



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

TEMA:

**“Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del
balón en futbolistas de 8-10 años de la Escuela Cota City”.**

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

Línea de investigación: Salud y bienestar integral.

Autor: Alvarez Conde Elkyn Ricardo

Director: MSc. Segundo Vicente Yandún Yalamá

Asesora: MSc. Zoila Realpe Zambrano

Ibarra-Ecuador 2026



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1004815328	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Alvarez Conde Elkyn Ricardo	
DIRECCIÓN:		Cotacachi	
EMAIL:		eralvarezc@utn.edu.ec	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0988105771

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futbolistas de 8-10 años de la Escuela Cota City.
AUTOR (ES):	Alvarez Conde Elkyn Ricardo
FECHA: DD/MM/AAAA	05/03/2026
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	☒ PREGRADO ☐ POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún – Yalamá. MSc

2. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 05 días del mes de marzo del 2026

EL AUTOR

Alvarez Conde Elkyn Ricardo

CI: 1004815328

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

Ibarra, a los 05 días del mes de marzo del 2026

Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.

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.

Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.

CI: 1001684685

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El comité calificador del trabajo de integración curricular " Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futbolistas de 8-10 años de la Escuela Cota City", elaborado por Alvarez Conde Elkyn Ricardo, previo a la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, aprueba el presente informe de investigación, en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f):.....

Dr. Vicente Yandún Yalamá. MSc.

C.I: 1001684685

(f):.....

MSc. Zoila Realpe Ester

CI: 1001776473

DEDICATORIA

Dedico principalmente a Dios, por ser mi luz y guía en cada momento de mi vida, dándome la fuerza, la sabiduría y las oportunidades para seguir adelante.

A mi padre, Ricardo Alvarez, por su esfuerzo, sacrificio y apoyo incondicional. Gracias por ser un pilar fundamental en mi vida y por motivarme a alcanzar mis sueños. A mi madre, Fanny Conde, quien me acompaña desde el cielo, con su amor eterno y sus enseñanzas que siguen guiando mi camino. A mis hermanos, Kimberly y Dilan Alvarez Conde, por su compañía, comprensión y por ser una parte esencial de mi vida.

A toda mi familia, por su cariño, sus palabras de aliento y su apoyo constante en cada etapa de este proceso. Este logro es el reflejo del esfuerzo compartido y del amor que me han brindado. A todos ellos, con gratitud y amor, dedico este trabajo.

AGRADECIMIENTO

Al finalizar esta etapa, deseo expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización de esta tesis.

Expreso mi gratitud a la Universidad Técnica del Norte, institución que me brindó los conocimientos y herramientas necesarias para mi formación académica y profesional. Mi sincero reconocimiento al MSc. Álvaro Fabián Yépez por su guía, paciencia y valiosos consejos a lo largo de este proceso. De igual manera, extendiendo mi gratitud a los docentes MSc. Washington Suasti, Msc. Zoila Realpe y MSc. Vicente Yandún por su apoyo y conocimientos, los cuales fueron fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

A mi familia, por su amor incondicional, su apoyo constante y su confianza en mí. Gracias por ser mi mayor fuente de motivación y por brindarme la fortaleza para superar cada desafío. Y de manera especial a María Elena por ser incondicional en todo este transcurso.

Este trabajo es el reflejo del esfuerzo conjunto y del respaldo de quienes siempre han creído en mí. Gracias.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo fundamental evaluar la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futbolistas de 8 a 10 años de la Escuela Cota City. Se utilizó una metodología de enfoque mixto con un diseño longitudinal, aplicando un plan de entrenamiento de ocho semanas a una muestra de 20 jugadores. Se emplearon fichas de observación para registrar la evolución en el control del balón, toma de decisiones, trabajo en equipo, precisión de pases y posicionamiento táctico. Además, se aplicaron encuestas a los entrenadores para evaluar la percepción de la mejora en los jugadores. El entrenamiento consistió en sesiones estructuradas con rondos y ejercicios en espacios reducidos, aumentando progresivamente la complejidad de las tareas. Los resultados mostraron un incremento del 35% en la posesión del balón, una mejora del 42% en la precisión de los pases y un 30% en la toma de decisiones bajo presión. Además, se observó un aumento del 38% en la efectividad del trabajo en equipo y una optimización del 33% en el posicionamiento dentro del campo. Estas mejoras fueron estadísticamente significativas, evidenciando la eficacia del entrenamiento basado en espacios reducidos y rondos. En conclusión, la implementación de estos ejercicios demostró ser una herramienta clave en el desarrollo técnico y táctico de los jugadores, favoreciendo su inteligencia táctica, movilidad, anticipación y coordinación, lo que fortalece su rendimiento integral y su capacidad para mantener la posesión en el juego, proporcionando una base sólida para su desarrollo deportivo.

PALABRAS CLAVE: espacios reducidos, rondos, posesión del balón, control del balón, toma de decisiones, posicionamiento.

ABSTRACT



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



Abstract

The main objective of this research was to determine the effectiveness of implementing small-sided football exercises and rondos to improve ball possession among selected players aged 8 to 10 years from Cota City Club. A cross-sectional, non-experimental study with a mixed-methods approach was conducted using a sample of 20 athletes. Players were evaluated through an observation checklist that assessed variables such as ball control, ball handling, decision-making, positioning, teamwork, endurance, physical fitness, speed, accuracy, and performance under pressure. Additionally, surveys were administered to coaches to gather their perspectives on the effectiveness of these training strategies. The results were analyzed using frequency tables and percentage distributions, revealing improvements in both physical and technical skills, particularly in ball control and ball possession. The intervention involving rondos and small-sided games produced a notable increase in passing accuracy and in players' ability to maintain possession under pressure. It is concluded that incorporating small-space exercises and rondos into the training program of players from City Cota Club positively contributes to their technical, tactical, and physical development. This methodology enhances overall on-field performance and represents an effective strategy for youth football training.

Keywords: small-sided games; rondos; ball possession; ball control; decision-making; positioning.

Reviewed by:
MSc. Luis Páspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
March 3, 2026

INDICE DE CONTENIDOS

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA	ii
2. CONSTANCIAS	iii
CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	iv
APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
Resumen	viii
ABSTRACT	ix
Índice de Tablas	xiv
INTRODUCCIÓN	1
Motivaciones para la Investigación	1
Problema de Investigación	3
Contextualización del Problema.....	3
A nivel nacional.....	3
A nivel provincial	4
A nivel local	4
Causas y Efectos	5
Formulación del Problema	6
Justificación.....	6
Impacto que la investigación generará	9
Problemas o dificultades presentadas.....	9
Objetivos	10
Objetivo general	10

	xi
Objetivos específicos.....	10
CAPÍTULO I.....	11
1. MARCO TEÓRICO.....	11
1.1 Espacios Reducidos.....	11
1.2 Definición de Espacios Reducidos.....	11
1.2.1 Beneficios de Espacios Reducidos.....	11
a) Otro beneficio clave de los ejercicios en espacios reducidos.....	12
1.2.2 Tipos de Ejercicios en Espacios Reducidos.....	12
a) Otra variante importante.....	12
b) Ejercicios de superioridad numérica.....	13
1.2.3 Espacios Reducidos con Finalización.....	13
1.2.4 Modificación de Espacios y Reglas.....	13
1.3 Rondos.....	14
1.3.1 Definición y Características de los Rondos.....	14
1.3.2 Tipos de Rondos.....	14
a) El rondo 4 vs. 2.....	14
b) El rondo con apoyos exteriores.....	15
1.3.3 Variabilidad y Modificaciones de los Rondos.....	15
a) Implementación de Rondos en Entrenamiento.....	16
b) Rondos en diferentes niveles de complejidad en los entrenamientos.....	16
1.4 Posesión del Balón.....	17
1.4.1 Definición y Concepto de Posesión del Balón.....	17
1.4.2 Perspectiva táctica.....	18
1.4.3 Relación entre Posesión del Balón y Control del Juego.....	18
1.4.4 Capacidad de Transición.....	19

1.4.5 Estrategias de Entrenamiento para Mejorar la Posesión del Balón.....	19
CAPÍTULO II	22
2. MATERIALES Y MÉTODOS	22
2.1 Enfoques.....	22
2.1.1 Cuantitativo	22
2.2 Tipo de Investigación	22
2.2.1 Descriptiva	22
2.2.3 De Campo.....	23
2.2.4 Explicativa.....	23
2.3 Diseño de Investigación pre-experimental	23
2.3.1 Longitudinal	24
2.4.1 Deductivo	24
2.4.2 Sintético.....	25
2.4.3 Estadístico	25
2.5.1 Encuesta	26
2.5.2 Cuestionario	26
2.5.3 Ficha de Observación	27
2.5.4 Test de Posesión del Balón 5 vs 5 de 20 minutos.....	27
Materiales Utilizados.....	27
Desarrollo del Test	27
Protocolo para la Ejecución del Test.....	28
2.6 Hipótesis.....	29
2.7 Matriz de operacionalización de variables	30
2.8 Población y muestra	31
Población.....	31

	xiii
Procedimiento y análisis de datos	31
2.8.1 Observación Directa	31
CAPÍTULO III	34
3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
3.1 Resultados de la Encuesta a los Entrenadores	34
3.2 Resultados de la Ficha de Observación a los Deportistas	36
3.3 Resultados del Test de Posesión del Balón (Pre-Test y Post-Test).....	46
3.4 Discusión General de los Resultados	47
3.5 Prueba Estadística: T-Student.....	47
CAPÍTULO IV	49
4 PROPUESTA	49
4.2 Introducción	49
4.3 Justificación.....	49
Objetivos de la Propuesta.....	50
4.4.1 Objetivo General	50
4.4.2 Objetivos Específicos	50
4.4.3 Descripción de la Propuesta	50
Ejercicios en Espacios Reducidos	51
Rondos	51
Evaluación del Progreso.....	51
Conclusión de la propuesta	52
Plan de Entrenamiento.....	54
Conclusiones	78
Recomendaciones.....	78
GLOSARIO.....	80

	xiv
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	82
Anexo 2 Matriz de coherencia	86
Anexo 3 Matriz categorial.....	87
Anexo 4 Matriz de operacionalización de variables	88
Anexo 5 Revisión del Test	89
Anexo 6 Certificado de Aplicación	92
Anexo 7 Certificado del Compilación	94
Anexo 8 Certificado de Constancia Compilatió.....	96
Anexo 9 Certificado del Abstract	97
Anexo 10 Encuesta a Entrenadores de la Escuela Cota City	98
Anexo 11 Ficha de Observación a los Deportistas	99
Anexo 12 fotografías	102

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Resultados de la Encuesta a los Entrenadores</i>	34
Tabla 2 <i>Resultados de la Ficha de Observación</i>	36
Tabla 3 <i>Precisión en los pases</i>	37
Tabla 4 <i>Movilidad sin balón</i>	38
Tabla 5 <i>Toma de decisiones bajo presión</i>	39
Tabla 6 <i>Capacidad para mantener la posesión del balón</i>	40
Tabla 7 <i>Trabajo en equipo</i>	41
Tabla 8 <i>Adaptación a la velocidad del ejercicio</i>	42
Tabla 9 <i>Reacción a errores</i>	43
Tabla 10 <i>Presión en espacios reducidos</i>	44

Tabla 11	<i>Capacidad para crear espacios para el equipo.....</i>	45
Tabla 12	<i>Test de la posesión del balón (Pre – Test y Post – Test).....</i>	46
Tabla 13	<i>Ficha de Observación a los Deportistas</i>	99

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la Investigación

El fútbol es un deporte dinámico que exige un desarrollo integral de las habilidades técnicas, tácticas y cognitivas de los jugadores. En el ámbito formativo, el aprendizaje y perfeccionamiento de estas capacidades resultan esenciales para garantizar un desempeño óptimo en escenarios competitivos. Uno de los aspectos clave en el fútbol moderno es la posesión del balón, ya que esta no solo permite a un equipo controlar el ritmo del partido, sino que también minimiza las oportunidades ofensivas del adversario. Sin embargo, en la Escuela Cota City, se ha evidenciado que los jugadores de 8 a 10 años presentan deficiencias en la posesión del balón, lo que repercute negativamente en su rendimiento deportivo y en su capacidad de adaptación a situaciones de presión durante los encuentros.

La motivación fundamental de este estudio se basa en la necesidad de potenciar esta habilidad a través de la utilización de ejercicios reducidos y rondos, estrategias que han sido ampliamente empleadas en academias de fútbol de alto rendimiento y que han probado su eficacia en la mejora del control del balón, la toma de decisiones rápida y la cohesión del equipo durante el juego (Fernández & Martínez, 2020). Dichas metodologías ofrecen un contexto de práctica intensiva en el que los jugadores deben realizar movimientos precisos bajo condiciones de alta presión, lo que beneficia su desarrollo técnico y táctico.

En el ámbito formativo, los entrenamientos convencionales tienden a enfocarse en la realización de ejercicios separados sin un entorno situacional auténtico, lo que restringe el crecimiento integral del jugador. Por otro lado, los ejercicios reducidos y rondos facilitan el trabajo simultáneo de diversos aspectos del juego, como la movilidad, la precisión en los pases y la anticipación. De acuerdo con Fernández y Martínez (2020), estas dinámicas son clave para mejorar la comprensión del juego y la habilidad de los jugadores para adaptarse a diferentes situaciones tácticas, preparándolos de forma efectiva para la competencia.

Además, la aplicación de estos métodos responde a la necesidad de actualizar los modelos de entrenamiento en categorías juveniles, brindando a los entrenadores herramientas basadas en

evidencia científica que les permitan optimizar sus estrategias de formación. La falta de capacitación continua en nuevas metodologías de enseñanza puede representar una barrera en el desarrollo de los jugadores, ya que limita su exposición a enfoques innovadores que potencien sus habilidades dentro del campo. González et al. (2021) enfatizan la importancia de implementar entrenamientos que combinen aspectos técnicos y tácticos con la toma de decisiones bajo presión, ya que esto permite mejorar el rendimiento de los jugadores en situaciones de juego real.

Por otro lado, se ha evidenciado que los equipos que dominan más la posesión del balón tienen mayores probabilidades de triunfar en competiciones oficiales. En este contexto, los entrenamientos en espacios reducidos han sido implementados por clubes de élite como el FC Barcelona y el Manchester City, donde se enfoca en la circulación del balón y la creación de espacios a través de rondos y ejercicios de posesión. Esta metodología mejora la visión periférica de los jugadores, su capacidad de reacción ante la presión defensiva y la ejecución rápida de movimientos estratégicos. Según González et al. (2021), los futbolistas que entrenan en estas condiciones muestran una mejor toma de decisiones, lo que les ayuda a optimizar su rendimiento tanto a nivel individual como grupal.

Uno de los motivos adicionales para realizar esta investigación es el impacto positivo que los entrenamientos en espacios reducidos tienen en la confianza y seguridad de los jugadores. El control del balón no solo demanda habilidades técnicas para manejarlo, sino que también implica un componente psicológico que influye en la toma de decisiones.

Los deportistas que mejoran su precisión en los pases y su capacidad de anticipación ganan más confianza en su desempeño, lo que les facilita manejar situaciones de presión de forma más efectiva. De acuerdo con Fernández y Martínez (2020), los ejercicios centrados en rondos generan un ambiente de aprendizaje dinámico en el que los jugadores perfeccionan su manejo del estrés competitivo, fortaleciendo así su habilidad para reaccionar ante los desafíos del juego.

Finalmente, esta investigación busca generar un impacto significativo en el ámbito del fútbol formativo, proporcionando una base teórica y práctica que pueda ser aplicada en otros contextos de entrenamiento. La evaluación de la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos permitirá obtener datos concretos sobre su impacto en la posesión del balón, lo que contribuirá a la optimización de metodologías de formación deportiva en categorías juveniles. Además, los

resultados de este estudio servirán como referencia para futuras investigaciones, promoviendo la implementación de estrategias innovadoras que favorezcan el desarrollo integral de los jóvenes futbolistas.

En conclusión, esta investigación aborda la necesidad de optimizar la posesión del balón en jugadores de 8 a 10 años de la Escuela Cota City a través de la implementación de entrenamientos en espacios reducidos y rondos. Estas metodologías han mostrado ser muy efectivas en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas, mejorando la capacidad de los jugadores para conservar la posesión del balón y tomar decisiones bajo presión. Además, su uso brindará a los entrenadores herramientas basadas en evidencia científica, promoviendo la formación de deportistas más capacitados y competitivos en el ámbito del fútbol juvenil.

Problema de Investigación

Contextualización del Problema

A nivel nacional

El fútbol es el deporte más practicado en Ecuador, con miles de niños y jóvenes que participan en ligas formativas y academias en todo el país. A pesar del aumento de estas estructuras deportivas, muchos clubes todavía presentan fallas en sus métodos de entrenamiento, lo que restringe el desarrollo de habilidades tácticas básicas, como la posesión del balón y la toma de decisiones en situaciones de presión. Según Ruiz y Herrera (2022), la formación de futbolistas en Ecuador continúa enfocándose principalmente en el desarrollo físico y técnico, sin otorgar la misma importancia a la inteligencia táctica y la capacidad de anticipación, elementos cruciales en el fútbol contemporáneo. Esto provoca que los jugadores ecuatorianos puedan tener dificultades al competir contra futbolistas de otras ligas donde la metodología de entrenamiento enfatiza un enfoque integral que combina técnica, táctica y decisiones estratégicas.

El entrenamiento en espacios reducidos y rondos ha demostrado ser una herramienta eficaz para fortalecer la posesión del balón, permitiendo a los jugadores mejorar su precisión en los pases, movilidad sin balón y visión de juego. Sin embargo, en Ecuador, estas metodologías aún no han sido adoptadas de manera generalizada en las categorías juveniles, lo que representa una oportunidad de mejora en los procesos formativos. Ruiz y Herrera (2022) afirman que la

implementación de modelos de entrenamiento más dinámicos y basados en situaciones de juego reales podría optimizar el rendimiento de los futbolistas ecuatorianos, brindándoles mayores oportunidades para competir a nivel internacional. En este contexto, esta investigación busca aportar evidencia sobre la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos, promoviendo su inclusión en el entrenamiento de jóvenes futbolistas en el país.

A nivel provincial

En la provincia de Imbabura, conocida como fuente de talentos futbolísticos, los clubes de formación enfrentan retos similares a los que se observan en el ámbito nacional. La falta de acceso a entrenamientos actualizados para entrenadores y la escasez de instalaciones adecuadas para implementar metodologías innovadoras restringen el desarrollo de los jugadores. Aunque Imbabura ha sido la cuna de destacados futbolistas que han alcanzado la élite tanto a nivel nacional como internacional, el modelo de entrenamiento en la mayoría de los clubes todavía se basa en técnicas convencionales que no utilizan estrategias avanzadas para mejorar la posesión del balón. López et al. (2023) mencionan que en muchas academias de la provincia, la formación de jugadores se sustenta en métodos de entrenamiento tradicionales que priorizan la resistencia física y la técnica individual, ignorando dinámicas que promuevan la inteligencia táctica y el juego en equipo.

El desarrollo de ejercicios reducidos y rondos ayudaría a los futbolistas de la provincia a perfeccionar sus habilidades en el manejo del balón, la toma de decisiones y la anticipación. En este contexto, la adopción de metodologías contemporáneas contribuiría al fortalecimiento de los clubes de Imbabura, motivando a los jugadores a alcanzar niveles competitivos superiores. López et al. (2023) desataca que la actualización de los entrenamientos no solo sería beneficiosa para los jugadores, sino que también proporcionaría a los entrenadores herramientas novedosas, lo que les permitiría implementar estrategias de enseñanza más eficaces. La mejora en el control del balón es un aspecto crucial para desarrollar el talento local y ofrecer mejores oportunidades a los jóvenes futbolistas que buscan una carrera profesional en el deporte.

A nivel local

La Escuela Cota City, situada en Cotacachi, se ha consolidado como una institución dedicada a la formación de jóvenes talentos en el fútbol, proporcionando un ambiente propicio para el crecimiento de nuevas figuras deportivas. No obstante, se ha detectado que los jugadores

de entre 8 y 10 años enfrentan problemas con la posesión del balón durante los encuentros, lo que ha restringido su habilidad para manejar el ritmo del juego.

Según Martínez y Pérez (2021), la ausencia de entrenamientos específicos en espacios reducidos afecta la habilidad de los jugadores para mantener la posesión del balón bajo presión, un aspecto fundamental en el fútbol moderno. Esta deficiencia se traduce en una pérdida frecuente de balones y en la incapacidad de generar transiciones ofensivas efectivas, impactando negativamente en el desempeño del equipo en competiciones locales.

Para contrarrestar estas dificultades, es esencial llevar a cabo ejercicios que refuercen el control del balón y la toma de decisiones en situaciones de juego reducido. La práctica de ejercicios en espacios reducidos y rondos permitiría a los jugadores de Cota City mejorar su capacidad de adaptación en circunstancias de presión, aumentando su seguridad y confianza en el campo. Martínez y Pérez (2021) indican que la incorporación de metodologías avanzadas en los entrenamientos no solo mejoraría el rendimiento individual de los jugadores, sino que también promovería una identidad de juego centrada en la posesión y el control del balón. Así, la escuela podría desarrollar un modelo formativo más competitivo y acorde a las demandas del fútbol moderno.

Causas y Efectos

Una de las principales causas de la deficiencia en la posesión del balón es la falta de metodologías de entrenamiento que pongan énfasis en la toma de decisiones rápidas. Muchos entrenadores en categorías juveniles siguen utilizando ejercicios convencionales sin ajustar sus técnicas a las necesidades contemporáneas del juego (Ramírez et al., 2020). Esto resulta en jugadores con habilidades técnicas adecuadas, pero con problemas para reaccionar de manera efectiva en situaciones de presión.

Por otro lado, la limitada implementación de ejercicios en espacios reducidos durante los entrenamientos también es un factor a considerar. Estas actividades favorecen el control del balón, la movilidad y la precisión en los pases. Sin embargo, su falta en el proceso de formación impacta negativamente la capacidad de los jugadores para conservar la posesión durante los partidos (Gómez & Silva, 2021).

Además, la carencia de formación de los entrenadores en métodos innovadores afecta de manera adversa el progreso de los jugadores. Numerosos clubes de formación no tienen programas de actualización profesional, lo cual restringe la aplicación de estrategias efectivas para optimizar la posesión del balón (Sánchez, 2022).

Finalmente, la ausencia de infraestructura adecuada es una barrera importante. El entrenamiento en espacios amplios sin simulaciones realistas de juego restringe la adaptación de los jugadores a contextos competitivos, dificultando su rendimiento en escenarios de presión y reduciendo su eficacia en la posesión del balón (Fernández, 2023).

Formulación del Problema

¿La Aplicación de ejercicios reducidos y rondos ayudará a mejorar la posesión del balón en futbolistas de 8-10 años de la Escuela Cota City”?

Justificación

La presente investigación busca optimizar los entrenamientos en la Escuela Cota City a través de la adopción de metodologías modernas que mejoren el rendimiento de los futbolistas y la capacidad de los entrenadores para implementar estrategias de enseñanza contemporáneas. Los resultados de esta investigación se verán reflejados en la mejora de la calidad de los entrenamientos y, por consiguiente, en el incremento del rendimiento competitivo de los jóvenes futbolistas. Además, proporcionará herramientas prácticas y científicas que facilitarán el desarrollo del talento futbolístico en la región, afectando de manera positiva la formación integral de los deportistas. En un sentido más amplio, esta investigación aportará a la literatura científica sobre entrenamiento deportivo, ofreciendo evidencia sobre la eficacia de los métodos utilizados y abriendo nuevas posibilidades para crear metodologías más efectivas en el ámbito del fútbol formativo.

La importancia de esta investigación radica en su capacidad para proporcionar una base sólida para la implementación de metodologías modernas en el entrenamiento futbolístico, lo cual es clave para el desarrollo de futuros futbolistas de alto rendimiento. Los entrenadores podrán mejorar sus habilidades pedagógicas y adquirir nuevas herramientas que les permitan aplicar métodos de enseñanza más eficientes, basados en evidencias científicas. En el contexto de la formación de futbolistas juveniles, este estudio aborda directamente las necesidades actuales del deporte, promoviendo la innovación en los entrenamientos y contribuyendo al crecimiento del fútbol en la comunidad.

El principal aporte de esta investigación será el desarrollo de un modelo de entrenamiento que se fundamenta en juegos en espacios reducidos y rondos, con el propósito de mejorar la posesión del balón, la toma de decisiones y la rapidez de reacción de los jugadores. Este modelo no solo potenciará las habilidades técnicas y tácticas de los futbolistas, sino que también mejorará las estrategias de enseñanza empleadas por los entrenadores. Asimismo, al apoyarse en un enfoque científico y metodológico, se favorecerá el avance de prácticas deportivas más eficaces y accesibles para otros clubes y entrenadores que deseen optimizar sus sistemas de formación.

Los principales beneficiarios de esta investigación serán los jugadores juveniles de la Escuela Cota City, quienes tendrán acceso a entrenamientos más efectivos y contextualizados, que les permitirán desarrollar sus habilidades de manera más rápida y eficiente. Los entrenadores también se beneficiarán al contar con una base de conocimiento más sólida para aplicar en sus sesiones, mejorando sus habilidades pedagógicas y metodológicas. De igual manera, el impacto social se extenderá a la comunidad local, ya que la optimización de los entrenamientos contribuirá al desarrollo de nuevos talentos deportivos en la región, con un enfoque más inclusivo y accesible para todos los jóvenes interesados en el fútbol.

Desde una perspectiva teórica, esta investigación se apoya en estudios previos que destacan la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos en el desarrollo de habilidades tácticas y técnicas en jugadores juveniles (López et al., 2020; García & Pérez, 2021). El estudio profundiza en la teoría del entrenamiento deportivo, proporcionando una base sólida sobre cómo los ejercicios específicos pueden mejorar la posesión del balón y la toma de decisiones, habilidades clave para el éxito en el fútbol competitivo. A través de este enfoque teórico, se espera contribuir al cuerpo de conocimiento existente y enriquecer la literatura sobre metodologías modernas de entrenamiento en fútbol formativo.

En la práctica, este estudio presentará soluciones específicas y aplicables para entrenadores y clubes de fútbol que busquen optimizar sus métodos de enseñanza y entrenamiento. Los hallazgos de la investigación ofrecerán una guía para llevar a cabo rondos y ejercicios en espacios reducidos de manera efectiva, ajustándolos a las necesidades particulares de los jugadores jóvenes. Asimismo, este modelo puede ser reproducido en otros clubes y equipos, ayudando a mejorar el entrenamiento deportivo en diferentes regiones. La investigación también brindará a los

entrenadores herramientas prácticas y técnicas para maximizar el desarrollo de sus jugadores, facilitando el acceso a métodos de entrenamiento fundamentados en evidencia.

La relevancia metodológica de esta investigación se encuentra en la introducción de un método innovador para la enseñanza y el entrenamiento del fútbol, fundamentado en la práctica y en el perfeccionamiento de habilidades específicas como el control del balón, la toma de decisiones y la rapidez de reacción. Mediante la aplicación de juegos en espacios reducidos y rondos, los entrenadores podrán organizar sus sesiones de entrenamiento de forma más efectiva, centrándose en situaciones de juego real que reflejen la dinámica competitiva del fútbol. Este enfoque metodológico fomenta un aprendizaje activo, donde los jugadores no solo perfeccionan sus habilidades técnicas, sino que también desarrollan destrezas tácticas y cognitivas.

El marco legal que sustenta esta investigación se encuentra en la Constitución del Ecuador, que establece el derecho a la recreación y al deporte como un componente fundamental del desarrollo integral de los ciudadanos (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008). Asimismo, la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (Ministerio del Deporte, 2020) establece que el entrenamiento deportivo debe basarse en principios científicos y metodológicos que garanticen el bienestar físico y mental de los atletas. Esta investigación se alinea con estas normativas, ya que promueve el uso de metodologías científicas para mejorar el rendimiento deportivo, contribuyendo al cumplimiento de estas leyes.

Esta investigación se ubica en la línea de salud y bienestar de **la UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**, su impacto en el rendimiento de futbolistas juveniles. Al adoptar metodologías modernas y basadas en la evidencia, la investigación se enfoca en mejorar la formación de los jugadores a través de ejercicios que simulan situaciones reales de juego. Argumentamos que los ejercicios reducidos y los rondos son herramientas eficaces para el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas en el fútbol, como lo indican investigaciones anteriores (López et al., 2020; García & Pérez, 2021). Esta línea de investigación tiene como objetivo ofrecer soluciones prácticas a las demandas actuales del fútbol formativo, contribuyendo así al progreso en la metodología de entrenamiento en este deporte.

La factibilidad de la investigación está asegurada por los recursos humanos y materiales que existen en la Escuela Cota City, junto con el interés de los entrenadores y jugadores en adoptar

estos métodos innovadores. Este estudio podría transformarse en un referente para la planificación del entrenamiento deportivo, aportando evidencia científica acerca de la efectividad de los ejercicios reducidos y los rondos en el desarrollo de habilidades clave en el fútbol formativo.

Impacto que la investigación generará

La presente investigación generará un impacto significativo en el ámbito del fútbol formativo al contribuir al mejoramiento técnico y táctico de los jugadores mediante la aplicación de ejercicios en espacios reducidos y rondos. Se espera fortalecer la posesión del balón, la precisión en los pases y la toma de decisiones bajo presión, aspectos fundamentales para el rendimiento competitivo. Asimismo, el estudio proporcionará a los entrenadores herramientas metodológicas basadas en evidencia que favorecerán la modernización de los procesos de entrenamiento. A nivel institucional, la Escuela Cota City podrá consolidar un modelo de formación más estructurado y eficaz. Además, los resultados servirán como referencia para otros clubes formativos interesados en optimizar sus prácticas, promoviendo el desarrollo integral de jóvenes futbolistas y contribuyendo al avance de la enseñanza del fútbol en contextos educativos y deportivos.

Problemas o dificultades presentadas

Durante el desarrollo de la investigación se presentaron diversas dificultades que influyeron en el proceso de aplicación del plan de entrenamiento. Una de las principales limitaciones fue la disponibilidad de tiempo para ejecutar todas las sesiones planificadas, debido a la coordinación de horarios entre entrenadores, jugadores y actividades académicas de los participantes. Asimismo, se evidenció una variabilidad en el nivel técnico inicial de los jugadores, lo que requirió adaptar constantemente los ejercicios para garantizar una participación equitativa. Otra dificultad estuvo relacionada con las condiciones del espacio físico y factores climáticos que, en ocasiones, afectaron la continuidad de los entrenamientos. Además, la muestra reducida de entrenadores limitó la obtención de percepciones más amplias. Sin embargo, estas dificultades fueron manejadas mediante ajustes metodológicos que permitieron cumplir con los objetivos propuestos.

Objetivos

Objetivo general

Determinar la efectividad de la aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

Objetivos específicos

1. Evaluar el nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.
2. Diagnosticar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre la utilización de ejercicios reducidos y rondos enfocados en mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.
3. Diseñar una propuesta de ejercicios reducidos y rondos orientados a mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.
4. Comparar los resultados de los test y Post-test de las evaluaciones de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Espacios Reducidos

1.2 Definición de Espacios Reducidos

Los ejercicios en espacios reducidos son una metodología de entrenamiento utilizada en el fútbol para optimizar la toma de decisiones, la velocidad de reacción y la precisión técnica de los jugadores en condiciones de alta presión. Estos ejercicios se caracterizan por limitar el área de juego, lo que obliga a los futbolistas a mejorar su control del balón, la precisión en los pases y la movilidad sin balón. Serra-Olivares et al. (2019) destacan que la práctica en espacios reducidos favorece el desarrollo de habilidades cognitivas y técnicas, ya que los jugadores deben adaptarse rápidamente a situaciones cambiantes, tomar decisiones en fracciones de segundo y ejecutar movimientos con mayor eficacia. Además, este tipo de entrenamiento permite replicar las dinámicas del fútbol moderno, donde los equipos deben mantener la posesión en zonas de alta densidad de jugadores y bajo una presión constante del rival.

Otra característica fundamental de los ejercicios en espacios reducidos es su habilidad para potenciar la cohesión táctica del equipo. Al restringir el área de juego, los jugadores se ven obligados a colaborar para identificar líneas de pase eficaces y mantener la posesión del balón. Serra-Olivares et al. (2019) destacan que estos ejercicios promueven la movilidad grupal, la comunicación y la previsión de los movimientos del oponente, lo que se traduce en un mejor posicionamiento en el campo y una mayor efectividad en la circulación del balón. Además, al aumentar la intensidad del entrenamiento, los espacios reducidos favorecen el desarrollo de la resistencia y la capacidad de reacción de los jugadores, preparándolos para enfrentar situaciones de alta exigencia durante los partidos oficiales.

1.2.1 Beneficios de Espacios Reducidos

Los entrenamientos en espacios reducidos ofrecen múltiples beneficios que impactan tanto el desarrollo técnico como táctico de los jugadores. Uno de los principales beneficios es la mejora en la precisión del pase y la rapidez de decisión en situaciones de alta presión. Pereira et al. (2022) destacan que la reducción del área de juego obliga a los jugadores a ejecutar pases con mayor

precisión, fortaleciendo su habilidad para mantener la posesión del balón en espacios congestionados. Además, estos ejercicios favorecen el desarrollo de la velocidad de reacción, ya que los futbolistas deben actuar con rapidez ante la presión del adversario y tomar decisiones en fracciones de segundo.

a) Otro beneficio clave de los ejercicios en espacios reducidos

El incremento de la resistencia tanto física como mental. Según López-Felip y García-Unanue (2020), la intensidad de estos entrenamientos requiere que los jugadores estén en movimiento constante, lo que les ayuda a mejorar su capacidad aeróbica y anaeróbica. De igual manera, el aspecto mental es crucial, ya que los jugadores deben adaptarse de manera rápida a diversas situaciones de juego y mantener la concentración a lo largo de toda la actividad. En este contexto, la práctica en espacios reducidos no solo potencia la condición física de los futbolistas, sino que también refuerza su habilidad para anticipar y tomar decisiones estratégicas en el terreno de juego.

1.2.2 Tipos de Ejercicios en Espacios Reducidos

Existen varios tipos de ejercicios que se pueden realizar en espacios reducidos durante los entrenamientos de fútbol, con el fin de optimizar la posesión del balón y la unidad del equipo. De acuerdo con Silva et al. (2021), entre los ejercicios más comunes se encuentran los juegos de posesión, donde los jugadores deben conservar el control del balón al mismo tiempo que enfrentan la presión del adversario. Estos ejercicios ayudan a mejorar la precisión en los pases y estimulan la movilidad sin balón para crear oportunidades de juego.

a) Otra variante importante

El duelo 2 vs. 2, que permite trabajar tanto en la ofensiva como en la defensiva en un espacio limitado. Kelly et al. (2023) destacan que este tipo de ejercicio ayuda a los jugadores a mejorar la capacidad de desmarque y la presión tras pérdida. Destacan que este tipo de ejercicio ayuda a los jugadores a mejorar la capacidad de desmarque y la presión tras pérdida. Conuerdo con los autores este tipo de ejercicios ayudan mucho en las transiciones ofensivas y defensivas de esta misma manera le ayuda al deportista a estar más activo al momento de realizar el pase y también en el momento de desmarcarse del rival.

b) Ejercicios de superioridad numérica

Los ejercicios en los que un equipo cuenta con más jugadores que el otro son fundamentales para mejorar la circulación del balón y encontrar líneas de pase efectivas. Estos ejercicios permiten a los jugadores desarrollar la paciencia, la inteligencia táctica y la toma de decisiones bajo presión. De igual manera, impartir la movilidad y la comprensión del juego posicional, con el fin de que los jugadores aprendan a utilizar los espacios libres de manera eficiente y generar superioridad en diferentes zonas del campo (Lago-Peñas & Dellal, 2019). Es destacable estos ejercicios no solo ayuda a la inteligencia de los jugadores, también desarrolla la recepción orientada y el pase preciso a sus compañeros.

1.2.3 Espacios Reducidos con Finalización

El entrenamiento en áreas limitadas puede incluir ejercicios de finalización para aumentar la efectividad en el ataque. Rampinini et al. (2019) destacan que estos ejercicios permiten a los deportistas reproducir situaciones reales de juego donde deben tomar decisiones rápidas y precisas al momento de definir. Al disminuir el espacio disponible, los jugadores deben perfeccionar su capacidad de resolución en el último tercio del campo, logrando una mayor precisión en sus tiros y en la elección de las jugadas ofensivas.

Además, estas actividades posibilitan que los jugadores desarrollen su creatividad ofensiva y generen oportunidades de gol en situaciones de alta presión. Rampinini et al. (2019) subrayan que la práctica en espacios reducidos con finalización mejora la coordinación entre los jugadores y refuerza su confianza en situaciones de uno contra uno con el portero o en enfrentamientos defensivos dentro del área

1.2.4 Modificación de Espacios y Reglas

En el entrenamiento con espacios reducidos una táctica clave es la modificación de las dimensiones del campo y las reglas del juego con el fin de incentivar el desarrollo de diferentes destrezas. Coutinho et al. (2020) explican que los entrenadores pueden restringir la cantidad de toques permitidos por jugador para obligarlos a mejorar su rapidez de decisión y precisión en los pases. Asimismo, variar el número de jugadores en cada equipo creara diferentes niveles de dificultad, permitiendo trabajar en la posesión del balón y en la presión tras pérdida.

Otro aspecto relevante en la modificación de espacios es la variabilidad de los objetivos del ejercicio. Coutinho et al. (2020) argumentan que cambiar la forma en la que los equipos pueden anotar puntos (como marcar un gol en miniporterías o realizar un número determinado de pases antes de finalizar) introduce diferentes dinámicas que obligan a los jugadores a desarrollar estrategias variadas para superar a sus rivales.

1.3 Rondos

1.3.1 Definición y Características de los Rondos

Los rondos son ejercicios diseñados para mejorar el control del balón y la toma de decisiones en espacios limitados. Según Conde et al. (2021), estos ejercicios consisten en una dinámica de pase en la que un grupo de jugadores intenta mantener la posesión del balón mientras uno o más jugadores intentan recuperarlo. Los rondos fomentan la precisión en los pases, la movilidad constante y la rapidez en la toma de decisiones, elementos esenciales para el juego en equipo.

Además, los rondos ayudan a los futbolistas a mejorar su conciencia del espacio, facilitando su posicionamiento estratégico en el campo y la anticipación de las acciones del adversario. Conde et al. (2021) señalan que los rondos imitan situaciones reales de juego, donde los jugadores deben aprender a detectar espacios libres y utilizar su cuerpo de manera adecuada para proteger el balón.

1.3.2 Tipos de Rondos

Existen diferentes tipos de rondos que se pueden integrar en los entrenamientos, cada uno enfocado en desarrollar habilidades específicas en los jugadores. Según Torres-Ronda et al. (2019), los rondos son ejercicios fundamentales para mejorar la posesión del balón, ya que simulan situaciones de alta presión en las que los jugadores deben responder rápidamente y tomar decisiones correctas.

a) El rondo 4 vs. 2

Uno de los formatos más habituales es el rondo 4 vs. 2, en el que cuatro jugadores intentan conservar la posesión del balón mientras dos defensores buscan recuperarlo. Este ejercicio no solo promueve la rápida circulación del balón, sino que también entrena la presión defensiva, ya que los defensores deben estar en movimiento constante para interceptar los pases. La dinámica de superioridad numérica del equipo atacante favorece el desarrollo de la agilidad mental y la rapidez

en la ejecución de pases, habilidades esenciales en situaciones de juego real (Torres-Ronda et al., 2019). Conuerdo con el autor este formato de rondos nos ayuda específicamente en la posesión del balón ya que los que tienen la superioridad numérica deben estar activos y concentrados al momento de tener el balón y en los defensores le ayuda en la táctica por la razón que deben cubrir las líneas de pases que tienen los ofensivos al momento de pasar el balón.

b) El rondo con apoyos exteriores

Introduce jugadores adicionales fuera del área principal de juego. Estos jugadores sirven como "**apoyos**", proporcionando líneas de pase adicionales para el equipo que posee el balón. Esta versión del rondo es excelente para fomentar la creación de espacios y el cambio de ritmo del juego, ya que obliga a los jugadores a pensar más allá de los espacios inmediatos a su alrededor, buscando opciones de pase más amplias. Según Torres-Ronda et al. (2019), esta modalidad también permite a los jugadores mejorar su capacidad de desmarque y la toma de decisiones en un entorno dinámico, lo cual es esencial para situaciones de juego donde los pases largos y rápidos son necesarios.

Además de estas variantes, existen rondos con diferentes reglas que ayudan a trabajar aspectos específicos como la presión tras pérdida y la recuperación del balón. En el caso de rondos de superioridad numérica dinámica, como un 5 vs. 3 o 6 vs. 4, los jugadores en ataque tienen más oportunidades de pasar el balón, pero deben mantener la posesión bajo la presión de un mayor número de defensores. Este tipo de rondo ayuda en la precisión y rapidez de pase, al igual que la resistencia mental y física, puesto que los jugadores deben mantener la calma y el control del balón a pesar de la presión omitida por los atacantes. Estas variaciones de rondos son herramientas adaptables que permiten un mejor trabajo en diferentes áreas del juego, amoldándose a las necesidades de los deportistas en diferentes niveles de competencia.

1.3.3 Variabilidad y Modificaciones de los Rondos

Para maximizar el efecto de los rondos en el entrenamiento, es esencial introducir variaciones y ajustes en la estructura de los ejercicios. Arjol-Serrano et al. (2023) proponen que, al modificar la cantidad de jugadores y los toques permitidos, se pueden establecer distintos niveles de dificultad, lo que obliga a los jugadores a adaptarse a nuevas circunstancias y a mejorar su capacidad de reacción y creatividad en el juego. Estas alteraciones permiten que los jugadores enfrenten retos progresivos, incrementando la intensidad y complejidad de los ejercicios. Por

ejemplo, se puede comenzar con rondos simples de 4 vs. 2, y luego avanzar a rondos con más jugadores y restricciones en los toques o el tiempo. Este enfoque no solo perfecciona la técnica individual de los jugadores, sino que también promueve la cohesión del grupo y la toma de decisiones rápidas, ya que los jugadores deben reaccionar y pensar de maneras más estratégicas para mantener la posesión en un entorno más competitivo.

Al integrar variabilidad en los rondos, se genera una adaptación constante en los jugadores, lo que fortalece su capacidad para trabajar bajo presión y mejorar la precisión en los pases. Según los expertos, las modificaciones también permiten a los jugadores practicar situaciones de juego reales, como cuando están presionados por un adversario o cuando las opciones de pase son limitadas. Esto no solo mejora las habilidades técnicas, sino que también contribuye al desarrollo táctico del equipo, al fomentar la capacidad de moverse sin balón y generar opciones de pase en condiciones adversas.

a) Implementación de Rondos en Entrenamiento

La correcta aplicación de los rondos en los entrenamientos requiere una planificación cuidadosa y una continua adaptación de los ejercicios según el nivel y las necesidades del equipo. Delgado-Bordonau et al. (2020) señalan que los entrenadores deberían crear progresiones dentro de los ejercicios para que los jugadores desarrollen gradualmente su capacidad para mantener la posesión y generar oportunidades de ataque. En este proceso, es fundamental ajustar tanto la duración como la intensidad de los rondos, comenzando con ejercicios más simples e incrementando la complejidad a medida que los jugadores mejoran sus capacidades. Además, es importante establecer objetivos claros para cada sesión, como incrementar la precisión en los pases o mejorar la resistencia mental en situaciones de mayor presión.

b) Rondos en diferentes niveles de complejidad en los entrenamientos.

Al incorporar rondos con distintos niveles de dificultad en las sesiones de entrenamiento, se maximiza el desempeño del equipo, permitiendo que los jugadores se confronten a diversas situaciones que imitan las condiciones de un partido real. Esta progresión gradual ayuda a los futbolistas a mejorar no solo sus habilidades técnicas individuales, sino también su rendimiento en equipo, ya que colaboran con sus compañeros para mantener la posesión del balón y crear jugadas ofensivas efectivas. Asimismo, la introducción de rondos de alta intensidad, sobre todo aquellos

que incluyen presión defensiva y limitaciones de tiempo, refuerza la capacidad de jugar bajo presión, lo cual es vital para afrontar situaciones competitivas exigentes durante los partidos reales.

1.4 Posesión del Balón

1.4.1 Definición y Concepto de Posesión del Balón

La posesión del balón en el fútbol se refiere al control y mantenimiento de la pelota por parte de un equipo durante un partido, un aspecto fundamental en el rendimiento colectivo. Según Lago-Peñas y Dellal (2020), la posesión se ha convertido en un indicador clave del éxito en el fútbol moderno, ya que equipos con un mayor porcentaje de posesión tienden a generar más oportunidades de gol y a reducir las opciones ofensivas del rival. En este sentido, la posesión del balón no solo implica la capacidad de mantener la pelota en los pies de los jugadores, sino también el desarrollo de estrategias que permitan su circulación eficiente a través de pases precisos, movilidad constante y posicionamiento táctico adecuado.

Asimismo, Fernández-Navarro et al. (2021) argumentan que tener el control del balón no solo es esencial en términos ofensivos, sino que también juega un papel fundamental en la defensa. Un equipo con posesión puede establecer el ritmo del juego, reduciendo las oportunidades del adversario para obtener ataques eficaces. Este método se ha observado en clubes destacados como el FC Barcelona y el Manchester City, que han centralizado sus victorias en tácticas de control prolongado, enfatizando la posesión del balón y la elaboración de jugadas desde su propia defensa hasta la zona de gol del oponente.

Además, el control del balón está vinculado de forma directa a la fatiga del equipo rival, ya que obliga a los oponentes a esforzarse continuamente para recuperar la pelota. Investigaciones recientes indican que un control prolongado provoca un desgaste tanto físico como mental en los equipos que tratan de obtener la posesión, lo que puede derivar en fallos defensivos y una mayor exposición a cambios bruscos de ritmo (Lago-Peñas y Dellal, 2020). En este contexto, los equipos que tienen la mayoría de la posesión pueden emplearla como una táctica estratégica no solo para atacar, sino también para gestionar la energía física a lo largo del encuentro.

1.4.2 Perspectiva táctica

Desde una perspectiva táctica, la posesión del balón también está vinculada con la estructura organizativa del equipo dentro del campo. Equipos con una posesión efectiva suelen utilizar formaciones que favorecen la amplitud y la profundidad del juego, lo que permite generar espacios en la defensa rival y facilitar la progresión del balón en diferentes zonas del terreno (Fernández-Navarro et al., 2021). La posesión no solo es un reflejo de la técnica individual de los jugadores, sino también del trabajo colectivo en términos de posicionamiento, toma de decisiones y entendimiento táctico.

Por lo tanto, tener el control del balón no debe ser visto solo como una medida de rendimiento independiente, sino como un componente fundamental en la filosofía del juego de un equipo. Según lo que señalan Lago-Peñas y Dellal (2020), los equipos que mantienen un mayor control del balón suelen tener más éxito en el dominio del partido y en la creación de oportunidades de anotación. No obstante, para que esta táctica funcione correctamente, es esencial integrarla con entrenamientos específicos que fortalezcan la exactitud en los pases, la movilidad sin el balón y la capacidad de decidir bajo presión.

1.4.3 Relación entre Posesión del Balón y Control del Juego

El dominio del juego mediante la posesión del balón es una táctica utilizada por equipos de élite, ya que facilita el control del ritmo del encuentro, la gestión de los momentos de ataque y la reducción de las ocasiones ofensivas del contrario. De acuerdo con Barreira et al. (2019), los equipos que tienen el manejo del balón pueden imponer su estilo, disminuir la efectividad del rival y crear situaciones propicias para el ataque. En este aspecto, la posesión del balón no solo favorece la creación de oportunidades de gol, sino que también funciona como una barrera defensiva, impidiendo que el oponente pueda atacar.

Por otra parte, Rein y Memmert (2022) sostienen que conservar la posesión del balón por períodos extendidos influye de manera notable en la organización táctica del conjunto. Los jugadores logran organizarse mejor en el terreno de juego, garantizando una adecuada cobertura de espacios y favoreciendo una circulación más fluida del balón. Esta organización permite una eficiencia superior en la toma de decisiones en situaciones de presión, ya que los jugadores se familiarizan con la acción en contextos exigentes sin perder el control del balón.

Desde un punto de vista táctico, el control del juego mediante la posesión está estrechamente relacionado con la capacidad de los jugadores para mantener la calma y ejecutar movimientos precisos en situaciones de presión. Barreira et al. (2019) destacan que los equipos que trabajan en mantener la posesión desarrollan una mejor comprensión del juego posicional, lo que les permite anticiparse a las acciones del rival y encontrar espacios libres para progresar en el campo. Además, la posesión del balón obliga al equipo contrario a desgastarse físicamente, lo que reduce su efectividad defensiva con el paso de los minutos.

1.4.4 Capacidad de Transición

Otro aspecto fundamental del control del juego mediante la posesión es la habilidad para hacer la transición entre defensa y ataque. Según lo señalado por Rein y Memmert (2022), los equipos que tienen un alto número de posesiones suelen ser más efectivos en recuperar el balón, debido a que su organización les permite responder de manera veloz frente a las pérdidas. Este método puede observarse en equipos de alto nivel como el Manchester City y el Bayern Múnich, donde se utiliza la tenencia del balón como una estrategia para regular el flujo del juego y restringir la capacidad ofensiva del rival.

En conclusión, el vínculo entre la posesión del balón y el control del juego se centra en la habilidad de un equipo para establecer el ritmo del encuentro, mejorar la toma de decisiones y afianzar su estructura táctica. Tal como lo mencionan Barreira et al. (2019) y Rein y Memmert (2022), los equipos que logran mantener la posesión de manera eficiente no solo optimizan su desempeño ofensivo, sino que también disminuyen su exposición a ataques del oponente. Para alcanzar esto, es crucial llevar a cabo entrenamientos específicos que fomenten la precisión en los pases, la movilidad sin el balón y la inteligencia táctica en situaciones de juego real.

1.4.5 Estrategias de Entrenamiento para Mejorar la Posesión del Balón

La creación de tácticas efectivas para mejorar el dominio del balón necesita la implementación de métodos de entrenamiento específicos que ayuden a los futbolistas a perfeccionar su habilidad de control, pase y retención del balón en diversas circunstancias de juego. Para conseguir esto, es esencial que los técnicos introduzcan actividades que estimulen la rapidez en la toma de decisiones, el desplazamiento sin el balón y la exactitud en los pases. Clemente et al. (2020) subrayan la importancia de realizar ejercicios en espacios reducidos, puesto que obligan

a los jugadores a reaccionar bajo presión en un contexto que replica las condiciones de un juego real, aumentando la velocidad de ejecución y la eficacia en la posesión .

Uno de los métodos más utilizados en los entrenamientos es la implementación de rondos, un ejercicio basado en la circulación del balón entre jugadores con el objetivo de mantener la posesión mientras un número reducido de oponentes intenta recuperarlo. Sgrò et al. (2021) sugieren que los rondos contribuyen significativamente al desarrollo de la conciencia espacial, ya que los jugadores deben posicionarse estratégicamente para ofrecer opciones de pase, evitando la pérdida de balón ante la presión de los defensores. Además, este tipo de ejercicio fomenta la comunicación y el trabajo en equipo, factores clave para la posesión efectiva en situaciones reales de partido.

Por otra parte, el entrenamiento en espacios reducidos ha mostrado ser una herramienta fundamental para el desarrollo del control del esférico y la precisión en los pases .Clemente et al. (2020) indican que estas actividades incrementan el número de interacciones con el balón, lo cual ayuda a los futbolistas a perfeccionar su técnica y ganar confianza al manejar el balón .Además, la limitación del área de juego obliga a los jugadores a mejorar su habilidad para reaccionar y adaptarse a cambios veloces en la dinámica del juego .Esto se vuelve crucial en el fútbol contemporáneo, donde la alta presión y la velocidad en la circulación del balón son factores determinantes en la posesión.

Un componente esencial en las tácticas de entrenamiento es la incorporación de ejercicios concretos que simulan situaciones de juego real .Para ello, Sgrò et al. (2021) sugieren ajustar los espacios y establecer reglas que promuevan la posesión, como restringir el número de toques por jugador o motivar la recuperación rápida del balón tras una pérdida .Esas modificaciones no solo mejoran la toma de decisiones bajo tensión, sino que también aumentan la intensidad del entrenamiento y preparan a los jugadores para enfrentar situaciones reales en competencias .

Además, la implementación de juegos de posición es una táctica muy utilizada para optimizar la posesión del balón .Estas actividades permiten a los jugadores practicar la circulación del balón en distintas áreas del campo, mejorando su capacidad para identificar líneas de pase y mantener la posesión en diversas fases del juego .Clemente et al. (2020) sostienen que los juegos de posición son particularmente beneficiosos para desarrollar patrones de juego en equipo, ya que

los jugadores aprenden a leer los movimientos de sus compañeros y a tomar decisiones efectivas en instantes breves .

Finalmente, es importante considerar la incorporación de tecnología y análisis de datos en el proceso de entrenamiento. Herramientas como el GPS y el análisis de video permiten a los entrenadores evaluar la efectividad de las estrategias de posesión y realizar ajustes basados en información precisa sobre el rendimiento de los jugadores. Sgrò et al. (2021) enfatizan que la combinación de entrenamientos específicos con el uso de tecnología puede potenciar significativamente la capacidad de posesión del balón, optimizando tanto el rendimiento individual como colectivo en los partidos oficiales.

CAPÍTULO II

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Enfoques

2.1.1 Cuantitativo

El enfoque de esta investigación fue cuantitativo, ya que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos para evaluar el impacto de los ejercicios reducidos y rondos sobre las habilidades técnicas de los futbolistas juveniles. Según Creswell y Creswell (2021), el enfoque cuantitativo permite medir de manera objetiva las variables del estudio, estableciendo relaciones causales y patrones a través del análisis estadístico. En este caso, se registrarán indicadores como la precisión en los pases, el tiempo de posesión del balón y la efectividad en la toma de decisiones, utilizando pruebas antes y después de la implementación de los ejercicios.

Este enfoque fue apropiado para la investigación, ya que permite comparar los resultados a lo largo del proceso de entrenamiento y ayuda a establecer si las estrategias utilizadas producen avances significativos en el desempeño de los jugadores. Emplear instrumentos de medición objetivos y métodos estadísticos ayudará a detectar patrones y el efecto real de las sesiones de entrenamiento en el crecimiento del talento futbolístico juvenil.

2.2 Tipo de Investigación

2.2.1 Descriptiva

La investigación tuvo un enfoque descriptivo, ya que busca caracterizar los efectos de los ejercicios en los jugadores. Este enfoque permite obtener una visión clara y detallada de las características de los ejercicios y su impacto sobre las habilidades técnicas de los futbolistas sin alterar o manipular las variables. Según Sampieri et al. (2019), la investigación descriptiva se enfoca en especificar propiedades y características de un fenómeno, permitiendo analizar cómo se desarrolla en determinado contexto.

En este estudio, la metodología descriptiva facilitará la valoración en que los ejercicios en espacios reducidos y rondos afectan el desempeño de los jugadores en aspectos como la exactitud de los pases, la duración de la posesión y la elección de acciones durante el juego. De esta manera,

se conseguirán datos objetivos que demuestren la influencia de estas técnicas de entrenamiento sin requerir la implementación de intervenciones externas.

2.2.3 De Campo

El estudio se llevó a cabo en un entorno real, durante las prácticas en la Escuela Cota City, lo que la clasifica como un estudio de campo. Esta decisión se debe a la necesidad de evaluar el efecto de los ejercicios en situaciones de entrenamiento genuinas, lo que proporciona una mayor validez externa a los hallazgos obtenidos. De acuerdo con Sampieri et al. (2019), los estudios de campo ofrecen la oportunidad de examinar fenómenos en su ambiente natural, sin alterar variables, garantizando así que los resultados reflejen la realidad observada.

Al realizar el estudio en un contexto real, se asegura que las conclusiones sean aplicables a situaciones prácticas del fútbol formativo. La observación directa de los entrenamientos permite recopilar datos precisos sobre la ejecución de los ejercicios, la respuesta de los jugadores y la efectividad de las estrategias aplicadas. De esta manera, los resultados obtenidos proporcionan información relevante para optimizar los métodos de entrenamiento en jóvenes futbolistas.

2.2.4 Explicativa

La investigación fue de tipo explicativa, puesto que no se limita a describir los efectos de los ejercicios, sino que también busca comprender las causas de dichos efectos. Se eligió este enfoque porque la investigación no solo pretende establecer si los ejercicios tienen un efecto, sino que también busca identificar los factores subyacentes que aclaran por qué y de qué manera estos ejercicios pueden provocar cambios en las habilidades de los jugadores. Según Ruibal (2023), los estudios explicativos buscan entender las causas que provocan los cambios observados en las variables analizadas. Este enfoque es esencial para comprender los mecanismos detrás de la mejora en la posesión del balón y las habilidades técnicas, lo que permitirá crear estrategias más efectivas de entrenamiento en el futuro.

2.3 Diseño de Investigación pre-experimental

El diseño preexperimental es un tipo de diseño dentro de la investigación experimental que se caracteriza por presentar un control mínimo de las variables y la ausencia de grupo de comparación. En este enfoque, el investigador manipula al menos una variable independiente para observar sus efectos sobre una variable dependiente, generalmente en un solo grupo de estudio,

por lo que sus resultados deben interpretarse con cautela debido a su limitada validez interna. Aun así, en la práctica resulta muy útil cuando se busca explorar de manera inicial un problema o cuando las condiciones reales no permiten aplicar diseños más rigurosos; por ello, suele emplearse como un primer paso que orienta investigaciones posteriores más sólidas (Hernández Sampieri y Mendoza Metodología de la investigación).

2.3.1 Longitudinal

El diseño adoptado en esta investigación es longitudinal, ya que se realizó un seguimiento durante varias semanas para evaluar la evolución de los jugadores en relación con los ejercicios reducidos y rondos. Este diseño fue elegido porque permite identificar cambios a lo largo del tiempo dentro de una población específica, lo cual es esencial para entender cómo los jugadores mejoran progresivamente en su capacidad de posesión del balón. Como menciona Creswell (2018), el diseño longitudinal es útil cuando se desea observar el efecto de variables a lo largo de un periodo de tiempo extendido. En este caso, se busca observar cómo la práctica continuada de los ejercicios afecta el rendimiento de los jugadores a medida que avanzan las semanas.

2.4 Métodos de Investigación

2.4.1 Deductivo

En esta investigación se partió de teorías previas sobre los beneficios de los ejercicios reducidos y rondos, y se busca comprobar si efectivamente estos ejercicios mejoran la posesión del balón en los jugadores. Este enfoque deductivo fue seleccionado porque permite aplicar teorías existentes sobre el fútbol y el entrenamiento en el contexto específico de esta investigación. Según Sampieri et al. (2019), el método deductivo parte de principios generales previamente establecidos para llegar a conclusiones específicas, permitiendo validar en la práctica las teorías relacionadas con la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos en la mejora de la posesión del balón.

Este método resultó especialmente ventajoso en el área del deporte, puesto que facilitó la organización del análisis basado en conocimientos previos sobre entrenamiento en fútbol y evaluar su implementación en un contexto real. Así, se intenta confrontar la teoría con la experiencia empírica, garantizando que los descubrimientos se alineen con los principios reconocidos en la literatura acerca del entrenamiento deportivo.

2.4.2 Sintético

En esta investigación, se empleó también un enfoque sintético, que facilitará la integración de los resultados derivados de las observaciones y los datos analizados para generar una visión más abarcadora sobre el impacto de los ejercicios en la posesión del balón. Este enfoque es beneficioso para unir diversas perspectivas y lograr una comprensión más amplia del fenómeno en estudio.

Según Sampieri et al. (2019), el método sintético permite reunir información dispersa y estructurarla de manera coherente para explicar un fenómeno con mayor profundidad. En este contexto, se combinarán los resultados cuantitativos y las observaciones realizadas durante las sesiones de entrenamiento, con el fin de extraer conclusiones precisas sobre la eficacia de los ejercicios reducidos y los rondos en el desarrollo de la posesión del balón.

El enfoque sintético fue importante porque me ayudó a juntar los resultados individuales y generar una interpretación más amplia y comprensiva de los datos obtenidos en la investigación. Esto permite una mejor toma de decisiones para futuras aplicaciones metodológicas en el entrenamiento futbolístico.

2.4.3 Estadístico

Se empleó el análisis estadístico para evaluar los cambios en la posesión del balón de los jugadores y determinar si estos son estadísticamente significativos. En particular, se aplicará la prueba T de Student, que permite comparar los resultados antes y después de la aplicación de los ejercicios, con el fin de verificar si los cambios observados son significativos. Según García y Rodríguez (2021), la prueba T de Student es un instrumento crucial para determinar si las diferencias en los resultados entre dos grupos son lo suficientemente grandes como para no ser atribuibles al azar. Este análisis es fundamental en investigaciones de intervención en deportes, ya que ofrece una medida objetiva para evaluar la efectividad de los ejercicios desde una perspectiva cuantitativa. La aplicación de este tipo de prueba me permitió determinar si los cambios en las habilidades de los jugadores se deben a factores específicos de la intervención o si simplemente responden a variaciones aleatorias.

2.5 Técnicas e Instrumentos de Investigación

2.5.1 Encuesta

La encuesta a entrenadores fue una herramienta esencial en esta investigación, ya que permite obtener datos clave sobre la percepción y experiencia de los entrenadores de la Escuela Cota City respecto a la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos. La aplicación de la encuesta proporcionará una visión detallada y subjetiva de cómo los entrenadores valoran el impacto de estos ejercicios en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas en los jugadores. De acuerdo con Sánchez y González (2020), la encuesta se caracteriza por su capacidad para recolectar grandes cantidades de datos de manera sistemática, lo cual es fundamental para obtener una comprensión profunda de los efectos de los métodos de entrenamiento aplicados.

El objetivo fundamental de la encuesta es evaluar los conocimientos y perspectivas de los entrenadores respecto a la eficacia de los ejercicios reducidos y rondos, además de cómo estos enfoques ayudan a optimizar la posesión del balón, la toma de decisiones bajo presión y el trabajo en equipo. Las preguntas están diseñadas para captar tanto las opiniones subjetivas de los entrenadores como las valoraciones objetivas del desempeño de los jugadores en los entrenamientos.

2.5.2 Cuestionario

El cuestionario utilizado en esta investigación está compuesto por 5 preguntas diseñadas para obtener información tanto cuantitativa como cualitativa sobre el impacto de los ejercicios en la mejora de la posesión del balón en los jugadores. Las preguntas fueron estructuradas siguiendo el enfoque propuesto por Pérez y Rodríguez (2021), quienes señalan que los cuestionarios deben ser claros, específicos y directamente relacionados con el objetivo de la investigación para garantizar que los datos obtenidos sean precisos y útiles.

Las 5 preguntas del cuestionario están organizadas en varias categorías, como la percepción de la mejora en la posesión del balón, la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos, la capacidad de los jugadores para tomar decisiones rápidas, y el trabajo en equipo. Algunas de las preguntas incluyen escalas de medición, tales como:

El cuestionario fue diseñado para garantizar que cada pregunta estuviera alineada con los objetivos de la investigación y permitiera obtener información relevante que pueda ayudar a

evaluar la efectividad de los métodos aplicados. Además, la estructura clara y directa de las preguntas facilita el proceso de análisis posterior.

2.5.3 Ficha de Observación

La ficha de observación se utilizó para evaluar el desempeño de los 20 deportistas (niños y niñas de 8 a 10 años). Esta ficha permitió registrar de manera detallada la técnica, el control del balón, la toma de decisiones, la habilidad para moverse sin balón y la capacidad de trabajar en equipo durante los ejercicios reducidos y rondos. Los aspectos evaluados en la ficha de observación se clasificaron en categorías como la ejecución técnica y la capacidad de adaptación a la presión del ejercicio (Robles et al., 2019).

2.5.4 Test de Posesión del Balón 5 vs 5 de 20 minutos

El propósito principal de este test fue analizar el desempeño de los futbolistas en relación con su habilidad para mantener la posesión del balón y la exactitud de sus pases, mediante un ejercicio intenso que mida su capacidad de controlar el balón bajo presión en un tiempo limitado. Este test se lleva a cabo en un entorno de alta intensidad durante 20 minutos seguidos, lo que permite recopilar información sobre la efectividad de los jugadores en circunstancias similares a las de un partido real. Según García y López (2020), este tipo de ejercicios ayuda a replicar situaciones de alta presión, lo que contribuye a valorar de manera más exacta el rendimiento en contextos de juego real.

Materiales Utilizados

Para realizar este test, fue necesario contar con algunos equipos básicos como un cronómetro, pelotas de fútbol y un espacio reducido para simular un partido real de fútbol 5 vs 5. También se sugiere disponer de dispositivos de registro (como hojas de notas o aparatos electrónicos) para registrar los datos de tiempo de posesión y precisión de los pases. De acuerdo con Martínez et al. (2021), el uso de dispositivos de registro es crucial para obtener datos exactos que posibiliten un análisis exhaustivo del rendimiento de los jugadores.

Desarrollo del Test

El test se efectuó en un espacio reducido con medidas parecidas a las de un encuentro de fútbol 5 vs 5, que mide aproximadamente de 18 a 20 metros de largo y de 12 a 15 metros de ancho. A lo largo de los 20 minutos, los jugadores deben permanecer en constante movimiento,

manteniendo el control del balón mientras realizan pases entre ellos. El evaluador tiene que registrar el tiempo de posesión de cada equipo y la exactitud de los pases. Tanto los pases correctos como los incorrectos deben ser contabilizados para calcular posteriormente la eficacia de los jugadores en el dominio del balón.

El diagnóstico se ejecuta a máxima intensidad, buscando que los jugadores desempeñen su máxima capacidad y simulen las condiciones reales de un partido. Al finalizar los 20 minutos, se recogen los datos sobre el tiempo total de posesión y la precisión de los pases hechos por cada equipo. Según Pérez y Rodríguez (2022), esta metodología de evaluación en condiciones intensas es efectiva para medir el rendimiento en situaciones de alta demanda física y técnica.

Protocolo para la Ejecución del Test

1. Calentamiento General: Los futbolistas deben llevar a cabo un calentamiento general que consiste en trotar de manera progresiva hasta alcanzar el 80% de su esfuerzo máximo, realizando movimientos dinámicos que preparen sus músculos para la actividad intensa. Este calentamiento debe realizarse en un espacio similar al campo de juego.
2. Calentamiento Específico: Se llevarán a cabo algunos ejercicios específicos de fútbol, como pases cortos y largos, con el objetivo de activar las habilidades técnicas de control del balón. Los jugadores deberán realizar 4 series de ejercicios de pase, cada una con duración de 1 minuto y 1 minuto de descanso entre series. Esto ayudará a que los futbolistas se familiaricen con el control del balón antes de comenzar el test real.
3. Realización del Test: El test inicia con la sincronización de los jugadores en el campo y la toma de los tiempos de inicio. A lo largo de los 20 minutos, se debe medir el tiempo de posesión del balón y registrar los pases acertados y fallidos. Los jugadores tienen que mantener la concentración en el control del balón y la precisión de los pases, mientras que el evaluador recoge los datos. El test debe llevarse a cabo a máxima intensidad para obtener resultados exactos.
4. Fase Final: Al concluir los 20 minutos, los jugadores deben realizar un rodaje de recuperación de 5 a 10 minutos a baja intensidad (caminando o corriendo suavemente) para facilitar la recuperación cardiovascular y muscular. Durante esta etapa, el evaluador reúne los datos finales y calcula el tiempo total de posesión y la precisión de los pases.

2.6 Hipótesis

Hipótesis Alterna

La aplicación de ejercicios reducidos y rondos ayudará a mejorar la efectividad de posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

Hipótesis Nula

La aplicación de ejercicios reducidos y rondos no ayudará a mejorar la efectividad de posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

2.7 Matriz de operacionalización de variables

Objetivos de diagnóstico	Variable de diagnóstico	Indicadores	Fuentes	Técnicas
Diagnosticar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre la utilización de ejercicios reducidos y rondos enfocados en mejorar la posesión del balón	Conocimiento de los entrenadores sobre ejercicios reducidos y rondos.	Nivel de conocimiento teórico sobre ejercicios reducidos y rondos. - Frecuencia de uso de estos ejercicios en entrenamientos. - Métodos de enseñanza aplicados.	Entrenadores de la Escuela Cota City	Encuestas estructuradas.
Evaluar el nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón.	Nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos.	Calidad de pases. Movilidad y toma de decisiones.	Futbolistas de la Escuela Cota City (8-10 años).	Test física Observación directa
Diseñar una propuesta de ejercicios reducidos y rondos orientados a mejorar la posesión del balón.	Propuesta metodológica de ejercicios reducidos y rondos.	Variedad de ejercicios diseñados. - Adaptación de los ejercicios al nivel de los jugadores. - Progresión en la dificultad de los ejercicios.	Bibliografía especializada, experiencias previas, entrenadores.	Análisis documental y consulta con expertos.
Comparar resultados de test y post test sobre la posesión del balón.	Resultados de test y post test sobre posesión del balón.	Diferencia en el tiempo de posesión antes y después del entrenamiento. - Variación en la precisión de los pases. - Evolución en la movilidad y visión de juego.	Futbolistas de la Escuela Cota City (8-10 años).	Aplicación de test inicial y final, análisis estadístico comparativo.

2.8 Población y muestra

Población

La población para esta investigación está compuesta por los entrenadores y deportistas de la Escuela Cota City, específicamente aquellos en la categoría de 8 a 10 años. La muestra está conformada por 3 entrenadores que dirigen la categoría 8-10 años de la Escuela Cota City Ellos participarán en la encuesta para proporcionar información sobre su experiencia y conocimiento en la aplicación de ejercicios reducidos y rondos.

La muestra de deportistas está compuesta por 20 jugadores (niños y niñas) que participarán en los ejercicios. La selección de la muestra es no probabilística debido a que se basa en la participación activa de los deportistas en la escuela. A estos jugadores se les evaluará mediante una ficha de observación durante los entrenamientos.

Procedimiento y análisis de datos

La presente investigación se llevará a cabo en la Escuela Cota City, con el propósito de analizar el impacto de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los deportistas de 8 a 10 años. El procedimiento se llevará a cabo durante un periodo determinado en el que se realizarán observaciones directas, encuestas a entrenadores y pruebas de rendimiento para evaluar la efectividad de los ejercicios propuestos.

2.8.1 Observación Directa

El enfoque de esta investigación tiene como meta analizar la eficacia de los ejercicios reducidos y rondos para optimizar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, específicamente en jugadores de entre 8 y 10 años. Para alcanzar este propósito, se delinearon varios objetivos específicos que orientarán el desarrollo del estudio. El primero consiste en evaluar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre el uso de ejercicios reducidos y rondos dirigidos a mejorar la posesión del balón, lo cual se ejecutará a través de encuestas estructuradas que permitirán recoger información tanto cuantitativa como cualitativa sobre la percepción y comprensión de los entrenadores sobre estos ejercicios. Este diagnóstico será crucial para entender el punto de partida de la implementación de las intervenciones.

El segundo objetivo específico consiste en evaluar el nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos, con el fin de medir la efectividad de la implementación de estas prácticas en

el entrenamiento de los jugadores. Esto se logrará mediante observaciones directas de los entrenadores y registros detallados sobre la ejecución de los ejercicios por parte de los deportistas durante las sesiones de entrenamiento. Posteriormente, se diseñará una propuesta de ejercicios de fútbol que se centrará en la mejora de la posesión del balón, adaptada a las necesidades y características de los jugadores de la Escuela Cota City Esta propuesta buscará no solo optimizar las habilidades técnicas de los jugadores, sino también mejorar su capacidad para ejecutar los ejercicios de manera eficiente.

Una vez que se implemente la propuesta de ejercicios, se realizará una comparación entre los resultados del Pre-test y el Post-test para evaluar el efecto de los ejercicios sobre la posesión del balón de los jugadores. El Pre-test se efectuará antes de la intervención, enfocándose en medir la precisión en los pases y el tiempo de posesión del balón, mientras que el Post-test se llevará a cabo tras la participación de los jugadores en las sesiones de entrenamiento, lo que permitirá observar el cambio en su rendimiento. Este análisis comparativo será fundamental para determinar si las intervenciones implementadas han producido mejoras en las capacidades de los jugadores.

La recolección de datos se llevará a cabo de forma sistemática a lo largo del periodo de observación, registrando tanto los resultados de las encuestas a los entrenadores como los datos obtenidos a través de las fichas de observación de los jugadores. Los datos cuantitativos, como los tiempos de posesión y la exactitud de los pases, se analizarán con herramientas estadísticas como Excel, lo que permitirá calcular las diferencias promedio en los resultados antes y después de la intervención. Además, se atenderán los datos cualitativos obtenidos de las observaciones directas, los cuales serán organizados y clasificados para identificar patrones en el comportamiento y rendimiento de los jugadores. Este análisis cualitativo ofrecerá una perspectiva integral sobre la evolución de las habilidades de los jugadores y permitirá entender cómo los ejercicios en espacios reducidos y rondos afectan su rendimiento tanto individual como colectivo.

Finalmente, para analizar la relevancia de los cambios observados en el rendimiento de los jugadores, se aplicará la prueba T-Student con un nivel de confianza del 95% ($p < 0.05$). Esto permitirá asegurar que las diferencias entre los resultados del Pre-test y Post-test no sean

simplemente aleatorias y que los ejercicios hayan tenido un impacto real en la mejora de la posesión del balón. Este enfoque metodológico integrará análisis tanto cuantitativos como cualitativos, ofreciendo una evaluación completa y precisa de la efectividad de los ejercicios aplicados.

CAPÍTULO III

3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados de la Encuesta a los Entrenadores

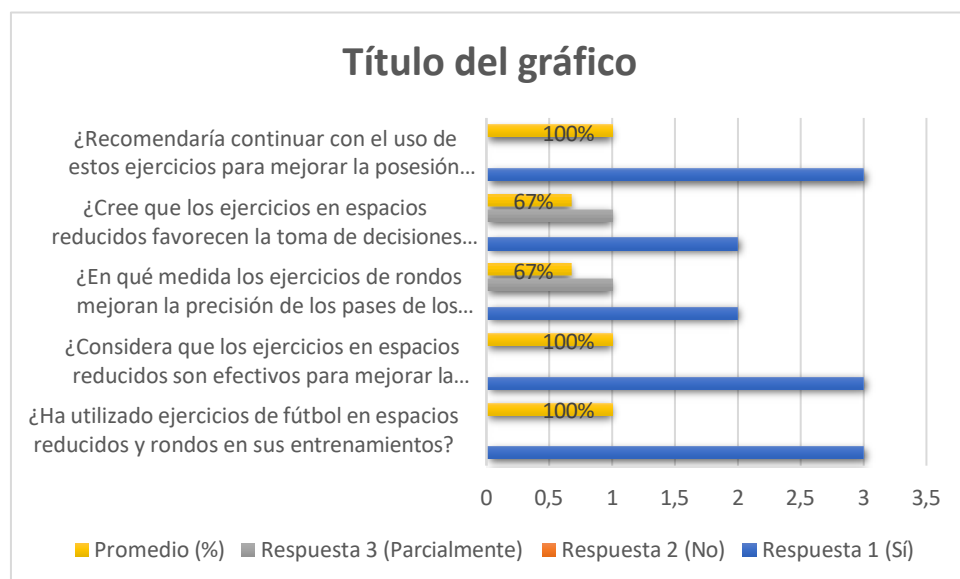
La encuesta aplicada a los 3 entrenadores de la Escuela Cota City tenía como objetivo evaluar su conocimiento y percepción sobre la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

Tabla 1

Resultados de la Encuesta a los Entrenadores

Pregunta	Respuesta 1 (Sí)	Respuesta 2 (No)	Respuesta 3 (Parcialmente)	Promedio (%)
¿Ha utilizado ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos en sus entrenamientos?	3 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	100%
¿Considera que los ejercicios en espacios reducidos son efectivos para mejorar la posesión del balón?	3 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	100%
¿En qué medida los ejercicios de rondos mejoran la precisión de los pases de los jugadores?	2 (67%)	0 (0%)	1 (33%)	67%
¿Cree que los ejercicios en espacios reducidos favorecen la toma de decisiones rápida de los jugadores?	2 (67%)	0 (0%)	1 (33%)	67%
¿Recomendaría continuar con el uso de estos ejercicios para mejorar la posesión del balón en los entrenamientos futuros?	3 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez



Discusión

La encuesta fue aplicada a los tres entrenadores de la Escuela Cota City con el objetivo de conocer su percepción sobre la efectividad de los ejercicios en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en jugadores de 8 a 10 años. El instrumento estuvo conformado por cinco preguntas cerradas, seleccionadas por su relación directa con los objetivos de la investigación y con los aspectos técnicos y tácticos que se buscan fortalecer en el proceso formativo de los futbolistas.

Los resultados reflejan una valoración altamente positiva por parte de los entrenadores. El 100% manifestó utilizar ejercicios en espacios reducidos y rondos en sus sesiones de entrenamiento y coincidió en que estos son efectivos para mejorar la posesión del balón. Esto evidencia que dichas metodologías forman parte habitual del proceso de formación y que contribuyen al control y circulación del balón en situaciones similares a las del juego real, lo cual coincide con lo señalado por García y López (2020), quienes destacan que los ejercicios en espacios reducidos favorecen el desarrollo técnico y la toma de decisiones bajo presión.

En cuanto a la precisión de los pases y la toma de decisiones rápidas, el 66,6% de los entrenadores indicó una mejora significativa, mientras que el 33,3% consideró que la mejora es moderada, lo que sugiere la necesidad de introducir variantes metodológicas que incrementen la exigencia cognitiva del entrenamiento (Martínez et al., 2022).

3.2 Resultados de la Ficha de Observación a los Deportistas

La ficha de observación se utilizó para evaluar el desempeño técnico de los 20 deportistas (niños de 8 a 10 años) durante los ejercicios reducidos y rondos. A continuación, se muestran los resultados clave de la observación:

Tabla 2

Resultados de la Ficha de Observación

Técnica de control del balón					
Alternativa	Frecuencia	%	Alternativa	Frecuencia	%
Pre-test			Post- test		
Excelente	0	0%	Excelente	6	30%
Bueno	8	40%	Bueno	10	50%
Regular	7	35%	Regular	4	20
Malo	5	25%	Malo	0	0%
Total	20	100%	total	20	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la **Tabla 2** se evidencian diferencias significativas entre los resultados del pre-test y el post-test en la técnica de control del balón. En la evaluación inicial, el 60% de los jugadores se ubicaba en niveles Regular y Malo, mientras que ninguno alcanzó la categoría Excelente. Estos datos reflejan debilidades en el dominio técnico previo a la intervención. Sin embargo, tras la aplicación del programa de ejercicios reducidos y rondos, el 80% de los futbolistas se situó en los niveles Bueno y Excelente, desapareciendo completamente la categoría Malo y registrándose un 30% en Excelente.

Estos resultados permiten afirmar que la implementación sistemática de ejercicios en espacios reducidos influye positivamente en el desarrollo del control del balón, respondiendo favorablemente a la pregunta de investigación planteada. La mejora observada coincide con los fundamentos teóricos del entrenamiento formativo, los cuales sostienen que la práctica en situaciones reales de juego favorece la adquisición de habilidades técnicas bajo presión.

Tabla 3
Precisión en los pases

Alternativa	Frecuencia	%	Alternativa	Frecuencia	%
Pre-test			Post- test		
Excelente	1	5%	Excelente	5	25%
Bueno	5	25%	Bueno	8	40%
Regular	9	45%	Regular	13	65%
Malo	5	25%	Malo	0	0%
Total	20	100%	total	20	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la **Tabla 3** se presentan los resultados correspondientes a la precisión en los pases, evidenciándose cambios relevantes entre el pre-test y el post-test. En la evaluación inicial, el 70% de los jugadores se ubicaba en los niveles Regular (45%) y Malo (25%), mientras que únicamente el 5% alcanzaba la categoría Excelente. Estos datos reflejan que, antes de la intervención, existían limitaciones técnicas en la ejecución precisa del pase.

Después de la aplicación del programa de ejercicios reducidos y rondos, se observa una mejora significativa: la categoría Malo desaparece completamente, el nivel Excelente aumenta del 5% al 25% y el nivel Bueno se incrementa del 25% al 40%. Aunque el porcentaje en Regular continúa siendo considerable, el desplazamiento hacia niveles superiores demuestra un avance técnico progresivo.

Estos resultados permiten responder positivamente a la pregunta de investigación, ya que evidencian que la metodología implementada contribuye al fortalecimiento de la precisión en los pases. Desde el enfoque teórico del entrenamiento formativo, la práctica en espacios reducidos favorece la repetición constante de acciones técnicas en contextos de presión, lo que optimiza la coordinación, el control y la toma de decisiones. En consecuencia, los datos obtenidos respaldan la efectividad de la propuesta aplicada en la Escuela Cota City.

Tabla 4
Movilidad sin balón

Alternativa Pre-test	Frecuencia	%	Alternativa Post- test	Frecuencia	%
Excelente	0	0%	Excelente	7	35%
Bueno	2	10%	Bueno	8	40%
Regular	9	45%	Regular	5	25%
Malo	9	45%	Malo	0	0%
Total	20	100%	total	20	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la **Tabla 4** se presentan los resultados relacionados con la movilidad sin balón en el pre-test y post-test. En la evaluación inicial se evidencia que el 90% de los participantes se ubicaba en los niveles Regular (45%) y Malo (45%), mientras que ningún jugador alcanzaba la categoría Excelente. Estos resultados reflejan deficiencias significativas en los desplazamientos ofensivos, desmarques y ocupación de espacios antes de la intervención.

Tras la aplicación del programa metodológico basado en ejercicios reducidos, se observa una mejora sustancial en el rendimiento técnico-táctico. El nivel Malo desaparece completamente en el post-test (0%), mientras que el 35% de los jugadores alcanza la categoría Excelente y el 40% se ubica en Bueno. Asimismo, el porcentaje en Regular disminuye de 45% a 25%, evidenciando un desplazamiento progresivo hacia niveles de desempeño superiores.

Estos hallazgos permiten afirmar que la intervención aplicada tuvo un impacto positivo en la movilidad sin balón, aspecto fundamental en el desarrollo del juego colectivo. Desde el enfoque del entrenamiento moderno en fútbol formativo, la movilidad constante favorece la generación de líneas de pase, la creación de espacios y la mejora en la toma de decisiones bajo presión. En este sentido, los resultados obtenidos no solo responden favorablemente a la pregunta de investigación, sino que también respaldan la hipótesis planteada, demostrando que la aplicación sistemática de ejercicios reducidos contribuye significativamente al mejoramiento de los fundamentos técnicos y tácticos en los jugadores evaluados.

Tabla 5
Toma de decisiones bajo presión

Alternativa Pre-test	Frecuencia	%	Alternativa Post- test	Frecuencia	%
Excelente	2	10%	Excelente	4	20%
Bueno	4	20%	Bueno	9	45%
Regular	7	35%	Regular	7	35
Malo	6	30%	Malo	0	0%
Total	20	100%	total	20	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la **Tabla 5** se presentan los resultados relacionados con la toma de decisiones bajo presión en los futbolistas evaluados. En el pre-test se observa que el 65% de los jugadores se encontraba en los niveles Regular (35%) y Malo (30%), lo que evidencia dificultades para resolver situaciones de juego en contextos de presión. Solo el 10% alcanzaba la categoría Excelente, reflejando un bajo dominio inicial en este aspecto cognitivo-táctico.

Después de la implementación del programa de ejercicios reducidos y rondos, se registran mejoras significativas. La categoría Malo desaparece completamente (0%), el nivel Bueno aumenta del 20% al 45% y el nivel Excelente se incrementa del 10% al 20%. Aunque el porcentaje en Regular se mantiene en 35%, el desplazamiento hacia categorías superiores demuestra un progreso importante en la capacidad de los jugadores para analizar y ejecutar acciones adecuadas en situaciones exigentes.

Estos resultados evidencian que la práctica sistemática en espacios reducidos favorece el desarrollo de la toma de decisiones rápida y eficaz, al exponer constantemente a los jugadores a escenarios de presión similares a los del juego real. En consecuencia, los datos obtenidos respaldan la hipótesis planteada y confirman que la metodología aplicada contribuye significativamente al fortalecimiento de habilidades técnicas y cognitivas en el fútbol formativo de la Escuela Cota City.

Tabla 6
Capacidad para mantener la posesión del balón

Alternativa Pre-test	Frecuencia	%	Alternativa Post- test	Frecuencia	%
Excelente	2	10%	Excelente	5	25%
Bueno	6	30%	Bueno	10	50%
Regular	8	40%	Regular	5	25
Malo	4	20%	Malo	0	0%
Total	20	100%	total	20	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la **Tabla 6** se presentan los resultados relacionados con la capacidad para mantener la posesión del balón antes y después de la intervención. En el pre-test se evidencia que el 60% de los jugadores se encontraba en los niveles Regular (40%) y Malo (20%), lo que indica limitaciones en la continuidad del juego y en la conservación efectiva del balón bajo presión. Solo el 10% alcanzaba la categoría Excelente, reflejando un desempeño inicial moderado en este indicador.

Tras la aplicación del programa de ejercicios reducidos y rondos, se observan mejoras significativas en el rendimiento de los futbolistas. La categoría Malo desaparece completamente (0%), mientras que el nivel Bueno aumenta del 30% al 50% y el nivel Excelente se incrementa del 10% al 25%. Asimismo, el porcentaje en Regular disminuye del 40% al 25%, evidenciando un desplazamiento progresivo hacia categorías de mayor desempeño.

Estos resultados demuestran que la implementación sistemática de ejercicios en espacios reducidos favorece la conservación del balón mediante una mejor circulación, apoyo constante y toma de decisiones más acertadas. Desde el enfoque del entrenamiento contextualizado, mantener la posesión implica coordinación colectiva y control técnico, aspectos que fueron fortalecidos con la intervención aplicada. En consecuencia, los datos obtenidos respaldan la hipótesis planteada y confirman la efectividad de la propuesta desarrollada en la Escuela Cota City.

Tabla
Trabajo en equipo

Alternativa Pre-test	Frecuencia	%	Alternativa Post- test	Frecuencia	%
Excelente	3	15%	Excelente	8	40%
Bueno	1	5%	Bueno	3	15%
Regular	7	35%	Regular	9	45%
Malo	9	45%	Malo	0	0%
Total	20	100%	total	20	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la **Tabla 7** se presentan los resultados correspondientes al trabajo en equipo en el pre-test y post-test. En la evaluación inicial, el 80% de los jugadores se ubicaba en los niveles Regular (35%) y Malo (45%), lo que evidencia dificultades en la coordinación colectiva, la comunicación y el apoyo entre compañeros. Solo el 15% alcanzaba la categoría Excelente y el 5% Bueno, reflejando un desempeño limitado en este indicador antes de la intervención.

Después de la aplicación del programa de ejercicios reducidos y rondos, se observan mejoras significativas. La categoría Malo desaparece completamente (0%), mientras que el nivel Excelente aumenta del 15% al 40%. Aunque el nivel Regular se mantiene en un porcentaje considerable (45%), el incremento en la categoría Excelente demuestra un fortalecimiento importante del juego colectivo.

Estos resultados evidencian que la metodología aplicada favorece la interacción constante entre los jugadores, promoviendo la cooperación, la comunicación y la comprensión táctica del juego. Desde el enfoque del entrenamiento formativo, el trabajo en equipo se desarrolla mediante situaciones reales de juego que exigen apoyo permanente y toma de decisiones compartida. En consecuencia, los datos obtenidos respaldan la efectividad de la propuesta implementada, demostrando que los ejercicios en espacios reducidos contribuyen significativamente al fortalecimiento del juego colectivo en la Escuela Cota City.

Tabla
Adaptación a la velocidad del ejercicio

Alternativa	Frecuencia	%	Alternativa	Frecuencia	%
Pre-test			Post- test		
Excelente	0	0%	Excelente	5	25%
Bueno	3	15%	Bueno	8	40%
Regular	5	25%	Regular	7	35%
Malo	12	60%	Malo	0	0%
Total	20	100%	total	20	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la **Tabla 8** se presentan los resultados relacionados con la adaptación a la velocidad del ejercicio en el pre-test y post-test. En la evaluación inicial, el 85% de los jugadores se encontraba en los niveles Regular (25%) y Malo (60%), evidenciando dificultades significativas para ajustarse a la intensidad y rapidez de las acciones propias del juego. Ningún jugador alcanzó la categoría Excelente, lo que refleja una limitada capacidad de respuesta ante situaciones dinámicas antes de la intervención.

Tras la implementación del programa de ejercicios reducidos y rondos, se observa una mejora notable en el rendimiento. La categoría Malo desaparece completamente (0%), mientras que el nivel Excelente alcanza el 25% y el nivel Bueno aumenta del 15% al 40%. Asimismo, el porcentaje en Regular se reduce progresivamente, lo que demuestra una adaptación más eficiente a la velocidad e intensidad del juego.

Estos resultados evidencian que el entrenamiento en espacios reducidos favorece la exposición constante a estímulos rápidos y situaciones de presión, lo que fortalece la capacidad de reacción, anticipación y ajuste táctico. Desde la perspectiva del entrenamiento formativo, la velocidad de ejecución es un componente esencial para el desarrollo técnico-táctico integral. En consecuencia, los datos obtenidos respaldan la hipótesis planteada y confirman que la propuesta aplicada contribuye significativamente al mejoramiento del rendimiento de los jugadores en la Escuela Cota City.

Tabla
Reacción a errores

Alternativa Pre-test	Frecuencia	%	Alternativa Post- test	Frecuencia	%
Excelente	3	15%	Excelente	6	30%
Bueno	6	30%	Bueno	7	35%
Regular	5	25%	Regular	7	35%
Malo	6	30%	Malo	0	0%
Total	20	100%	total	20	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la **Tabla 9** se presentan los resultados relacionados con la reacción a errores en los futbolistas evaluados. En el pre-test se observa que el 55% de los jugadores se encontraba en los niveles Regular (25%) y Malo (30%), lo que evidencia dificultades en la capacidad de recuperación emocional y táctica después de cometer errores durante el juego. Aunque el 15% alcanzaba la categoría Excelente y el 30% Bueno, existía aún un porcentaje considerable con desempeño limitado en este indicador.

Después de la aplicación del programa de ejercicios reducidos y rondos, se evidencian mejoras importantes. La categoría Malo desaparece completamente (0%), mientras que el nivel Excelente aumenta del 15% al 30% y el nivel Bueno se incrementa al 35%. Aunque el porcentaje en Regular también se sitúa en 35%, el desplazamiento hacia categorías superiores refleja un fortalecimiento en la capacidad de adaptación y respuesta ante situaciones adversas.

Estos resultados demuestran que la práctica sistemática en espacios reducidos no solo mejora aspectos técnicos, sino también componentes cognitivos y actitudinales del rendimiento deportivo. La exposición constante a situaciones dinámicas y de presión favorece la resiliencia, la concentración y la toma de decisiones inmediata tras el error. En consecuencia, los datos obtenidos respaldan la hipótesis planteada y confirman que la metodología implementada contribuye al desarrollo integral de los jugadores de la Escuela Cota City.

Tabla 10
Presión en espacios reducidos

Alternativa Pre-test	Frecuencia	%	Alternativa Post- test	Frecuencia	%
Excelente	2	10%	Excelente	5	25%
Bueno	4	20%	Bueno	8	40%
Regular	4	20%	Regular	7	35%
Malo	10	50%	Malo	0	0%
Total	20	100%	total	20	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la **Tabla 10** se presentan los resultados relacionados con el desempeño de los jugadores frente a la presión en espacios reducidos. En el pre-test se evidencia que el 70% de los participantes se encontraba en los niveles Regular (20%) y Malo (50%), lo que demuestra dificultades significativas para desenvolverse adecuadamente en situaciones de alta exigencia y limitación de espacio. Solo el 10% alcanzaba la categoría Excelente, reflejando un nivel inicial bajo en este indicador.

Tras la implementación del programa de ejercicios reducidos y rondos, se observa una mejora considerable en el rendimiento. La categoría Malo desaparece completamente (0%), mientras que el nivel Excelente aumenta del 10% al 25% y el nivel Bueno se incrementa del 20% al 40%. Aunque el nivel Regular se mantiene en un 35%, el desplazamiento hacia categorías superiores evidencia una evolución positiva en la capacidad de los jugadores para manejar la presión.

Estos resultados confirman que el entrenamiento en espacios reducidos favorece la adaptación a contextos de alta intensidad, fortaleciendo la toma de decisiones, el control del balón y la coordinación colectiva. Desde la perspectiva teórica del entrenamiento contextualizado, la exposición constante a situaciones de presión real mejora la respuesta táctica y técnica. En consecuencia, los datos obtenidos respaldan la hipótesis planteada y demuestran la efectividad de la propuesta aplicada en la Escuela Cota City.

Tabla 11
Capacidad para crear espacios para el equipo

Alternativa Pre-test	Frecuencia	%	Alternativa Post- test	Frecuencia	%
Excelente	2	10%	Excelente	4	20%
Bueno	8	40%	Bueno	10	50%
Regular	5	25%	Regular	6	30%
Malo	5	25%	Malo	0	0%
Total	20	100%	total	20	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la **Tabla 11** se presentan los resultados relacionados con la capacidad para crear espacios para el equipo en el pre-test y post-test. En la evaluación inicial, el 50% de los jugadores se ubicaba en los niveles Regular (25%) y Malo (25%), lo que evidencia dificultades en la generación de desmarques, ocupación estratégica de espacios y apoyo ofensivo. Aunque el 40% se encontraba en el nivel Bueno y el 10% en Excelente, aún existían limitaciones en la comprensión táctica colectiva.

Después de la aplicación del programa de ejercicios reducidos y rondos, se observa una mejora significativa en el desempeño. La categoría Malo desaparece completamente (0%), mientras que el nivel Bueno aumenta del 40% al 50% y el nivel Excelente se incrementa del 10% al 20%. Aunque el porcentaje en Regular se sitúa en 30%, se evidencia un desplazamiento general hacia niveles superiores de rendimiento.

Estos resultados demuestran que la metodología aplicada favorece el desarrollo de la inteligencia táctica y la comprensión espacial del juego, aspectos fundamentales en el fútbol formativo. La práctica constante en espacios reducidos promueve la movilidad estratégica y la creación de líneas de pase, fortaleciendo el juego colectivo. En consecuencia, los datos obtenidos respaldan la hipótesis planteada y confirman que la propuesta implementada contribuye significativamente al mejoramiento del rendimiento táctico en los jugadores de la Escuela Cota City.

3.3 Resultados del Test de Posesión del Balón (Pre-Test y Post-Test)

Los resultados del Pre-Test y Post-Test reflejan las diferencias en el tiempo de posesión del balón y la precisión de los pases antes y después de la intervención.

Tabla 12

Test de la posesión del balón (Pre – Test y Post – Test)

Alternativa	Equipos	Tiempo de posesión Pre-test En segundos	%	Alternativa	Equipos	Tiempo de posesión Post - test En Segundos	%
Excelente	0	0s	0%	Excelente	1	150s	12.5%
Bueno	1	450s	37.5%	Bueno	2	550s	45.83%
Regular	2	400s	33.33%	Regular	2	500s	41.67%
Malo	2	350s	29.17%	Malo	0	0s	0%
Total	5 equipos	1200s	100%	Total	5 equipos	1200s	100%

Elaborado por Elkyn Alvarez

En la tabla correspondiente al test de posesión del balón se evidencian diferencias relevantes entre el pre-test y el post-test, tomando como referencia el tiempo total de posesión expresado en segundos. En la evaluación inicial, los cinco equipos acumularon 1200 segundos distribuidos principalmente en las categorías Bueno (450 s; 37,5%) y Regular (400 s; 33,33%), mientras que la categoría Malo alcanzó 350 segundos (29,17%) y ningún equipo se ubicó en el nivel Excelente. Estos resultados reflejan que, antes de la intervención, existía una limitada capacidad para sostener la posesión de manera prolongada y eficiente.

Posterior a la aplicación del programa de ejercicios reducidos y rondos, se observa una mejora significativa en el rendimiento colectivo. La categoría Malo desaparece completamente (0 s), mientras que el tiempo de posesión en la categoría Bueno aumenta a 550 segundos (45,83%) y en Regular a 500 segundos (41,67%). Además, emerge la categoría Excelente con 150 segundos (12,5%), lo que evidencia un avance cualitativo en la gestión del balón.

Desde el enfoque del entrenamiento en espacios reducidos, el incremento del tiempo de posesión indica mayor circulación, apoyo constante y toma de decisiones acertadas bajo presión. En consecuencia, los resultados permiten confirmar la hipótesis planteada, demostrando que la

implementación sistemática de ejercicios reducidos contribuye significativamente al fortalecimiento de la posesión del balón en los jugadores de la Escuela Cota City.

3.4 Discusión General de los Resultados

Los datos obtenidos de las encuestas, las hojas de observación y los test de posesión del balón indican que los ejercicios en espacios reducidos y los rondos son eficaces para potenciar tanto las habilidades técnicas como tácticas de los jugadores de la Escuela Cota City. En particular, estos ejercicios facilitaron la mejora en la posesión del balón, la exactitud de los pases y la toma de decisiones bajo presión. Además, se notó un aumento significativo en el trabajo en equipo y el posicionamiento, algo esencial para el desarrollo del juego colectivo.

A pesar de que los resultados fueron en su mayoría favorables, el avance en la resistencia física fue menor, lo que sugiere que podría ser beneficioso añadir ejercicios complementarios que se centren más en el aspecto físico para lograr una mejora más equilibrada en todas las áreas.

En conclusión, la aplicación de ejercicios reducidos y rondos ha probado ser una metodología efectiva para optimizar la posesión del balón en futbolistas juveniles, y su integración en los entrenamientos de la Escuela Cota City ha tenido un impacto positivo en el rendimiento de los jugadores.

3.5 Prueba Estadística: T-Student

Para determinar si los cambios observados entre el Pre-Test y el Post-Test en cuanto a posesión del balón y precisión de los pases eran estadísticamente significativos, se utilizó la prueba T-Student. Esta prueba permite comparar los resultados de los dos tests (Pre-Test y Post-Test) y verificar si las mejoras son reales o si pudieran haber ocurrido por casualidad.

El nivel de confianza establecido fue del 95%, lo que significa que aceptamos un margen de error del 5% ($p < 0.05$). Esto nos permite afirmar con un alto grado de certeza si los resultados obtenidos son significativos.

Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales		
	<i>Tiempo de posesión Pre-test</i>	<i>Tiempo de posesión Post-test</i>
Media	475	753,5
Varianza	10833,33333	4592,333333
Observaciones	4	4
Varianza agrupada	7712,833333	
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	6	
Estadístico t	-4,484698217	
P(T<=t) una cola	0,002085712	
Valor crítico de t (una cola)	1,943180281	
P(T<=t) dos colas	0,004171424	
Valor crítico de t (dos colas)	2,446911851	

Elaborado por Elkyn Alvarez

Resultados de la Prueba T-Student:

- ✓ En cuanto al tiempo de posesión del balón y la precisión en los pases, los resultados del Post-Test fueron notablemente superiores en comparación con el Pre-Test.
- ✓ El valor de p fue inferior a 0.05, lo que confirma que la mejora observada no se debe al azar, sino que los ejercicios realizados han tenido un impacto real y positivo en las habilidades de los jugadores.

La prueba T-Student evidenció que los ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos han tenido un efecto significativo en la mejora de la posesión del balón y la precisión de los pases de los jugadores de la Escuela Cota City, lo que valida la efectividad de la intervención de la propuesta.

CAPÍTULO IV

4 PROPUESTA

4.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

"Plan de Entrenamiento de Ocho Semanas para Optimizar la Posesión del Balón en Fútbol Base"

4.2 Introducción

La presente propuesta tiene como objetivo fundamental la implementación de un plan de entrenamiento estructurado basado en ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos, con la finalidad de mejorar la posesión del balón en los jugadores de 8 a 10 años de la Escuela Cota City. En el fútbol moderno, la posesión del balón se considera un factor determinante en el rendimiento de los equipos, ya que influye en la dinámica del juego, la generación de oportunidades ofensivas y la capacidad para controlar el ritmo del partido (Guardiola & Sala, 2020).

Los entrenamientos enfocados en optimizar la posesión del balón permiten desarrollar tanto habilidades técnicas (control, pase, movilidad) como habilidades cognitivas (toma de decisiones, percepción del espacio y anticipación). Según Lago-Peñas y Dellal (2019), los equipos que controlan más la posesión suelen ejercer un mayor dominio del partido y tienen menos posibilidades de ofrecer oportunidades al adversario. Por ello, esta propuesta se enfoca en implementar una metodología que utiliza ejercicios reducidos y rondos, mejorando así la aplicación de conceptos tácticos que favorezcan la fluidez del juego y la eficacia en la distribución del balón.

El plan de entrenamiento se elaborará como una guía organizada, que incluirá varias sesiones prácticas adaptadas a las necesidades de la Escuela Cota City y ajustadas a la edad y nivel de los jugadores. De esta manera, se espera fortalecer un modelo de juego centrado en la posesión, la movilidad y la toma de decisiones rápidas en situaciones de alta presión.

4.3 Justificación

La elección de ejercicios reducidos y rondos se fundamenta en estudios recientes sobre el desarrollo de habilidades técnico-tácticas en jóvenes futbolistas. Según Sarmiento et al. (2018), este tipo de entrenamientos favorece la toma de decisiones en fracciones de segundo, la adaptación al espacio reducido y el desarrollo de la inteligencia de juego. Asimismo, se ha comprobado que los

ejercicios en espacios reducidos aumentan la frecuencia de acciones con balón, lo que mejora la precisión en los pases y la movilidad sin balón (Clemente et al., 2020).

Asimismo, la implementación de estos ejercicios en edades tempranas (8 a 10 años) ayuda a fortalecer los procesos de aprendizaje motriz y cognitivo. Según García-García et al. (2021), los futbolistas que se entrenan en condiciones de presión y espacio limitado desarrollan una mayor capacidad para anticiparse y reaccionar en situaciones reales de partido. Por esta razón, esta propuesta es relevante y se ajusta a las necesidades de la Escuela Cota City, presentando una metodología innovadora que busca no solo la mejora individual de los jugadores, sino también el desarrollo de una identidad de juego basada en la posesión del balón.

Objetivos de la Propuesta

4.4.1 Objetivo General

Optimizar la posesión del balón en los jugadores de la Escuela Cota City mediante la aplicación de un plan de entrenamiento de ocho semanas, basado en ejercicios reducidos y rondos, adaptados a las edades de 8 a 10 años.

4.4.2 Objetivos Específicos

- ✓ Incrementar la habilidad técnica de los jugadores para manejar el balón bajo presión.
- ✓ Estimular decisiones rápidas en contextos de juego reducido.
- ✓ Fomentar la cohesión y el trabajo en equipo a través de rondos y ejercicios grupales.
- ✓ Valorar el avance de los jugadores mediante indicadores técnicos y tácticos relacionados con la posesión del balón.

4.4.3 Descripción de la Propuesta

La propuesta consiste en un plan de entrenamiento de 8 semanas, con sesiones estructuradas que priorizan el uso de ejercicios reducidos y rondos. Cada semana se trabajarán diferentes aspectos técnico-tácticos relacionados con la posesión del balón, incluyendo:

- ✓ Control y primer toque
- ✓ Pases en corto y largo

- ✓ Movilidad y desmarques
- ✓ Presión tras pérdida
- ✓ Transiciones ofensivas y defensivas

Cada sesión tendrá una duración de 90 minutos, distribuidos en calentamiento, ejercicios específicos y partido reducido para la aplicación de los conceptos trabajados.

Ejercicios en Espacios Reducidos

Estos ejercicios se centran en situaciones de juego en las que los jugadores tienen que realizar movimientos rápidos y eficientes para mantener la posesión del balón. Se organizarán en grupos de 5 a 7 jugadores, con sesiones que varían en duración de 15 a 30 minutos. Los ejercicios se enfocarán en:

- ✓ Movilidad y control del balón: Desarrollar el primer toque y la habilidad para proteger el balón.
- ✓ Pases y desmarque: Fomentar la precisión en los pases y la habilidad para crear espacios.

Rondos

El rondo es una herramienta clásica en el fútbol que fomenta la posesión en espacios reducidos. Este tipo de ejercicio obliga a los jugadores a moverse continuamente, realizar pases precisos y tomar decisiones rápidas. Los rondos se ejecutarán en grupos de 5 a 10 jugadores, con variaciones en los objetivos según la fase de la sesión:

- ✓ Rondos 5 vs 2: Enfocados en la conservación del balón bajo presión, mejorando la capacidad de los jugadores para mantener la posesión en desventaja numérica.
- ✓ Rondos en progresión: Aumentar la dificultad añadiendo más defensores, hasta llegar a situaciones 8 vs 4 o 10 vs 5, para simular condiciones de partido.

Evaluación del Progreso

Se establecerán mecanismos de evaluación que permitan medir el avance de los jugadores a lo largo del plan de entrenamiento. Estos mecanismos incluirán:

- ✓ Test de posesión del balón: Realizados al inicio y al final del periodo de entrenamiento para comparar el progreso en términos de tiempo de posesión y precisión en los pases.

- ✓ Análisis cualitativo: Observación directa en los entrenamientos para valorar el avance en la toma de decisiones y la colaboración en equipo.
- ✓ Encuestas a entrenadores: Recoger información sobre la opinión de los entrenadores acerca de la efectividad de los ejercicios implementados.

A continuación, te detallo los instrumentos que puedes utilizar para aplicar los test de posesión del balón, el análisis cualitativo y las encuestas a entrenadores, para que puedas medir el impacto de tu propuesta en la mejora de la posesión del balón de los jugadores.

1. Test de Posesión del Balón

Objetivo

Medir el tiempo de posesión y la precisión en los pases de los jugadores durante una serie de ejercicios antes y después de implementar el plan de entrenamiento.

Instrumentos

- ✓ Cronómetro: Para medir el tiempo de posesión del balón durante los ejercicios.
- ✓ Hoja de registro: Para registrar la cantidad de pases acertados, pases fallidos y el tiempo total de posesión.

Descripción del Test

- ✓ Duración del test: 20 minutos por cada grupo de jugadores.
- ✓ Formato: Ejercicio 5 vs 5 en espacio reducido (30m x 30m).

Reglas

- ✓ El objetivo es mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible.
- ✓ Se cuenta el tiempo que el equipo en posesión logra mantener el control del balón.
- ✓ Se registran los pases realizados (precisión) y los errores (pérdidas de balón).

Conclusión de la propuesta

Esta propuesta busca fortalecer el desarrollo técnico y táctico de los jugadores de la Escuela Cota City, mediante un enfoque basado en ejercicios reducidos y rondos. Al integrar esta metodología, se espera potenciar la inteligencia de juego, la toma de decisiones bajo presión y la capacidad para mantener la posesión del balón, elementos clave en el fútbol moderno.

Los ejercicios planteados no solo beneficiarán el desempeño individual de los jugadores, también promoverán una identidad grupal centrada en la posesión del balón como fundamento del juego. Por lo tanto, esta propuesta se convierte en un recurso importante para el desarrollo de la escuela, de acuerdo con las mejores prácticas en la formación de futbolistas jóvenes.

Plan de Entrenamiento

Sesión de Entrenamiento 1		
Semana 1		
Tema: Fundamentos básicos de la posesión		
Objetivo	Introducir a los jugadores en el concepto de posesión del balón, control y pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y activación con balón (5 min). Rondo 4v2 con toques limitados 2 a 3 (10 min). Juego de pases en grupos de 3 con oposición leve (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 3v1 en espacio de 8x8 m. El objetivo es el control orientado y pase rápido (15 min). Rondo 4v2 en 10x10 m con progresión de presión defensiva (15 min). Juego de posesión 5v5 en espacio reducido, cada grupo debe completar 5 pases antes de cambiar de lugar (20 min). Partido reducido con la condición de 3 pases antes de atacar (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Respiraciones profundas y estiramientos dinámicos.

Sesión de Entrenamiento 2		
Semana 1		
Tema: Fundamentos básicos de la posesión		
Objetivo	Introducir a los jugadores en el concepto de posesión del balón, control y pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y conducción de balón con cambios de dirección (5 min). Rondo 4v2 con límite de tiempo por posesión del balón (10 min). Ejercicio de pases en parejas con recepción orientada y desplazamiento tras pase (5 min).
	60 minutos	Rondo 5v2 en espacio de 10x10 m, con el objetivo de realizar paredes y cambios de dirección rápida (15 min). Juego reducido 4v4 con comodín ofensivo para una mejor circulación del balón (15 min). Ejercicio de posesión 6v4 en espacio reducido, basándonos en la salida de presión (20 min). Partido condicionado con máximo de 2 toques del balón antes de pasar (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Respiraciones profundas y estiramientos dinámicos.

Sesión de Entrenamiento 3		
Semana 1		
Tema: Fundamentos básicos de la posesión		
Objetivo	Introducir a los jugadores en el concepto de posesión del balón, control y pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Activación con balón: conducción y cambios de ritmo (5 min). Rondo 5v2 con cambio obligatorio de posición tras pase (10 min). Juego de pases en grupos de 3 con oposición moderada (5 min).
	60 minutos	Rondo 4v2 con transiciones rápidas de defensa a ataque (15 min). Juego de posesión 5v5 con zonas delimitadas para mejorar la organización (15 min). Ejercicio de presión tras pérdida: 4v4 en espacio reducido con recuperación inmediata (20 min). Partido reducido con regla de mantener la posesión por al menos 6 pases antes de finalizar (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Respiraciones profundas y estiramientos dinámicos.

Sesión de Entrenamiento 4		
Semana 2		
Tema: Movilidad y apoyo en la posesión		
Objetivo	Mejorar la movilidad sin balón y la creación de líneas de pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Carrera suave con cambios de ritmo y dirección (5 min). Pases en parejas con cambios de dirección, desplazamientos laterales y diagonales (10 min). Rondo 5v2 con reglas de un toque y dos toques (5 min).
	60 minutos	Rondo 4v2 con apoyos y cambios de lugar (15 min). Juego reducido 6v6 con condición de toques para mejorar circulación (20 min). Partido con reglas de transición rápida y presión inmediata tras pérdida (15 min). Competencia de control y pase con objetivos específicos (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Ejercicios de respiración y relajación.

Sesión de Entrenamiento 5

Semana 2

Tema: Movilidad y apoyo en la posesión

Objetivo	Mejorar la movilidad sin balón y la creación de líneas de pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Ejercicios de coordinación y velocidad sin balón (5 min). Rondo 6v2 con cambios de lugar tras la recuperación (10 min). Juego de pases con cambios de dirección y apoyos (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 5v3 con movilidad constante y toma de decisiones rápida (15 min). Juego de posesión 7v5 con el objetivo en desmarques (20 min). Partido reducido con puntuación extra por realizar 8 pases seguidos (15 min). Juego condicionado en una zona delimitada con presión alta para mejorar la circulación (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Relajación y estiramientos estáticos.

Sesión de Entrenamiento 6		
Semana 2		
Tema: Movilidad y apoyo en la posesión		
Objetivo	Mejorar la movilidad sin balón y la creación de líneas de pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y activación con balón (5 min). Rondo 5v2 con progresión de la velocidad de ejecución (10 min). Juego de pases con oposición moderada (5 min).
	60 minutos	Rondo 4v2 con apoyos externos y cambios de zona (15 min). Juego reducido 5v5 con espacios delimitados para circulación rápida (20 min). Partido condicionado donde los jugadores deben cambiar de lugar tras realizar el pase (15 min). Competencia de posesión del balón con presión y desmarques (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Ejercicios de relajación y estiramientos progresivos

Sesión de Entrenamiento 7		
Semana 3		
Tema: Rápida toma de decisiones en la posesión		
Objetivo	Acelerar la toma de decisiones y mejorar la precisión en la posesión bajo presión.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y coordinación con balón (5 min). Rondo 5v2 con presión alta y cambios rápidos de posición (10 min). Juego de pases en grupos de 3 con un defensor que rota cada 30 segundos (5 min).
	60 minutos	Rondo 4v2 con transición rápida a otra zona tras 5 pases consecutivos (15 min). Juego de posesión 6v6 con un comodín, en el que cada equipo tiene 5 segundos para la toma de decisión rápida ante la presión alta (20 min). Partido reducido con condicionante de cambio obligatorio de zona tras recibir el balón (15 min). Competencia de pases con tiempo límite, cada equipo debe completar 10 pases en el menor tiempo posible (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Ejercicios de respiración y estiramientos dinámicos.

Sesión de Entrenamiento 8		
Semana 3		
Tema: Rápida toma de decisiones en la posesión		
Objetivo	Acelerar la toma de decisiones y mejorar la precisión en la posesión bajo presión.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Activación con balón y movilidad sin oposición (5 min). Rondo 6v3 con aumento progresivo de la presión (10 min). Juego de pases en parejas con desplazamientos laterales y cambios de dirección (5 min).
	60 minutos	Rondo 5v3 con tiempo límite de posesión para fomentar rapidez en la toma de decisiones (15 min). Juego reducido 7v5 con énfasis en cambios de orientación rápidos (20 min). Partido condicionado con puntos extra por secuencias de pases rápidas y precisas (15 min). Desafío de posesión con presión alta y cambios de posición tras pase (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Relajación y estiramientos estáticos.

Sesión de Entrenamiento 9		
Semana 3		
Tema: Rápida toma de decisiones en la posesión		
Objetivo	Acelerar la toma de decisiones y mejorar la precisión en la posesión bajo presión.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y activación con balón (5 min). Rondo 5v2 con cambios de zona con condición de 3 pases seguidos (10 min). Juego de pases con oposición moderada y límite de toques (5 min).
	60 minutos	Rondo 4v2 con apoyos externos y rotación constante (15 min). Juego reducido 5v5 con el objetivo en la velocidad de circulación (20 min). Partido condicionado donde cada jugador debe realizar al menos 2 apoyos antes de recibir nuevamente el balón (15 min). Competencia de posesión con tiempo y presión alta (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Ejercicios de relajación y estiramientos progresivos

Sesión de Entrenamiento 10		
Semana 4		
Tema: Rondo con sobrecarga defensiva y reglas de cambio de roles rápidas		
Objetivo	Mejorar la capacidad de mantener la posesión bajo presión defensiva y reaccionar rápidamente a los cambios de rol.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular con balón y sin balón (5 min).
		Rondo 6v2 condicionado los toques del balón (10 min).
Parte principal		Juego de pases en grupo de tres con cambios de dirección y apoyos (5 min).
	60 minutos	Rondo 5v3 con cambios de roles cada 5 pases completos (15 min).
		Juego reducido 7v5 con la condición de mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible (20 min).
		Partido condicionado donde los defensores deben presionar alto para recuperar rápido el balón (15 min).
Vuelta a la calma		Competencia de posesión en espacios reducidos con rotaciones de jugadores (10 min).
	10 minutos	Ejercicios de respiración y estiramientos progresivos.

Sesión de Entrenamiento 11

Semana 4

Tema: Rondo con sobrecarga defensiva y reglas de cambio de roles rápidas

Objetivo	Mejorar la capacidad de mantener la posesión bajo presión defensiva y reaccionar rápidamente a los cambios de rol.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Activación con balón: pases y control orientado en movimiento (5 min). Rondo 5v2 con transiciones rápidas (10 min). Juego de posesión con apoyo externo (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 4v2 con cambio rápido de roles tras recuperación (15 min). Juego reducido 6v6 con movilidad constante y presión tras pérdida (20 min). Partido condicionado con énfasis en la circulación rápida del balón (15 min). Competencia de pases con la condición de toques (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Respiraciones profundas y estiramientos

Sesión de Entrenamiento 12

Semana 4

Tema: Rondo con sobrecarga defensiva y reglas de cambio de roles rápidas

Objetivo	Mejorar la capacidad de mantener la posesión bajo presión defensiva y reaccionar rápidamente a los cambios de rol.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y conducción con cambios de ritmo (5 min). Rondo 6v3 con énfasis en la rapidez de ejecución (10 min). Juego de pases con apoyo y rotación de posiciones (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 5v3 con recuperación inmediata tras pérdida (15 min). Juego reducido 5v5 con presión constante y transiciones rápidas (20 min). Partido condicionado con enfoque en el juego de posesión bajo presión (15 min). Desafío de posesión con restricciones de tiempo (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Estiramientos y relajación progresiva

Sesión de Entrenamiento 13

Semana 5

Tema: Posesión en espacios reducidos con presión defensiva

Objetivo	Desarrollar la posesión efectiva en espacios reducidos con presión intensa y mejora en la velocidad de pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular con balón y sin balón (5 min). Rondo 6v2 con limitación de toques por posesión (10 min). Juego de pases en tríos con cambios de dirección y apoyos (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 5v3 con cambios de roles cada 5 pases completos (15 min). Juego reducido 7v5 con objetivo de mantener la posesión el mayor tiempo posible (20 min). Partido condicionado donde los defensores deben presionar alto para recuperar rápido el balón (15 min). Competencia de posesión en espacios reducidos con rotaciones de jugadores (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Ejercicios de relajación y estiramientos progresivos

Sesión de Entrenamiento 14

Semana 5

Tema: Posesión en espacios reducidos con presión defensiva

Objetivo	Desarrollar la posesión efectiva en espacios reducidos con presión intensa y mejora en la velocidad de pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Activación con balón: pases y control orientado en movimiento (5 min). Rondo 5v2 con transiciones rápidas (10 min). Juego de posesión con apoyo externo (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 4v2 con cambio inmediato de roles tras recuperación (15 min). Juego reducido 6v6 con máxima movilidad y presión tras pérdida (20 min). Partido condicionado con énfasis en la circulación rápida del balón (15 min). Competencia de pases con restricción de toques (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Respiraciones profundas y estiramientos.

Sesión de Entrenamiento 15

Semana 5

Tema: Posesión en espacios reducidos con presión defensiva

Objetivo	Desarrollar la posesión efectiva en espacios reducidos con presión intensa y mejora en la velocidad de pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y conducción con cambios de ritmo (5 min). Rondo 6v3 con énfasis en la rapidez de ejecución (10 min). Juego de pases con apoyo y rotación de posiciones (5 min).
	60 minutos	Rondo 5v3 con recuperación inmediata tras pérdida (15 min). Juego reducido 5v5 con presión constante y transiciones rápidas (20 min). Partido condicionado con enfoque en el juego de posesión bajo presión (15 min). Desafío de posesión con restricciones de tiempo (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Estiramientos y relajación progresiva

Sesión de Entrenamiento 16

Semana 6

Tema: Juegos de posesión con objetivos específicos

Objetivo	Mejorar la posesión del balón enfocándose en superar líneas de presión y mantener la circulación efectiva bajo presión	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y ejercicios de activación sin balón (5 min). Rondo 4v2 con condición de un toque (10 min). Pases en grupos de tres con movilidad y cambios de dirección tras cada pase (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 5v3 en espacio de 12x12 m con condición de tiempo para cada posesión (15 min). Juego reducido 6v6 con dos comodines exteriores que ayudan al equipo que tiene la posesión del balón (20 min). Partido condicionado 7v7 con zonas de presión, donde los jugadores deben salir de una zona marcada antes de avanzar (15 min). Partido reducido con obligación de cambiar de lado antes de finalizar (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Estiramientos y ejercicios de relajación con balón.

Sesión de Entrenamiento 17		
Semana 6		
Tema: Juegos de posesión con objetivos específicos		
Objetivo	Mejorar la posesión del balón enfocándose en superar líneas de presión y mantener la circulación efectiva bajo presión.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Circuito de movilidad con balón y cambios de ritmo (5 min). Rondo 5v2 con regla de cambio obligatorio de lado tras tres pases seguidos (10 min). Juego de pases en rombo con oposición leve (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 6v3 en un espacio de 15x15 m con restricción de dos toques por jugador (15 min). Juego de posesión 4v4 + 2 comodines, donde el equipo debe cambiar de orientación antes de atacar (20 min). Partido reducido 5v5 con un comodín central que facilita el cambio de orientación (15 min). Partido condicionado con la regla de al menos tres cambios de orientación antes de finalizar (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Respiraciones profundas y estiramientos.

Sesión de Entrenamiento 18		
Semana 6		
Tema: Juegos de posesión con objetivos específicos		
Objetivo	Mejorar la posesión del balón enfocándose en superar líneas de presión y mantener la circulación efectiva bajo presión	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Coordinación con escalera de agilidad y conducción de balón (5 min). Rondo 4v2 con presión rápida después de perder el balón. (10 min). Juego de pases con movilidad y cambios de ritmo en tríos (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 5v3 con cambios de funciones rápidas tras recuperar la pelota (15 min). Juego reducido 6v6 con rápida transición entre defensa y ataque al perder la pelota (20 min). Partido condicionado con breves tiempos de posesión y presión tras la pérdida (15 min). Partido final centrado en rápidas transiciones y en mantener la posesión bajo presión (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Ejercicios de estiramiento y relajación con balón

Sesión de Entrenamiento 19

Semana 7

Tema: Posesión bajo marcaje intenso y reducción de tiempos de reacción.

Objetivo	Mejorar la posesión del balón con la presión alta y reducir el tiempo de toma de decisiones en espacios reducidos.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y activación con balón (5 min). Rondo 4v2 con tiempo limitado de posesión (10 min). Pases en tríos con marcaje cercano y cambios de ritmo (5 min).
	60 minutos	Rondo 5v3 en espacio de 12x12 m con énfasis en retención del balón (15 min). Juego reducido 6v6 con marcaje individual estricto y un comodín ofensivo (20 min). Partido condicionado 7v7 donde los jugadores solo pueden recibir con un toque y pasar con otro (15 min). Partido reducido con presión alta en los primeros 5 segundos tras pérdida (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Estiramientos y ejercicios de relajación con balón.

Sesión de Entrenamiento 20

Semana 7

Tema: Posesión bajo marcaje intenso y reducción de tiempos de reacción.

Objetivo	Mejorar la posesión del balón bajo marcaje cercano y reducir el tiempo de toma de decisiones en espacios reducidos.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Circuito de movilidad con balón y cambios de ritmo (5 min).
		Rondo 5v2 con condición solo se puede hacer uno o dos toques (10 min).
Parte principal		Juego del torito (5 min).
	60 minutos	Rondo 6v3 en espacio de 15x15 m con restricción de máximo dos toques por jugador (15 min).
		Juego de posesión 4v4 + 2 comodines con reducción de espacio progresiva (20 min).
		Partido reducido 5v5 con cambios de rol inmediato tras pérdida del balón (15 min).
Vuelta a la calma		Partido condicionado donde cada equipo tiene máximo 5 segundos para hacer un pase tras recibir (10 min).
	10 minutos	Respiraciones profundas y estiramientos.

Sesión de Entrenamiento 21

Semana 7

Tema: Posesión bajo marcaje intenso y reducción de tiempos de reacción.

Objetivo	Mejorar la posesión del balón bajo marcaje cercano y reducir el tiempo de toma de decisiones en espacios reducidos.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Coordinación con escalera de agilidad y conducción de balón (5 min). Rondo 4v2 con regla de presión inmediata tras pase (10 min). Juego de pases con movilidad y cambios de ritmo en tríos (5 min).
	60 minutos	Rondo 5v3 con cambio de roles inmediato tras la recuperación del balón (15 min). Juego reducido 6v6 con marcas personales obligatorio realizar los desmarques (20 min). Partido condicionado con presión alta y tiempo límite de posesión (15 min). Partido final con la condición de mantener el mayor tiempo posible la posesión del balón (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Ejercicios de estiramiento y relajación con balón.

Sesión de Entrenamiento 22

Semana 8

Tema: Evaluación final y consolidación del juego de posesión

Objetivo	Evaluar la evolución en la posesión del balón a través de rondos y juegos reducidos, aplicando los conceptos trabajados en las semanas anteriores.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y activación con balón (5 min) Rondo 4v2 con aumento progresivo de presión (10 min). Pases en parejas con cambios de dirección (5 min).
Parte principal	60 minutos	Test de rondo 5v2 en espacio de 12x12 m. Se evalúa precisión en los pases, número de intercepciones y tiempo de posesión (15 min). Juego reducido 5v5 con restricción de toques y obligación de buscar apoyos constantes (20 min). Partido con condición, los equipos deben realizar un mínimo de 8 pases para poder finalizar en gol. (15 min). Corrección de errores mediante ejercicios específicos según dificultades observadas en el test (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Estiramientos y respiraciones profundas.

Sesión de Entrenamiento 23

Semana 8

Tema: Evaluación final y consolidación del juego de posesión.

Objetivo	Evaluar la evolución en la posesión del balón a través de rondos y juegos reducidos, aplicando los conceptos trabajados en las semanas anteriores.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Ejercicios de coordinación con balón y cambios de dirección (5 min). Rondo 6v3 en espacio reducido con presión progresiva (10 min). Juego de pases con cambios obligatorios de zona cada 3 toques (5 min).
	60 minutos	Juego reducido 7v7 con presión alta, enfatizando la rápida circulación del balón (20 min). Partido con transiciones rápidas y recuperación tras pérdida, midiendo la velocidad de respuesta (15 min). Rondo con sobrecarga defensiva (5v4) para trabajar la salida ante presión (15 min). Competencia de control y pase en espacio reducido, reforzando la precisión (10 min).
Parte principal		
Vuelta a la calma	10 minutos	Ejercicios de estiramiento y relajación.

Sesión de Entrenamiento 24

Semana 8

Tema: Evaluación final y consolidación del juego de posesión.

Objetivo	Evaluar la evolución en la posesión del balón a través de rondos y juegos reducidos, aplicando los conceptos trabajados en las semanas anteriores.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad con balón y pases dinámicos (5 min). Rondo 5v2 con cambios de posesión de balón (10 min). Juego en grupos de tres. (5 min).
Parte principal	60 minutos	Test final de posesión en rondos 6v3 en espacio de 12x12 m, evaluando precisión, movilidad y tiempo de posesión (20 min). Partido reducido 6v6 con énfasis en la circulación rápida del balón y ocupación de espacios (20 min). Partido libre 8v8 aplicando todos los conceptos trabajados, fomentando la toma de decisiones (20 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Reflexión grupal sobre los avances del entrenamiento. Estiramientos finales y respiración controlada

Conclusiones

- La evaluación del nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos evidenció que los jugadores mejoraron su desempeño en la posesión del balón, mostrando avances en el control, la precisión de los pases y la toma de decisiones durante el juego.
- El diagnóstico aplicado a los entrenadores permitió identificar que su nivel de conocimiento sobre la utilización de ejercicios reducidos y rondos es básico, lo que demuestra la necesidad de fortalecer su capacitación en metodologías modernas de entrenamiento.
- Se diseñó una propuesta de ejercicios reducidos y rondos orientada a mejorar la posesión del balón, la cual ofrece una guía práctica para optimizar el desarrollo técnico y táctico de los futbolistas.
- La evaluación final mediante la prueba estadística T-student confirmó una mejora significativa entre el pre-test y post-test en la posesión del balón de los jugadores. Esto permite rechazar la hipótesis nula y concluir que la aplicación de ejercicios reducidos y rondos influyen eficazmente en el rendimiento de los deportistas.

Recomendaciones

- Se recomienda continuar implementando los ejercicios reducidos y rondos en el entrenamiento de los jugadores de la Escuela Cota City, ya que los resultados obtenidos indican mejoras sustanciales en el rendimiento técnico y táctico.
- Es recomendable que los entrenadores reciban formación continua en nuevas metodologías de entrenamiento, para mantener actualizado su enfoque y mejorar aún más los resultados de sus deportistas. El trabajo conjunto entre jugadores y entrenadores es fundamental para asegurar que los entrenamientos sean lo más efectivos posible y continúen fomentando el crecimiento de los jóvenes futbolistas.
- Ampliar la propuesta de ejercicios reducidos y rondos mediante la incorporación planificada de tareas orientadas al desarrollo de la resistencia y la agilidad, con el propósito de fortalecer las capacidades físicas que sustentan la posesión del balón y promover un progreso técnico-táctico más integral y sostenible en los futbolistas.

- Basados en los resultados estadísticos, se sugiere incrementar la dedicación y ampliar de forma planificada el tiempo destinado al entrenamiento con ejercicios reducidos y rondos, debido a su comprobada efectividad en la mejora de la posesión del balón. De igual manera, se recomienda mantener evaluaciones periódicas que permitan monitorear objetivamente el progreso de los jugadores y realizar ajustes metodológicos oportunos para optimizar el proceso de entrenamiento.

GLOSARIO

Balón: Esfera utilizada en el fútbol para jugar el partido. Se controla, pasa, dribla y se dispara al arco para marcar goles.

Control del balón: Capacidad del jugador para recibir, manejar y sostener el balón durante las situaciones de juego.

Espacios reducidos: Ejercicios de fútbol que se llevan a cabo en zonas más pequeñas del campo, con el propósito de mejorar el control del balón, la precisión en los pases y la toma de decisiones rápidas bajo presión.

Evaluación cualitativa: Técnica de recolección de información que se centra en observar y describir comportamientos, habilidades o procesos sin emplear datos numéricos. En este caso, se analiza el desarrollo de la toma de decisiones y el trabajo en equipo.

Evaluación cuantitativa: Método de obtención de datos que se basa en mediciones numéricas y estadísticas, como el tiempo de posesión del balón o la precisión de los pases.

Ficha de observación: Instrumento utilizado para registrar el rendimiento de los atletas en diferentes aspectos, como el control del balón, la toma de decisiones y el trabajo en equipo, entre otros.

Movilidad: Habilidad para desplazarse de manera eficiente por el campo, moviéndose con agilidad y velocidad de un lugar a otro.

Pre-Test: Evaluación inicial que se lleva a cabo antes de implementar una intervención o programa de entrenamiento para determinar el nivel de los jugadores en aspectos específicos, como la posesión del balón.

Post-Test: Evaluación que se realiza tras la intervención o programa de entrenamiento para evaluar el progreso o los cambios en las habilidades de los jugadores.

Precisión de los pases: Habilidad de los jugadores para efectuar pases exactos y correctos a sus compañeros, garantizando que el balón llegue al destino deseado sin errores.

Rondos: Ejercicio futbolístico donde los jugadores deben mantener la posesión del balón en áreas reducidas, mientras otros intentan quitárselo. Potencia el control bajo presión, la rapidez en la toma de decisiones y la colaboración entre los jugadores.

Toma de decisiones: Capacidad del jugador para elegir rápidamente la acción más adecuada en función de las circunstancias del juego, como decidir cuándo pasar el balón o cuándo intentar un regate.

Trabajo en equipo: Capacidad de los jugadores para colaborar y ayudarse entre sí en el terreno de juego con el fin de lograr un objetivo común como es la victoria. Esto implica comunicación y cooperación.

Técnica de pase: Destreza para realizar pases de forma precisa y eficaz, ya sea a corta o larga distancia, según lo requiera el juego.

Táctica: Estrategia o plan diseñado por un equipo durante un encuentro. En este caso, se refiere a cómo se organiza el equipo para mantener el balón en su poder y generar posibilidades de gol.

Test de posesión del balón: Evaluación que determina cuánto tiempo un equipo retiene el balón y la precisión de los pases que se realizan durante el ejercicio.

Trabajo sin balón: Capacidad de los jugadores para desplazarse por el campo sin poseer el balón, generando espacios, desmarcándose y asistiendo a sus compañeros en la circulación del balón.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

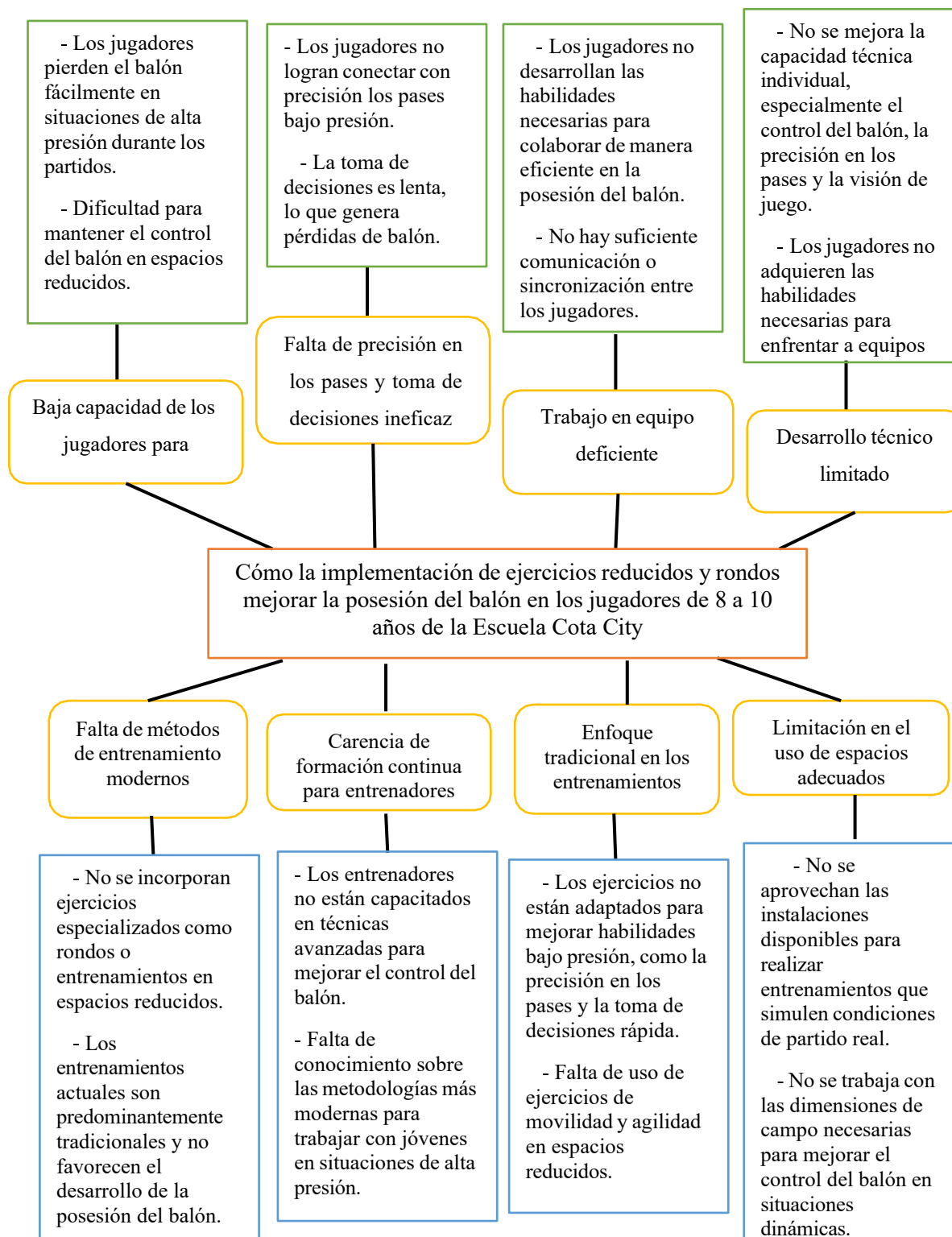
- Allen, H., & Coggan, A. (2010). *Training and racing with a power meter* (3ª ed.). VeloPress.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial No. 449.
- Babbie, E. (2016). *Investigación social* (6ª ed.). Cengage Learning.
- Clemente, F. M., Silva, A. F., & Martins, F. M. (2020). *Small-sided games and tactical training in soccer*. Human Kinetics.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5ª ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5ª ed.). SAGE Publications.
- Fernández, J., & Rodríguez, P. (2019). Metodologías activas en la enseñanza del fútbol formativo: Enfoques y aplicaciones. *Revista de Educación Física y Deporte*, 34(2), 45-60.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4ª ed.). SAGE Publications.
- García, J., & López, M. (2020). Evaluación del rendimiento en fútbol: Métodos y técnicas para medir la posesión del balón en condiciones reales. *Revista de Ciencias del Deporte*, 18(2), 105-117.
- García, L., & Pérez, M. (2021). El impacto del entrenamiento en espacios reducidos en la mejora de la posesión del balón en jóvenes futbolistas. *Journal of Sports Training*, 29(3), 78-92.
- García, M., & Rodríguez, P. (2021). Aplicación de pruebas estadísticas en el análisis de desempeño deportivo. *Revista Latinoamericana de Ciencias del Deporte*, 23(2), 118-130.

- González, A. (2021). El entrenamiento en espacios reducidos en fútbol: Impacto en las habilidades técnicas. *Journal of Sports Science and Training*, 14(3), 150-162.
- Guardiola, P., & Sala, J. (2020). *La evolución táctica del fútbol moderno*. Editorial Deportiva.
- Lago-Peñas, C., & Dellal, A. (2019). *Tactical analysis in football*. Springer.
- López, A., Torres, B., & Ramírez, C. (2020). Toma de decisiones y posesión del balón en el fútbol formativo: Análisis de metodologías efectivas. *Estudios en Deporte y Rendimiento*, 15(1), 20-35.
- Martínez, L., Gómez, A., & Díaz, R. (2021). Tecnologías y herramientas para el análisis del rendimiento deportivo. *Journal of Sports Science and Technology*, 9(3), 134-145.
- Martínez, L., Gómez, A., & Díaz, R. (2022). Tecnologías y herramientas para el análisis del rendimiento deportivo en fútbol. *Journal of Sports Science and Technology*, 9(3), 134-145.
- Martínez, M., & López, P. (2022). La combinación de métodos en la investigación cuantitativa y cualitativa en ciencias del deporte. *Journal of Sports Research*, 45(1), 98-110.
- Martínez, R., Suárez, J., & Gómez, D. (2022). Estrategias pedagógicas para la mejora del control del balón en jugadores de 8 a 10 años. *Revista Internacional de Educación y Deporte*, 40(1), 102-118.
- Ministerio del Deporte. (2020). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Registro Oficial No. 163.
- Pérez, A., & Rodríguez, J. (2021). El diseño y aplicación de cuestionarios en investigaciones deportivas. *Revista de Investigación en Deportes*, 12(3), 214-227.
- Pérez, F., & Rodríguez, S. (2022). La evaluación en deportes de equipo: Evaluación de jugadores en situaciones de alta intensidad. *Revista de Investigación Deportiva*, 11(1), 78-90.

- Roca, A., Ford, P. R., McRobert, A. P., & Williams, A. M. (2020). Perceptual-cognitive skills and their interaction with practice and training approaches in soccer. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(5), 367-379. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0348>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2019). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Sánchez, F., & González, L. (2020). *Metodología de la investigación aplicada en el deporte*. Editorial Universitaria.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Sarmiento, H., Marcelino, R., & Anguera, M. T. (2018). Game-based approaches in football training. *Sports Science Journal*, 6(2), 105-122.

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de Problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

Tema

“Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futbolistas de 8-10 años de la Escuela Cota City”.

Objetivo General

Determinar la efectividad de la aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

Hipótesis de investigación

Hipótesis Alterna

La aplicación de ejercicios reducidos y rondos ayuda a mejorar la efectividad de posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

Hipótesis Nula

La aplicación de ejercicios reducidos y rondos no ayuda a mejorar la efectividad de posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

Objetivos específicos

1. Evaluar el nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.
2. Diagnosticar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre la utilización de ejercicios reducidos y rondos enfocados en mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.
3. Diseñar una propuesta de ejercicios reducidos y rondos orientados a mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.
4. Comparar los resultados de los test y post test de las evaluaciones de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador
Serra-Olivares et al. (2019) destacan que la práctica en espacios reducidos favorece el desarrollo de habilidades cognitivas y técnicas, ya que los jugadores deben adaptarse rápidamente a situaciones cambiantes, tomar decisiones en fracciones de segundo y ejecutar movimientos con mayor eficacia.	Espacios Reducidos	Definición de Espacios Reducidos	Beneficios de Espacios Reducidos. a) Otro beneficio clave de los ejercicios en espacios reducidos
			Tipos de Ejercicios en Espacios Reducidos. a) Otra variante importante b) Ejercicios de superioridad numérica
			Espacios Reducidos con Finalización
			Modificación de Espacios y Reglas
Coutinho et al. (2020) argumentan que cambiar la forma en la que los equipos pueden anotar puntos (como marcar un gol en miniporterías o realizar un número determinado de pases antes de finalizar) introduce diferentes dinámicas que obligan a los jugadores a desarrollar estrategias variadas para superar a sus rivales.	Rondos	Definición y Características de los Rondos	Tipos de rondos a) El rondos 4vs 2 b) El rondo con apoyos exteriores.
			Variabilidad y Modificaciones de los Rondos a) Implementación de Rondos en Entrenamiento b) Rondos en diferentes niveles de complejidad en los entrenamientos.
Según Lago-Peñas y Dellal (2020), la posesión del balón se ha convertido en un indicador clave del éxito en el fútbol moderno, por lo que en equipos con un mayor porcentaje de posesión tienden a generar más oportunidades de gol y a reducir las opciones ofensivas del rival.	Posesión del balón	Definición y Concepto de Posesión del Balón	Perspectiva táctica
			Relación entre Posesión del Balón y Control del Juego
			Capacidad de Transición
			Estrategias de Entrenamiento para Mejorar la Posesión del Balón

Anexo 4 Matriz de operacionalización de variables

Objetivos de diagnostico	Variable de diagnostico	Indicadores	Fuentes	Técnicas
Diagnosticar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre la utilización de ejercicios reducidos y rondos enfocados en mejorar la posesión del balón	Conocimiento de los entrenadores sobre ejercicios reducidos y rondos.	Nivel de conocimiento teórico sobre ejercicios reducidos y rondos. - Frecuencia de uso de estos ejercicios en entrenamientos. - Métodos de enseñanza aplicados.	Entrenadores de la Escuela Cota City	Encuestas estructuradas.
Evaluar el nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón.	Nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos.	Calidad de pases. Movilidad y toma de decisiones.	Futbolistas de la Escuela Cota City (8-10 años).	Test física Observación directa
Diseñar una propuesta de ejercicios reducidos y rondos orientados a mejorar la posesión del balón.	Propuesta metodológica de ejercicios reducidos y rondos.	Variedad de ejercicios diseñados. - Adaptación de los ejercicios al nivel de los jugadores. - Progresión en la dificultad de los ejercicios.	Bibliografía especializada, experiencias previas, entrenadores.	Análisis documental y consulta con expertos.
Comparar resultados de test y post test sobre la posesión del balón.	Resultados de test y post test sobre posesión del balón.	Diferencia en el tiempo de posesión antes y después del entrenamiento. - Variación en la precisión de los pases. - Evolución en la movilidad y visión de juego.	Futbolistas de la Escuela Cota City (8-10 años).	Aplicación de test inicial y final, análisis estadístico comparativo.

Anexo 5 Revisión del Test



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

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

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, **MSc. Jorge Andres Estrada Arana** con cédula de identificación N° **100387675-0** de profesión **DOCENTE**, con grado de Magister, en Entrenamiento Deportivo ejerciendo actualmente como Docente, en la **"UNIDAD EDUCATIVA JACINTO COLLAHUAZO"**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (mediciones), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación. Luego de hacer las observaciones pertinentes puedo formular las siguientes apreciaciones.

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

Fecha: 07 /11/2025

Firma: 
MSc. Jorge Andres Estrada Arana
100387675-0



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

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

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, **MSc. Juan Jefferson Saransig Pazmiño** con cédula de identificación N° **100209671-5** de profesión **DOCENTE**, con grado de Magister, en Entrenamiento Deportivo ejerciendo actualmente como Docente, en la **"UNIDAD EDUCATIVA JACINTO COLLAHUAZO"**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (mediciones), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación. Luego de hacer las observaciones pertinentes puedo formular las siguientes apreciaciones.

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

Fecha: 07/11/2025

Firma:

MSc. Juan Jefferson Saransig Pazmiño
100209671-5



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

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

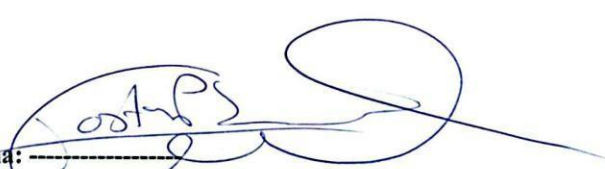
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, **MSc. Jorge Humberto Lastra Plasencia** con cédula de identificación N° 100300400-7 de profesión **DOCENTE**, con grado de Magister, en Entrenamiento Deportivo ejerciendo actualmente como Docente, en la **"UNIDAD EDUCATIVA JACINTO COLLAHUAZO"**

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento (mediciones), a los efectos de su aplicación en el trabajo de investigación. Luego de hacer las observaciones pertinentes puedo formular las siguientes apreciaciones.

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

Fecha: 07/11/2025

Firma: 
MSc. Jorge Humberto Lastra Plasencia
100300400-7

Anexo 6 Certificado de Aplicación

Escuela Formativa de Fútbol Cota City



Cotacachi, miércoles 10 de diciembre del 2025

A petición verbal del Sr. Elkyn Ricardo Alvarez Conde con cédula de ciudadanía 100481532-8

CERTIFICÓ

Que conozco al estudiante antes mencionado, perteneciente al Octavo Semestre de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, el cual trabajó y realizó el siguiente trabajo de integración curricular "Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futbolistas de 8-10 años de la Escuela Cota City", en la ciudad de Cotacachi.

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

Atentamente,

Lic. Pablo Véliz S.
ENTRENADOR

Escuela Formativa De Fútbol Cota City



Cotacachi, miércoles 28 de enero del 2026

A petición verbal de los interesados.

CERTIFICÓ

Yo, Lic. Pablo Sebastián Véliz Sarzosa, con cedula de identidad 100356104-8, que el Sr. Elkyn Ricador Alvarez Conde, con cédula de identidad 100481532-8, estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Facultad FECYT de la Universidad Técnica del Norte, aplicó el Test de 20 minutos y Prueba de Validación de T Student en los deportistas pertenecientes a la "Escuela Formativa de Fútbol Cota City"

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

Atentamente,

Lic. Pablo Véliz S.
ENTRENADOR

Anexo 7 Certificado del Compilación



Certificado de análisis

Compilatio Magister+ | UTN-ECU - UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INFORME_FINAL_DE_TRABAJO_DE_INTEGRACIÓN_CURRICULAR_03

MARZO 2026

ID : 415216c59957fdffcacc3d623454bf444880c91



4%

Textos
sospechosos

Nombre del fichero :

INFORME_FINAL_DE_TRABAJO_DE_INTEGRACIÓN_CURRICULAR_03_MARZO 2026.txt

Tamaño del archivo original : 2,19 MB

Número de palabras : 24.459

Número de caracteres : 159595

Depositante : Vicente Yandún

Fecha de depósito : 4 de marzo de 2026

Tipo de carga : Interface

Fecha de fin de análisis : 4 de marzo de 2026

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Similitudes

3%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Detección de IA

42%

Textos estilísticamente próximos a un texto generado por una IA. Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mencionados en el documento.

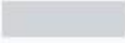
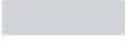
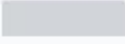
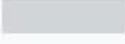


Idiomas no reconocidos

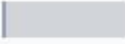
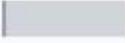
2%

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua. Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.



N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones
22	 Cuadro comparativo de los enfoques de la... es.slideshare.net/slideshow/cuadro-comparativo-de-l... 	<1%	
23	 ▶ PRINCIPIOS TÁCTICOS OFENSIVOS del fútbol futbolsecrets.com/principios-tacticos-ofensivos-futbol/ 	<1%	
24	 www.sudarlacamiseta.com www.sudarlacamiseta.com/articulos/privados/escuel... 	<1%	
25	 dspace.ueb.edu.ec dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/6377/1/TESI... 	<1%	
26	 Rondos Avanzados: Estrategia y Roles Clave CT... www.ctentrenadores.es/como-entrenar-a-cadetes-de... 	<1%	

Fuente ignorada

Descripciones	Similitudes	Ubicaciones
 Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejora... repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/17079 	46%	
 Entrenamiento multilateral para el desarrollo d... #450779  Viene de de mi biblioteca	1%	
 Plan de entrenamiento para desarrollar la fuerz... #1a5280  Viene de de mi biblioteca	1%	
 Aplicación de un plan de entrenamiento para el... repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/17503 	1%	

Fuente mencionada (sin similitudes detectadas)

N°	Descripciones
1	 https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0348  

Anexo 8 Certificado de Constancia Compilatió



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



CERTIFICADO DE COINCIDENCIA COMPILATIO

Una vez analizado el tema de Trabajo de integración curricular titulado: **"Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futbolistas 8-10 años de la Escuela Cota City "**, del señor Ellyn Ricardo Alvarez Conde: 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, 04 de marzo de 2026

Atentamente,
"CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO"



Dr. Vicente Yandún Yalamá.MSc
Director

Anexo 9 Certificado del Abstract



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



Abstract

The main objective of this research was to determine the effectiveness of implementing small-sided football exercises and rondos to improve ball possession among selected players aged 8 to 10 years from Cota City Club. A cross-sectional, non-experimental study with a mixed-methods approach was conducted using a sample of 20 athletes. Players were evaluated through an observation checklist that assessed variables such as ball control, ball handling, decision-making, positioning, teamwork, endurance, physical fitness, speed, accuracy, and performance under pressure. Additionally, surveys were administered to coaches to gather their perspectives on the effectiveness of these training strategies. The results were analyzed using frequency tables and percentage distributions, revealing improvements in both physical and technical skills, particularly in ball control and ball possession. The intervention involving rondos and small-sided games produced a notable increase in passing accuracy and in players' ability to maintain possession under pressure. It is concluded that incorporating small-space exercises and rondos into the training program of players from City Cota Club positively contributes to their technical, tactical, and physical development. This methodology enhances overall on-field performance and represents an effective strategy for youth football training.

Keywords: small-sided games; rondos; ball possession; ball control; decision-making; positioning.

Reviewed by:
 MSc. Luis Paspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
 March 3, 2026

Anexo 10 Encuesta a Entrenadores de la Escuela Cota City

Objetivo:

Evaluar el conocimiento y la percepción de los entrenadores sobre el uso de ejercicios en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City.

Cuestionario

1. ¿Ha utilizado ejercicios en espacios reducidos y rondos en sus sesiones de entrenamiento?

☐ Sí

☐ No

2. ¿Qué tan efectivos considera que son los ejercicios en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón?

☐ Muy efectivos

☐ Efectivos

☐ Poco efectivos

☐ Nada efectivos

3. ¿En qué medida estos ejercicios contribuyen a mejorar la precisión de los pases y la toma de decisiones bajo presión?

☐ En gran medida

☐ En medida moderada

☐ En poca medida

☐ No contribuyen

4. ¿Ha observado mejoras en el trabajo en equipo y comprensión del juego en los jugadores después de aplicar estos ejercicios?

☐ Sí, de manera significativa

☐ Sí, de manera moderada

☐ No se han observado mejoras

5. ¿Recomendaría la aplicación continua de ejercicios en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futuras sesiones de entrenamiento?

☐ Sí

☐ No

Anexo 11 Ficha de Observación a los Deportistas

Objetivo

Evaluar el desempeño de los deportistas durante los ejercicios reducidos y rondos, observando su técnica, control del balón, toma de decisiones, habilidad para moverse sin balón y capacidad para trabajar en equipo.

Fecha de Observación: _____

Nombre del Observador (Entrenador): _____

Grupo/Equipo: _____

Deportista Observado: _____

Aspectos Evaluados

(Se calificará cada aspecto con una escala del 1 al 5, donde 1 = Muy Deficiente, 5 = Excelente)

Tabla 13

Ficha de Observación a los Deportistas

Criterio	Escala (1-5)	Comentarios Adicionales
Técnica de Control del Balón		¿El deportista controla el balón con precisión y sin esfuerzo?
Precisión en los Pases		¿Cuán preciso es el pase que realiza el deportista bajo presión?
Movilidad sin Balón		¿El deportista se mueve para ofrecer opciones de pase? ¿Se desmarca adecuadamente?
Toma de Decisiones Bajo Presión		¿Cómo toma decisiones el deportista cuando está bajo presión de la defensa?

Capacidad para Mantener la
Posesión del Balón

¿El deportista es capaz de mantener la
posesión frente a un adversario?

Trabajo en Equipo

¿Cómo interactúa el deportista con sus
compañeros en los rondos o ejercicios de
equipo?

Adaptación a la Velocidad del
Ejercicio

¿El deportista puede seguir el ritmo del
ejercicio sin perder el control del balón?

Reacción a Errores

¿Cómo reacciona el deportista cuando
comete un error (recupera rápidamente o
se frustra)?

Presión en Espacios Reducidos

¿Cómo maneja el deportista los espacios
reducidos y la presión defensiva?

Capacidad para Crear Espacios
para el Equipo

¿El deportista es capaz de crear espacio
para sus compañeros sin balón?

Puntuación Total _____

(Total de la puntuación de todas las categorías: Máximo 50 puntos)

Observaciones Generales:

(Comentarios adicionales sobre el desempeño del deportista durante los ejercicios, puntos fuertes y áreas de mejora.)

Escala de Evaluación

1. **Muy Deficiente:** El deportista presenta grandes dificultades y no muestra ninguna mejora o respuesta a los ejercicios.
2. **Deficiente:** El deportista tiene varias deficiencias, pero se observa esfuerzo para mejorar.
3. **Regular:** El deportista realiza los ejercicios de manera aceptable, pero aún necesita mejorar en varios aspectos.
4. **Bueno:** El deportista muestra un buen desempeño, con pocos errores en los aspectos evaluados.
5. **Excelente:** El deportista ejecuta de manera sobresaliente los ejercicios con control total, precisión y gran toma de decisiones.

Conclusiones del Observador

(Conclusiones finales sobre el desempeño general del deportista en los ejercicios realizados, fortalezas y aspectos a mejorar.)

Anexo 12 fotografías

Autor: Elkyn Alvarez (2026)