<b>MATERIALES</b>	
<b>TIEMPO</b>	<b>75</b>	Mejorar las capacidad de reacción, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.		Balones	Chalecos
				Platos	
				Conos	
<b>PARTE INICIAL</b>				<b>T.TOTAL</b>	25
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		<b>TIEMPO</b>
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Actividad Lúdica "Obten el chaleco"		15
<b>PARTE PRINCIPAL</b>				<b>T.TOTAL</b>	40
<b>ÁREAS</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Factores a tener en cuenta</b>	
<b>REACCIÓN</b>	Repeticiones	10	Duelos 1 vs 1 con estímulos visuales. (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Variar recursos visuales	
	<b>PAUSA</b>	5			
<b>REACCIÓN</b>	Modificado	20	6 vs 6 con estímulo auditivo referente a la portería (Dos Bloques/Diez Minutos)	Variar en gran medida las porterías	
	<b>PAUSA</b>	5			
			<i>Reducción de carga por competición en fin de semana.</i>		
<b>PARTE FINAL</b>				<b>T.TOTAL</b>	10
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR					

			
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>			
<b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>			
<b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>			
<b>SESIÓN N° 6</b>			
<b>TEMA</b>	Ritmo/Anticipación	<b>LUGAR</b>	Cancha Sintetica 1
<b>ENTRENADOR</b>	Kevin Mancero	<b>FECHA</b>	13/01/2025
<b>PERÍODO</b>	<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>
<b>TIEMPO</b>	<b>85</b>	Mejorar las capacidades de ritmo y anticipación, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.	Balones
			Chalecos
			Platos
			Conos
<b>PARTE INICIAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			25
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Rondo 4vs2
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			50
<b>ÁREAS</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>RITMO</b>	Reducido	10	Rueda de Pases en Hexagono y juego interior. (Dos Bloques/Cinco Minutos)
	<b>PAUSA</b>	5	
<b>RITMO/ANTICIPACIÓN</b>	Reducido	10	Espacios Definidos - Juego Interior y cortar líneas de pase. (Dos Bloques/Cinco Minutos)
	<b>PAUSA</b>	5	
<b>RITMO/ANTICIPACIÓN</b>	Reducido	20	Rondo 4 equipos - posesión en superioridad - presión colectiva (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)
<b>PARTE FINAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			10
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR			

			
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>			
<b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>			
<b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>			
<b>SESIÓN N° 7</b>			
<b>TEMA</b>	Equilibrio/Ritmo	<b>LUGAR</b>	Cancha Sintetica 1
<b>ENTRENADOR</b>	Kevin Mancero	<b>FECHA</b>	14/01/2025
<b>PERÍODO</b>	<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>
<b>TIEMPO</b>	<b>85</b>	Mejorar las capacidades de equilibrio y ritmo, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.	Balones
			Chalecos
			Platos
			Conos
<b>PARTE INICIAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			25
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Actividad Lúdica "Mil y un centros"
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			50
<b>ÁREAS</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>EQUILIBRIO</b>	Repeticiones	10	Saltos Pliometricos con estabilidad posterior (Cuatro Bloques/Dos Minutos y 30 Segundos)
	<b>PAUSA</b>	5	
<b>EQUILIBRIO/RITMO</b>	Repeticiones	10	Saltos a una sola pierna, velocidad, y definición (Dos Bloques/Cinco Minutos)
	<b>PAUSA</b>	5	
<b>RITMO</b>	Reducido	20	Rueda de pases con definición. (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)
<b>PARTE FINAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			10
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR			

				<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>			
<b>SESIÓN N° 8</b>							
<b>TEMA</b>		Diferenciación/Acoplamiento		<b>LUGAR</b>		Cancha Sintetica 1	
<b>ENTRENADOR</b>		Kevin Mancero		<b>FECHA</b>		15/01/2025	
<b>PERÍODO</b>		<b>OBJETIVOS</b>			<b>MATERIALES</b>		
<b>TIEMPO</b>		<b>85</b>		Mejorar las capacidades de diferenciación y acoplamiento, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.		Balones	Chalecos
						Platos	
						Conos	
<b>PARTE INICIAL</b>				<b>T.TOTAL</b>		25	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		<b>TIEMPO</b>	
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes			10	Actividad Lúdica "Duelos por el plato"		15	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					<b>T.TOTAL</b>		50
<b>ÁREAS</b>		<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>Factores a tener en cuenta</b>	
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLAMIENTO</b>		Repeticiones	10	3 vs 4 con finalización (Dos Bloques/Cinco Minutos)		Toma de decisiones	
		<b>PAUSA</b>	5				
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLAMIENTO</b>		Repeticiones	10	Acciones a balón parado con finalización. (Dos Bloques/Cinco Minutos)		Tipo de definición en base al tipo de centro	
		<b>PAUSA</b>	5				
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLAMIENTO</b>		Repeticiones	20	3 vs 2 + transición en recuperación. (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)		Adaptación rápida en transición	
<b>PARTE FINAL</b>					<b>T.TOTAL</b>		10
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR							

			
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>			
<b>SESIÓN N° 9</b>			
<b>TEMA</b>	Orientación/Anticipación		<b>LUGAR</b>
<b>ENTRENADOR</b>	Kevin Mancero		<b>FECHA</b>
<b>PERÍODO</b>	<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>
<b>TIEMPO</b>	<b>85</b>	Mejorar las capacidades de orientación y anticipación, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.	
		Balones	Chalecos
		Platos	
		Conos	
<b>PARTE INICIAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			25
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Rondo 4+1 vs 3
			15
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			50
<b>ÁREAS</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>ANTICIPACIÓN</b>	Reducido	10	6 vs 6 con puertas de progresión (Dos Bloques/Cinco Minutos)
	<b>PAUSA</b>	5	
<b>ANTICIPACIÓN/ORIENTACIÓN</b>	Modificado	10	8 vs 8 con definición (Dos Bloques/Cinco Minutos)
	<b>PAUSA</b>	5	
<b>ANTICIPACIÓN/ORIENTACIÓN</b>	Modificado	20	6 vs 6 + comodines externos. (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)
<b>PARTE FINAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			10
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR			

 <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>					
SESIÓN N° 10					
TEMA	Reacción		LUGAR	Cancha Sintetica 1	
ENTRENADOR	Kevin Mancero		FECHA	17/01/2025	
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES		
TIEMPO	75	Mejorar la capacidad de reacción, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.		Balones	Chalecos
				Platos	
				Conos	
PARTE INICIAL			T.TOTAL	25	
CALENTAMIENTO GENERAL		TIEMPO	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		TIEMPO
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Actividad Lúdica "Obten el chaleco"		15
PARTE PRINCIPAL			T.TOTAL	40	
ÁREAS	MÉTODO	TIEMPO	ACTIVIDAD		Factores a tener en cuenta
REACCIÓN	Repeticiones	10	Duelos 1 vs 1 con estímulos de razonamiento. (Dos Bloques/Cinco Minutos)		Plantear problemas de razonamiento sencillos
	PAUSA	5			
REACCIÓN	Modificado	20	8 + 2 vs 8 con estímulo auditivo referente a la portería (Dos Bloques/Diez Minutos)		Variar en gran medida las porterías
	PAUSA	5			
			<i>Reducción de carga por competición en fin de semana.</i>		
PARTE FINAL			T.TOTAL	10	
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR					

				
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>				
<b>SESIÓN N° 11</b>				
<b>TEMA</b>	Ritmo/Anticipación	<b>LUGAR</b>	Cancha Sintetica 1	
<b>ENTRENADOR</b>	Kevin Mancero	<b>FECHA</b>	20/01/2025	
<b>PERÍODO</b>	<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>	
<b>TIEMPO</b>	<b>85</b>	Mejorar las capacidades de ritmo y anticipación, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.	Balones	Chalecos
			Platos	
			Conos	
<b>PARTE INICIAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	25
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Rondo 4vs2	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	50
<b>ÁREAS</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Factores a tener en cuenta</b>
<b>RITMO</b>	Reducido	10	Rueda de Pases en rombo (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Manejar ambos perfiles
	<b>PAUSA</b>	5		
<b>RITMO/ANTICIPACIÓN</b>	Reducido	10	Espacios Definidos - Juego Interior y cortar líneas de pase. (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Analizar e interpretar indicadores corporales
	<b>PAUSA</b>	5		
<b>RITMO/ANTICIPACIÓN</b>	Reducido	20	Rondo 3 equipos - posesión en superioridad - presión colectiva (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)	Mantener una visión amplia del espacio de juego
<b>PARTE FINAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	10
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR				

					
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>					
<b>SESIÓN N° 12</b>					
<b>TEMA</b>	Equilibrio/Ritmo		<b>LUGAR</b>	Cancha Sintetica 1	
<b>ENTRENADOR</b>	Kevin Mancero		<b>FECHA</b>	21/01/2025	
<b>PERÍODO</b>	<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>		
<b>TIEMPO</b>	<b>85</b>	Mejorar las capacidades de equilibrio y ritmo, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.		Balones	Chalecos
				Platos	
				Conos	
<b>PARTE INICIAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	25	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	<b>TIEMPO</b>	
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Actividad Lúdica "Mil y un centros"	15	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	50	
<b>ÁREAS</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Factores a tener en cuenta</b>	
<b>EQUILIBRIO</b>	Repeticiones	10	Saltos Pliometricos con estabilidad posterior (Cuatro Bloques/Dos Minutos y 30 Segundos)	Disminuir el tiempo de estabilización	
	<b>PAUSA</b>	5			
<b>EQUILIBRIO/RITMO</b>	Repeticiones	10	Zancadas y Velocidad (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Estabilidad corporal en zancadas	
	<b>PAUSA</b>	5			
<b>RITMO</b>	Reducido	20	Rueda de pases pentagonal con definición. (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)	Utilizar ambos perfiles en recepción y pase	
<b>PARTE FINAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	10	
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR					

				
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>				
<b>SESIÓN N° 13</b>				
<b>TEMA</b>	Diferenciación/Acoplamiento		<b>LUGAR</b>	Cancha Sintetica 1
<b>ENTRENADOR</b>	Kevin Mancero		<b>FECHA</b>	22/01/2025
<b>PERÍODO</b>	<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>	
<b>TIEMPO</b>	85	Mejorar las capacidades de diferenciación y acoplamiento, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.	Balones	Chalecos
			Platos	
			Conos	
<b>PARTE INICIAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	25
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Actividad Lúdica "Duelos por el plato"	
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	50
<b>ÁREAS</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>Factores a tener en cuenta</b>
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLA MIENTO</b>	Repeticiones	10	1 vs 1 con finalización (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Toma de decisiones
	<b>PAUSA</b>	5		
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLA MIENTO</b>	Repeticiones	10	Rupturas y llegadas por los extremos para ejecutar centros al área (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Tipo de definición en base al tipo de centro
	<b>PAUSA</b>	5		
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLA MIENTO</b>	Repeticiones	20	3 vs 2 + transición en recuperación. (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)	Adaptación rápida en transición
<b>PARTE FINAL</b>			<b>T.TOTAL</b>	10
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR				

				<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>			
<b>SESIÓN N° 14</b>							
<b>TEMA</b>		Orientación/Anticipación		<b>LUGAR</b>			
<b>ENTRENADOR</b>		Kevin Mancero		<b>FECHA</b>			
<b>PERÍODO</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>			
<b>TIEMPO</b>		Mejorar las capacidades de orientación y anticipación, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.		Balones			
85				Platos			
				Conos			
<b>PARTE INICIAL</b>				<b>T.TOTAL</b>			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>			
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10		Rondo 4+1 vs 3			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>				<b>T.TOTAL</b>			
<b>ÁREAS</b>		<b>MÉTODO</b>		<b>TIEMPO</b>			
<b>ANTICIPACIÓN</b>		Reducido		10			
		<b>PAUSA</b>					
<b>ANTICIPACIÓN/ORIENTACIÓN</b>		Modificado		10			
		<b>PAUSA</b>					
<b>ANTICIPACIÓN/ORIENTACIÓN</b>		Modificado		20			
		<b>PAUSA</b>					
<b>PARTE FINAL</b>				<b>T.TOTAL</b>			
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR							
				25			
				50			
				10			

			
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>			
<b>SESIÓN N° 15</b>			
<b>TEMA</b>	Reacción		<b>LUGAR</b>
<b>ENTRENADOR</b>	Kevin Mancero		<b>FECHA</b>
<b>PERÍODO</b>	<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>
<b>TIEMPO</b>	<b>75</b>	Mejorar la capacidad de reacción, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.	Balones
			Chalecos
			Platos
			Conos
<b>PARTE INICIAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			25
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Actividad Lúdica "Obten el chaleco"
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			40
<b>ÁREAS</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>REACCIÓN</b>	Repeticiones	10	Duelos 1 vs 1 con estímulos de razonamiento. (Dos Bloques/Cinco Minutos)
	<b>PAUSA</b>	5	
<b>REACCIÓN</b>	Modificado	20	Duelos 1 vs 1 con estímulos visuales. (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)
	<b>PAUSA</b>	5	
			<i>Reducción de carga por competición en fin de semana.</i>
<b>PARTE FINAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			10
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR			

				<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>					
<b>SESIÓN N° 16</b>									
<b>TEMA</b>		Ritmo/Anticipación		<b>LUGAR</b>		Cancha Sintetica 1			
<b>ENTRENADOR</b>		Kevin Mancero		<b>FECHA</b>		27/01/2025			
<b>PERÍODO</b>		<b>OBJETIVOS</b>			<b>MATERIALES</b>				
		Mejorar las capacidades de ritmo y anticipación, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.			Balones		Chalecos		
<b>TIEMPO</b>					<b>85</b>		Platos		
							Conos		
<b>PARTE INICIAL</b>					<b>T.TOTAL</b>		25		
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>TIEMPO</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>		<b>TIEMPO</b>		
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes			10		Rondo 4vs2		15		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					<b>T.TOTAL</b>		50		
<b>ÁREAS</b>		<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>			<b>Factores a tener en cuenta</b>		
<b>RITMO</b>		Reducido	10	Rueda de Pases hexagonal + juego interior (Dos Bloques/Cinco Minutos)			Manejar ambos perfiles		
		<b>PAUSA</b>	5						
<b>RITMO/ANTICIPACIÓN</b>		Reducido	10	Espacios Definidos - Cortar líneas de pase. (Dos Bloques/Cinco Minutos)			Analizar e interpretar indicadores corporales		
		<b>PAUSA</b>	5						
<b>RITMO/ANTICIPACIÓN</b>		Reducido	20	Rondo 3 equipos - posesión en superioridad - presión colectiva (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)			Mantener una visión amplia del espacio de juego		
<b>PARTE FINAL</b>					<b>T.TOTAL</b>		10		
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR									

				<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>			
<b>SESIÓN N° 17</b>							
<b>TEMA</b>		Equilibrio/Ritmo		<b>LUGAR</b>		Cancha Sintetica 1	
<b>ENTRENADOR</b>		Kevin Mancero		<b>FECHA</b>		28/01/2025	
<b>PERÍODO</b>		<b>OBJETIVOS</b>				<b>MATERIALES</b>	
<b>TIEMPO</b>		<b>85</b>		Mejorar las capacidades de equilibrio y ritmo, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.		Balones	Chalecos
						Platos	
						Conos	
<b>PARTE INICIAL</b>				<b>T.TOTAL</b>		<b>25</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>			<b>TIEMPO</b>
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes			10	Actividad Lúdica "Mil y un centros"			15
<b>PARTE PRINCIPAL</b>					<b>T.TOTAL</b>		<b>50</b>
<b>ÁREAS</b>		<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>			<b>Factores a tener en cuenta</b>
<b>EQUILIBRIO</b>		Repeticiones	10	Zancadas y Velocidad (Cuatro Bloques/Dos Minutos y 30 Segundos)			Estabilidad corporal en zancadas
		<b>PAUSA</b>	5				
<b>EQUILIBRIO/RITMO</b>		Repeticiones	10	Saltos a una sola pierna, velocidad, y definición (Dos Bloques/Cinco Minutos)			Disminuir el tiempo de estabilización
		<b>PAUSA</b>	5				
<b>RITMO</b>		Reducido	20	Rueda de pases pentagonal con definición. (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)			Utilizar ambos perfiles en recepción y pase
<b>PARTE FINAL</b>					<b>T.TOTAL</b>		<b>10</b>
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR							

			
<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>			
<b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b>			
<b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>			
<b>SESIÓN N° 18</b>			
<b>TEMA</b>	Diferenciación/Acoplamiento	<b>LUGAR</b>	Cancha Sintetica 1
<b>ENTRENADOR</b>	Kevin Mancero	<b>FECHA</b>	29/01/2025
<b>PERÍODO</b>	<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>
<b>TIEMPO</b>	<b>85</b>	Mejorar las capacidades de diferenciación y acoplamiento, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.	Balones
			Chalecos
			Platos
			Conos
<b>PARTE INICIAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			25
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>		<b>TIEMPO</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Actividad Lúdica "Duelos por el plato"
			15
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			50
<b>ÁREAS</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLA MIENTO</b>	Repeticiones	10	4 vs 3 con finalización (Dos Bloques/Cinco Minutos)
	<b>PAUSA</b>	5	
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLA MIENTO</b>	Repeticiones	10	Acciones a balón parado con finalización. (Dos Bloques/Cinco Minutos)
	<b>PAUSA</b>	5	
<b>DIFERENCIACIÓN/ACOPLA MIENTO</b>	Repeticiones	20	3 vs 2 + transición en recuperación. (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)
<b>PARTE FINAL</b>			<b>T.TOTAL</b>
			10
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR			

 <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>					
SESIÓN N° 19					
TEMA	Orientación/Anticipación		LUGAR	Cancha Sintetica 1	
ENTRENADOR	Kevin Mancero		FECHA	30/01/2025	
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES		
<b>TIEMPO</b>	<b>85</b>	Mejorar las capacidades de orientación y anticipación, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.		Balones	Chalecos
				Platos	
				Conos	
<b>PARTE INICIAL</b>				<b>T.TOTAL</b>	<b>25</b>
CALENTAMIENTO GENERAL		TIEMPO	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		TIEMPO
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Rondo 4+1 vs 3		15
<b>PARTE PRINCIPAL</b>				<b>T.TOTAL</b>	<b>50</b>
ÁREAS	MÉTODO	TIEMPO	ACTIVIDAD	Factores a tener en cuenta	
ANTICIPACIÓN	Reducido	10	5+1 vs 5 con puertas de progresión (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Indicadores del rival, para obtener de nuevo el balón	
	PAUSA	5			
ANTICIPACIÓN/ORIENTACIÓN	Modificado	10	8 vs 8 con definición (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Mantener estructura, descifrar espacios	
	PAUSA	5			
ANTICIPACIÓN/ORIENTACIÓN	Modificado	20	7 vs 7 + comodines externos. (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)	Analizar espacios propios y del comodín	
<b>PARTE FINAL</b>				<b>T.TOTAL</b>	<b>10</b>
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR					

 <b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA</b> <b>CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO</b>					
SESIÓN N° 20					
TEMA	Reacción		LUGAR	Cancha Sintetica 1	
ENTRENADOR	Kevin Mancero		FECHA	31/01/2025	
PERÍODO	OBJETIVOS		MATERIALES		
TIEMPO	<b>75</b>	Mejorar la capacidad de reacción, mediante la aplicación de ejercicios específicos y asociados a los principios tácticos ofensivos.		Balones	Chalecos
				Platos	
				Conos	
PARTE INICIAL			T.TOTAL	25	
CALENTAMIENTO GENERAL		TIEMPO	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		TIEMPO
Movimientos Articulares, Sprints Intermitentes		10	Actividad Lúdica "Obten el chaleco"		15
PARTE PRINCIPAL			T.TOTAL	40	
ÁREAS	MÉTODO	TIEMPO	ACTIVIDAD	Factores a tener en cuenta	
REACCIÓN	Repeticiones	10	Duelos 1 vs 1 con estímulos visuales. (Dos Bloques/Cinco Minutos)	Variar los estímulos visuales	
	PAUSA	5			
REACCIÓN	Modificado	20	5 vs 5 con estímulo auditivo referente a la portería (Cuatro Bloques/Cinco Minutos)	Interpretar varios estímulos auditivos	
	PAUSA	5			
			<i>Reducción de carga por competición en fin de semana.</i>		
PARTE FINAL			T.TOTAL	10	
ESTIRAMIENTOS/DESCARGA MUSCULAR					

## CAPITULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

- La encuesta realizada al cuerpo técnico, indico que mediante sus conocimientos están preparados para recibir y manejar un equipo de esta categoría, sin embargo, no mantienen respuestas coincidentes para la aplicación, evaluación, y control de las variables de investigación, lo cual puede denotar una falta de trabajo en equipo y falta de comunicación respecto a diversos temas relacionados al fútbol.
- El plan de entrenamiento diseñado para los deportistas del club de fútbol “UTN” categoría senior, el cual fue debidamente estructurado para trabajar todas las capacidades coordinativas, en la semana de entrenamiento, mediante tareas específicas de juego, es posible concluir que cumplieron con las expectativas de mejorar las capacidades coordinativas, y a su vez los principios tácticos ofensivos en los deportistas.
- Las evaluaciones realizadas a los deportistas (pre test, post test), permitieron identificar el nivel de impacto que tuvo el plan de entrenamiento en las capacidades coordinativas y en los principios tácticos ofensivos, demostrando que las capacidades coordinativas pueden ser trabajadas y tener un efecto directo en deportistas de categorías de edad superiores a las infanto-juveniles y fútbol base, en los cuales se basan más las investigaciones actuales.
- Mediante el análisis estadístico se logró demostrar que las capacidades coordinativas logran tener una gran incidencia en los principios tácticos ofensivos, siendo este el tema principal de la investigación.

## 5.2. Recomendaciones

- Se sugiere al cuerpo técnico, actualizar sus conocimientos periódicamente para evitar dejar de lado aspectos del fútbol que parecen no ser importantes para el desarrollo del mismo, brindando a sus deportistas una potencialización de las habilidades tanto motrices, físicas, técnicas y tácticas.
- Se recomienda a los entrenadores, subir el porcentaje de ejercicios referentes a las capacidades coordinativas dentro de sus planificaciones mensuales, semanales, diarias y combinarlas con los ejercicios que mejoren los diferentes aspectos del juego, para tener una mejoría equilibrada para todos los deportistas y rendimiento grupal del equipo.
- Se propone al cuerpo técnico evaluar periódicamente las capacidades coordinativas y la efectividad de los principios tácticos ofensivos, para que puedan identificar fortalezas y deficiencias que puedan encontrar en las mismas, y seguido modificar sus planificaciones para corregir los errores observados.
- Es recomendable que el cuerpo técnico incluya en sus planificaciones, ejercicios que trabajen los principios tácticos ofensivos, en los cuales puedan identificar capacidades coordinativas que sean aplicables dentro de los ejercicios, para lograr un trabajo más efectivo dentro sus entrenamientos.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Caracterizar:** Determinar los atributos peculiares de alguien o de algo, de modo que claramente se distinga de los demás.
- **Cognitivo:** Se refiere a aquellas funciones mentales relacionados con el procesamiento de la información.
- **Cognoscitivo:** Esto se refiere a los procesos mentales y psicológicos que nos permiten adquirir conocimientos y comprender nuestro entorno y a nosotros mismos.
- **Concomitantes:** Se refiere a movimientos innecesarios o no deseados que ocurren en otros grupos musculares mientras se realiza un movimiento específico.
- **Desmarques:** Es un principio estructural del fútbol que consiste en desplazarse de la posición ocupada para recibir un pase y al tiempo librarse de la marca de un adversario.
- **Directrices:** Instrucción o norma que ha de seguirse en la ejecución de algo.
- **Estereotipos:** Imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad con carácter inmutable.
- **Filogenético:** Origen y desarrollo evolutivo de las especies, y en general, de las estirpes de seres vivos.
- **Hipótesis:** Suposición de algo posible o imposible para sacar de ello una consecuencia.
- **Incesante:** Que no se suspende o acaba, que se repite frecuentemente.
- **Intuir:** Percibir íntima e instantáneamente una idea o verdad, tal como si se la tuviera a la vista.
- **Modelos de Juego:** Es la estrategia y estilo de juego de un equipo, que se refleja en su comportamiento en cada momento del partido.

- **Morfología:** Trata de la forma de los seres orgánicos y de las modificaciones o transformaciones que experimenta.
- **Perceptivo:** Perteneciente o relativo a la percepción mental o sensorial.
- **Potencializar:** Implica hacer que algo tenga más fuerza o más capacidad para alcanzar un determinado resultado.
- **Pre establecido:** Establecido por ley o reglamento con anterioridad a un momento determinado.
- **Sistemas Sensitivos:** Órganos y nervios que permiten al cuerpo captar información del medio ambiente y del propio cuerpo.
- **Somato Sensorial:** Sistema que procesa las sensaciones corporales, como el tacto, temperatura, dolor y la presión.
- **Superfluos:** No es necesario, que está de más.
- **Significancia:** Medida matemática que indica si una diferencia entre grupos es mayor de lo que se esperaría por casualidad.

## Referencias Bibliográficas

- Abad Sainz, J. (2017). El Factor Perceptivo Motriz Del Equilibrio En Educación física. Diseño de una unidad didáctica para segundo curso de primaria.
- Álvarez-Cayampe, DG, Calle-Velesaca, CP, & Robles-Salguero, RRS (2019). El desarrollo de la capacidad de orientación en los futbolistas de 12 a 14 años. *Revista científica Especializada En Ciencias De La Cultura Física Y Del Deporte*, 16 (42)<https://es.uho.edu.cu/i.php/deportivo/a/v/57>
- Arandes, J. A. T. (2013). El análisis de contenido como herramienta de utilidad para la realización de una investigación descriptiva. Un ejemplo de aplicación práctica utilizado para conocer las investigaciones realizadas sobre la imagen de marca de España y el efecto país de origen. *Provincia*, (29), 135-173. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/555/55530465007.pdf>
- Aza Caicedo, J (2018). Estudio de las capacidades condicionales y su influencia en los fundamentos tácticos ofensivos de fútbol en las categorías sub 11,12,13 del club formativo especializado Dunamis T.C.E de la ciudad de Tulcán año 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de: <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/8584>
- Basile, J. (2020). Clasificación de las capacidades coordinativas. Grupo Sobre Entrenamiento. Recuperado de: [https://l.tu.metro/Tu/recursos/Dida%CC%81ctica-de-las-pra%CC%81-Gimnasio%CC%81s-Yo-Material-Ba%CC%81-Basile\\_Clas%CC%81n-es-las-California-Coordinativas\\_0e.pdf](https://l.tu.metro/Tu/recursos/Dida%CC%81ctica-de-las-pra%CC%81-Gimnasio%CC%81s-Yo-Material-Ba%CC%81-Basile_Clas%CC%81n-es-las-California-Coordinativas_0e.pdf)

Bastar, S. G. (2019). Metodología de la investigación. Recuperado de:

[https://dspace.itsjapon.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/735/1/Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion.pdf](https://dspace.itsjapon.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/735/1/Metodologia_de_la_investigacion.pdf)

Balseca, J., Centeno, J. L., & Pereira, L. J. G. (2024). Evaluación de velocidad de reacción en

fútbolistas en la categoría de 10-12 años. *Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte*, 1(1), 4-22.

Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, HH, & Placencia-Camacho, L. (2014).

Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas.

*Biotecnia*, 16 (3),

Buchheit, M. (2005). The 30-15 Intermittent Fitness Test: A new tool for the evaluation of

intermittent high-intensity fitness. *Journal of Sports Sciences*, 23(8), 727-736.

Cabascango Montalvo, N (2022). Capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del

fútbol en los deportistas de 12 a 14 años de la Escuela Formativa de fútbol Atlético

Natabuela 2021 – 2022 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado

de: <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12622>

Cadena Cataña, M (2017). Estudio de los fundamentos tácticos ofensivos y defensivos del fútbol

y su incidencia en la formación deportiva de los jugadores de las categorías sub 12, 13 y

14 del club especializado de alto rendimiento Independiente del Valle, en Sangolquí en el año 2016 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de:

<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6689>

Cardona Triana, F. (2018). Confiabilidad de los test que miden las capacidades coordinativas en

deportes acíclicos. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, 2018.

Disponible en: <https://repositorio.ud.edu.c/han/1115/1>

- Carrillo Mena, HG (2017). Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <http://repos.Utah.ed.mi/a/12/764>
- Castellano, J. (2020). Entrenamiento de fútbol: Una guía para entrenadores. Editorial Deportiva.
- Chinguel, J. (2018). Calameo. Recuperado el 19 de enero de 2024, de Capacidades Físicas: <https://e.calameo.com/leer/00>
- Cisneros-Caicedo, A. J., Guevara-García, A. F., Urdánigo-Cedeño, J. J., & Garcés-Bravo, J. E. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan a la Investigación Científica en Tiempo de Pandemia. *Dominio De Las Ciencias*, 8(1), 1165–1185. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i1.2546>
- Equipe Neogrid. (30 de agosto de 2021). Método estadístico: qué es y cómo aplicarlo a la cadena de suministros. <https://neogrid.com/es/metodo-estadistico-aplicarlo-cadena-desuministros/>
- Federación Ecuatoriana de Fútbol. (2023). Reglamento General de Competencias. Recuperado de: <https://www.fef.ec/wp-content/uploads/2023/03/REGLAMENTO-GENERAL-DE-COMPETICIONES-CR-CORREGIDO-FINAL-2.pdf>
- Fuentes San Lucas, JM, & Gaibor Caicedo, ER (2022). Capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos tácticos en fútbol de la categoría sub 13 de la Academia de Fútbol Huracán, cantón Daule, Provincia del Guayas, año 2021 (Tesis de licenciatura, BABAHOYO:

- Galarza, C. A. R. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1-6. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- González Garavito, EF (2022). Estrategia pedagógica basada en herramientas tecnológicas aplicadas al mejoramiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje de la capacidad coordinativa, acoplamiento y combinación en la asignatura de educación física en estudiantes de grado séptimo pertenecientes al colegio Carlos Pizarro Leongómez (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). Recuperado de: <https://repositorio.tu.mi/s/api//centro/poco/efa-d6c-4f-a-000da31/co>
- Garcia, N. (2004). Bases teoricas del entrenamiento deportivo. Grada Gymnos
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Houghton Mifflin.
- Gonzáles, J. L. (2020). Técnicas e instrumentos de investigación científica. *Arequipa, Arequipa, Perú*. Recuperado de: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/Tecnicas%20e%20instrumentos.pdf>
- Häfelinger, U., & Schuba, V. (2019). *La coordinación y el entrenamiento propioceptivo (Bicolor)*. Paidotribo.
- Hernández Souza, JR, Perera Díaz, R., & Molinert Estalella, D. (2024). La regulación del movimiento como conducta motriz en niños y niñas practicantes de actividades físicas. Recuperado de: <https://re.um.do/bi/manejar/12/36/14.%20%20J%c3%a9%20R%c3%bal%20ok.pdf?secuencia=1&estáPermitido=y>

- INTEP. (2018). Investigación no experimental. instituto <https://intep.edu.co/Es/>  
/Usuarios/Institucional /CIPS /2018\_1 /Documentos  
/INVESTIGACION\_NO\_EXPER.pdf
- Jesus Solorzano, J. A. (2017). Las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 12 de la institución educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.
- Laban Guerrero, H. V. (2020). Calentamiento antes de las actividades deportivas en educación primaria.
- López Juaspuezan, L (2017). El desarrollo de la multilateralidad y su influencia en los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los niños de 10 a 12 años de la unidad educativa fisco misional María Auxiliadora de la Parroquia Julio Andrade provincia del Carchi en el año Lectivo 2016 - 2017 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de: <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7644>
- Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2016). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Editorial Paidot
- Mejía, NFM, & Pérez, BZ (2021). Estructura interna de la coordinación motriz de los movimientos de pies en ataque del baloncesto. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42),
- Méndez Carvajal, V C (2014). Estudio de las capacidades coordinativas y su incidencia en la ejecución de fundamentos técnicos en niños de 8 a 10 años que practican deportes de combate en las provincias de Imbabura y Carchi en el año 2012-2013 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de:  
<https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/3258>

- Moreno Torres, E. S. (2018). *El desarrollo de las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva de los estudiantes de sexto año de Educación Básica de la Unidad Educativa "Pérez Pallares" de la ciudad de Quito* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física). Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/items/e4090cc6-9128-4e44-861b-af6a5f2816df>
- Mosquera Ulcuango, EF (2022). Importancia de las capacidades coordinativas especiales en el tiro a portería de los futbolistas sub-12. *Revista Cognosis*, 7(1), 159–1https://doi.o/10.339/do.v
- Muenala Ruiz, W. (2023). Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos técnicos en la escuela formativa de fútbol Peguche categoría sub 12, periodo 2021 – 2022 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/14970>
- Muñoz, Vilchez, A. (8 de febrero del 2024). Investigaciones mixtas: Los desafíos de combinar lo cuantitativo y lo cualitativo en la investigación. <https://med.com//@aj/i-metro-lo-Delaware%C3%ANUNCIO-descombinar-lo-c-y-lo-cu-es-la-38b775a>
- Muñoz Arellano, PD, & Palomino Iñiguez, AE (2017). Análisis del equilibrio dinámico, en jugadoras del equipo de baloncesto y el equipo de vóley de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <http://rep.puce.edu.e:80//xmlui/han/2200/14731>
- Pluim, B. M. (2020). Entrenamiento deportivo: Una guía práctica. Editorial Médica Panamericana.

Ramos, Chagoya, E. (2018). Métodos y técnicas de investigación.

[https://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/#google\\_vignette](https://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/#google_vignette)

Reilly, T. (2018). Ciencias del deporte: Una introducción. Editorial Universitaria.

Rincón Callejas, C. C., & Vera Jaramillo, J. (2019). Incidencia de un programa de entrenamiento

basado en juegos simplificados para el desarrollo de principios tácticos fundamentales

ofensivos de penetración, cobertura ofensiva y movilidad en transiciones defensivas-

ofensivas en los jóvenes de 14 a 15 años de la Academia de fútbol Ranyave Tuluá en el

2019. Recuperado de:

<https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/938/T00031314.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ross, M. D., & Langford, B. (2015). Test-retest reliability of the single-leg hop test in healthy

adults. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1231-1235.

Schreiner, P. (2002). Entrenamiento de la coordinación

Serpiello, FR, Cox, A., Oppici, L., Hopkins, WG y Varley, MC (2011). La prueba de pases de

fútbol de Loughborough tiene una validez de criterio poco práctica en el fútbol juvenil de

élite. *Science and Medicine in Football*, 1 (1), 60-64.

Serra-Olivares, J., García-López, LM, y González-Víllora, S. (2016). Enfoques basados en el

juego y aprendizaje motor en jugadores de fútbol sub-12. *Journal of Human Kinetics*, 53

(1),

Silva, J. A. R. (2024). La Ciencia del Rendimiento Deportivo Óptimo: Guía para la Evaluación,

Control y Monitoreo del Entrenamiento. Jaime A. Roa.

Tenenbaum, G., & Bar-Eli, M. (2009). Decision-making in sports: A cognitive approach. En A. M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (pp. 231-254). Routledge.

Teoldo, IC, da Silva, JMG, Greco, JP y Mesquita, I. Principios tácticos del fútbol: concepto

Uribe, SC, Zapata, AP, & Gómez, BR (1996). Investigación evaluativa. Especialización en teoría, métodos y técnicas de investigación social. Módulo, 6. [https://d1wq.clo.net/59795598//investigacion\\_evaluativa\\_\\_sant-115488--1k49c7-Libro.pdf?1560=&res-do-desp=yo%3B+archivo%3DInvestigacion\\_evaluat.pdf](https://d1wq.clo.net/59795598//investigacion_evaluativa__sant-115488--1k49c7-Libro.pdf?1560=&res-do-desp=yo%3B+archivo%3DInvestigacion_evaluat.pdf) y

Ex=17&Firmar=YooGZLVYPZTPaAEGk9HCafOHMITSZV2zqRb8xWcuYbX2WCIWi5BvLMYW -

tqSrWsh42Szh1sNlennXBFLmcFzXF1KGYrpw9HUAZZeXWoXLIJIMIKJ2v~snS5y6a

R8Ym7h2uQ1p7cExuuuvcAi2IXuT9WQUBvf6pzmDGVWYx86gVHDi11f5S2HbBhoo

BUFihW8--9e2KYIuxi6iOF ~a-

DxDdEs7gIkbdhixAPhXJu76QkyACJObsITj~S0IcLJfN2Buqi4o-zBAdQIRS0Z5f0EjS -

4IHQltWWb~M7II2ibRlBtaqjZppqhsA\_\_&Clave-Pensilvania-Id =APKAJLOHF5GGSL

Verkhoshansky, Y. (2001). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.

Worthington, E. (1974). *Aprendizaje y enseñanza de habilidades de fútbol*. California:

Padilla, J. (2017). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Venezuela: Editorial Episteme.

Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Jose-Alvarado-](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Alvarado-5/publication/321085436_Planificacion_del_Entrenamiento_Deportivo_Un_enfoque_metodologico_de_la_estructura_clasica/links/5a0ca6f10f7e9b9e33a9d76e/Planificacion-del-Entrenamiento-Deportivo-Un-enfoque-metodologico-de-la-estructura-clasica.pdf)

[5/publication/321085436\\_Planificacion\\_del\\_Entrenamiento\\_Deportivo\\_Un\\_enfoque\\_metodologico\\_de\\_la\\_estructura\\_clasica/links/5a0ca6f10f7e9b9e33a9d76e/Planificacion-del-](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Alvarado-5/publication/321085436_Planificacion_del_Entrenamiento_Deportivo_Un_enfoque_metodologico_de_la_estructura_clasica/links/5a0ca6f10f7e9b9e33a9d76e/Planificacion-del-Entrenamiento-Deportivo-Un-enfoque-metodologico-de-la-estructura-clasica.pdf)

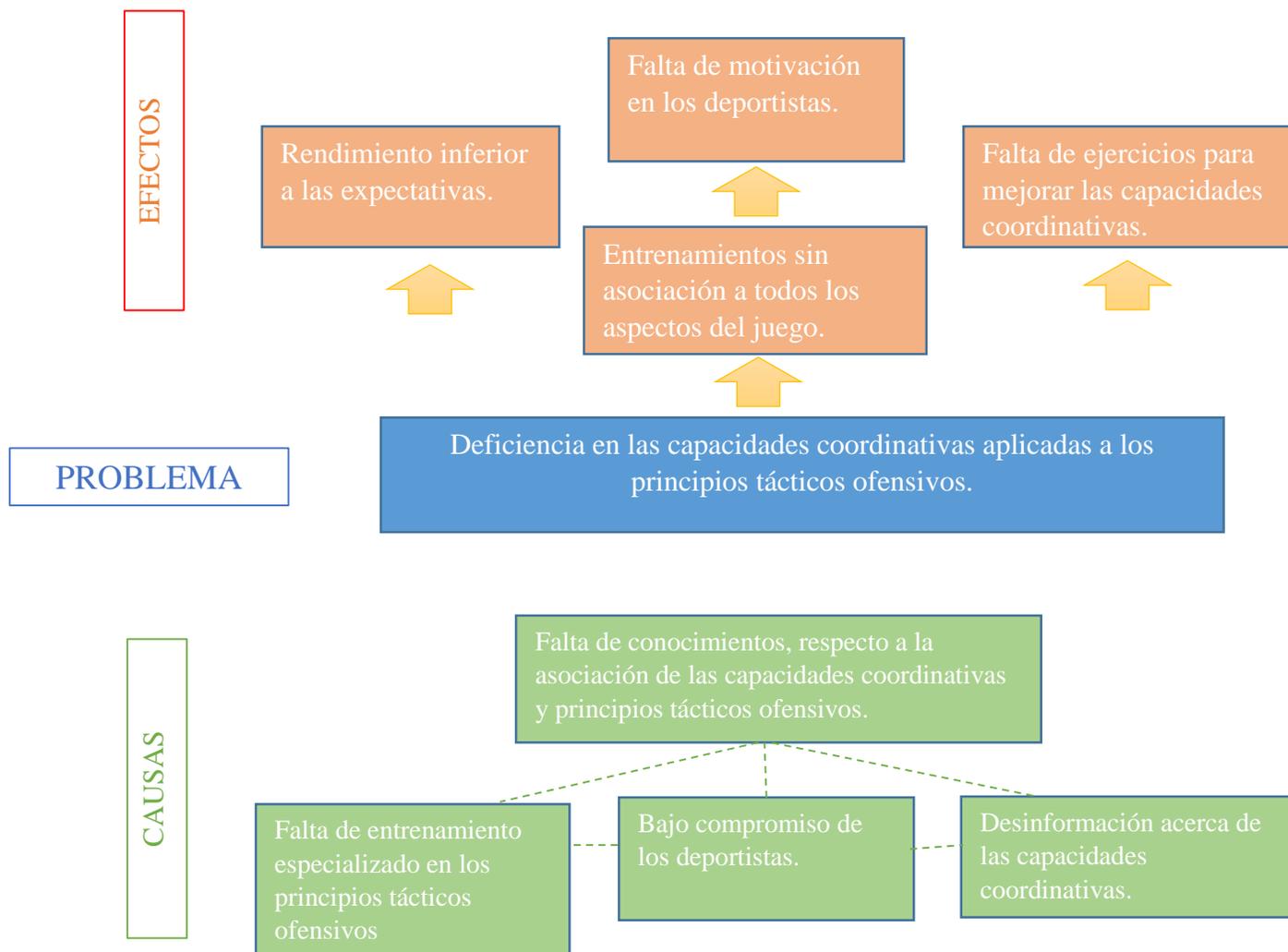
[Entrenamiento-Deportivo-Un-enfoque-metodologico-de-la-estructura-clasica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Alvarado-5/publication/321085436_Planificacion_del_Entrenamiento_Deportivo_Un_enfoque_metodologico_de_la_estructura_clasica/links/5a0ca6f10f7e9b9e33a9d76e/Planificacion-del-Entrenamiento-Deportivo-Un-enfoque-metodologico-de-la-estructura-clasica.pdf)

[Entrenamiento-Deportivo-Un-enfoque-metodologico-de-la-estructura-clasica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Alvarado-5/publication/321085436_Planificacion_del_Entrenamiento_Deportivo_Un_enfoque_metodologico_de_la_estructura_clasica/links/5a0ca6f10f7e9b9e33a9d76e/Planificacion-del-Entrenamiento-Deportivo-Un-enfoque-metodologico-de-la-estructura-clasica.pdf)

## ANEXOS

## Anexo 1

## Árbol de Problemas



## Anexo 2

### Matriz de Coherencia

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJEITIVO GENERAL</b>
Deficiencia en las capacidades coordinativas aplicadas a los principios tácticos ofensivos en club de fútbol amateur “UTN”	Determinar cómo las capacidades coordinativas inciden en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol, en los deportistas del club UTN.
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	<b>HIPOTESIS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Valorar el grado de conocimiento que ostenta el cuerpo técnico del club “UTN”, acerca de las capacidades coordinativas y los principios tácticos ofensivos del fútbol.</li> <li>✦ Elaborar un plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas que inciden en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.</li> <li>✦ Evaluar las capacidades físicas coordinativas y los principios tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas del club UTN, mediante la aplicación de test y post-test, así como la observación inicial y posterior de su desempeño táctico.</li> </ul>	<p><b>Hipótesis Alternativa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ La aplicación de plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas incidirá en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.</li> </ul> <p><b>Hipótesis nula</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ La aplicación de plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas no incidirá en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.</li> </ul>

<p>✦ Comparar los resultados de los test y post test de las evaluaciones de las capacidades coordinativas y de los principios tácticos ofensivos del fútbol, en los deportistas del club UTN”</p>	
---	--

### Anexo 3

#### Matriz Categorical

Conceptos	Categorías	Dimensiones	Indicadores
<p><i>Martin, D., Carl, K., &amp; Lehnertz, K. (2007). “Las capacidades coordinativas son cualidades de la realización de procesos específicos y situacionales de la ejecución motriz, basadas en experiencias motrices” (p.65).</i></p>	<p>1.- Capacidades físicas coordinativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de Orientación</li> <li>• Capacidad de Equilibrio</li> <li>• Capacidad de Reacción</li> <li>• Capacidad de Ritmo</li> <li>• Capacidad de Anticipación</li> <li>• Capacidad de Diferenciación</li> <li>• Capacidad de Acoplamiento</li> </ul>	<p>Test de ubicación de campo.</p> <p>Single Leg Hop</p> <p>Test de Galton</p> <p>Test de Course-Navette.</p> <p>Test de Anticipación de Pases.</p> <p>Test de Situaciones de Ataque.</p> <p>Test de coordinación de acciones.</p>
<p><i>Castelo (1996) “Los principios fundamentales de la fase ofensiva del</i></p>	<p>2.-Principios Tácticos ofensivos del fútbol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principio de Penetración</li> </ul>	<p>Ficha de Observación</p>

<i>juego contribuyen a que los jugadores tanto los más distantes como los más directamente implicados en el "centro del juego," orienten sus actitudes y sus comportamientos técnico-tácticos en favor de las metas del equipo, es decir, conduzcan el balón a las áreas vitales del campo de juego y marquen el gol."</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principio de la Cobertura Ofensiva</li> </ul>	Ficha de Observación
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principio de la Movilidad (Desmarque)</li> </ul>	Ficha de Observación
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principio del Espacio</li> </ul>	Ficha de Observación
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principio de la Unidad Ofensiva.</li> </ul>	Ficha de Observación

#### Anexo 4

##### Matriz de Operacionalización de Variables

Objetivos	Variable	Indicadores	Fuente	Técnica	
Valorar el grado de conocimiento que ostenta el cuerpo técnico del club "UTN", acerca de las capacidades coordinativas y los principios tácticos ofensivos del fútbol.	Planificación del entrenamiento de las Capacidades Coordinativas	Ritmo	Cuerpo Técnico del club "UTN"	Encuesta	
Elaborar un plan de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades coordinativas que inciden en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol.		Equilibrio			Plan de Entrenamiento Especifico
		Orientación			
		Anticipación			
		Acoplamiento			
		Diferenciación			
	Reacción				

Evaluar las capacidades físicas coordinativas y los principios tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas del club UTN, mediante la aplicación de test y post-test, así como la observación inicial y posterior de su desempeño táctico.	Principios tácticos ofensivos	Unidad Ofensiva	Deportistas del Club de fútbol "UTN"	Ficha de Observación
		Espacio		
		Cobertura Ofensiva		
		Movilidad		
		Penetración		
	Capacidades Coordinativas	Ritmo		Test 30 - 15 IFT
		Equilibrio		Test Single Leg Hop
		Orientación		Ubicación de Campo
		Anticipación		Anticipación de Pases
		Acoplamiento		Acoplamiento acciones ofensivas
		Diferenciación		Toma de decisiones en ataque
		Reacción		Test de Galton
Fútbol	Capacidades Coordinativas	Deportistas del Club de fútbol "UTN"	Análisis en el programa estadístico SPSS IBM Statistics 25	
	Principios tácticos ofensivos			
Comparar los resultados de los test y post test de las evaluaciones de las capacidades coordinativas y de los principios tácticos ofensivos del fútbol, en los deportistas del club UTN"				

## Anexo 5

### *Preguntas de encuesta*



### Encuesta elaborada para el cuerpo técnico

Nombre del Encuestado:

Fecha de Aplicación:

**Encierre las Respuestas Correspondientes.**

- 1. ¿Cuál es su nivel de formación académica actual? (Respuesta única)**
  - Maestría
  - Licenciatura
  - Doctorado
  - Tecnología
- 2. ¿Según su criterio, cuál es el nivel de importancia que le da a la enseñanza de los fundamentos tácticos ofensivos? (Respuesta única)**
  - Gran Importancia
  - Importante
  - Poca Importancia
  - Ninguna importancia
- 3. ¿Según su criterio, con qué frecuencia se deberían trabajar los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol, en la semana? (Respuesta única)**
  - Una vez por semana
  - Dos veces por semana
  - Tres veces por semana
  - Cuatro veces por semana
  - Toda la semana
- 4. ¿Según su criterio, cuanto tiempo debería ser dedicado a la práctica de los fundamentos tácticos ofensivos, en una sesión de entrenamiento diaria? (Respuesta única)**
  - 30 minutos

- 45 minutos
  - 60 minutos
  - Más de 60 minutos
- 5. ¿Considera usted necesario que los deportistas de su club, tengan conocimiento acerca de los fundamentos tácticos ofensivos? (Respuesta única)**
- Muy necesario
  - Necesario
  - Poco Necesario
  - Nada Necesario
- 6. ¿Según su criterio, con qué frecuencia se deberían trabajar las capacidades coordinativas, en la semana? (Respuesta única)**
- Una vez por semana
  - Dos veces por semana
  - Tres veces por semana
  - Cuatro veces por semana
  - Toda la semana
- 7. ¿Según su criterio, considera necesario evaluar las capacidades coordinativas? (Respuesta única)**
- Muy necesario
  - Necesario
  - Poco Necesario
  - Nada Necesario
- 8. ¿Según su criterio, cada que tiempo considera oportuno evaluar las capacidades coordinativas, en su planificación de la temporada? (Respuesta única)**
- Cada semana
  - Cada mes
  - Cada dos meses
  - Otra
- 9. ¿Según su criterio, cuales capacidades coordinativas adquieren más importancia en la práctica del fútbol? (Respuesta Múltiple)**

Orientación  
Equilibrio  
Reacción  
Ritmo

Anticipación  
Diferenciación  
Acoplamiento

**10. ¿Según su criterio, cada que tiempo considera oportuno evaluar los fundamentos tácticos ofensivos, en su planificación de la temporada? (Respuesta única)**

- Cada semana
- Cada mes
- Cada dos meses
- Otra

Elaborado por: *Kevin Mancero*

**Anexo 6**

*Ficha de Observación*

 Apellidos y Nombres	Observador: Kevin Mancero	PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS																			
	Fecha:	Principio de la Cobertura Ofensiva (Ocupa espacios libres cercanos al poseedor del balón, sin defensores cercanos para recibir el pase.)				Principio del Espacio (Ocupa espacios libres alejados al poseedor del balón, sin defensor cercanos para recibir el pase.)				Principio de la Unidad Ofensiva (Mantiene su posición en el campo, maneja el estilo de juego)				Principio de la Movilidad (Realiza un cambio de ritmo para ocupar el espacio mas cercano al objetivo para procurar la anotación)				Principio de Penetración (Realiza penetraciones en el area rival)			
	Lugar:	10% - 30%	40% - 60%	70% - 80%	90% - 100%	10% - 30%	40% - 60%	70% - 80%	90% - 100%	10% - 30%	40% - 60%	70% - 80%	90% - 100%	10% - 30%	40% - 60%	70% - 80%	90% - 100%	10% - 30%	40% - 60%	70% - 80%	90% - 100%
	Tiempo de Juego (minutos)																				
Pozo Quiroz Andy Mishael T																					
Estacio Betancourt Cristian Darley T																					
Ortiz Portillo Kevin German T																					
Garcia Sánchez Gael Sebastian T																					
Camacho del Pozo José Ismael T																					
Granda Dávila Edwin Ismael T																					
Ortega Díaz Jefferson Leonardo T																					
Baldeon Espinosa Jaime Fernando T																					
Vega Jimenez Carlos Rafael T																					
Borja Villalba Anderson Javier T																					
Navarrete Cadena Jose Andres S																					









## Anexo 14

### Validación Test



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

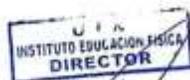
#### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, MSc. Edison Flores, con cédula de identidad N° 1003431986 de profesión Docente, con grado de MSc, en Educación ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución "UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Test Capacidades Coordinativas), 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



Firma: .....  
 MSc. Edison Flores



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

**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

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

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Test Capacidades Coordinativas), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación.

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

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				✓
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los ítems				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

Firma:   
 MSc. Washington Suasti



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

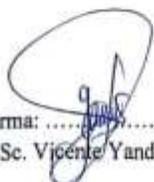
**CONSTANCIA DE VALIDACIÓN**

Quien suscribe, MSc. Vicente Yandún, con cédula de identidad N° 1001684685 de profesión Docente, con grado de MSc, en Educación ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la Institución "**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (Test Capacidades Coordinativas), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación.

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

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	EXCELENTE
Congruencia de ítems				✓
Amplitud de contenido				✓
Redacción de los ítems				✓
Claridad y precisión				✓
Pertinencia				✓

Firma: .....  
 MSc. Vicente Yandún

## Anexo 15

### Abstract



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



#### ABSTRACT

This research investigates the impact of coordinative abilities on offensive tactical principles within the amateur football team "Club de Fútbol UTN". Utilizing a structured observation sheet during matches in the challenging Neighborhood League, the study evaluated the team's performance. The research employed various evaluation instruments to support its findings, adhering to a quantitative approach with a descriptive, correlational, and longitudinal design. Methodologically, the study employed inductive, deductive, analytical, and synthetic methods, utilizing quantitative techniques and instruments alongside a comprehensive documentary and bibliographic review. This framework facilitated the analysis of two key variables: coordinative abilities and offensive tactical principles in football. The research included a survey to assess the technical staff's knowledge, an evaluation of coordinative abilities through pre-tests and post-tests, and an observation sheet to analyze offensive tactical principles before and after a 4-week training plan aimed at enhancing coordinative abilities. The results from these instruments clearly demonstrated improved performance levels in the evaluated variables following the implementation of the training plan among the athletes.

**Keywords:** Coordinative abilities, offensive tactical principles, pre-test, post-test, football.



Reviewed by:  
MSc. Luis Paspuezán Soto  
February 28, 2025

**Anexo 16***Certificación para la aplicación del trabajo de investigación*

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Tbarra, 4 de febrero del 2025

**CERTIFICA**

Que el señor MANCERO RODRÍGUEZ KEVIN ALEXANDER, con cédula de identidad número 1725538100, estudiante de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, perteneciente al octavo semestre de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, trabajó y realizó el proyecto de integración curricular denominado "Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los principios tácticos ofensivos del fútbol, en los deportistas del club UTN"

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, y faculto al interesado hacer del presente el uso de este documento como bien estime conveniente

Atentamente

MSc. Ernesto Benjamín Osejos

Director Técnico del Club de Fútbol UTN

**Anexo 17***Certificación de aplicación de test*

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Ibarra, 4 de febrero del 2025.

**CERTIFICA**

Que el señor **MANCERO RODRÍGUEZ KEVIN ALEXANDER**, con cédula de identidad número 1725538100, estudiante de la **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**, perteneciente al octavo semestre de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, aplicó los test enfocados en las capacidades coordinativas, a los deportistas del club para posterior **PLANIFICAR Y EJECUTAR** una programación de entrenamiento con una duración de 4 semanas.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, y faculta al interesado hacer del presente el uso de este documento como bien estime conveniente

Atentamente

**MSc. Ernesto Benjamín Oscjos**

Director Técnico del Club de Fútbol UTN

## Anexo 18

### Certificación Turnitin y hoja del sistema



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



#### CERTIFICADO DE COINCIDENCIA TURNITIN

Una vez analizado el tema de Trabajo de integración curricular titulado: **"LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS DEPORTISTAS DEL CLUB UTN"**, del señor: Mancero Rodríguez Kevin Alexander de la carrera de **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO** se determinó que existe un 4% de similitudes en sus contenidos, lo que está dentro del porcentaje aceptable reglamentario y por lo cual certifico que es procedente y aceptable para continuar con el proceso de titulación.

Ibarra, 5 de marzo del 2025

Atentamente,  
**"CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO"**

Msc. Alvaro Fabian Yáñez C.  
Director

# Kevin Alexander Mancero Rodríguez

## Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los principios tácticos ofensivos

 Universidad Técnica del Norte

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid--21463:436521640

Fecha de entrega

5 mar 2025, 9:38 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

5 mar 2025, 10:07 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los principios tácticos ofensiv...docx

Tamaño de archivo

7.9 MB

151 Páginas

21,850 Palabras

123,855 Caracteres



Página 2 of 154 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid--21463:436521640

## 4% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

### Exclusiones

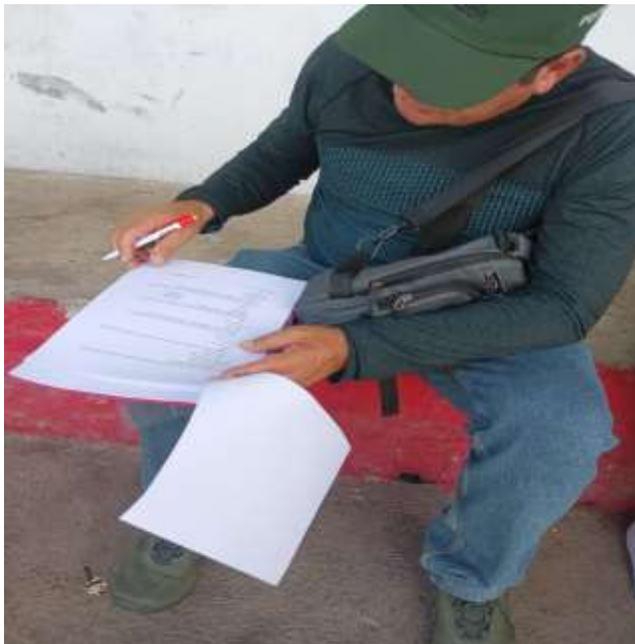
- ▶ N.º de coincidencias excluidas

### Fuentes principales

- 4%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

**Anexo 19**

*Fotografías*



**Fuente:** Kevin Mancero



**Fuente:** Kevin Mancero



**Fuente:** Kevin Mancero