UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

TEMA

Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN

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

Línea de investigación: Salud y Bienestar integral

Autor: Roberto Carlos García López

Director: Dr Segundo Vicente Yandún Yalamá MSc.

Asesor: MSc. Juan Carlos Vásquez Cambell

Ibarra - Ecuador

2026

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

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	
APELLIDOS Y NOMBRES	García López Roberto Carlos

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN
AUTOR (ES):	García López Roberto Carlos
FECHA: DD/MM/AAAA	26/05/2026
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	■ **PREGRADO** □ **POSGRADO**
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
DIRECTOR:	Dr. Segundo Vicente Yandún Yalama MSc.

2. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que el titular es 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 26 días del mes de mayo del 2026.



EL AUTOR

García López Roberto Carlos
CI: 0401869037

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 26 de mayo del 2026

Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA

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

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
SEGUNDO VICENTE YANDUN YALAMA

Dr. Vicente Yandún Yalamá
CI: 1001684685

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

El comité calificador del trabajo de Integración Curricular Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN, elaborado por García López Roberto Carlos previo a la obtención del título del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte.

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
SEGUNDO VICENTE YANDUN YALAMA

Dr. Vicente Yandún Yalamá

CI: 1001684685

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
JUAN CARLOS VASQUEZ CAMBELL

MSc. Juan Vásquez Cambell

CI: 1003722707

DEDICATORIA

Este logro de trabajo de investigación se lo dedico primeramente a Dios, ya que me brindo la fuerza y la fortaleza para seguir adelante, por iluminar todos mis días y darme la salud, gracias por todo. A mis angelitos que están en el cielo que son mis abuelos también es para ustedes.

A mis, padres que fueron pieza fundamental de apoyo en esta travesía, quienes me bridaron mucho amor, por el sacrificio que realizaron para que pueda salir adelante en mi formación personal, esto es para ustedes, gracias por esos consejos, regaños cuando más los necesite para crecer como persona.

A mi hermano, que es una pieza fundamental en mi vida, también gracias por cada consejo y no dejarme caer cuando los días eran muy difíciles y también por ayudarme en mi formación profesional.

A una persona, que ya no está en mi vida, pero fue un apoyo muy inmenso en estos 4 años de estudio, agradezco por todo lo que me hiciste aprender en mi vida, por cada palabra de aliento y la confianza que tuviste en mí.

Finalmente, este logro es para mí mismo, que fui capaz de lograr lo que soñamos, en ser capaz de lo que nos proponemos lo logramos, por la disciplina y determinación que tuve por haber logrado este trabajo de investigación, una meta de las muchas que voy a lograr, Esta meta es lograda con mucho amor y perseverancia.

Roberto Carlos

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por ayudarme a perseverar, también a todas las personas que hicieron que este trabajo de investigación sea posible en mi transcurso de Universidad.

Expreso mi gratitud a la Universidad Técnica Del Norte, institución que me dio las bases de conocimiento, formación profesional, a mis dicentes MSc. Vicente Yandún Yaláma y MSc. Juan Carlos Vásquez, quienes fueron capaces de elevan aún más mi conocimiento y ser la guía en este trabajo de investigación.

Finalmente, agradezco a todas las personas que pude conocer en esta travesía y que me ayudaron adquirir varios conocimientos.

Roberto Carlos

RESUMEN EJECUTIVO

Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN.

Sr. Roberto Carlos Garcia López

Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.

El presente estudio se refiere al Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN cuyo objetivo fundamental es diagnosticar el nivel de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas, con respecto a la metodología se utilizó el enfoque cuantitativo, porque se refiere que va utilizar números, cuyo alcance de investigación es el descriptivo, explicativo, el diseño que se utilizó fue el pre experimental, los test diagnostica se observó a un solo grupo, luego se aplicó un plan de entrenamiento basado en rondos o espacios reducidos, posterior a ello se aplicó un test a los doce deportistas del fútbol categoría sub 16. Las técnica e instrumentos que se utilizaron fue la observación cuyo instrumento fue la ficha de observación, esta sirvió en qué medida aplican los fundamentos tácticos ofensivos. Los resultados al inicio antes de aplicar la propuesta fueron deficientes porque a los jugadores les falta precisión en la entrega del balón, la decisión que tomaban eran bastante lenta y con poca creatividad en la aplicación de los sistemas ofensivos tácticos, limitan la participación activa de todos los jugadores, la principal deficiencia de los rondos, es la poca efectividad en los pases en situaciones reales de juego, una de las conclusiones relevantes, que existe poca efectividad en los pases, también existe una limitación física, cuando se está aplicando estos ejercicios los jugadores se cansan y pierden su creatividad y toma de decisiones en cuestión de segundos el jugador puede resolver, este problema detectado. Los rondos bien aplicados ayudan al control, pase, precisión, velocidad mental para decidir en cualquier situación que se presente.

Palabras Clave: Plan de entrenamiento, rondos, fundamentos tácticos ofensivos, futbolistas

ABSTRACT

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020

EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."

ABSTRACT

A training plan based on rondos for developing offensive tactical fundamentals in u-16 footballers at UTN Club.

Mr. Roberto Carlos García López

Dr. Vicente Yandún Yalamá, MSc.

This study focuses on a training plan based on rondos to develop offensive tactical fundamentals in the Under-16 football players of UTN Club. The main objective of the research was to diagnose the players' level of offensive tactical performance and evaluate the effectiveness of rondo-based training activities in improving these skills. A quantitative approach was employed, as the study involved the collection and analysis of numerical data. The research scope was both descriptive and explanatory, and a pre-experimental design was applied. Diagnostic tests were conducted with a single group before implementing the training plan based on rondos and small-sided games. After the intervention, a final evaluation was administered to the twelve U-16 footballers participating in the study. Observation was used as the research technique, and an observation checklist served as the primary instrument for assessing the application of offensive tactical fundamentals during gameplay. Initial results revealed significant deficiencies in the players' offensive performance. The athletes demonstrated limited passing accuracy, slow decision-making, and little creativity when applying attacking tactical systems, which reduced the active participation of all team members during play. One of the main weaknesses identified was the low effectiveness of passing in real-game situations. In addition, physical fatigue negatively affected the players' creativity and decision-making abilities during the exercises, highlighting the need for quick tactical responses under pressure. Despite these limitations, the findings indicate that properly implemented rondos can significantly improve ball control, passing precision, tactical awareness, and mental speed in decision-making during competitive situations.

Keywords: training plan, rondos, offensive tactical fundamentals, football players.

Reviewed by:
MSc. Luis Paspuezán Soto
CAPACITADOR-CAI
May 21, 2026

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA....ii
2. CONSTANCIAS....iii
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR iv
APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR....v
DEDICATORIA....vi
AGRADECIMIENTO....vii
RESUMEN EJECUTIVO....viii
ABSTRACT....ix
ÍNDICE DE CONTENIDOS....x
ÍNDICE DE TABLAS....xii
INTRODUCCIÓN....1
El problema de investigación....2
Justificación....6
Objetivos....8
Hipótesis de investigación....9
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO....10
1. Antecedentes....10
1.1 Entrenamiento deportivo....11
1.2 Planificación deportiva....11
1.3 Plan de entrenamiento....12
1.4 Importancia en el fútbol formativo....12
1.5 Rondos....13
1.6 Tipos de Rondos....13
1.7 Beneficios tácticos....15
1.8 Fundamentos tácticos ofensivos....15
1.9 Fútbol formativo Sub - 16....18
1.10 Características físicas....19
1.11 Características tácticas....19
1.12 Fundamentación legal....20
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS....21

2. Enfoque 21
2.1 Cuantitativo 21
2.2 Alcance de investigación 21
2.3. Diseño de investigación 23
2.4 Métodos de investigación 24
2.5 Técnicas en instrumentos 25
2.6 Hipótesis de investigación 26
2.7 Matriz de operacionalización de variables 26
2.8 Población 28
2.9 Procedimiento de investigación 28
2.10 Análisis de datos 29
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 30
3.1. Resultados de ficha de observación a los deportistas 30
Tabla 1. Resultado final de ficha de observación 30
Tabla 2. Rotaciones 32
Tabla 3. Desdoblamientos 33
Tabla 4. Apoyos 34
Tabla 5. Amplitud 35
Tabla 6. Toma de decisiones 36
Discusión General 37
3.2 Análisis inferencial 37
CAPÍTULO IV: PROPUESTA 43
4. Título de la propuesta 43
4.1 Justificación 43
4.2 Fundamentación de la propuesta 44
4.3 Principios tácticos ofensivos desarrollado en los rondos 45
4.4 Objetivos de propuesta 47
4.5 Descripción de la propuesta 48
5. CONCLUSIONES RECOMENDACIONES 73
6. Glosario de Términos 74
7. Referencias bibliográficas 76
ANEXOS 80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resultado final de ficha de observación 30
Tabla 2. Rotaciones 32
Tabla 3. Desdoblamientos 33
Tabla 4. Apoyos 34
Tabla 5. Amplitud 35
Tabla 6. Toma de decisiones 36
Tabla 7. Resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk sobre las diferencias pre-post 38
Tabla 8. Resultados de la prueba t de Student 39
Tabla 9. Tamaño del efecto (d de Cohen) por indicador táctico ofensivo 40
Tabla 10. Resumen de la verificación de hipótesis 41

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación

El presente estudio se inicia a partir de la falta de conocimiento de la importancia de aplicación de los rondos en un sistema táctico ofensivo en los deportistas de la categoría Sub-16 del Club UTN, reflexionando que los deportistas están en una fase de especialización deportiva, en esta etapa es esencial fortalecer las habilidades técnicas, comprensión del juego y la toma de decisiones en los encuentros deportivos.

En esta etapa de formación deportiva y de especialización, los futbolistas se hallan en un período clave de afirmación de destrezas, donde deben de desarrollar sus fundamentos técnicas, también se les debe enseñar la comprensión táctica del juego que permita responder efectivamente a los requerimientos de un periodo competitivo, en los encuentros del fútbol, representado por su buen estado físico y constante toma de decisiones dentro del campo de juego, para ello se hace imprescindible la uso de metodologías de entrenamientos que integren los aspectos físico, técnicos, tácticos, ofensivos y defensivos.

Ante esta situación, dentro del entrenamiento en el fútbol, se debe desarrollar los aspectos físicos, técnicos tácticos ofensivos en futbolistas de esta categoría, en estas etapas de formación deportiva se ha evidenciado la importancia de utilizar métodos de preparación deportiva que no solo dedicado a la técnica, o a lo físico, sino que además potencien la aplicación de rondos en espacios reducidos es fundamental que los deportistas tomen decisiones en cuestión de segundos.

En los deportistas del Club UTN en la categoría Sub 16 ha se ha evidenciado algunos aspectos que perjudican el mejor desenvolvimiento dentro del campo de juego como: limitaciones en el desarrollo táctico ofensivo lo cual ha despertado la inquietud por buscar alternativas de solución que respondan a las exigencias del fútbol moderno. Ante esta evidencia

se propone estrategias de entrenamiento más dinámicas, que coadyuven en los procesos de formación deportiva.

> Según Martínez (2010), indican que el sistema de entrenamiento con rondos, son ejercicios o actividades aplicados repetidamente en sesiones de entrenamientos, este ejercicio tiene un alto grado de parecido a situaciones reales de juego, dotando a los deportistas de varios fundamentos técnico-tácticos para la competición y formación de los deportistas.

Finalmente, este estudio quiere generar un impacto significativo en el deporte formativo del fútbol, evaluaciones diagnosticas de efectividad en los rondos que va admitir recabar datos concretos para la transformar los futbolistas mediante los entrenamientos que se van a llevar a cabo.

En conclusión, la elaboración y aplicación del plan de entrenamiento basado en rondos admitirá efectuar una propuesta alternativa actualizada, encaminada a mejorar el desempeño de los deportistas, favoreciendo el entrenamiento individual como el entrenamiento colectivo de los deportistas de Club De Fútbol UTN categoría SUB-16.

El problema de investigación

Contexto a nivel internacional

El presente estudio tiene como propósito conocer los rondos con sus fundamentos tácticos ofensivos. A nivel internacional el fútbol ha evolucionado notablemente, sus movimientos están ajustados en el juego, donde se prevalece la toma de decisiones por parte de los jugadores, el trabajo en equipo, la comprensión y percepción táctica. Los clubes de élite han aplicado estrategias basadas en espacios reducidos, recalcando el uso de los rondos como instrumento de los procesos de entrenamiento.

> Según FIFA, (2023) indica que los rondos son ejercicios que se aplica en el entrenamiento del fútbol moderno, consiste en una serie de ejercicios en la que algunos futbolistas se ubican en un círculo y se coloca alrededor de un jugador o varios deportistas que tratan de quitar el balón, los rondos son unos recursos poderosos para el desarrollo técnico- táctico de los jugadores de fútbol.

Debido a la gran diversidad de toques de balón, el rondo es un recurso muy útil para acrecentar la técnica. Los futbolistas más jóvenes con una estrategia de entrenamiento bien sistematizada y realizada aprenderán a concertar su posición para recibir el balón en imponderables condiciones, lo que avala una buena circulación en un encuentro, el rondo es una actividad o ejercicio donde los jugadores desarrollan confianza en el juego bajo precisión.

Contexto a nivel nacional

En el contexto Ecuatoriano, si bien es cierto que avances en el fútbol competitivo, los procesos de formación en el fútbol se evidencia limitaciones para evolucionar hacia enfoques más completos, donde se investigan acrecentar no solo la técnica, sino asimismo la agudeza táctica y la toma de decisiones en los futbolistas. Sin embargo, Según comenta que transiciones no son parciales, ya que varios procedimientos formativos se conservan en un enfoque tradicional centrado en la técnica sin la aplicación de rondos buscan mejor la posesión del balón y toma de desiciones de los jugadores.

Según Yépez, (2021), manifiesta que para conseguir fluidez de la táctica en un encuentro de fútbol, se desarrolla habilidades, aptitudes, técnica y rendimiento, por ejemplo equipos de lo más grandes del mundo consiguen tener una periodización táctica en sus entrenamientos edificando un entrenamiento Europeo, en esta transición de modernización, clubes profesionales como el Barcelona Sporting Club han emprendido a reunir dentro de sus entrenamientos metodologías influenciadas por el fútbol Europeo, utilizando ejercicios en

juegos reducidos para optimar el juego colectiva, la posesión del balón y la toma de decisionaes bajo presión, elementos esenciales del balompie moderno.

Contexto a nivel provincial

A nivel Provincial, en Imbabura, hay un desarrollo notable de aptitudes de deportistas que se recalcan a nivel formativo en diferentes escuelas de iniciación y formación deportiva, como en campeonatos. Asimismo, al sobresalir que no tienen considerable acceso a entrenamientos restablecidos para preparadores físicos y la restricción de espacios físicos adecuadas para efectuar estrategias innovadoras para la preparación de los jugadores. Según Farinango A. (2023) menciona que en, Imbabura Sporting Club, equipo el cual ha actuado en campeonatos nacionales muestran un pertinente en la formación de futbolistas a nivel local. En otros contextos nacionales, los métodos de entrenamiento aún muestran limitaciones en la aplicación sistemática de estrategias modernas basadas en juegos reducidos, como los rondos, lo que coadyuvan en el progreso táctico de los deportistas.

En tal sentido, se menciona que el Imbabura Sporting Club han expuesto avances en la afiliación de estrategias dinámicas dentro de su preparación deportiva, la aplicación de rondos a tener una superioridad en los sistemas tácticos, en situaciones de un encuentro de fútbol.

Contexto a nivel local

A nivel local, en el Club de fútbol UTN, los entrenamientos basados en rondos se emplean como un recurso eficaz y vigoroso para mejorar la posesión de balón, movilidad en toma de decisiones en el juego, al momento, no se ha utilizado aun como instrumento esencial en la preparación de los deportistas, lo que programa la necesidad de indagar como la ejecución de rondos puede acrecentar la táctica ofensiva en los encuentros de fútbol.

Los elementos tácticos ofensivos mediante la aplicación rondos o en espacios reducidos es un componente muy decisivo en el periodo competitivo, en el Club UTN Sub-16, se ha

notado una escasa toma de decisiones dentro del campo de juego, un desorden y una insuficiencia con respecto a la parte ofensiva en situaciones en el juego, ya que varios equipos de formación anticipan la preparación de la parte física y técnica, dejando de lado el entrenamiento táctico, esto provoca problemas a la hora de jugar con otros equipos.

Es substancial resaltar, que al no tener definido los aspectos tácticos ofensivos en el club, dificultará al jugador jugar con orden táctico, creando desinteres por la practica del fútbol, su rendimiento de un encuentro será un bajo en campeonatos. Según Maza, (2025) indica que rondos,son recursos claves dentro de la preparación deportiva en el fútbol, especialment en espacios reducidos entrenan frecuentemente en el cuidado del balón y los pases precisos, la dinámica del juego es sencilla porque esn este ejercicio hay atacantes y defensores que se presentan en situaciones parecidas a un encuentro de fútbol.

Los rondos coadyuvan a los jugadores a mejorar la toma de desiciones en ese instante, para ello se necestan que sean creativos y la lectura del juego rápida para tomar decisones: en dar pases filtrados, y atacar contundentemente hasta alcanzar un gol, cuando se pierde un balón recuperar inmediantamente la posesión del balón y sus posiciones. Para comprender mejor esta problemática se identifican las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación:

El uso de metodologías tradicionales enfocadas en la repetición técnica aislada, lo que limita el desarrollo del pensamiento táctico.

Se evidencia una deficiencia en la toma de decisiones en situaciones de reales de juego. Especialmente bajo presión.

La falta de implemntación de rondos dentro de los entrenamientos reduce la capacidad de los jugadores para desenvolser en espacios reducidos y mantener la posesión del balón bajo presión. Como consecuencia, se generan pérdidas constantes durante el juego.

La planificación en los entrenamientos no responden a situaciones de juego genera una desconexión entre la práctica y la competencia. Como efecto, los jugadores presentan dificultades de ocupación de espacios y en la mivilidad sin balón.

Impactos de la Investigación

La investigación tendrá un impacto directo en el mejoramiento del rendimiento táctico ofensivo de los futbolistas Sub-16, mediante la aplicación de un plan de entrenamiento basado en rondos. Se espera optimizar aspectos como la toma de decisiones, movilidad sin balón y la circulación rápida del juego.

Unidades de observación

El presente estudio se basó con los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN, durante el periodo 2026.

Delimitación espacial

La aplicación de rondos y fundamentos tácticos ofensivos de fútbol, en los entrenamientos que se realizaron en el Campus Azaya, Estadio de la Universidad Técnica Del Norte.

Delimitación Temporal

El trabajo de investigación se realizó durante el periodo Octubre y febrero del año 2026.

Formulación del problema

¿Cómo influye un plan de entrenamiento basado en rondos en el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos de los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN?

Justificación

El presente estudio se inicia por la necesidad de acrecentar los fundamentos tácticos ofensivos, lo que se quiere es mejorar la rapidez y la efectividad de los pases en un encuentro

de fútbol y resolver de manera inmediata y tomar las decisiones en un momento dado y ganar en superioridad de jugador al equipo contrario, esta situación motiva para seguir trabajando y aumentar la rapidez en la entrega del balón a sus compañeros.

Esta investigación es importante llevarle a cabo por cuanto se busca en los jugadores de fútbol, que mejoren la entrega en los pases, con suma precisión y efectividad en un encuentro de fútbol, esto ayuda a tener mucha efectividad y tomar las decisiones en el menor tiempo posible lo que permite tener un dominio táctico, ofensivo del fútbol, estas situaciones permite adaptarse a cambios que proponer el equipo rival, mantener la posición del balón y generar espacios, finalizar la jugada con eficacia.

El aporte fundamental de esta investigación es presentar variedad de ejercicios donde involucre ejercicios de rondos para que los futbolistas tengan un instrumento que ayude a estimular su pensamiento al momento de realizar los pases en un ataque, los jugadores tendrán coordinaran los pases de manera efectiva y una toma de decisiones de forma inmediata en el juego y finalizar en gol. Para logra todos estos aspectos propuestos se plantea un plan de entrenamiento basado en rondos para mejorar el ritmo de pases de balón y mejorar la toma de decisiones y tener el éxito ofensivo en la duración del partido.

Los principales beneficiarios de esta investigación serán los 15 futbolistas en formación del Club UTN Sub-16, quienes mejorarán su rendimiento táctico ofensivo y su capacidad de toma de decisiones, Asimismo, los entrenadores se beneficiarán al contar con una propuesta estructurada que les permitirá optimizar sus sesiones de entrenamiento.

Dentro de la utilidad teórica, el estudio aportará fundamentación teórica actualizada sobre los rondo como instrumento pedagógico para el mejoramiento táctico ofensivo en fútbol juveniles. Los entrenadores acrecentaran el conocimiento relacionado con los juegos en espacios reducidos y la toma de decisiones de manera inmediata en un encuentro de fútbol.

Dentro de la utilidad práctica los entrenadores tendrán material necesario para poner en practica con sus jugadores para mejorar la posesión del balón, desmarque, permutas, movilidad y coordinación colectiva, los resultados de esta aplicación se evidenciarán en el campo de juego cuando los jugadores tomen las decisiones oportunas en un encuentro de fútbol, conviertan goles y ganen los partidos.

Con una metodología integral, los rondos con sus respectivos ejercicios específicos ayudan a los futbolistas a desarrollar habilidades específicas y este estudio será un punto de partida para iniciar con futuras investigaciones de mayor profundidad, por ejemplo, los pases en espacios bien reducidos y como tomar las decisiones de manera rápida y eficaz, el pensamiento crítico frente a un problema en el área contraria, en fin, algunos temas de interés que pueden ser resueltos de manera inmediata.

El estudio fue factible realizarle, por existe la predisposición del señor Director del Instituto de Educación Física, del señor entrenador, jugadores para que se lleve a cabo este tipo de investigación que es de gran importancia dentro de los procesos de formación deportiva.

Objetivos

Objetivo General

- Determinar la influencia de un plan de entrenamiento basado en rondos en el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos de los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN mediante la utilización de la observación indirecta.
- Diseñar un plan de entrenamiento basado en rondos orientado al desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos.

- Aplicar el plan de entrenamiento basado en rondos en los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN durante el periodo establecido.
- Comparar los cambios producidos en los fundamentos tácticos ofensivos mediante la aplicación del plan de entrenamiento basado en rondos mediante la observación indirecta.

Hipótesis de investigación

Hipótesis alternativa

La aplicación de un plan de entrenamiento basado en rondos mejorará significativamente el rendimiento técnico-táctico de los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN durante el periodo de intervención.

Hipótesis nula

"La aplicación de un plan de entrenamiento basado en rondos no mejorará significativamente el rendimiento técnico-táctico de los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN durante el periodo de intervención."

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1. Antecedentes

Según Farinango A. (2023) La presente investigación se refiere a los juegos reducidos aplicado a deportistas de 14 años, de la escuela de fútbol Carlitos Cevallos, cuyo objetivo fundamental fue Determinar cómo los espacios reducidos y rondos ayudan a mejorar los fundamentos técnicos en la escuela de fútbol "Santa Fé de Carlitos Cevallos" sub-14. El enfoque que se utilizó fue el cuantitativo con un alcance descriptivo – explicativo, su diseño fue el pre experimental, con un estudio longitudinal, los métodos que se utilizó el deductivo, analítico, sintético, estadístico, la técnica que se utilizó fue, las fichas de observación cuyos resultados de la aplicación de las técnicas fueron las siguientes, se evidencio que existe dominio del balón, se detectó que existe muchas fallas en los ejercicios de los rondos. Por lo que la elaboración y la aplicación de los rondos ayudará a mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.

Según Quintero, (2025), se refiere a la incidencia de un programa de juegos reducidos basado en el modelo de aprendizaje 1 comprensivo, en la toma de decisiones de los elementos técnicos-tácticos defensivos, con y sin balón en mujeres adolescentes de la Escuela de Formación Terranova de Tuluá en el 2025, su objetivo fundamental fue determinar la incidencia de un programa de juegos reducidos, cuyo enfoque fue el cuantitativo, su alcance de investigación fue el descriptivo explicativo, propositivo, su diseño fue el cuasi experimental, su estudio fue de corte longitudinal, sus métodos fueron el deductivo, sintético, estadístico, las técnicas de investigación que se utilizaron fue la ficha de observación, en cuanto a los resultados se evidenció diferencias estadísticas significativas, en conclusión los resultados manifestaron una influencia significativa después de aplicar la propuesta.

Según Garzón, (2023), indica que la presente investigación hace referencia a los medios de entrenamiento con balón para desarrollar los fundamentos técnicos categoría 10 a

12 años, cuyo objetivo fundamental fue determinar los medios de entrenamiento que utilizan los entrenadores para mejorar dichos fundamentos, dentro de la metodología se utilizó el enfoque cuantitativo, que se refiere a números, porcentajes, cuyo alcance fue el descriptivo, de campo, su diseño fue el no experimental de estudio transversal ,es decir se hizo las mediciones en solo momento, las técnicas que se utilizó fue la observación y los test técnicos, los resultados fueron realmente significativas sus diferencias, para mejorar estos fundamentos se a planteo una propuesta alternativa, para mejorar los fundamentos detectados con estas falencias, como conclusión los entrenadores deben utilizar los fundamentos adecuados.

1.1 Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo, es un procedimiento sistemático, planificado, organizado, con el objetivo de preparar a los deportistas en la parte física, técnica con respecto a los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos, la parte táctica, que es tema motivo de investigación, que será analizado a través de la ficha de observación.

> Según Orellana & Castro, (2025) El entrenamiento deportivo es un proceso planificado, organizado, sistemático, para ello se utiliza, métodos, ejercicios, que ayudan a los futbolistas a mejorar la parte física, capacidades coordinativas, capacidades condicionales, fundamentos técnicos y tácticos, los últimos nuestra fuente de investigación.

1.2 Planificación deportiva

La planificación es un procedimiento organizado, planificado, ordenada, que tienen dentro de su planificación objetivos, métodos de entrenamiento deportivo, cargas y ejercicios de entrenamiento deportivo para acrecentar la parte física y lograr metas particulares específicas en un tiempo determinado.

> Según Valenzuela et al, (2025), indican que la planificación deportiva consiste en elaborar un plan de entrenamiento deportivo, consiste en mejorar el rendimiento

deportivo, es decir permite acrecentar las capacidades coordinativas, condicionales, los fundamentos técnicos, tácticas, con el objetivo de alcanzar metas.

1.3 Plan de entrenamiento

El plan de entrenamiento es un bosquejo organizado donde se formulan los propósitos, las actividades, volúmenes, intensidades, cargas, tiempo de descanso durante una determinada fase, esto se hace de manera sistemática, organizada, para lograr lo que se propone en la planificación, para mejorar la parte técnica, táctica, física y desarrollar las destrezas listas para una competencia.

Según Torres, (2021), indica que el plan de entrenamiento es un proceso sistemático, organizado, planificado, donde todo entrenador debe plasmar sus ideas de planificación lo que se propone primero el tema, los objetivos, los métodos de entrenamiento, técnicas, procedimientos de entrenamiento, cargas, intensidades, volumen, pausas de descanso y el periodo donde este destinada su planificación para lograr los objetivos propuestos en la parte física, técnica, táctica, psicológica, teórica.

1.4 Importancia en el fútbol formativo

El fútbol formativo es importante porque contribuye en la formación de niños, adolescentes de manera integral, desarrollando las cualidades de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, las capacidades técnicas con sus respectivos fundamentos técnicos, tácticas, psicológicas mediante una enseñanza del fútbol.

Según Perlaza et al, (2024), indica que es fundamental trabajar en estas edades tempranas, porque allí es donde se pone los primeros cimientos o las bases físicas, técnicas, tácticas, psicológicas, para ello se enseña el fútbol de manera progresiva, en el fútbol formativa se desarrolla las habilidades físicas, técnicas, tácticas. El fútbol formativo es fundamental porque no solo busca formar buenos jugadores.

1.5 Rondos

El rondo es unos ejercicios que se aplican en el fútbol cuyo objetivo fundamental es mejorar la técnica, la rapidez mental para solucionar en un tiempo determinado, se busca dar con exactitud los pases y la toma de decisiones de manera rápida, para ello un grupo de deportistas se colocan en círculo o cuadrado.

> Según D Alessandro, (2009), manifiesta que los rondos son un grupo de actividades que tienen que realizar los jugadores de fútbol en el menor tiempo posible, es decir realizar los pases con precisión, bajo precisión y tomar decisiones lo más rápido posible, los objetivos que persigue mejora el control, la velocidad de reacción, tienen posesión del balón y desarrollan el trabajo en equipo.

1.6 Tipos de Rondos

Los rondos constituyen una herramienta metodológica clave dentro del entrenamiento moderno del fútbol, debido a su capacidad para integrar aspectos técnicos, tácticos y cognitivos en situaciones de juego reducida. Según D Alessandro, (2009), menciona que, en la actualidad, estos ejercicios han sido ampliamente estudiados dentro del enfoque de los juegos reducidos, destacándose por su efectividad en el desarrollo del rendimiento del jugador. En este sentido, los rondos pueden identificarse en diferentes tipos según un su estructura, objetivos y nivel de complejidad, lo que permite su adaptación a distintas etapas del proceso formativa.

1.6.1 Rondos básicos (4vs4-5vs2)

Los rondos básicos son estructuras simples donde un grupo de jugadores mantiene la posesión del balón frente a uno o dos defensores, favoreciendo el desarrollo de habilidades técnicas como el pase y el control, así como la toma de decisiones en espacios reducidos. Según Toapanta, (2025), este tipo de rondos es fundamental en etapas iniciales, ya que permite al jugador interactuar constantemente con el balón bajo condiciones de presión moderada.

Estudios recientes destacan que este tipo de tareas mejora la ejecución y la rapidez en la toma de decisiones en futbolistas jóvenes.

1.6.2 Rondos posicionales

Los rondos posicionales se caracterizan por mantener una estructura organizativa en el campo, donde los jugadores deben ocupar espacios específicos, favoreciendo el desarrollo de los principios {tácticos como la amplitud, la profundidad y la creación de líneas de pase. Según Toapanta, (2025), este tipo de rondos permite trabajar el modelo de juego en equipo, promoviendo la compresión táctica y la organización colectiva, los juegos reducidos con orientación posicional mejoran el comportamiento táctico y la ocupación del espacio en el fútbol.

1.6.3 Rondos con objetivos tácticos

Los rondos como objetivos tácticos constituyen una evolución de los rondos tradicionales, ya que no se limitan únicamente a la conservación del balón, sino que se diseñan con la finalidad de desarrollar principios específicos del juego ofensivo y defensivo. Este tipo de ejercicios permite al entrenador orientar el aprendizaje hacia situaciones concretas del partido, tales como la progresión por pérdida o la finalización de jugadas. De esta manera, en el entrenamiento adquiere un carácter más funcional y contextualizado, favoreciendo la transferencia directa al jugador real. Freire & Guitierrez, (2025)

Según Toapanta, (2025), describe que diferencia de los rondos básicos, en los rondos con objetivos tácticos se introducen reglas condicionales que modifican el comportamiento de los jugadores, obligándolos a tomar decisiones en función de un propósito determinado. Por ejemplo, se pueden establecer limitaciones en el número de toques, zonas específicas de circulación del balón o la obligación de realizar un pase en profundidad tras cierto n{umero de contactos, estas adaptaciones permiten enfocar el ejercicio en el desarrollo de principios

tácticos ofensivos, como la amplitud, la profundidad, la movilidad y la creación de líneas de pase, elementos fundamentales en el fútbol moderno.

1.6.4 Rondos competitivos

Los rondos competitivos incorporan elementos de competencia, como puntuaciones o retos, lo que incrementa la intensidad y nivel de exigencia del ejercicio. Renshaw (2020), analizó que estos tipos de rondos favorece la motivación y la implicación de los jugadores, generando un entorno más cercano a la realidad competitiva. Investigaciones actuales evidencian que la inclusión de componentes competitivos en tareas de entrenamiento mejora el rendimiento y la toma de decisiones en situaciones de presión.

1.7 Beneficios tácticos

Se refiere a las decisiones inmediatas que se logra al realizar una acción de juego dentro de un juego deportivo, es una ventaja que el jugador obtiene contra otro jugador, estas características que se presentan en el juego son inmediatas, mejoran su posición con relación al otro jugador, se enfocan como actuar en ese momento para aprovechar las ventajas que tiene, para ganar terreno, cuyo objetivo fundamental es sorprender al enemigo.

> Según Martínez, (2010) manifiesta que los beneficios tácticos basados en el balompié representan en la utilización de estrategias propias para contrarrestar al adversario y la toma de decisiones en los últimos segundos, los beneficios es la posesión del balón, movimientos tácticos por posiciones, salida desde atrás línea de pase y convertir un gol.

1.8 Fundamentos tácticos ofensivos

1.8.1 Conservación del balón

La conservación del balón es uno de los principios ofensivos más imprescindibles dentro del campo de juego, se refiere a que los deportistas tengan el balón en su poder el mayor tiempo posible, esta es una ventaja para el equipo, porque tiene el control del partido y puede generar

líneas de pases en los espacios vacíos que deja el equipo adversario, por la distinción de su defensa.

> Según Freire & Gutierrez, (2025), indica que la conservación del balón es el principio táctico ofensivo es muy importante por cuanto los jugadores conservan o mantienen el balón en su posesión y pueden generar pases precisos, control y dominio del balón en el campo adversario para luego tomar decisiones para realizar un pase en profundidad, cortos y rápidos, cambios de dirección para tratar de hacer un gol.

1.8.2 Apoyos ofensivos

Los apoyos defensivos son fundamentos ofensivos que realizan uno o varios jugadores, con el objetivo de apoyar las acciones de juego de un jugador que tiene el balón, para de esta manera facilitar que conduzca, avance para que realice alguna acción de juego, sus propósitos principales es mantener una línea de pase, conservar el balón, crear esos espacios en el campo adversario, tratar de llegar al arco y convertir un gol, que es la parte donde finaliza la acción ofensiva.

> Según Pueyo et al, (2025), indica que los apoyos ofensivos, son situaciones de juego en la que los jugadores apoyan a su compañero para que realice las acciones ofensivas posibles, como las más básicas, realizar pases para que los compañeros tengan opción de gol, mejorar la organización del ataque o crear espacios en la defensa contraria para que se aprovechada para tomar una decisión y convertir un gol.

1.8.3 Desmarques

Los desmarques son los movimientos corporales que realizan los deportistas, con el propósito de separarse de la marca del adversario, para ello hacen cualesquiera movimientos, creando espacios libres, superar la defensa rival, generara oportunidades de gol, tomar decisiones de forma oportuna, para ello se requiere habilidad en su pensamiento, necesitan una buena lectura de juego.

Según Loyola et al, (2022), indican que los desmarques son situaciones de juego que se origina en el campo de juego con el propósito fundamental de separarse de la marca del adversario, para facilitar la recepción del balón, creando una variedad de acciones para finalmente tomar decisiones, para efectuar un pase corto, largo o en profundidad o finalmente convertir el gol, que es la fase donde finaliza la acción ofensiva.

1.8.4 Amplitud y profundidad

La amplitud y profundidad en el fútbol se refiere a todo lo ancho que tiene del espacio defensivo del equipo contrario, para atacar o defender su objetivo fundamental es abrir espacios en la defensa contraria para crear situaciones de pase, cuando el equipo contrario se encuentre disperso, esto facilita los pases y los centros que pueden realizar pases y centros al arco, los que trabajan en estas situaciones de juego son los extremos o los laterales.

Según Castellano, (2025), indica que la amplitud y profundidad se refiere cuando un jugador que trabaja por los extremos o por los carriles laterales, abre el campo de juego con el objetivo de que los jugadores del mismo equipo estén siempre en posición de anotar un gol, para ello se debe hacer pases cortos, largos o en profundidad para el jugador que recibe convierta el gol, todas estas situaciones antes mencionadas se efectúan cuando el equipo se dispersa producto de una jugada.

1.8.5 Finalización del ataque ofensivo

Es la etapa final de la acción ofensiva en deportes como el balompié, consiste en efectuar una jugada en ataque con una oportunidad de convertir un tanto o gol, para ello se debe aprovechar los lugares que dejan los defensores, para que los jugadores que están atacando tomen decisiones frente al área contraria.

Según Freire & Gutierrez, (2025), indica que los elementos claves para una adecuada finalización es la precisión con que les hace los pases o remates, para ello se necesita realizar las jugadas con extrema seguridad, para ello los jugadores necesitan velocidad de ejecución y la toma de decisiones, coordinación en los pases y golpeo, para ello se

debe anticipación en las jugadas y finalizar con un remate a la portería, desde corta, media distancia.

1.8.6 Toma decisiones

La toma de decisiones en el fútbol es un aspecto fundamental que cada jugador o equipo y elegir la acción más oportuna con el propósito de ganar una adecuada posición, ganar el espacio que dejan los jugadores adversarios, para la toma de decisiones se debe percibir, interpretar y ejecutar una acción específica en fracción de segundos.

Según Benavides et al, (2018), indican que la toma de decisiones en un encuentro de fútbol se debe tomar en cuenta las siguientes fases antes de tomar cualquier decisión, como la precepción del juego, el análisis lo que está ocurriendo, la elección, la mejor opción y la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos a través de un pase o tiro a la portería o también para ello se debe pasar, rematar, conservar la posesión del balón o driblar, son decisiones que se les debe tomar antes de hacer cualesquier situaciones.

1.9 Fútbol formativo Sub - 16

Cuándo se habla de fútbol formativo en especial Sub - 16 se entiende que es una etapa muy importante en el crecimiento del jugador, ya que estas edades se forman capacidades tanto técnicas, tácticas, mentales y físicas, que son muy necesarias para alcanzar un rendimiento deportivo. Según FIFA, (2023) considera que los jugadores entre los 16:18 años, deben fortalecer las habilidades adquiridas en etapas anteriores. De esta manera van a aplicarlas en situaciones reales de juego mediante entrenamientos. También se trabaja la técnica de acuerdo con la posición del jugador, es decir, ahí se combina el entendimiento táctico y la condición física, a través de los ejercicios, ya sean de fuerza, velocidad y resistencia.

Según Benavides et al, (2018), indican que, en esta etapa, el deportista debe desarrollar aspectos psicológicos como la concentración, la confianza, la capacidad de tomar decisiones bajo presión y perseverancia, pues son características que ayudarán a

mejorar el trabajo en equipo y también a las transiciones rápidas entre ataque y defensa. Por otro lado, el fútbol formativo no sólo busca formar buenos deportistas, más bien personas, responsables y disciplinadas, promoviendo un juego, limpio, respeto y trabajo en equipo.

1.10 Características físicas

Éste tipo de características son imprescindibles para que los jugadores puedan obtener un buen rendimiento durante el partido. El fútbol requiere de muchos esfuerzos constantes, por lo que es importante desarrollar capacidades como velocidad, resistencia, fuerza, potencia y agilidad. que los futbolistas realizan continuamente varios ejercicios que demandan una adecuada preparación física para responder, eficientemente a las exigencias del juego. Además, es importante señalar que una buena condición física ayuda a disminuir la fatiga y mejorar el desempeño, tanto individual como colectivo dentro de la cancha.

Según Gomez et al, (2016), indica que las características físicas son muy importantes en el fútbol debido a que los jugadores deben mantener muchos esfuerzos de gran fuerza en el encuentro. La importancia de desarrollar este tipo de características contribuye a optimizar el rendimiento en el campo de juego, tanto individual como grupal.

1.11 Características tácticas

Cuándo se habla de características tácticas en el fútbol, se hace referencia a la forma en que los jugadores se organizan y aplican sus acciones dentro de la cancha para alcanzar un objetivo colectivo. La táctica implica la toma de decisiones durante el juego, considerando los aspectos tanto como la ubicación de jugadores, movimientos ofensivos y defensivos, la ocupación de espacios y la coordinación entre compañeros. Seguido de igual manera es considerada como una estrategia, ya que se basa mediante la planificación previa del partido,

en donde el entrenador es la persona que se encarga de establecer jugadas para enfrentar al rival, según sus fortalezas y debilidades.

> Según Castellano, (2025), señala que el fútbol es un deporte dinámico y cambiante, razón por la que los jugadores están en constante adaptación, ya que se presentan a diferentes situaciones de juego. Se encuentra la anticipación, la comunicación, la visión de juego, la rapidez de decisiones y la capacidad de trabajar colectivamente, ya que es importante señalar que no depende únicamente del conocimiento técnico, sino de la inteligencia del jugador, ya sea para interpretar el juego o responder eficazmente en el partido.

1.12 Fundamentación legal

La investigación se fundamenta en el marco legal ecuatoriana que promueve el desarrollo del deporte como un derecho fundamental y medio para la formación integral de las personas. La Constitución de la República del Ecuador establece que el estado debe de garantizar el acceso a la práctica deportiva, fomentando actividades que contribuyan al desarrollo físico, mental y social de los ciudadanos. Registro Oficial, (2019)

De igual manera, la Ley del Deporte Educación Física y Recreación respalda la importancia de implementar procesos formativos de calidad en el ámbito deportivo, promoviendo el desarrollo de habilidades y competencias que mejoren el rendimiento de los deportistas y su calidad de vida.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2. Enfoque

2.1 Cuantitativo

Este enfoque de investigación fue de mucha utilidad dentro de los procesos de investigación científica, porque se utilizó para recabar datos numéricos, medibles, cuantificables, además se utilizó porcentajes para representar la información proporcionada en la observación sistémica y en test técnico-táctico, también ayudó con la formulación del diseño de investigación y la aplicación y comprobación de la hipótesis, para ello se utilizó la estadística inferencial.

> Según Quintanal & Sánchez, (2024). Manifiesta que enfoque cuantitativo se basa en la búsqueda de información numérica con el objetivo de medir y comprobar a través de una ficha de observación el nivel de ataque, posesión del balón, conservación y la toma decisiones, estos análisis cuantitativos se llevarán a cabo mediante procesos estadísticos, que comparen la medición diagnostica, con la siguiente medición después de aplicar el plan de entrenamiento basado en rondos, en conclusión, el enfoque cuantitativo utiliza datos numérico para detectar el efecto de los espacios reducidos en un encuentro de fútbol.

2.2 Alcance de investigación

2.2.1 Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación fue de mucha utilidad dentro de los procesos investigativos, pues su objetivo es describir características, cualidades de la aplicación de los sistemas tácticos ofensivos de un determinado grupo de futbolistas de la categoría Sub 16 del equipo de la Universidad Técnica del Norte, para ello se utilizó porcentajes para representar lo que se observan dentro de algunos partidos de fútbol.

Según Quintanal & Sánchez, (2024). Indica que es uno de los tipos de investigación importante porque mediante la observación sistemática se puede identificar, caracterizar y analizar, con respecto al fenómeno que se está estudiando, este alcance de investigación permitirá observar el comportamiento de los deportistas dentro del campo de juego, la toma de decisiones, analizar las acciones táctica dentro del ámbito deportivo que esté trabajando en la posesión del balón, desmarque y toma decisiones frente a la portería.

2.2.2 Investigación Explicativa

Este tipo de investigación es muy importante dentro de los procesos de investigación científica, se trabajó con un grupo de futbolistas de la Categoría Sub 16 del Club de la UTN, para ello se le hizo a este grupo test diagnósticos se les aplicó una propuesta alternativa y posteriormente se les hizo un post test a este mismo grupo, en conclusión, se trabajó con un solo grupo y a ellos nos interesa detectar que es lo que paso después de aplicar un conjunto de ejercicios en espacios reducidos.

Según Sampiere & Fernández, (2018), manifiesta que los estudios explicativos van más allá de la utilización de la descripción, lo que le interesa detectar cual es la relación entre las dos variables, después de aplicar el plan de entrenamiento basado en rondos, lo que quiere decir que se tiene que cubrir los estados tempranos, para ello se necesita mayor profundidad en su análisis y finalmente la toma de decisiones dentro del campo de juego.

2.2.3 Investigación Campo

La investigación de campo sirvió para realizar la investigación en el lugar de los hechos, en este caso en el estadio de Azaya, donde los jóvenes deportistas entrenan diariamente con respecto a la preparación física, técnica, táctica, pero el estudio se refiere a los rondos, es decir en espacios reducidos.

Según Quintanal & Sánchez, (2024). Indica que la investigación de campo es uno de los tipos prioritarios que se utiliza en toda investigación con el objetivo de recoger datos, números, descripciones, caracterizaciones en su contexto natural, para ello se debe utilizar las técnicas de investigación adecuadas con el objetivo de obtener datos precisos, listos para ser procesados.

2.3. Diseño de investigación

2.3.1 Diseño Pre experimental

Este tipo de diseño se utilizó porque es el más apropiado para aplicar en deportistas de un solo grupo, es decir a este grupo se le aplica indicadores de observación que ayuden a visibilizar la aplicación de la táctica en un encuentro de fútbol y después de aplica un plan o propuesta y finalmente aplicar la misma ficha de observación como pos test y finalmente hacer el análisis de resultados, para detectar si han mejorado en lo que respecta a la táctica.

Según Quintanal & Sánchez, (2024). Indica que Este diseño de investigación es el más utilizado, por cumple con el objetivo de tener una información previa, es decir los test iniciales de un mismo grupo, esta tipa de diseño permite comparar antes y después, pero evade la influencia de las variables extrañas se hace una diferencia entre pre test y postest, no tiene por qué ser motivada por el experimento.

2.3.2 Corte longitudinal

En esta investigación se hizo dos mediciones o evaluaciones una al inicio y la otra después de aplicar la propuesta, con un mismo grupo de estudio, esto se lleva a cabo con el propósito de observar cambios, en relación a sus variables de estudio.

Según Quintanal & Sánchez, (2024). Indica que se identifican cuando el investigador, efectúa una investigación de un grupo de individuos en sus diferentes facetas de su desarrollo del proceso de investigación, su principal propósito es darle seguimiento al

fenómeno que se está investigando para ello se hace una o varias mediciones para realizar posteriormente un análisis comparativo.

2.4 Métodos de investigación

2.4.1 Método Deductivo

Parte de hechos generales a particulares, se fundamentan los aspectos teórico prácticos que se plasman en la elaboración de la propuesta estos datos sirvieron para la construcción del marco teórico que va desde el título de la investigación con el desarrollo de sus variables de estudio, dimensiones e indicadores, que identifican el problema de investigación.

Según Ángulo & Espinoza, (2022), indica que este método de investigación parte de una premisa general para aspectos llega a hechos particulares, en el contexto del diagnóstico acerca de un plan de entrenamiento basado en rondos en el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos de los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN.

2.4.2 Método Analítico

Este método de investigación se le utilizo con el objetivo de desagregar el proceso de entrenamiento del fútbol, de manera específica los aspectos tácticos Conservación del balón, Apoyos ofensivos, Desmarques, Amplitud y profundidad en el juego dentro del campo de juego.

Según Ángulo & Espinoza, (2022), indica que el método analítico se le utilizó con el objetivo de analizar cada uno de los ítems de investigación, utilizados para recabar la información relacionada con los aspectos tácticos, como el desmarque, la amplitud y formación en el campo de juego, para obtener grandes resultados deportivos.

2.4.3 Método Estadístico

Este método fue de mucha utilidad para realizar los procesos de investigación, con este método se ordenó los datos, se tabuló y se representó la información obtenida en porcentajes,

para posteriormente interpretar cada ítem, también se seleccionó la prueba estadística inferencial, la más adecuada, de acuerdo a la información recabada, estas pruebas también ayudan a comparar y comprobar la hipótesis de investigación.

Según Quintanal & Sánchez, (2024). Indica que se la estadística es una herramienta fundamental en el fútbol y en muchas áreas del conocimiento porque a través de la estadística descriptiva se analiza datos, porcentajes con referente a la mejora del rendimiento, el método estadístico ayuda a interpretar, recolectar datos, analizar. Interpretar y tomar decisiones y para realizar comparaciones se utiliza la estadística inferencial, también para comprobar hipótesis. La prueba t de Student es una técnica de estadística inferencial que sirve para comparar medias y determinar si existe una diferencia significativa entre grupos.

2.5 Técnicas en instrumentos

2.5.1 Observación indirecta

La técnica de la Observación indirecta, es una técnica de recolección de datos, donde la observación se la realiza posteriormente, esta se realiza mediante registros, observación de videos, software táctico, fotografías, estadísticas, permite revisar estos videos varias veces, se usa comúnmente en investigaciones descriptivas, este tipo de observaciones indirectas favorece el análisis más objetivo y detallado.

Según La presa, (2020) indica que en el fútbol los entrenadores observan y analizan por ejemplo el posicionamiento defensivo, movimientos sin balón, estas observaciones se observan sus fortalezas, debilidades, analizan pases, distancias recorridas, recuperaciones, efectividad de tiros al arco, se analiza velocidades, aceleraciones, carga física, esta observación indirecta es importante porque el entrenador toma decisiones, permite corregir errores, aporta datos para evaluar el rendimiento, esta técnica de investigación tiene algunas ventajas importante en la toma de decisiones, registro

permanente de información, reducción de errores, mayor precisión en el análisis de los partidos de fútbol.

2.5.2 Ficha de Observación

La ficha de observación es el instrumento de investigación de la observación indirecta, apoyada por registros audiovisuales estadísticos, acciones o situaciones observadas durante una investigación, para ello se plantea dimensiones e indicadores de lo que se desea observar, formato elaborado para registrar datos mediante la observación indirecta de fundamentos ofensivos.

2.6 Hipótesis de investigación

2.6.1 Hipótesis alternativa

La aplicación de un plan de entrenamiento basado en rondos mejorará significativamente el rendimiento técnico-táctico de los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN durante el periodo de intervención.

2.6.2 Hipótesis nula

“La aplicación de un plan de entrenamiento basado en rondos no mejorará significativamente el rendimiento técnico-táctico de los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN durante el periodo de intervención.”

2.7 Matriz de operacionalización de variables

Objetivos	**Variable**	**Indicadores**	**Fuente**	**Técnicas**
Diagnosticar el nivel de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16	Nivel de los fundamentos tácticos ofensivos	- Nivel de apoyo - Movilidad sin balón. - Desmarque - Conservación del balón	Entrenadores del Club UTN	Observación directa

		- Creación de líneas de pase		
Evaluar el nivel de ejecución táctica ofensiva mediante juegos reducidos	Rendimiento táctico en juego reducidos	- Calidad de toma de decisiones - Precisión de pases - Participación de juego - Tiempo de posesión	Futbolistas del Club UTN (Sub-16)	Test de Rondo (4 vs 4) y observación
Diseñar un plan de entrenamiento basado en rondos para mejorar la táctica ofensiva	Propuesta de entrenamientos basado en rondos	- Tipos de rondos aplicados - Progresión de ejercicios - Adaptación al nivel de jugadores - Intensidad	Bibliografía especializada en entrenadores	Análisis documental
Aplicar el plan de entrenamiento basado en rondos	Ejecución del programa de entrenamiento	- Cumplimiento entre sesiones - Participación de los jugadores - Intensidad	Futbolistas del Club UTN (Sub-16)	Observación directa
Comparar los resultados del pretest y postest en los fundamentos tácticos ofensivos	Resultados del rendimiento táctico ofensivo	- Diferencia en apoyo - Mejora en movilidad Incremento en posesión -Mejora en la toma de decisiones	Futbolistas del Club UTN (Sub-16)	Test inicial y final, análisis estadístico (t de Student)

Fuente: Roberto García

2.8 Población

La presente investigación estuvo conformada por los 12 futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN, quienes forman parte del proceso de la formación deportiva y participan regularmente en los entrenamientos y competencias organizadas por la institución.

2.8.1 Muestra

La muestra es de tipo no probabilística por conveniencia, ya que se seleccionaron a los jugadores disponibles que cumplían en los criterios establecidos para la investigación, estuvo conformado por 12 futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN, quienes participaron de manera voluntaria.

2.9 Procedimiento de investigación

Fase 1: Diagnosticar el nivel de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN mediante la utilización de la observación indirecta. Para diagnosticas se utilizó la técnica de observación indirecta, para ello se realizó algunos videos durante varios partidos de 20 minutos de duración, para ello se utilizó los siguientes indicadores, conservación del balón, generación de las líneas se pase, movimientos de apoyo, Recuperación tras pérdida, progresión ofensiva, toma de decisiones, tiro al arco, perdidas del balón, estas observaciones permitirán tomar decisiones para sus respectivas mejoras de estos fundamentos en algunos encuentros de fútbol.

Fase 2: Diseñar un plan de entrenamiento basado en rondos orientado al desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos. Cuyo objetivo fundamental es mejorar la circulación del balón, potenciar el desmarque, desarrollar apoyos ofensivos, incrementar la rapidez, favorecer la conservación del balón, para ello se debe trabajar en espacios reducidos, para mejorar todos fundamentos del fútbol.

Fase 3: Aplicar el plan de entrenamiento basado en rondos en los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN durante el periodo establecido. Este plan de entrenamiento se

aplicó durante el periodo de 8 semanas, para ello se hizo observaciones indirectas iniciales, posteriormente se aplicó un plan, y después de este plan se hizo una post observación, con el objetivo de detectar si hubo o no mejora.

Fase 4: Comparar los cambios producidos en los fundamentos tácticos ofensivos mediante la aplicación del plan de entrenamiento basado en rondos mediante la observación indirecta. Después de aplicar el plan de entrenamiento se realizó una post observación, que consistió en observar a través de los videos los fundamentos ofensivos del fútbol, con esta observación directa se detectó que, si hubo una mejora significativa, con relación a la primera medición.

2.10 Análisis de datos

Para el análisis de los datos obtenidos en la investigación, se utilizó un enfoque estadístico que permitió aplicar estadística descriptiva, utilizando medidas como comedios y porcentajes, con el fin de resumir el comportamiento de las variables relacionadas con los fundamentos tácticos ofensivos.

Posteriormente, se empleó la prueba de T de Student para muestras relacionadas, con el propósito de determinar si existieron diferencias significativas entre los resultados obtenidos del antes y del después de la aplicación del plan de entrenamiento basado en rondos, este análisis permitió comprobar la efectividad de la intervención en el rendimiento táctico de los jugadores.

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados de ficha de observación a los deportistas

La ficha de observación se utilizó para evaluar la condición de desempeño táctico y técnico de los deportistas (Adolescentes de 16 años), durante la ejecución de juegos reducidos y rondos. A continuación, se muestran los resultados clave de observación.

Tabla 1.

Resultado final de ficha de observación

Desmarque

Desmarque					
Pre-Test	***Frecuencia***	***%***	***Post-Test***	***Frecuencia***	***%***
Excelente	*1*	*8%*	***Excelente***	*5*	*42%*
Bueno	*4*	*33%*	***Bueno***	*6*	*50%*
Regular	*6*	*50%*	***Regular***	*1*	*8%*
Malo	*1*	*8%*	***Malo***	*0*	*0%*
Total	*12*	*100%*	***Total***	*12*	*100%*

Elaborado por Roberto García

En la **Tabla 1** se evidencian significativas entre los resultados del pre-test y el post-test de la conservación del balón. En la evaluación inicial, el 58% de los jugadores se ubicaban entre regular y malo, mientras tanto en la categoría Excelente el 8% de los jugadores alcanzó. Estos porcentajes reflejan debilidades en el dominio táctico en el desmarque previo a la intervención, Sin embargo, tras el plan de entrenamiento aplicado en rondos, el 92% de los

jugadores se situó entre los niveles Excelente y Bueno, eliminando completamente la categoría de Malo y quedando solo con un 8% en regular.

Estos resultados permiten evidenciar que la implementación de ejercicios sistematizada en rondos influyen positivamente en el desarrollo del desmarque, respondiendo favorablemente a la pregunta de investigación planteada, aplicando los fundamentos tácticos en el entrenamiento, lo cuales se maneja en situaciones de juego reales de juego favorecen en la adquisición de habilidades. Según Loyola et al, (2022), indican que los desmarques son situaciones de juego que se origina en el campo de juego con el propósito fundamental de separarse de la marca del adversario, para facilitar la recepción del balón, creando una variedad de acciones para finalmente tomar decisiones, para efectuar un pase corto, largo o en profundidad o finalmente convertir el gol, que es la fase donde finaliza la acción ofensiva.

Tabla 2.

Rotaciones

Rotaciones					
Pre-Test	***Frecuencia***	***%***	***Post-Test***	***Frecuencia***	***%***
Excelente	*0*	*0%*	***Excelente***	*4*	*33%*
Bueno	*3*	*25%*	***Bueno***	*7*	*59%*
Regular	*7*	*58%*	***Regular***	*1*	*8%*
Malo	*2*	*17%*	***Malo***	*0*	*0%*
Total	*12*	*100%*	***Total***	*12*	*100%*

Elaborado por Roberto García

En la **Tabla 2** se presentan los resultados correspondientes a la evaluación del pre-test en rotaciones, evidenciando cambios muy relevantes en el pre-test y post-test, en la evaluación inicial, el 58% (Regular) y el 17% (Malo), lograba un 75% total de los jugadores que tenían dificultades en la generación de rotaciones.

En la intervención del plan de entrenamiento (Post-test), aplicado: la categoría mala desaparece completamente, logrando que el 33% sea Excelente, 59% Bueno y el 8% Regular, logrando obtener comprensión de los ejercicios tácticos en el entrenamiento basado en rondos en el Club UTN, categoría Sub 16.

Tabla 3.

Desdoblamientos

Desdoblamientos					
Pre-Test	***Frecuencia***	***%***	***Post-Test***	***Frecuencia***	***%***
Excelente	*0*	*0%*	***Excelente***	*4*	*33%*
Bueno	*2*	*17%*	***Bueno***	*6*	*50%*
Regular	*8*	*66%*	***Regular***	*2*	*17%*
Malo	*2*	*17%*	***Malo***	*0*	*0%*
Total	*12*	*100%*	***Total***	*12*	*100%*

Elaborado por Roberto García

En la **Tabla 3** se evidencia que el 17% de los jugadores se ubicó en el nivel bueno, mientras que el 66% alcanzó un nivel regular y el 17% presento un nivel malo, además no se registraron jugadores con nivel excelente, lo que refleja limitaciones en los desdoblamientos.

Posteriormente, en el post-test se evidencio una mejora significativa, debido a que el 33% de los futbolistas alcanzó el nivel excelente y el 50% se ubicó en el nivel bueno, y a su vez el 17% obtuvo el nivel regular, desapareciendo por completo el nivel malo, demostrando a su vez la participación de los jugadores de forma ofensiva

Estos resultados permiten identificar que la aplicación de ejercicios basados en rondos fortaleció la generación constante de desdoblamientos, mejorando la capacidad de los futbolistas para ofrecer en situaciones de peligro en juego real.

Tabla 4.

Apoyos

Apoyos					
Pre-Test	***Frecuencia***	***%***	***Post-Test***	***Frecuencia***	***%***
Excelente	*1*	*8%*	***Excelente***	*5*	*42%*
Bueno	*5*	*42%*	***Bueno***	*7*	*58%*
Regular	*5*	*42%*	***Regular***	*0*	*0%*
Malo	*1*	*8%*	***Malo***	*0*	*0%*
Total	*12*	*100%*	***Total***	*12*	*100%*

Elaborado por Roberto García

En la **Tabla 4,** se obtuvo en el pre-test que el 42 % de los jugadores se ubicó en el nivel regular, mientras que el 8% alcanzó el nivel malo, únicamente el 50% se posiciono en los niveles bueno y excelente, reflejando que hay una pequeña dificultad en crear apoyos.

En el post-test se observaron mejoras importantes en este indicador, el nivel excelente aumentó del 8% al 42% mientras que en el nivel bueno incrementó del 42% al 58%, asimismo el 0% en el nivel regular y malo desapareciendo por completo, evidenciando avances significativos en apoyos.

Estos resultados demuestran que la aplicación de rondos y juegos reducidos favoreció el desarrollo de los comportamientos tácticos relacionados con los apoyos, la reorganización colectiva. Según Pueyo et al, (2025), indica que los apoyos ofensivos, son situaciones de juego en la que los jugadores apoyan a su compañero para que realice las acciones ofensivas posibles, como las más básicas, realizar pases para que los compañeros tengan opción de gol, mejorar la organización del ataque o crear espacios en la defensa contraria para que se aprovechada para tomar una decisión y convertir un gol.

Tabla 5.

Amplitud

Amplitud					
Pre-Test	***Frecuencia***	***%***	***Post-Test***	***Frecuencia***	***%***
Excelente	*0*	*0%*	***Excelente***	*4*	*33%*
Bueno	*4*	*33%*	***Bueno***	*7*	*59%*
Regular	*6*	*50%*	***Regular***	*1*	*8%*
Malo	*2*	*17%*	***Malo***	*0*	*0%*
Total	*12*	*100%*	***Total***	*12*	*100%*

Elaborado por Roberto García

En la **Tabla 5,** Los resultados obtenidos en el pre-test, se distribuyeron de manera uniforme, observándose que el 50% de los jugadores se ubicó en el nivel regular, y el 17% en el nivel malo, esto refleja inconsistencias en la capacidad de amplitud para avanzar ofensivamente y superar líneas durante las situaciones de juego. Tras la intervención, en el post-test se evidenció una mejora significativa en este indicador. El nivel excelente incremento del 0% al 33%, mientras que en el nivel bueno obtuvo el 59%, asimismo el 8% de los jugadores se ubicó en el nivel regular y desapareciendo completamente el nivel malo, demostrando avances en la organización ofensiva y en la capacidad del equipo para progresar colectivamente hacia zonas de ataque. Según Castellano, (2025), indica que la amplitud y profundidad se refiere cuando un jugador que trabaja por los extremos o por los carriles laterales, abre el campo de juego con el objetivo de que los jugadores del mismo equipo estén siempre en posición de anotar un gol, para ello se debe hacer pases cortos, largos o en profundidad para el jugador que recibe convierta el gol.

Tabla 6.

Toma de decisiones

Toma de decisiones					
Pre-Test	***Frecuencia***	***%***	***Post-Test***	***Frecuencia***	***%***
Excelente	*1*	*8%*	***Excelente***	*4*	*33%*
Bueno	*5*	*42%*	***Bueno***	*6*	*50%*
Regular	*6*	*50%*	***Regular***	*2*	*17%*
Malo	*0*	*0%*	***Malo***	*0*	*0%*
Total	*12*	*100%*	***Total***	*12*	*100%*

Elaborado por Roberto García

En la **Tabla 6,** se evidenció que en el pre-test el 50% de los jugadores se ubicó en el nivel regular mientras que el 42% de los jugadores alcanzó un nivel bueno y únicamente el 8% se posiciono en el nivel excelente, estos resultados reflejaban dificultades en la rapidez y eficacia para seleccionar acciones de peligro. Seguidamente, en el post-test se observaron avances importantes, el nivel excelente aumentó del 8% al 33% mientras que en el nivel bueno incrementó del 42% al 50%, asimismo el nivel regular disminuyo del 50% al 17% eliminando el nivel malo, evidenciando la capacidad de análisis, percepción, y resolución de situaciones de juego. Estos resultados permiten identificar que el plan de entrenamiento basado en rondos contribuyó positivamente al desarrollo de la toma de decisiones en los futbolistas Sub-16 del Club UTN, fortaleciendo el comportamiento táctico ofensivo y mejorando la capacidad del equipo para responder de manera eficiente en situaciones reales. Según Benavides et al, (2018), indican que la toma de decisiones en un encuentro de fútbol se debe tomar en cuenta las siguientes fases antes de tomar cualquier decisión, como la precepción del juego, el análisis lo que está ocurriendo, la elección, la mejor opción y la ejecución de los fundamentos técnicos

ofensivos a través de un pase o tiro a la portería o también para ello se debe pasar, rematar, conservar la posesión del balón o driblar.

Discusión General

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian que la aplicación de un plan de entrenamiento basado en rondos produjo efectos positivos e el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos de los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN, las mejoras observadas en los indicadores propuestos permiten afirmar que la metodología aplicada favoreció el aprendizaje táctico dentro de contextos reales de juego.

En relación con los resultados del post-test reflejaron un incremento en los niveles bueno y excelente, además sobre la desaparición del nivel malo, esto evidencia que los futbolistas lograron mejorar la movilidad ofensiva y la generación constante de pase, aspectos fundamentales para mantener la posesión y facilitar la circulación del balón.

Finalmente, los resultados obtenidos permiten concluir que los rondos y juegos reducidos presentan una herramienta metodológica eficaz para potenciar la conservación de balón, la movilidad ofensiva, progresión táctica y la toma de decisiones, contribuyendo significativamente en el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN.

3.2 Análisis inferencial

Con el propósito de verificar las hipótesis de investigación planteadas, se realizó un análisis estadístico inferencial. Dado el diseño pre-experimental de un solo grupo con mediciones pre-test y pos-test, se aplicó la prueba t de Student para muestras relacionadas (o pareadas), la cual permite determinar si las diferencias observadas entre ambas mediciones son estadísticamente significativas o se deben al azar.

3.2.1 Verificación del supuesto de normalidad — Prueba de Shapiro-Wilk

Previo a la aplicación de la prueba paramétrica, se verificó el supuesto de normalidad sobre las diferencias (D = Postest − Pretest) de cada indicador. Dado que la muestra es pequeña (n = 12), se aplicó la **prueba de Shapiro-Wilk**, la más adecuada para muestras menores a 30 sujetos (Shapiro & Wilk, 1965).

Tabla 7.

Resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk sobre las diferencias pre-post

Indicador	W	n	p valor
Desmarque	0.931	12	0.383
Rotaciones	0.924	12	0.321
Desdoblamientos	0.918	12	0.274
Apoyos	0.943	12	0.511
Amplitud	0.930	12	0.371
Toma de decisiones	0.956	12	0.713

Nota. W = estadístico de Shapiro-Wilk; n = tamaño muestral. Un valor p > 0.05 indica que no se rechaza la hipótesis de normalidad.

Los resultados de la Tabla 7 muestran que, en los seis indicadores evaluados, el valor de significancia fue superior a 0.05 (rango: p = 0.274 a p = 0.713), lo que indica que las distribuciones de las diferencias no difieren significativamente de una distribución normal. Por lo tanto, se cumplen los supuestos paramétricos y se confirmó la pertinencia de aplicar la prueba t de Student para muestras relacionadas.

3.2.2 Escala de conversión de datos cualitativos a cuantitativos

Dado que la ficha de observación utilizó una escala categórica ordinal (Malo, Regular, Bueno, Excelente), fue necesario asignar valores numéricos a cada categoría para posibilitar el análisis estadístico inferencial:

Malo = 1 • Regular = 2 • Bueno = 3 • Excelente = 4

A partir de la distribución de frecuencias reportada en cada tabla de resultados, se reconstruyó el conjunto de puntuaciones individuales de los 12 jugadores para cada indicador, tanto en el pre-test como en el pos-test.

3.2.3 Prueba t de Student para muestras relacionadas

La prueba t para muestras relacionadas evalúa si la media de las diferencias (D = Postest − Pretest) es significativamente distinta de cero. La fórmula utilizada fue:

$$t = \bar{D} / (S_D / \sqrt{n})$$

Dónde: $\bar{D}$ = media de diferencias | S_D = desviación estándar de las diferencias | n = 12

Se estableció un nivel de significancia α = 0.05 con contraste bilateral. Con gl = n − 1 = 11 grados de libertad, el valor crítico de referencia es t crítica = ±2.201. Se rechaza la hipótesis nula cuando |t calculada| > 2.201.

Tabla 8.

Resultados de la prueba t de Student para muestras relacionadas por indicador táctico ofensivo

Indicador	M Pre	M Post	$\bar{D}$	S_D	t calc.	p valor	Decisión H_0
Desmarque	2.42	3.33	0.92	0.79	4.026	0.002	Rechaza H_0
Rotaciones	2.08	3.25	1.17	0.72	5.621	< 0.001	Rechaza H_0
Desdoblamientos	2.00	3.17	1.17	0.72	5.621	< 0.001	Rechaza H_0
Apoyos	2.50	3.42	0.92	0.67	4.753	< 0.001	Rechaza H_0
Amplitud	2.17	3.25	1.08	0.79	4.737	< 0.001	Rechaza H_0
Toma de decisiones	2.58	3.17	0.58	0.67	3.000	0.012	Rechaza H_0

*Nota. M = media; $\bar{D}$ = media de diferencias; S_D = desviación estándar de las diferencias; gl = 11; t crítica (α = 0.05, bilateral) = ±2.201. * p < 0.05.*

Los resultados presentados en la Tabla 8 evidencian que los seis indicadores tácticos ofensivos evaluados presentaron valores t calculados superiores al valor crítico de ±2.201, con

niveles de significancia inferiores a 0.05. El valor t más elevado correspondió a Rotaciones y Desdoblamientos ($t = 5.621$, $p < 0.001$), mientras que el más moderado se obtuvo en Toma de decisiones ($t = 3.000$, $p = 0.012$). En todos los casos, las medias del pos-test fueron superiores a las del pre-test, lo que demuestra una mejora consistente y estadísticamente significativa en el rendimiento táctico ofensivo tras la aplicación del plan de entrenamiento basado en rondos.

3.2.4 Tamaño del efecto — d de Cohen

Con el propósito de cuantificar la magnitud práctica de las mejoras observadas, se calculó el tamaño del efecto mediante la d de Cohen para muestras relacionadas, cuya fórmula es:

$$d = \bar{D} / S_D$$

Interpretación: $d < 0.5$ = pequeño | $0.5 \leq d < 0.8$ = mediano | $d \geq 0.8$ = grande (Cohen, 1988)

Tabla 9.

Tamaño del efecto (d de Cohen) por indicador táctico ofensivo

Indicador	$\bar{D}$	S_D	d de Cohen	Magnitud
Desmarque	0.92	0.79	1.16	Grande
Rotaciones	1.17	0.72	1.63	Grande
Desdoblamientos	1.17	0.72	1.63	Grande
Apoyos	0.92	0.67	1.37	Grande
Amplitud	1.08	0.79	1.37	Grande
Toma de decisiones	0.58	0.67	0.87	Grande

Nota. $\bar{D}$ = media de diferencias; S_D = desviación estándar de las diferencias; d = tamaño del efecto (Cohen, 1988). Valores ≥ 0.8 indican efecto grande.

Tal como se aprecia en la Tabla 9, la totalidad de los indicadores presentaron tamaños de efecto clasificados como grandes ($d \geq 0.8$) según los criterios de Cohen (1988), con valores que oscilan entre $d = 0.87$ (Toma de decisiones) y $d = 1.63$ (Rotaciones y Desdoblamientos). Esto indica que las mejoras producidas por el plan de entrenamiento basado en rondos no solo son estadísticamente significativas, sino también relevantes desde una perspectiva práctica y deportiva.

3.2.5 Verificación de hipótesis

Las hipótesis de investigación se plantearon de la siguiente manera:

H_1 (Hipótesis alternativa): "La aplicación de un plan de entrenamiento basado en rondos mejorará significativamente el rendimiento técnico-táctico de los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN durante el periodo de intervención."

H_0 (Hipótesis nula): "La aplicación de un plan de entrenamiento basado en rondos no mejorará significativamente el rendimiento técnico-táctico de los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN durante el periodo de intervención."

Tabla 10.

Resumen de la verificación de hipótesis según los resultados de la prueba t de Student

Criterio	H_1 (Alternativa)	H_0 (Nula)	Resultado
Nivel de significancia (α)	0.05	0.05	Bilateral
t crítica (gl = 11)	±2.201	±2.201	±2.201
Indicadores con t > t crítica	6 / 6	0 / 6	H_1 aceptada
Decisión final	Aceptada	Rechazada	Significativa ($p < 0.05$)

Dado que los seis indicadores tácticos ofensivos evaluados presentaron valores t calculados superiores al valor crítico (±2.201) y valores de significancia inferiores a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1). Por lo tanto, se concluye que la aplicación del plan de entrenamiento basado en rondos mejoró de manera estadísticamente significativa el rendimiento técnico-táctico de los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN durante el periodo de intervención, con un tamaño del efecto grande en todos los indicadores analizados (d de Cohen entre 0.87 y 1.63).

3.2.6 Interpretación general del análisis inferencial

El conjunto de resultados inferenciales obtenidos permite afirmar con una confianza del 95% que las mejoras observadas en los fundamentos tácticos ofensivos (desmarque, rotaciones, desdoblamientos, apoyos, amplitud y toma de decisiones) no son producto del

azar, sino consecuencia directa de la intervención metodológica aplicada. La consistencia de los resultados en todos los indicadores, junto con los tamaños de efecto grandes reportados, refuerza la validez y relevancia práctica del plan de entrenamiento basado en rondos como herramienta pedagógica para el desarrollo táctico en futbolistas jóvenes de la categoría Sub-16.

CAPÍTULO IV: PROPUESTA

4. Título de la propuesta

Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos en futbolistas Sub-16 del Club UTN.

4.1 Justificación

La presente propuesta tiene como objetivo aplicar un plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN. En el fútbol actual, el desarrollo táctico se ha convertido en un aspecto fundamental dentro del rendimiento deportivo, debido a que los jugadores deben tomar decisiones rápidas y resolver situaciones de juego de manera eficiente, por ello los entrenamientos actuales buscan implementar metodologías activas que integren aspectos técnicos cognitivos dentro de contextos reales ya que permiten mejorar la conservación del balón, la movilidad, la generación de líneas de pase y la toma de decisiones bajo presión, Según Pérez (2020)los rondos favorecen el aprendizaje táctico mediante situaciones reducidas de juego donde el futbolista participa constantemente en acciones ofensivas.

Asimismo, en categorías formativas como la Sub-16, el uso de los rondos contribuye al fortalecimiento del juego colectivo y al desarrollo de la inteligencia táctica del jugadore, en este sentido, Juan Solivellas Vidal (2023), sostiene que los rondos modernos permiten mejorar la comprensión del juego y la adaptación del futbolista en situaciones reales de competencia.

Por ello, el plan de entrenamiento plantea una implementación de rondos estructurados, con el propósito de fortalecer los fundamentos tácticos ofensivos en los jugadores del Club UTN, contribuyendo al mejoramiento de su rendimiento individual y colectivo dentro del juego.

Los rondos constituyen una de las herramientas metodológicas más utilizadas en el entrenamiento de fútbol moderno debido a su capacidad para desarrollar simultáneamente aspectos técnicos, tácticos cognitivos y decisionales dentro de contextos reales de juego. Según Andrew N. Guard (2021), los rondos favorecen la participación actica de los jugadores, incrementan la percepción espacial y mejoran la toma de decisiones bajo situaciones de presión.

Asimismo, investigaciones recientes demuestran que las tareas reducidas permiten estimular comportamientos tácticos ofensivos relacionados con la conservación del balón, progresión ofensiva y movilidad colectiva. En este sentido, Gibson Moreira Praça (2022), sostienen que las modificaciones en las reglas y objetivos de los juegos reducidos generan mejoras significativas la progresión ofensiva y la organización táctica del equipo.

4.2 Fundamentación de la propuesta

4.2.1 Conceptualización de los rondos en el fútbol

Los rondos son ejercicios de entrenamientos caracterizados por la conservación de la posesión del balón en espacios reducidos, donde un grupo de jugadores mantiene el control frente a uno o más oponentes. Este tipo de tarea permite simular situaciones reales de juego, favoreciendo la participación activa y la toma de decisiones constante. En este sentido, Sans Y Frattarola (2020) señalan que los rondos constituyen una herramienta fundamental para el desarrollo colectivo, ya que integran aspectos técnicos y tácticos en un mismo ejercicio. Asimismo, Seirul.lo (2003), plantea que estos ejercicios deben de entenderse como estructuras complejas que permiten la interacción entre el jugador, el balón y el entorno, promoviendo un aprendizaje significativo.

4.3 Principios tácticos ofensivos desarrollado en los rondos

4.3.1 Definición

Los rondos constituyen una herramienta metodológica fundamental en el entrenamiento de fútbol moderno, especialmente para el desarrollo de los principios tácticos ofensivos. A través de su aplicación, los jugadores no solo mejoran aspectos técnicos, sino que también adquieren una mayor compresión del juego colectivo, permitiéndoles actuar de manera más eficiente en situaciones reales de competencia. Clemente et al, (2020) señala que en este sentido, los rondos facilitan la integración de diversos principios ofensivos como la conservación del balón, el apoyo y desmarque, la amplitud y profundidad, así como la creación de líneas de pase, los cuales esenciales para el funcionamiento del equipo en fase ofensiva.

4.3.2 Principios tácticos ofensivos desarrollados en los rondos

Los rondos representan una de las herramientas metodológicas más relevantes en el entrenamiento de fútbol moderno, debido a si capacidad para integrar de manera simultánea aspectos técnicos, tácticos y cognitivos dentro de un mismo contexto de juego. En este sentido, su aplicación permite desarrollar principios tácticos ofensivos fundamentales, tales como la conservación del balón, ocupación racional del espacio, la generación de líneas de pase y la toma de decisiones en situaciones dinámicas. En el punto de vista de Pérez, (2020) el rondo debe entenderse como un juego reducido orientado a la resolución de problemas, en el cual un equipo en superioridad busca mantener la posesión frente a un rival en inferioridad dentro de un espacio reducido limitado, a lo que favorece en el juego.

4.3.3 Los rondos en categorías formativas

El uso de los rondos en categorías formativas, específicamente en jugadores Sub-16 constituye una estrategia metodológica altamente efectiva dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de fútbol, ya que permite desarrollar de manera integrada capacidades técnicas,

tácticas y cognitivas en etapas clave del desarrollo deportistas en estas edades, los jugadores se encuentran en una fase de consolidación de habilidades, donde no solo importante perfeccionar técnica, sino también comprender el juego desde una perspectiva táctica. Según Farinango (2023), el entrenamiento en categorías formativas debe diseñarse en función de la edad biológica y el nivel de desarrollo del futbolista, promoviendo un aprendizaje progresivo basado en situaciones reales de juego. En este contexto, los rondos permiten ajustar variables como el espacio, el número de jugadores y las reglas del ejercicio, facilitando una adaptación adecuada a las necesidades del campo.

4.3.4 Aprendizaje progresivo

Es un elemento clave dentro del entrenamiento en categorías formativas, los rondos permiten estructurar este proceso desde situaciones simples hacia contextos más complejos. Inicialmente, se pueden aplicar rondos básicos enfocados en la ejecución técnica, mientras que progresivamente se introducen variantes que implican mayor exigencia táctica y cognitiva, en este sentido, Juan Solivellas Vidal (2023), los rondos modernos han evolucionado hacia tareas más complejas que integran la toma de decisiones, la percepción del entorno y la interpretación del juego, permitiendo formar futbolistas más inteligentes y autónomos, ya que generan contextos de alta intensidad donde el jugador debe razonar y reaccionar constantemente, favoreciendo el desarrollo tanto individual como colectivo del futbolista.

4.3.5 Adaptación por edad

Los rondos permiten ajustar variables como el espacio, número de jugadores y las reglas de juego, lo que posibilita su aplicación en función del nivel de desarrollo del futbolistas, estas característica resulta fundamental en categorías formativas ya que los jugadores presentan diferentes ritmos de aprendizaje y necesidades específicas, es decir, los rondos facilitan un entrenamiento progresivo y personalizado, en el cual el jugador puede mejorar su rendimiento

técnico y táctico de manera gradual. De acuerdo Ávalos (2023), Ecuador evidencian que el uso de rondos en etapas formativas contribuye significativamente al desarrollo de habilidades técnicas como el pase y el control del balón, elementos fundamentales en el fútbol.

4.3.6 Desarrollo integral del futbolista

Durante la ejecución de estos ejercicios, los jugadores deben comunicarse, cooperar y tomar decisiones en equipo, lo que fortalece habilidades como la anticipación, la concentración y la inteligencia de juego. Además, al desarrollarse en espacios reducidos y con alta intensidad, los rondos permiten trabajar simultáneamente la condición física del jugador, optimizando el tiempo de entrenamiento. Asimismo, Trejos (2021), se enfoca en diversos programas de formación de futbol base destacan que el uso de rondos como estrategia pedagógica favorece el desarrollo global del jugador, integran diferentes capacidades de un mismo ejercicio.

4.4 Objetivos de propuesta

4.4.1 Objetivo General

Mejorar los fundamentos tácticos ofensivos mediante la aplicación de entrenamientos basado en rondos en futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN

4.4.2 Objetivos específicos

- Favorecer la progresión ofensiva a través de tareas tácticas basadas en movilidad y generación de líneas de pase
- Potenciar la movilidad ofensiva y la ocupación racional del espació durante acciones colectivas ofensivas
- Mejorar la conservación de balón mediante ejercicios de posesión y rondos en espacios reducidos

- Incrementar la eficacia en acciones de finalización mediante ejercicios tácticos contextualizados

4.5 Descripción de la propuesta

La presente propuesta consiste en el diseño e implementación de un plan de entrenamiento basado en rondos y juegos reducidos, orientado al desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en futbolistas de la categoría Sub del Club UTN.

El plan de entrenamiento está estructurado mediante tareas que simulan situaciones reales de juego, permitiendo a los jugadores mejorar aspectos relacionados con la conservación del balón, progresión ofensiva, movilidad colectiva, generación de líneas de pase, toma de decisiones y finalización.

La propuesta se desarrollará durante un periodo de tres semanas, con una frecuencia de cinco sesiones semanales y una duración de 90 minutos por sesión. Cada entrenamiento estará conformado por actividades progresivas basados principalmente en rondos, rondos en juego reducidos, aplicados en espacios delimitados y bajo condiciones específicas de oposición real.

Asimismo, las tareas fueron diseñadas bajo principios metodológicos del entrenamiento deportivo como:

- Especificidad
- Progresión
- Continuidad
- Variabilidad
- Integración táctica

Estas actividades permitirán que los futbolistas participen constantemente en acciones ofensivas colectivas, favoreciendo la percepción espacial, la rapidez en la toma de decisiones y la resolución de problemas tácticos dentro del juego.

Rondos

El rondo constituye una herramienta metodológica fundamental dentro del entrenamiento del fútbol moderno, debido a que se favorece la conservación del balón, percepción espacial, movilidad ofensiva y la toma de decisiones en espacios reducidos.

Los rondos serán ejecutados en grupos de 6 a 12 jugadores, utilizando diferentes variantes metodológicas según el objetivo de la sesión.

Rondo 4 vs 4 vs 4

Enfocando en la conservación del balón bajo presión y en la generación de apoyos ofensivos, Los jugadores deberán mantener la posesión mediante pases rápidos y movilidad continua

Rondo con zonas

Orientado al desarrollo de la amplitud, profundidad y ocupación del espacio. El terreno estará dividido en zonas específicas donde los jugadores deberán mantener una correcta distribución ofensivas.

Rondos direccionales

Diseñados para favorecer la progresión ofensiva y la toma de decisiones en situaciones reales de ataque. Los jugadores deberán progresar el balón hacia objetivos específicos bajo presión defensiva

Rondos con Finalización

Enfocados en acciones ofensivas rápidas y eficacia frente a la portería. Después de una secuencia de pases, el equipo deberá finalizar en el menor tiempo posible.

Evaluación de progreso

Para evaluar el avance de los futbolistas durante la aplicación del plan de entrenamiento, se establecerá mecanismo de evaluación antes y después de la intervención, la evaluación se desarrollará mediante la observación colectiva estructurada en juegos reducidos, permitiendo analizar el comportamiento táctico ofensivo del equipo.

Los aspectos evaluados serán:

- Conservación de balón
- Generación de líneas de pase
- Movilidad ofensiva
- Toma de decisiones
- Progresión ofensiva
- Finalización

Instrumentos de evaluación

Ficha de observación

Rúbrica de observación

Permitirá valorar el comportamiento táctico ofensivo del equipo mediante criterios de desempeño.

- Bajo
- Medio

- Alto

Hoja de registro

Se utilizará para registrar:

- Número de pases correctos
- Pérdidas de balón
- Acciones de finalización

Cronómetro

Permitirá medir:

- Tiempo de posesión
- Duración de secuencias
- Tiempos de ejecución durante los ejercicios

Descripción del test evaluativo

Objetivo

Evaluar el comportamiento tácticos ofensivo colectivo antes y después de la aplicación del plan basado en rondos

Instrumentos

- **Cronómetro:** Mide el tiempo de posesión del balón durante los ejercicios
- **Hoja de registró y rúbrica:** Para registrar pases acertados, conservación de balón y el tiempo de posesión.

Descripción del test

Formato: Juegos reducidos 6vs6 en espacio delimitado de 30x25m

Duración del test: 25 minutos

Reglas

El objetivo será mantener la posesión y progresar ofensivamente

Se registrarán

- Secuencias de pases
- Pérdidas
- Acciones de finalización

Conclusión de la propuesta

La presente propuesta busca fortalecer los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas Sub.16 del Club UTN mediante un enfoque metodológico basado en rondos y juegos reducidos, la aplicación de esta metodológica permitirá mejorar la conservación del balón, movilidad colectiva, la progresión ofensiva y la toma de decisiones en situaciones de juego, contribuyendo al desarrollo táctico integral de los jugadores.

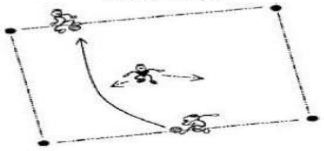
Asimismo, los ejercicios planteados favorecerán la participación activa, percepción espacial y la resolución de problemas tácticos, promoviendo un estilo de juego dinámico y organizado de acuerdo con las exigencias del fútbol moderno.

Plan de Entrenamiento

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	1		**FECHA**	Semana 1-8					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

OBJETIVO: Perfeccionar basculaciones y coberturas

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotara y comenzaremos con movilidad artícular.			Rondo 2 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio 5 vs 2				0,0
Cinco jugadores mantienen la posesión frente a dos defensores en un espacio de 10x10 metros. Máximo dos toques por jugador				

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: Rondo con zonas				5,0
Rondo con zonas Espacio dividido en cuatro zonas. Debe existir un jugador por zona para mantener amplitud y profundidad				

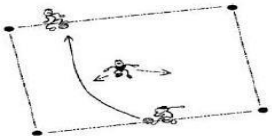
SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: Juego reducido 6 vs 6				
Partido condicionado donde solo se puede jugar a dos toques y el gol vale doble después de cinco pases consecutivos.				

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos más una retroalimetación, hablar sobre los valores que nos enseña en fútbol		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	2		**FECHA**	Semana 1-8					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

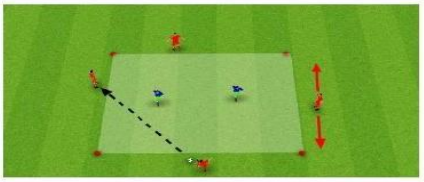
OBJETIVO: Mejorar las situaciones de ataque y defensa, a través de juegos

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotara y comenzaremos con movilidad artícular.			Rondo 2 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

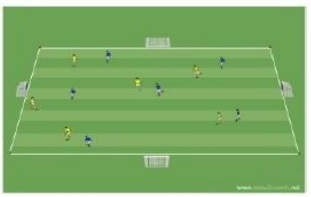
SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: 4v2				0,0
Área: Cuadrícula de 8x8. Jugadores: 4. Los jugadores que tengan la posesión del balón deben moverse hacia la zona iluminada para ayudar a recuperarlo. Los jugadores con la posesión juegan a 1 o 2 toques. Cada jugador juega 1 minuto en el centro.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio:5v2+1				5,0
Los jugadores que tienen la posesión del balón sin él deben moverse hacia la zona determinada para ayudar a recuperarlo. Los jugadores con la posesión juegan a un toque. Si un atacante comete un error, este cambia de posición con uno de los jugadores del centro y el juego continúa. Los jugadores del centro sostienen un peto y lo sueltan cuando están fuera.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: Juego reducido 6vs6				
Partido condicionado donde solo se puede jugar a dos toques y el gol vale doble después de cinco pases consecutivos.				

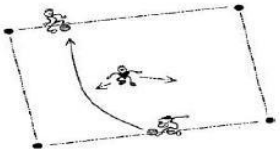


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	3		**FECHA**	Semana 1 - 8					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

OBJETIVO: Mejorar las situaciones de ataque y defensa, a través de juegos

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotara y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 2 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: 4v2				0,0
Nº de jugadores 6: Número de toques 1 o 2 Actividad: Los cuatro de afuera mantienen el balón, los dos de adentro roban el balón				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 6v2				5,0
En un rectángulo, se ubicaran 8 jugadores, 6 en los lados y 2 dentro del rectángulo, en los lados cortos se ubicarán 1 jugador que tendrá un 2 toques, en el lado largo se ubicaran 2 que tendrán un mínimo de un toque.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 6vs6 juego reducido				
Descripción: Partido condicionado donde solo se puede jugar a dos toques y el gol vale doble después de cinco pases consecutivos.				

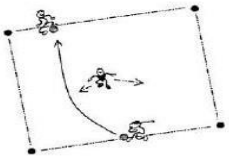


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	4		**FECHA**	Semana 1 - 8					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

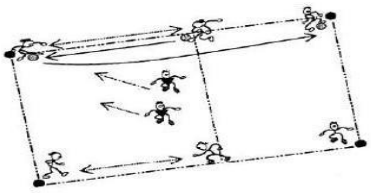
OBJETIVO: Mejorar las situaciones de ataque y defensa, a través de juegos

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

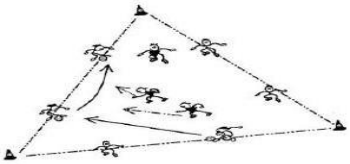
CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 2 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: 6v2				0,0
Seis jugadores por fuera, 4 en vértices y 2 en la mitad, mayoría de toques 2, los de afuera deberán conservar el balón, cada vez que los extremos pasan el balón la pareja cambia de posiciones con la pareja				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 6v3				5,0
Los de afuera mantiene el balón, la regla no es válido pasarse el balón dos veces seguidas entre los del mismo lado.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 6vs6 juego reducido				
Descripción: Partido condicionado donde solo se puede jugar a dos toques y el gol vale doble después de cinco pases consecutivos.				

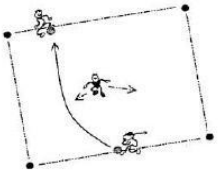


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	5		**FECHA**	Semana 1- 8					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

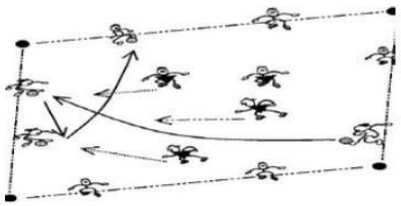
OBJETIVO: Mejorar las situaciones de ataque y defensa, a través de juegos

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

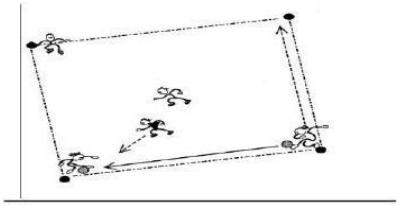
CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotara y comenzaremos con movilidad artícular.			Rondo 2 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

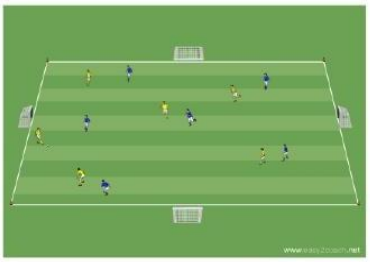
SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: 8v4				0,0
Por afuera 2 en cada lado, por dentro cuatro, toques 2 o 3, conservar el balón y los de dentro robarlo, no es válido pasarse el balón 2 veces por el mismo lado.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 3v1+1pivot				5,0
Toques 2 o 3, los tres de afuera , antienen la posesión del balón apoyándose también el pivote de dentro.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 6vs6 juego reducido				
Partido condicionado donde solo se puede jugar a dos toques y el gol vale doble después de cinco pases consecutivos.				

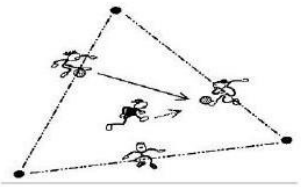


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	6		**FECHA**	Semana 2-7					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

OBJETIVO: Mejorar a través de rondos el apoyo y finalización.

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

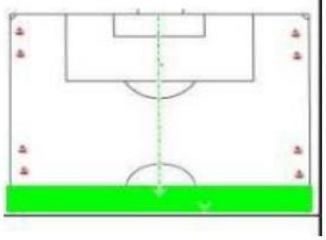
CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 3 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: Disparo al arco con ambas piernas				0,0
Colocaremos en cada línea de pase conos para trabajar la coordinación y el físico. El jugador del último cono chutará a portería.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: Basculación Y coberturas				5,0
En una mitad de campo, se prepara un partido con 4 arcos, por ende es un partido que le va ayudar a la cobertura y apoyos, cambios de juego entre otros.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio:				
Partido con 3 toques por jugador				

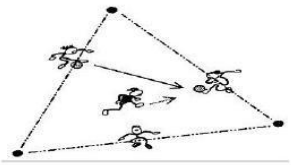


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	7		**FECHA**	Semana 2 - 7					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

OBJETIVO: Mejorar a través de rondos el apoyo y finalización

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 3 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: Rondo 8 x 2				0,0
8 jugadores van a estar en un círculo, 2 van a robar el balón, tendrán dos toques por jugador, con la regla que no se la puedes devolver a quien te la dio.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: Acción combinada				5,0
Se realizará un pase al interior con pared, el jugador cambia la orientación del balón, donde busca el desmarque centrara y finalizara.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio				
Partido con 3 toques por jugador				

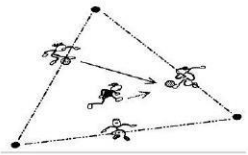


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	8		**FECHA**	Semana 2 - 7					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

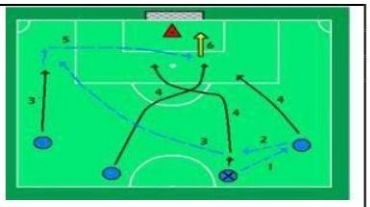
OBJETIVO: Mejorar a través de rondos el apoyo y finalización

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

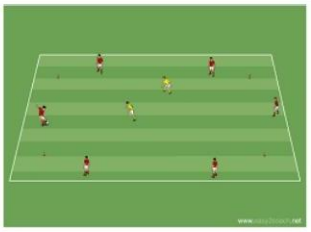
CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 3 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	5	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: Rondo 8, 4v4				0,0
enfrentarán 4 jugadores vs4 donde el equipo A debe de na finalización de jugada mientras el siguiente á,				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 6x2				5,0
6 juegan con balón con dos toques pareja que pierda el balón pasa al centro				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio				
Partido con 3 toques por jagador				

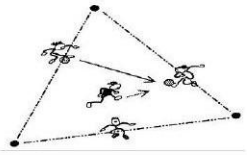


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	9		**FECHA**	Semana 2 - 7					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

OBJETIVO: Mejorar a través de rondos el apoyo y finalización

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 3 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	5	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: Rondo 4v4 + 4 porterías				0,0
Se enfrentarán 4 vs 4, con la ayuda de creación de líneas obtener desmarques.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 1v1				5,0
El entrenador lanza el balón hacia arriba y se disputa el balón				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio:				
Partido con 3 toques por jugador				

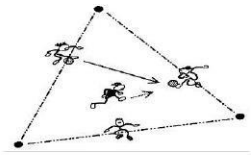


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	10		**FECHA**	Semana 2 - 7					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

OBJETIVO: Mejorar a través de rondos el apoyo y finalización

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 3 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: Juego de chalecos				0,0
Se hacen 2 equipos de 4 jugadores, llevaran los chalecos en la mano, se juega con arcos pequeños, para que el gol sea válido, se deberá lanzar el chaleco y colocarse uno delante y atrás del arco				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 1v1				5,0
El entrenador lanza el balón hacia arriba y se disputará el balón				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio:				
Partido con 3 toques por jugador				

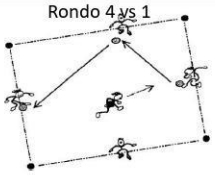


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

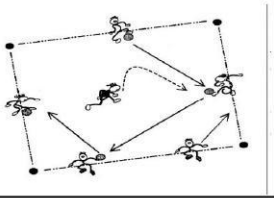
PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	11		**FECHA**		Semana 3 - 6				
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**		SUB16				
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

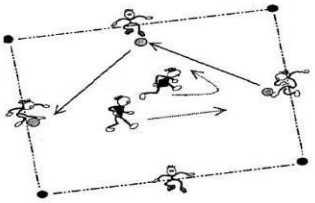
OBJETIVO: Desarrollar la velocidad de reacción, apoyo, conservación del balón

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotara y comenzaremos con movilidad artícular.			Rondo 4 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: 5v1				0,0
Cinco jugadores afuera y uno en el centro, los de afuera mantener la posesión del balón, donde esten ubicados los dos jugadores, el un jugador topa el balón y el otro debe correr a dar un apoyo a su otro compañero.				

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 4v2				5,0
Los 4 van a estar afuera deben de mantener el balón y los 2 deben de quitarlo				

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio:				
Partido 6 vs 6, tienen un máximo de 4 toques y por cada 5 pases el gol vale doble				

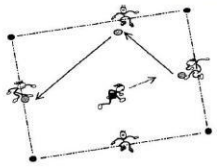
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS

Estiramientos

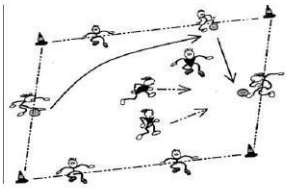
PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	12		**FECHA**	Semana 3 - 6					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

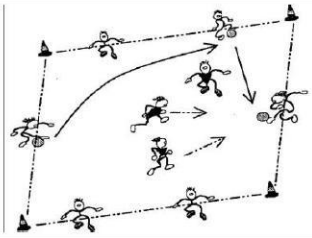
OBJETIVO: Desarrollar la velocidad de reacción, apoyo, conservación del balón

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 4 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	5	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0		
Ejercicio: 6v3				0,0	
Dos toques, 6 jugadores afuera y 3 dentro, solo deberán mantener la posesión					

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x		
Ejercicio: 6v3				5,0	
Mismo ejercicio anterior ahora con la complejidad y los jugadores de dentro deben de robar el balón 3 veces para poder salir					

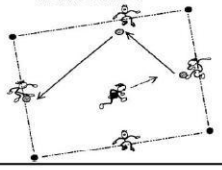
SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x		
Partido 6 vs 6, tienen un máximo de 4 toques y por cada 5 pases el gol vale doble					

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO								
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**							
SESIÓN	13		**FECHA**	Semana 3 - 6				
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**					
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16				
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**		
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

OBJETIVO: Desarrollar la velocidad de reacción, apoyo, conservación del balón

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

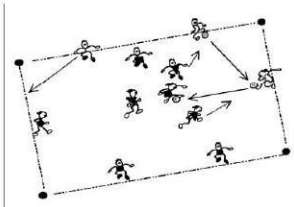
CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 4 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: 3-3-3-3				0,0
6 Jugadores van a estar en un pedazo de cancha donde serán equipo, los que están a dentro deben de robar el balón, si un trío pasa el balón con orientación al otro trío deberá apoyar.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 3 pivots-3-3-3				5,0
3 robaran el balón los demás son equipo, diferencia que van a ver 3 pívots en el cuadrante				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Partido 6 vs 6, tienen un máximo de 4 toques y por cada 5 pases el gol vale doble				

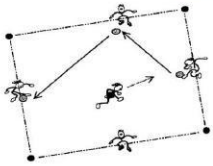


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	13		**FECHA**	Semana 3 - 6					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

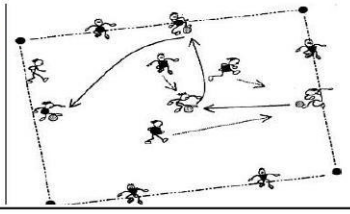
OBJETIVO: Desarrollar la velocidad de reacción, apoyo, conservación del balón

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

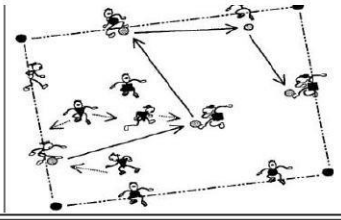
CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 4 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: 8 v 3 + 1				0,0
Los de afuera deben mantener la posición del balón más el pívot, 3 jugadores deben de robar el balón				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 7v3+2				5,0
El trío debe de recuperar el balón sale fuera uno y se quedan dentro los 2 pivotante, el jugador que pierde la posesión pierde				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Partido 6 vs 6, tienen un máximo de 4 toques y por cada 5 pases el gol vale doble				

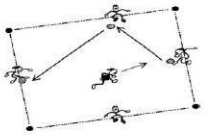


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	15		**FECHA**	Semana 3 - 6					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO	**OBJETIVOS**				**MATERIALES**				
	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS		
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS		
MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS		
	ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS		

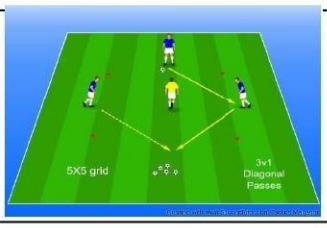
OBJETIVO: Desarrollar la velocidad de reacción, apoyo, conservación del balón

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 4 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: 3v1 pase diagonal				0,0
Los jugadores que tengan la posesión del balón sin él deben moverse para ayudar a recuperarlo. Los jugadores con la posesión juegan a dos toques. Los jugadores solo pueden realizar pases diagonales. Cada jugador juega un minuto en el centro del campo. Si se recupera el balón.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 4v2				5,0
4 por fuera y dos dentro, cada minuto va a pasar una pareja al medio, numero de toques 1				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio				
Partido 6 vs 6, tienen un máximo de 4 toques y por cada 5 pases el gol vale doble				

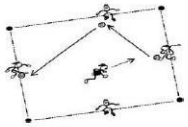


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	16		**FECHA**	Semana 4-5					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

OBJETIVO: Mejorar el apoyo y transiciones de los jugadores

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 4 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: 4v2 transición				0,0
Los jugadores que tienen la posesión del balón deben moverse hacia la zona para apoyar el balón. Los jugadores con posesión juegan a uno o dos toques. que recuperan el balón lo aseguran pasándolo. Luego, pasan a apoyar y mantener la posesión.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 5v3				5,0
Los jugadores del equipo con posesión deben moverse constantemente para ofrecer líneas de pase y apoyar al compañero con balón. Se juega un ejercicio de 3 atacantes + 2 jugadores neutrales contra 3 defensores, buscando mantener la posesión a uno o dos toques				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio				
Partido 6 vs 6 LIBRE				

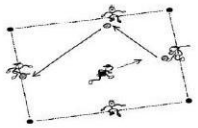


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	17		**FECHA**	Semana 4-5					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

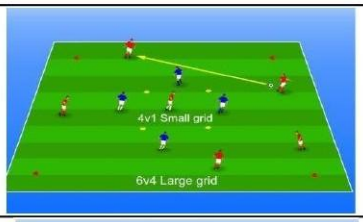
OBJETIVO: Mejorar el apoyo y transiciones de los jugadores

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 4 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

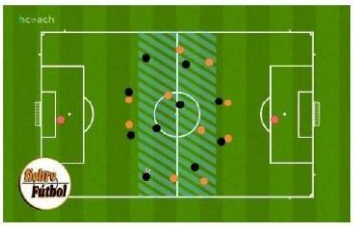
SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: Doble rondo				0,0
Los jugadores sin balón deben moverse constantemente para crear líneas y ángulos de apoyo. El equipo con posesión juega a un toque. entre ataque y defensa deben ser inmediatas. en el juego central de 4 vs 1, si el defensor recupera el balón.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 2v2+3				5,0
Los jugadores en posesión juegan a uno o dos toques. Cuando un equipo recupera el balón, debe pasar rápidamente a uno de los jugadores neutrales ubicados por fuera y abrir el juego ocupando posiciones externas en las líneas laterales.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Partido 6 vs 6 LIBRE				

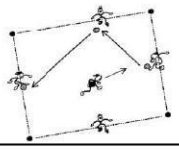


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO								
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**							
SESIÓN	18		**FECHA**	Semana 4-5				
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**					
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16				
PERÍODO	**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
	ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

OBJETIVO: Mejorar el apoyo y transiciones de los jugadores

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 4 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

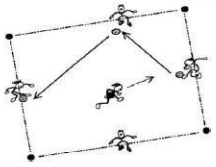
SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0		
Ejercicio: 3v3+3				0,0	
Los jugadores en posesión deben jugar a uno o dos toques. Cuando un equipo recupera el balón, debe asegurar la posesión pasando rápidamente a uno de los jugadores neutrales ubicados por fuera y abrir el juego ocupando posiciones externas en las bandas.					
SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x		
Ejercicio: 4v4+3				5,0	
Los jugadores en posesión juegan a uno o dos toques. Cuando un equipo recupera el balón, debe pasar rápidamente a uno de los jugadores neutrales ubicados por fuera y abrir el juego ocupando posiciones externas en las líneas laterales.					
SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x		
Partido 6 vs 6 LIBRE					

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	19		**FECHA**	Semana 4-5					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

OBJETIVO: Mejorar el apoyo y transiciones de los jugadores

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 4 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: Juego posesión en zonas				0,0
Ejercicio de 1 vs 1 en cada uno de los cuatro cuadros, más dos jugadores neutrales que solo participan con el equipo en posesión, uno y dos toques, los jugadores neutrales pueden moverse entre los cuadros, pero no pueden estar ambos en el mismo espacio al mismo tiempo.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: Zona 3				5,0
Los equipos mantienen la posesión contra uno: Se juega un 3 vs 1, 4 vs 2 o 5 vs 2 en cada zona final. Uno o dos jugadores del equipo que está en el medio entran a presionar para recuperar el balón. Cuando el equipo defensor recupera la pelota, debe jugar con el entrenador, quien reinicia rápidamente el ejercicio con otro balón.				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Partido 6 vs 6 LIBRE				

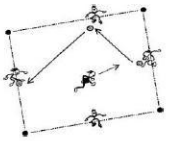


4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

PLAN DIARIO									
TEMA:	**RONDOS TÁCTICOS OFENSIVOS**								
SESIÓN	20		**FECHA**	Semana 4-5					
ENTRENADOR	Roberto García		**A. TÉCNICO**						
P.FÍSICO			**CATEGORÍA**	SUB16					
PERÍODO		**OBJETIVOS**				**MATERIALES**			
		FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	x	CONOS	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x	ESTACAS	
	MINT	TACTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS		LIGAS	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	x	PULSOMETROS	

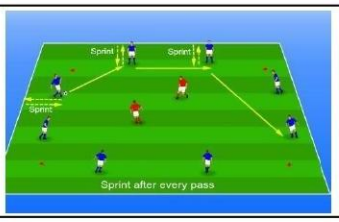
OBJETIVO: Mejorar el apoyo y transiciones de los jugadores

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
En un espacio reducido se trotará y comenzaremos con movilidad articular.			Rondo 4 vs 1 	

3. PARTE PRINCIPAL

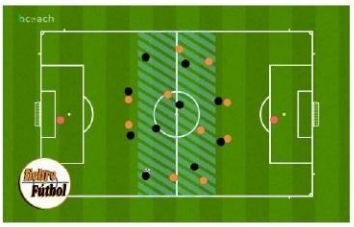
SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	0	
Ejercicio: 8v2				0,0
Los atacantes juegan a un toque, el equipo suma puntos al completar una cantidad determinada de pases y obtiene 3 puntos extra cuando logra pasar el balón por la puerta ubicada en el centro, después de cada pase, el jugador debe realizar un sprint de 5 metros hacia adelante y regresar				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	20	MICRO PAUSA	x	
Ejercicio: 6v3 - 2 zonas				5,0
Ejercicio con 12 jugadores divididos en dos equipos de 6.Se juega un 6 vs 3 en cada zona, donde los atacantes deben jugar a uno o dos toques. Cuando un equipo recupera el balón, debe asegurar la posesión pasando a sus compañeros de la otra zona. Luego, se desplaza rápidamente hacia esa zona para continuar el juego de posesión				



SERIES	x	REPETICIONES	x	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO	25	MICRO PAUSA	x	
Partido 6 vs 6 LIBRE				



4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación	5	MINUTOS
Estiramientos		

5. CONCLUSIONES RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- La aplicación del plan de entrenamiento basado en rondos permitió mejorar significativamente los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN, evidenciando avances en indicadores como movimientos de apoyo, desmarques, amplitud, etc.

- Los ejercicios basados en rondos favorecieron la comprensión de juego táctico, permitiendo que los futbolistas desarrollaran una mejor organización táctica colectiva durante situaciones reales de juego.

- La metodología aplicada contribuyó al fortalecimiento de la toma de decisiones bajo presión, debido a que los jugadores mejoraron la capacidad para analizar rápidamente las situaciones de juego y ejecutar acciones ofensivas más efectivas.

- Los resultados obtenidos del post-test evidenciaron una disminución de pérdidas de balón y una mejora en la progresión ofensiva, demostrando que los rondos constituyen una herramienta metodológica eficaz para el desarrollo táctico ofensivo en categorías formativas.

5.2 Recomendaciones

- Implementar de manera permanente ejercicios basados en rondos y juegos reducidos dentro de la planificación de entrenamiento del Club UTN, debido a los beneficios observados en el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos
- Fortalecer el trabajo relacionado con la finalización ofensiva mediante tareas específicas que permitan mejorar la precisión y eficacia de los jugadores en situaciones de definición.
- Incrementar progresivamente la complejidad de los rondos, incorporando mayor presión, reducción de espacios y superioridad numérica, con el propósito de estimular la toma de decisiones.
- Realizar evaluaciones periódicas mediante fichas de observación y test de rondos para monitorear el progreso de los futbolistas e interpretar metodologías según las necesidades del equipo.

6. Glosario de Términos

Amplitud: La amplitud se refiere a la extensión, el alcance, la magnitud o la anchura de un fenómeno.

Apoyo ofensivo: es un principio táctico, principalmente deportivo, donde un jugador sin balón se posiciona para ayudar al compañero que tiene la pelota.

Cambio de orientación: es la acción de modificar el rumbo, la dirección o el enfoque inicial de una situación, estrategia o proyecto.

Circulación del balón: la circulación del balón es el desplazamiento continuo y rápido de la pelota entre diferentes jugadores.

Cobertura ofensiva: es un principio táctico (principalmente en deportes de equipo como el fútbol) en el que los compañeros de un jugador que tiene el balón se acercan a él.

Contraataque: Es una maniobra defensiva seguida de una ofensiva rápida. Consiste en responder al ataque o avance de un rival o enemigo atacando a su vez, buscando recuperar terreno, aprovechar que el oponente está desorganizado y tomar ventaja.

Desmarque: Un desmarque es la acción y efecto de eludir o evadir la marca de un adversario para quedar libre.

Finalización: La finalización es la acción y el efecto de concluir, terminar o dar fin a un proceso, actividad o periodo.

Juego combinativo: es un modelo táctico, principalmente en el fútbol, donde el equipo prioriza la posesión, la circulación rápida del balón y los pases cortos entre compañeros sobre el regate individual.

Movilidad: es la capacidad o facilidad para desplazarse o moverse de un lugar a otro. El término se adapta según el área en la que se utilice.

Ocupación de espacios: La ocupación de espacios hace referencia a la acción de ocupar, habitar o llenar un lugar físico.

Pase filtrado: Un pase filtrado es una acción táctica y técnica en el fútbol en la que un jugador envía el balón a un compañero rompiendo o "filtrándose" entre la línea defensiva del equipo contrario.

Pared: Hace referencia a una obra de albañilería vertical encargada de limitar, cerrar o dividir un espacio.

Penetración ofensiva: Es una táctica deportiva (especialmente en fútbol o baloncesto) que consiste en desbordar o romper la línea defensiva del rival para avanzar hacia la zona de anotación.

Presión tras pérdida: Es una táctica defensiva que consiste en asediar inmediata y agresivamente al rival justo después de perder la posesión del balón.

Profundidad: Es la distancia desde la superficie de un objeto o espacio hacia su interior o fondo.

Ritmo de juego: El ritmo de juego es la velocidad, intensidad y frecuencia con la que se desarrollan las acciones.

Rotación: La rotación es el movimiento de cambio de orientación de un cuerpo o sistema de manera que una línea (eje) o punto central permanece fijo

Superioridad numérica: La superioridad numérica es la ventaja que se obtiene al tener más elementos, recursos o personas que el adversario en una situación específica.

Transición ofensiva: Ocurre inmediatamente tras recuperar el balón, aprovechando que el rival está desorganizado y mal posicionado porque acaba de perder la posesión.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ángulo, T., & Espinoza, B. O. (2022). *Sistema de ejercicios de entrenamienti de las acciones téoricas ofensivas ebn el fúbol.* Ingenius Académico. doi:ISBN: 978-9942-42-564-5

Benavides, L., Constanza, P., Díaz, G., & Benavides, M. (2018). La toma de decisión en el fútbol: una perspectiva desde la integración en el entrenamiento específico del deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, *19*(1), p. 1-10. doi:DOI: https://doi.org/10.29035/rcaf.19.1.6

Castellano, J. (2025). Observando el fútbol como problema de investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *22*(3). doi: ISSN 1578-8423

D Alessandro, J. (2009). Consideraciones prácticas sobre el rondo, la habilidad y los juegos. *Training fútbol: Revista técnica profesional,*, *159*(1), 16-21. doi: ISSN 1577-7480,

Farinango, A. (2023). *Estudio de los espacios reducidos y rondos para mejorar los fundamentos técnicos en la escuela de fútbol "Santa Fé de Carlitos Cevallos" Sub-14.* Ibarra : UTN.

FIFA. (2023). *Métodos de entrenamiento técnico y táctico en el fútbol.* FIFA Trianing Centre.

Freire, J., & Gutierrez, M. (2025). Acciones tácticas ofensivas en el fútbol categoría 13 - 14 años de la Unidad Educativa Bilingue Torremar . *Ciencia y Deporte, 11*(3). doi:ISSN 2223-1773, RNPS: 2276

Gomez, R., Arrudaa, M., Luarte, C., Urra, C. A., & Cossio-Bolañose, M. (2016). Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 20*(3). doi:https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.3.198

La presa, P. A. (2020). Sistema de observación para analizar la interacción en el juego de Boccia por equipos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 20*(1). doi:ISSN 1578-8423

Loyola, I., Mesa, L., & Peña, Y. (2022). Alternativa didáctica para el entrenamiento del desmarque en los balonmanistas pioneriles . *Ciencia y Deporte. , 7*(2), p. 62 – 73 . doi:https://orcid.org/0000-0002-7020-0812

Martínez, F. (2010). El juego del rondo y su aplicación práctica al entrenamiento de equipos de fútbol de alto rendimiento. *Efedeportes, 14*(147), p.3. doi:albertom10@msn.com

Maza, R. (2025). *Los rondos y su incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos tácticos del fútbol base en la U-11 del Centro de Alto Rendimiento Y&Y, Loja, 2025.* . Universidad de Loja.

Oficial, R. (2019). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. *Registro Oficial, 1*(1), Suplemento 255. doi:https://www.deporte.gob.ec/

Orellana, L., & Castro, L. (2025). Las Estrategias Motivacionales para Potenciar el Entrenamiento Deportivo en las Escuelas. *Revista Scientific, 10*(36). doi:https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2025.10.36.14.294-314

Perlaza, A., Figueroa, A., Burgos, D., & Luque, J. (2024). Análisis de contenidos orientados al proceso de formación de futbolistas. *Universidad, Ciencia y Tecnología, 27*(1). doi:https://doi.org/10.47460/uct.v2023ispecial.700

Portugal, M. Á. (2006). El Entrenamiento en fútbol rondos y mantenimientos. *SCRIB*, 1-186.

Pueyo, R., Murillo, L., álvarez, J., & Jímenez, A. (2025). Análisis de la fase ofensiva en el fútbol de élite mediante metodología observacional. *revista euroamericana de ciencias del deporte,, 14*(3), p. 116. doi:ISSN 2254-4070, ISSN-e 2340-8812

Quintanal, J., & Sánchez, J. (2024). *Métodos y diseños de investigación en contextos socio educativos.* Carvajal soluciones de Comunicación. doi:ISBN 978-958-792-606-4

Quintero, J. (2025). *Incidencia de un programa de juegos reducidos basado en el modelo de aprendizaje 2 comprensivo, en la toma de decisiones de los elementos técnicos-tácticos defensivos, con y sin balón en mujeres adolescentes de la Escuela de Formación Terranova de Tuluá e.* Unidad Central del Valle del Cauca.

Sampiere, H., & Fernández, C. (2018). *Metodologia de la investigación.* McGraw-Hill Education. doi:ISBN: 9786071502919.

Toapanta, C. (2025). *Aplicación de un plan de entrenamiento para el acondicionamiento físico de los deportistas del club la Cantera de Ibarra.* . Universidad Técnica del Norte.

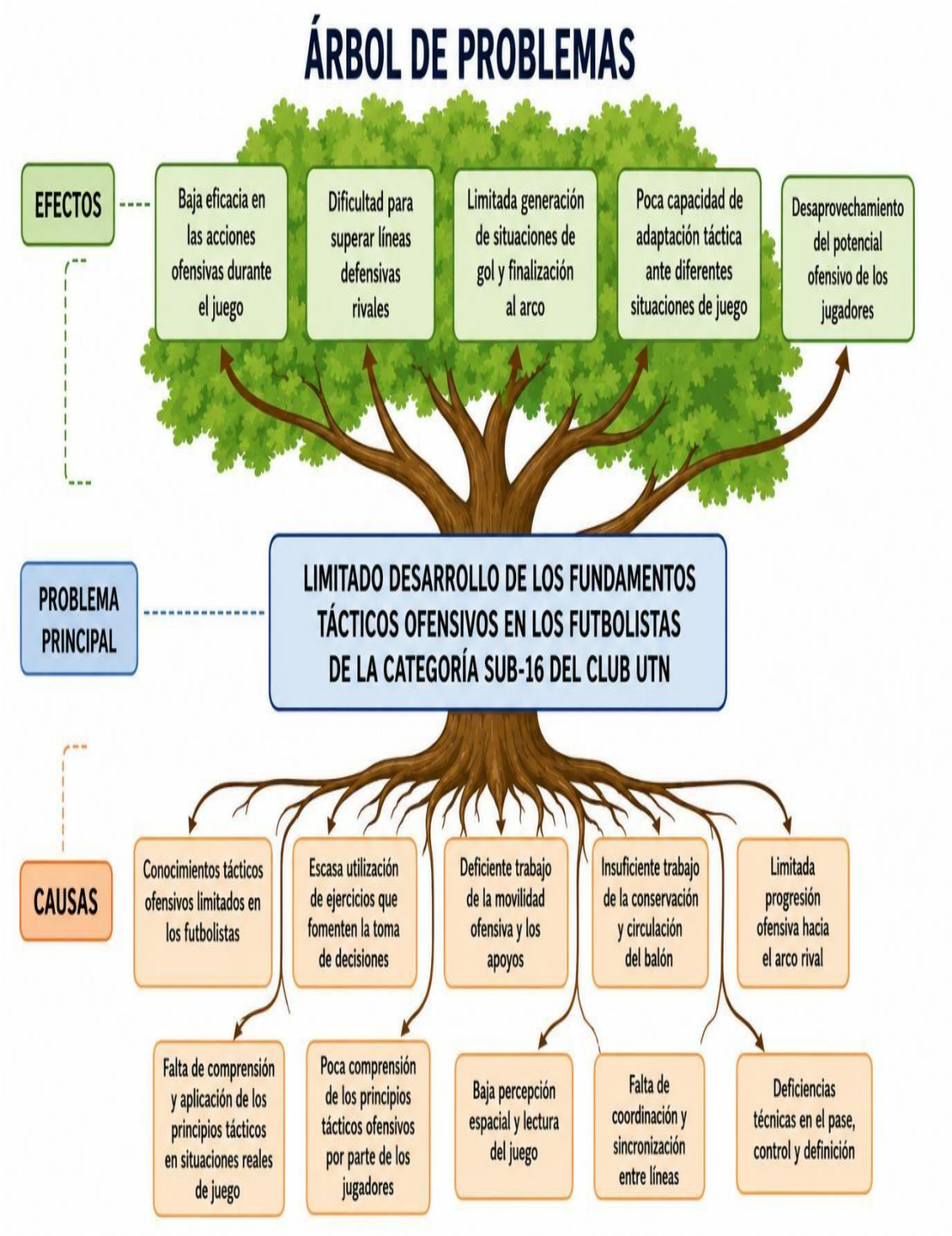
Torres, A. (2021). La planificación del entrenamiento en el Fútbol amateur. *Educación Física y Ciencia, 33*(3). doi:https://doi.org/https://doi.org/10.24215/23142561e183

Valenzuela, K., Rivadeneira, Elizabeth, Indacochea, J., & Llerena, M. (2025). Planificación deportiva en alto rendimiento: variables metodológicas en el entrenamiento. *Revista InveCom*, *5*(4). doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.14844615

Yépez, F. (2021). *Aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en seleccionados de la unidad educativa Jacinto Collahuazo*. UTN.

ANEXOS

Anexo 1 árbol de problemas



Anexo 2 matriz de coherencia

Tema: "Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN"	**Objetivo General** Determinar la influencia de un plan de entrenamiento basado en rondos en el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos de los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN.
Hipótesis de investigación **Hipótesis alternativa** La aplicación de un plan de entrenamiento basado en rondos mejorará significativamente el rendimiento técnico-táctico de los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN durante el periodo de intervención. **Hipótesis nula** "La aplicación de un plan de entrenamiento basado en rondos no mejorará significativamente el rendimiento técnico-táctico de los futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN durante el periodo de intervención."	**Objetivos específicos** • Diagnosticar el nivel de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN mediante una evaluación final. • Diseñar un plan de entrenamiento basado en rondos orientado al desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos. • Aplicar el plan de entrenamiento basado en rondos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN durante el periodo establecido. • Comparar los cambios producidos en los fundamentos tácticos ofensivos de la aplicación del plan de entrenamiento basado en rondos mediante la evaluación final.

ANEXO 3.- matriz operacional de variables

Objetivos	Variable	Indicadores	Fuente	Técnicas
Diagnosticar el nivel de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16	Nivel de los fundamentos tácticos ofensivos	- Nivel de apoyo - Movilidad sin balón. - Desmarque - Conservación del balón - Creación de líneas de pase	Entrenadores del Club UTN	Observación directa
Evaluar el nivel de ejecución táctica ofensiva mediante juegos reducidos	Rendimiento táctico en juego reducidos	- Calidad de toma de decisiones - Precisión de pases - Participación de juego - Tiempo de posesión	Futbolistas del Club UTN (Sub-16)	Test de Rondo (4 vs 4) y observación
Diseñar un plan de entrenamiento basado en rondos para mejorar la táctica ofensiva	Propuesta de entrenamientos basado en rondos	- Tipos de rondos aplicados - Progresión de ejercicios - Adaptación al nivel de jugadores	Bibliografía especializada en entrenadores	Análisis documental

		- Intensidad		
Aplicar el plan de entrenamiento basado en rondos	Ejecución del programa de entrenamiento	- Cumplimiento entre sesiones - Participación de los jugadores - Intensidad	Futbolistas del Club UTN (Sub-16)	Observación directa
Comparar los resultados del pretest y postest en los fundamentos tácticos ofensivos	Resultados del rendimiento táctico ofensivo	- Diferencia en apoyo - Mejora en movilidad Incremento en posesión -Mejora en la toma de decisiones	Futbolistas del Club UTN (Sub-16)	Test inicial y final, análisis estadístico (t de Student)

ANEXO 4.- Técnica e instrumentos aplicados

Jugador	Cantidad registrada	Nivel automático	Valor		Rango	Nivel	Valor
J1		Malo	1		0 a 2	Malo	1
J2		Malo	1		3 a 5	Regular	2
J3		Malo	1		6 a 8	Bueno	3
J4		Malo	1		9 o más	Excelente	4
J5		Malo	1				
J6		Malo	1				
J7		Malo	1		Promedio grupal	1	
J8		Malo	1				
J9		Malo	1		Nivel grupal	Malo	
J10		Malo	1				
J11		Malo	1		Porcentaje Excelente	0%	
J12		Malo	1		Porcentaje Bueno	0%	
					Porcentaje Regular	0%	
					Porcentaje Malo	100%	
					Interpretación		
					Mayor frecuencia = mejor desempeño táctico.		

Ficha de observación

Elaborado por Roberto García

ANEXO 5.- Validez de instrumento

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR UN EXPERTO

- **TEMA DE INVESTIGACIÓN**

  Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN

Autor:

- Roberto Carlos García López
  - **Tipo de Investigación:** Descriptivo
  - **Instrumento:** Rondos
  - **Población:** 12 futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN

- **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Mateo Sebastián Espinoza Benavides
CEDULA DE IDENTIDAD	0450102603
TITULO DE MAYOR JERARQUÍA	Tnlgo. Dirección técnica en fútbol
CARGO ACTUAL	DT en Academia de fútbol Pablo Andrango
INSTITUCIÓN (es) QUE LABORA	Academia Pablo Andrango
AÑOS DE EXPERIENCIA	2 años

- **OBJETIVO:**

Validar la propuesta de instrumentos de investigación donde se pretende, establecer un plan de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN

- **ORIENTACIONES:**

Marcar con una X en la tabla del casillero que usted estime conveniente, tomando en cuenta la siguiente escala valorativa.

PUNTAJE	ALTERNATIVA
4	MUY SATISFACTORIO
3	SATISFACTORIO
2	POCO SATISFACTORIO
1	NO SATISFACTORIO

- **TABLA DE REGISTRO DE VALORES DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO:**

N°	INDICADOR DE CALIDAD	4	3	2	1
1	Cientificidad	X			
2	Pertinencia	X			
3	Sistematicidad	X			
4	Viabilidad para Aplicación Práctica.	X			
5	Actualidad	X			
6	Novedad				

Por favor, indique otros (s) aspectos.

.....
.....
.....
.....
.....

Mateo Espinosa
.....
FIRMA

0450102603
.....
IDENTIDAD

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN POR UN EXPERTO

- **TEMA DE INVESTIGACIÓN**

  Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en futbolistas de la categoría Sub 16 del Club UTN.

Autores:

- Roberto Carlos García López
  - **Tipo de Investigación:** Cuantitativa- Descriptiva
  - **Instrumento:** Rondos
  - **Población:** 12 futbolistas de la categoría Sub-16 Club UTN

- **DATOS INFORMATIVOS (EXPERTO):**

NOMBRES Y APELLIDOS	Darlin Leonel Benavides Ayaño
CEDULA DE IDENTIDAD	1005042088
TITULO DE MAYOR JERARQUÍA	Magister en Educación mención Educación Física y Deporte.
CARGO ACTUAL	Docente
INSTITUCIÓN (es) QUE LABORA	Unidad Educativa Cristiana Escuela del Futuro
AÑOS DE EXPERIENCIA	2 años

- **OBJETIVO:**

Validar la propuesta de instrumentos de investigación donde se pretende, establecer un plan de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en futbolistas de la categoría Sub – 16 del Club UTN

- **ORIENTACIONES:**

Marcar con una X en la tabla del casillero que usted estime conveniente, tomando en cuenta la siguiente escala valorativa.

PUNTAJE	ALTERNATIVA
4	MUY SATISFACTORIO
3	SATISFACTORIO
2	POCO SATISFACTORIO
1	NO SATISFACTORIO

- **TABLA DE REGISTRO DE VALORES DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO:**

N°	INDICADOR DE CALIDAD	4	3	2	1
1	Cientificidad	X			
2	Pertinencia	X			
3	Sistematicidad	X			
4	Viabilidad para Aplicación Práctica.	X			
5	Actualidad	X			
6	Novedad	X			

Por favor, indique otros (s) aspectos.

.....
.....
.....
.....
.....



.....
FIRMA

1005042088
.....
IDENTIDAD

ANEXO 6.- Autorización para aplicar instrumentos de investigación

REPÚBLICA DEL ECUADOR

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

Oficio Nro. UTN-FECYT-D-2026-0138-O
Ibarra, 22 de mayo de 2026

PARA: **MSc. Edison Flores**
DIRECTOR DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ASUNTO: Trabajo de integración curricular Sr. Roberto Carlos García López

Reciba un atento y cordial saludo, en nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología FECYT de la Universidad Técnica del Norte y mi deseo de éxito en las actividades que desempeña.

Me dirijo a Usted de la manera más comedida, con la finalidad de solicitarle que, se brinde las facilidades necesarias al Señor ROBERTO CARLOS GARCÍA LÓPEZ, estudiante de octavo nivel de la carrera de Entrenamiento Deportivo, para que obtenga información a través de la aplicación de herramientas de investigación a los integrantes del Club Formativo UTN, lo cual requiere para el desarrollo del trabajo de integración curricular: "PLAN DE ENTRENAMIENTO BASADO EN RONDOS PARA EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 16 DEL CLUB UTN".

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Validez Únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
JOSE LUCIANO REVELO RUIZ

MSc. José Revelo
DECANO DE LA FECYT
Contacto: 062997800 ext. 7802
Correo electrónico: decanatofecyt@utn.edu.ec

JLRR/M.Báez

ANEXO 7.- Certificación de haber aplicado los instrumentos de investigación

REPÚBLICA DEL ECUADOR

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

Ibarra, 21 de Mayo del 2026

CERTIFICACIÓN

Yo, MSc Edison Flores, con cédula de identidad N° 1003431986, en calidad de director del instituto de Educación Física de la Universidad Técnica Del Norte, certifico que el investigador Roberto Carlos García López, con cédula de identidad N° 0401869037, aplicó correctamente los instrumentos de investigación correspondientes al estudio titulado.

"Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub-16 del Club UTN"

La aplicación de los instrumentos se realizó con los adolescentes participantes del club, durante el periodo comprendido entre abril y mayo, cumpliendo con los criterios técnicos, metodológicos y éticos estableciendo para la investigación

Atentamente,

CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

U T N
INSTITUTO EDUCACION FISICA
DIRECTOR

MSc. Edison Flores
DIRECTOR DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

1

ANEXO 8.- Certificación de Abstract

REPÚBLICA DEL ECUADOR

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

ABSTRACT

A training plan based on rondos for developing offensive tactical fundamentals in u-16 footballers at UTN Club.

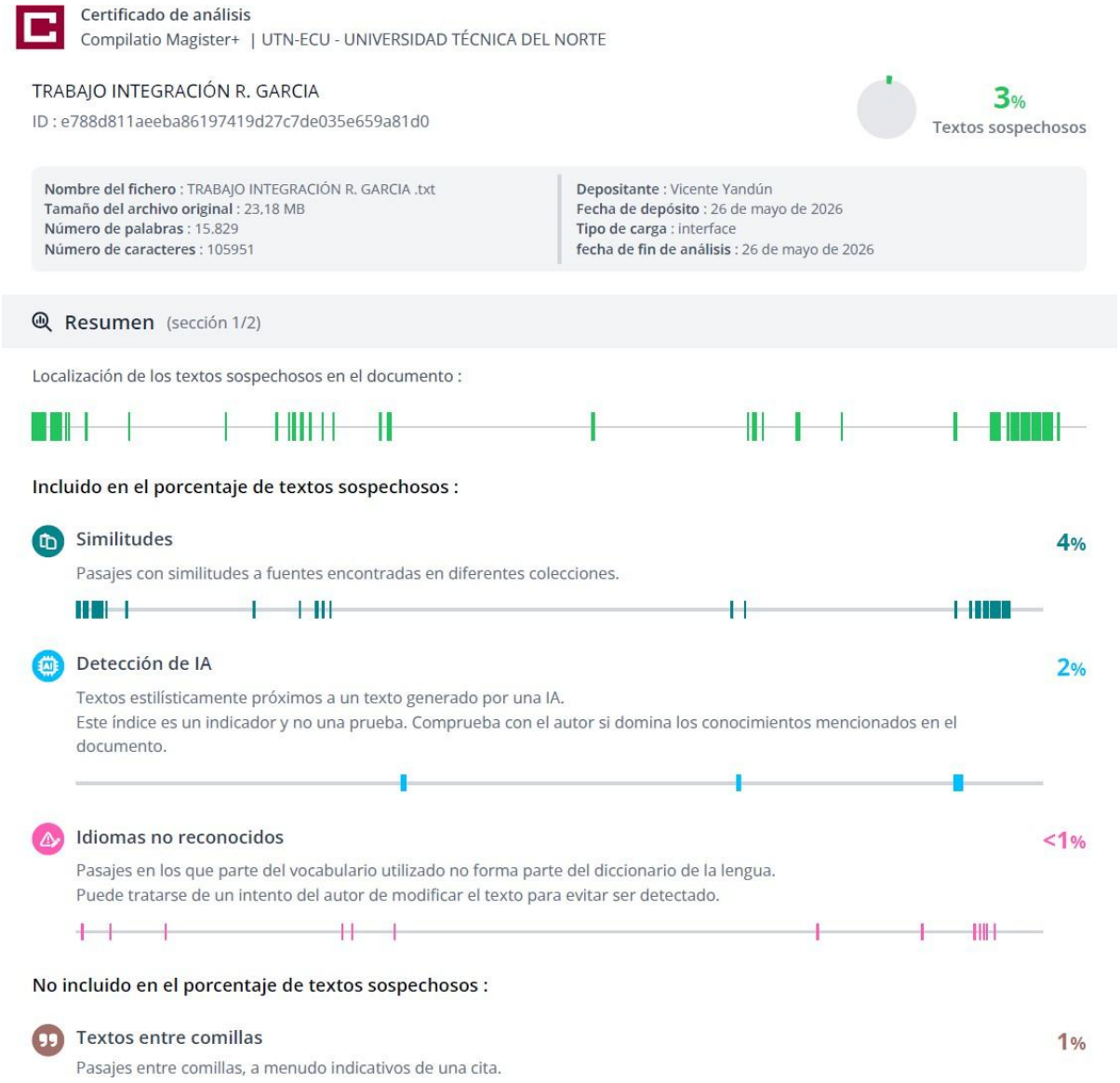
Mr. Roberto Carlos García López
Dr. Vicente Yandún Yalamá, MSc.

This study focuses on a training plan based on rondos to develop offensive tactical fundamentals in the Under-16 football players of UTN Club. The main objective of the research was to diagnose the players' level of offensive tactical performance and evaluate the effectiveness of rondo-based training activities in improving these skills. A quantitative approach was employed, as the study involved the collection and analysis of numerical data. The research scope was both descriptive and explanatory, and a pre-experimental design was applied. Diagnostic tests were conducted with a single group before implementing the training plan based on rondos and small-sided games. After the intervention, a final evaluation was administered to the twelve U-16 footballers participating in the study. Observation was used as the research technique, and an observation checklist served as the primary instrument for assessing the application of offensive tactical fundamentals during gameplay. Initial results revealed significant deficiencies in the players' offensive performance. The athletes demonstrated limited passing accuracy, slow decision-making, and little creativity when applying attacking tactical systems, which reduced the active participation of all team members during play. One of the main weaknesses identified was the low effectiveness of passing in real-game situations. In addition, physical fatigue negatively affected the players' creativity and decision-making abilities during the exercises, highlighting the need for quick tactical responses under pressure. Despite these limitations, the findings indicate that properly implemented rondos can significantly improve ball control, passing precision, tactical awareness, and mental speed in decision-making during competitive situations.

Keywords: training plan, rondos, offensive tactical fundamentals, football players.

Reviewed by:
MSc. Luis Pasquezán Soto
CAPACITADOR-CAI
May 21, 2026

ANEXO 9.- Certificado del Compilatio



Certificado de análisis
Compilatio Magister+ | UTN-ECU - UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

TRABAJO INTEGRACIÓN R. GARCIA
ID : e788d811aeeba86197419d27c7de035e659a81d0

3%
Textos sospechosos

Nombre del fichero : TRABAJO INTEGRACIÓN R. GARCIA .txt
Tamaño del archivo original : 23,18 MB
Número de palabras : 15.829
Número de caracteres : 105951

Depositante : Vicente Yandún
Fecha de depósito : 26 de mayo de 2026
Tipo de carga : interface
fecha de fin de análisis : 26 de mayo de 2026

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :

Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

Similitudes 4%
Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.

Detección de IA 2%
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 <1%
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.

No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

Textos entre comillas 1%
Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.

Fuentes de similitudes (sección 2/2)

Similitudes 4%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Fuente principal detectada

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones
1	Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del... repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/19190	1%	
2	Respuesta de los neutrófilos polimorfonucleares luego de la inseminación... spermova.pe/site2/files/Revistas/Rev.%209%20Vol.%202/3_Quinteros-pozo_2019_in_...	<1%	
3	repositorio.utn.edu.ec repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/19697/2/FECYT%205199%20TRABAJO%...	<1%	
4	Estudio de la gestión documental, administrativa y académica de la Faculta... repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9905/6/05%20FECYT%203523%20TRAB...	<1%	
5	Videojuego 3D como estrategia tecno pedagógica para el reconocimiento d... repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/19110	<1%	
6	El diseño interior como recurso para potenciar los espacios académicos en... repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/14206	<1%	
7	repositorio.uceva.edu.co repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/5038/Trabajo%20de%20gr...	<1%	
8	Entrenamiento multilateral para el desarrollo de los fundamentos... #450779 Viene de de mi biblioteca	<1%	
9	Aplicación de ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos para... repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11574/6/PG%20897%20TRABAJO%20DE...	<1%	
10	El proceso de digitalización del archivo dela secretaria de la carrera de... repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/3381/3/05%20FECYT%201714%20TESIS....	<1%	

Fuente mencionada (sin similitudes detectadas)

N°	Descripciones
1	https://doi.org/10.29035/rcaf.19.1.6
2	https://orcid.org/0000-0002-7020-0812
3	https://www.deporte.gob.ec/
4	https://doi.org/10.47460/uct.v2023ispecial.700
5	https://doi.org/https://doi.org/10.24215/23142561e183



ANEXO 10.- Certificación de Compilatio por el Director

REPÚBLICA DEL ECUADOR

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 DE COMPILATIO

Una vez analizado el tema de trabajo de integración curricular titulado: **"Plan de entrenamiento basado en rondos para el desarrollo de los fundamentos tácticos ofensivos en los futbolistas de la categoría Sub- 16 del Club UTN",** el señor Roberto Carlos García López de **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO** se determino que existe un 3% de similitudes en sus contenidos, lo que esta dentro del porcentaje aceptable reglamentario y por lo cual certifico que es procedente y aceptable reglamentario y por lo cual certifico que es procedente y aceptable para continuar con el proceso de titulación.

Ibarra, 26 de mayo del 2026

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
SEGUNDO VICENTE YANDUN YALAMA

Atentamente

"CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO"

MSc. Vicente Yandún

Director

ANEXO 11.- Registro fotográfico













Autor: Roberto García (2026)