



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

TEMA:

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

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

Línea de investigación: Salud y bienestar integral.

Autor: Álvarez Conde Elkyn Ricardo

Director: MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

Ibarra, del 2025



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

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CEDULA DE IDENTIDAD:	1004815328		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Álvarez Conde Elkyn Ricardo		
DIRECCION:	Cotacachi		
EMAIL:	eralvarezc@utn.edu.ec		
TELEFONO FIJO:	062491098	TELF. MOVIL	0988105771
DATOS DE LA OBRA			
TITULO:	Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futbolistas de 8-10 años de la Escuela Cota City.		
AUTOR (ES)	Álvarez Conde Elkyn Ricardo		
FECHA: AAAAMMDD	2025/02/28		
SOLO PARA TRABAJO DE TITULACION			
CARRERA/PROGRAMA:	GRADO	<input checked="" type="checkbox"/>	POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo		
DIRECTOR:	MSc. Álvaro Yépez - Calderón		
ASESOR:	MSc. Washington Suasti-Velasco		

AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Elkyn Ricardo Álvarez Conde, con cédula de ciudadanía Nro. 1004815328 en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de integración curricular descrito anteriormente, hago la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso de archivo digital en la Biblioteca de la Universidad para fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión: en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

Ibarra, a los 7 días del mes de marzo de 2025

EL AUTOR:

Firma.....

Nombre: Elkyn Ricardo Álvarez Conde

CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 7 días del mes de marzo de 2025

EL AUTOR:

Firma.....

Nombre: Elkyn Ricardo Álvarez Conde

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR

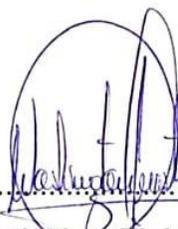
El comité calificador del trabajo de integración curricular “Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futbolistas de 8-10 años de la Escuela Cota City” elaborado por Elkyn Ricardo Álvarez Conde, previo a la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento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



.....

MSc. Yépez Calderón Álvaro Fabián

C.C. 100154460-3



.....

MSc. Suasti Velasco Washington Fabián

C.C. 1001593910

DEDICATORIA

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

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

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

AGRADECIMIENTO

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

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

A mi familia, por su amor incondicional, su apoyo constante y su confianza en mí. Gracias por ser mi mayor fuente de motivación y por brindarme la fortaleza para superar cada desafío.

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

Resumen

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

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

ABSTRACT



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



ABSTRACT

The fundamental objective of this research is to evaluate the effectiveness of small-sided exercises and rondos to improve ball possession in soccer players aged 8 to 10 from the Cota City School. A mixed-method approach with a longitudinal design was used, applying an eight-week training plan to a sample of 20 players. Observation sheets were used to record the evolution in ball control, decision-making, teamwork, passing accuracy, and tactical positioning. Additionally, surveys were conducted with the coaches to evaluate the perception of improvement in the players. The training consisted of structured sessions with rondos and small-sided exercises, progressively increasing the complexity of the tasks. The results showed a 35% increase in ball possession, a 42% improvement in passing accuracy, and a 30% improvement in decision-making under pressure. Additionally, a 38% increase in the effectiveness of teamwork and a 33% optimization in positioning on the field were observed. These improvements were statistically significant, demonstrating the effectiveness of training based on small-sided exercises and rondos. In conclusion, the implementation of these exercises proved to be a key tool in the technical and tactical development of the players, favoring their tactical intelligence, mobility, anticipation, and coordination, which strengthens their overall performance and their ability to maintain possession in the game, providing a solid foundation for their sports development.

KEYWORDS: small-sided exercises, rondos, ball possession, ball control, decision-making, positioning.

Reviewed by:
 MSc. Luis Paspuezán Soto
 March 11, 2025

INDICE DE CONTENIDOS

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA	ii
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD	iii
CONSTANCIAS.....	iv
APROBACIÓN DEL COMITÉ CALIFICADOR	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
Resumen	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN	1
Motivaciones para la Investigación	1
Problema de Investigación	3
Contextualización del Problema	3
A nivel nacional	3
A nivel provincial	4
A nivel local	4
Causas y Efectos	5
Formulación del Problema	6
Antecedentes	6
Justificación	7
Importancia	8
Aporte.....	8
Beneficiarios	8
Utilidad teórica	8

Utilidad práctica.....	9
Utilidad metodológica	9
Base legal	9
Línea de investigación.....	10
Objetivos	10
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
CAPÍTULO I.....	12
1. MARCO TEÓRICO	12
1.1Espacios Reducidos.....	12
1.2Definición de Espacios Reducidos	12
1.2.1Beneficios de Espacios Reducidos.....	13
a) Otro beneficio clave de los ejercicios en espacios reducidos.....	13
1.2.2Tipos de Ejercicios en Espacios Reducidos.....	13
a) Otra variante importante	13
b) Ejercicios de superioridad numérica	14
1.2.3Espacios Reducidos con Finalización.....	14
1.2.4Modificación de Espacios y Reglas	14
1.3Rondos	15
1.4Definición y Características de los Rondos	15
1.4.2Tipos de Rondos	15
a) El rondo 4 vs. 2	15
b) El rondo con apoyos exteriores.....	16
1.4.3 Variabilidad y Modificaciones de los Rondos	16
a) Implementación de Rondos en Entrenamiento.....	17

b) Rondos en diferentes niveles de complejidad en los entrenamientos.	17
1.3 Posesión del Balón	18
1.6 Definición y Concepto de Posesión del Balón	18
1.6.2 Perspectiva táctica.....	18
1.6.3 Relación entre Posesión del Balón y Control del Juego	19
1.6.4 Capacidad de Transición.....	20
1.6.5 Estrategias de Entrenamiento para Mejorar la Posesión del Balón.....	20
CAPÍTULO II	23
2. MATERIALES Y MÉTODOS	23
2.1 Enfoques	23
2.1.1 Cuantitativo.....	23
2.2 Tipo de Investigación.....	23
2.2.1 Exploratoria	23
2.2.2 Descriptiva	24
2.2.3 Correlacional	24
2.2.4 De Campo	24
2.2.5 Explicativa	25
2.3 Diseño de Investigación No Experimental	25
2.3.1 Longitudinal.....	25
2.4.1 Deductivo.....	26
2.4.2 Sintético	26
2.4.3 Estadístico.....	27
2.5.1 Encuesta.....	27
2.5.2 Cuestionario.....	28
2.5.3 Ficha de Observación.....	28

2.5.4 Test de Posesión del Balón 5 vs 5 de 20 minutos.....	29
Materiales Utilizados.....	29
Desarrollo del Test.....	29
Protocolo para la Ejecución del Test.....	30
2.6 Hipótesis de Investigación.....	31
2.7 Matriz de operacionalización de variables.....	32
2.8 Población y muestra.....	33
2.8.1 Población.....	33
2.9 Procedimiento y análisis de datos.....	33
2.9.1 Observación Directa.....	33
CAPÍTULO III.....	36
3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	36
3.1 Resultados de la Encuesta a los Entrenadores.....	36
3.2 Resultados de la Ficha de Observación a los Deportistas.....	38
3.3 Resultados del Test de Posesión del Balón (Pre-Test y Post-Test).....	41
3.4 Discusión General de los Resultados.....	44
3.5 Prueba Estadística: T-Student.....	44
CAPÍTULO IV.....	46
4 PROPUESTA.....	46
4.2 Introducción.....	46
4.3 Justificación.....	46
4.4 Objetivos de la Propuesta.....	47
4.4.1 Objetivo General.....	47
4.4.2 Objetivos Específicos.....	47
4.4.3 Descripción de la Propuesta.....	47

4.5	Ejercicios en Espacios Reducidos	48
4.5.1	Rondos.....	48
4.5.2	Evaluación del Progreso.....	49
4.6	Conclusión de la propuesta	50
4.7	Plan de Entrenamiento	51
	Conclusiones.....	75
	Recomendaciones	75
	GLOSARIO.....	77
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	79
	ANEXOS.....	82
	Anexo 1 Árbol de Problemas.....	82
	Anexo 2 Matriz de coherencia	83
	Anexo 3 Matriz categorial.....	84
	Anexo 4 Matriz de operacional de variables.....	85
	Anexo 5 Revisión del Test	86
	Anexo 6 Certificado de Aplicación	88
	Anexo 7 Certificado del Turnitin.....	90
	Anexo 8 Certificado de Constancia Turnitin	91
	Anexo 9 Certificado del Abstrac.....	92
	Anexo 10 Encuesta a Entrenadores de la Escuela Cota City	93
	Anexo 11 Ficha de Observación a los Deportistas	96
	Anexo 12 fotografías	99

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Resultados de la Encuesta a los Entrenadores</i>	36
Tabla 2 <i>Resultados de la Ficha de Observación</i>	39
Tabla 3 <i>Ficha de Observación Post- test</i>	40
Tabla 4 <i>Resultados del Test de Posesión del Balón</i>	42
Tabla 7 <i>Ficha de Observación a los Deportistas</i>	96

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la Investigación

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

La principal motivación de esta investigación radica en la necesidad de fortalecer esta habilidad mediante la implementación de ejercicios reducidos y rondos, estrategias que han sido ampliamente utilizadas en academias de fútbol de alto rendimiento y que han demostrado su efectividad en la mejora del control del balón, la toma de decisiones rápida y la cohesión del equipo en el juego (Fernández & Martínez, 2020). Estas metodologías proporcionan un entorno de práctica intensiva donde los jugadores deben ejecutar movimientos precisos en condiciones de alta presión, lo que favorece su desarrollo técnico y táctico.

En el ámbito formativo, los entrenamientos tradicionales suelen centrarse en la ejecución de ejercicios aislados sin un contexto situacional real, lo que limita el desarrollo integral del jugador. Sin embargo, los ejercicios reducidos y rondos permiten trabajar de manera simultánea diferentes aspectos del juego, como la movilidad, la precisión en los pases y la capacidad de anticipación. Según Fernández y Martínez (2020), estas dinámicas contribuyen significativamente a mejorar la comprensión del juego y la capacidad de los jugadores para adaptarse a distintos escenarios tácticos, preparándolos de manera efectiva para la competencia.

Además, la aplicación de estos métodos responde a la necesidad de actualizar los modelos de entrenamiento en categorías juveniles, brindando a los entrenadores herramientas basadas en evidencia científica que les permitan optimizar sus estrategias de formación. La falta de capacitación continua en nuevas metodologías de enseñanza puede representar una barrera en el

desarrollo de los jugadores, ya que limita su exposición a enfoques innovadores que potencien sus habilidades dentro del campo. González et al. (2021) enfatizan la importancia de implementar entrenamientos que combinen aspectos técnicos y tácticos con la toma de decisiones bajo presión, ya que esto permite mejorar el rendimiento de los jugadores en situaciones de juego real.

Por otro lado, se ha demostrado que los equipos con un alto dominio de la posesión del balón tienen mayores probabilidades de éxito en competiciones oficiales. En este sentido, los entrenamientos en espacios reducidos han sido adoptados por clubes de élite como el FC Barcelona y el Manchester City, donde se prioriza la circulación del balón y la creación de espacios mediante rondos y ejercicios de posesión. Esta metodología permite mejorar la visión periférica de los jugadores, su capacidad de reacción ante la presión defensiva y la ejecución rápida de movimientos estratégicos. Según González et al. (2021), los futbolistas que entrenan bajo estas condiciones presentan una mejor toma de decisiones, lo que les permite optimizar su desempeño tanto a nivel individual como colectivo.

Otra de las razones que impulsan esta investigación es el impacto positivo que los ejercicios en espacios reducidos tienen en la confianza y seguridad de los jugadores. La posesión del balón no solo implica la capacidad técnica para controlar la pelota, sino también un componente psicológico que influye en la toma de decisiones.

Los jugadores que mejoran su precisión en los pases y su capacidad de anticipación desarrollan una mayor seguridad en su desempeño, lo que les permite afrontar situaciones de presión con mayor efectividad. De acuerdo con Fernández y Martínez (2020), los entrenamientos basados en rondos fomentan un ambiente de aprendizaje dinámico donde los jugadores aprenden a gestionar mejor el estrés competitivo, fortaleciendo su capacidad de respuesta ante los desafíos del juego.

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

implementación de estrategias innovadoras que favorezcan el desarrollo integral de los jóvenes futbolistas.

En conclusión, la presente investigación responde a la necesidad de mejorar la posesión del balón en jugadores de 8 a 10 años de la Escuela Cota City mediante la implementación de entrenamientos en espacios reducidos y rondos. Estas metodologías han demostrado ser altamente eficaces en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas, fortaleciendo la capacidad de los jugadores para mantener la posesión del balón y tomar decisiones bajo presión. Además, su aplicación permitirá a los entrenadores contar con herramientas fundamentadas en evidencia científica, favoreciendo la formación de deportistas más preparados y competitivos en el ámbito del fútbol juvenil.

Problema de Investigación

Contextualización del Problema

A nivel nacional

El fútbol es el deporte más practicado en Ecuador, con miles de niños y jóvenes participando en ligas formativas y academias a lo largo del país. A pesar del crecimiento de estas estructuras deportivas, muchos clubes aún presentan deficiencias en sus metodologías de entrenamiento, lo que limita el desarrollo de habilidades tácticas fundamentales, como la posesión del balón y la toma de decisiones bajo presión. Según Ruiz y Herrera (2022), la formación de futbolistas en Ecuador sigue centrándose principalmente en el desarrollo físico y técnico, sin darle la misma prioridad a la inteligencia táctica y la capacidad de anticipación, aspectos esenciales en el fútbol moderno. Como resultado, los jugadores ecuatorianos pueden enfrentar dificultades al competir con futbolistas de otras ligas donde la metodología de entrenamiento enfatiza un enfoque integral que combina técnica, táctica y toma de decisiones estratégicas.

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

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

A nivel provincial

En la provincia de Imbabura, reconocida como cuna de talentos futbolísticos, los clubes formativos enfrentan desafíos similares a los observados a nivel nacional. La falta de acceso a capacitaciones actualizadas para entrenadores y la escasez de espacios adecuados para la práctica de metodologías innovadoras limitan el crecimiento de los jugadores. A pesar de que Imbabura ha sido cuna de destacados futbolistas que han llegado a la élite nacional e internacional, el modelo de entrenamiento en la mayoría de los clubes aún depende de técnicas convencionales que no incorporan estrategias avanzadas para mejorar la posesión del balón. López et al. (2023) mencionan que, en muchas academias de la provincia, la formación de jugadores se basa en esquemas de entrenamiento tradicionales que priorizan la resistencia física y la ejecución técnica individual, dejando de lado dinámicas que fomenten la inteligencia táctica y el juego colectivo.

El desarrollo de ejercicios reducidos y rondos permitiría a los futbolistas de la provincia mejorar sus habilidades en el control del balón, la toma de decisiones y la capacidad de anticipación. En este sentido, la implementación de metodologías modernas favorecería el fortalecimiento de los clubes de Imbabura, impulsando a los jugadores a alcanzar un nivel competitivo más alto. López et al. (2023) destacan que la modernización de los entrenamientos no solo beneficiaría a los jugadores, sino que también dotaría a los entrenadores de herramientas actualizadas, permitiendo que puedan aplicar estrategias de enseñanza más efectivas. La optimización de la posesión del balón es un factor clave para potenciar el talento local y brindar mejores oportunidades a los jóvenes futbolistas que aspiran a una carrera profesional en el deporte.

A nivel local

La Escuela Cota City, ubicado en Cotacachi, se ha consolidado como una institución enfocada en la formación de jóvenes futbolistas, ofreciendo un espacio adecuado para el desarrollo de nuevas promesas deportivas. Sin embargo, se ha identificado que los jugadores de 8 a 10 años presentan dificultades en la posesión del balón durante los partidos, lo que ha limitado su capacidad para controlar el ritmo del juego.

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

Para contrarrestar estas dificultades, es fundamental implementar ejercicios que refuercen el control del balón y la toma de decisiones en condiciones de juego reducido. La aplicación de ejercicios reducidos y rondos permitiría a los jugadores de Cota City mejorar su capacidad de adaptación en escenarios de presión, incrementando su seguridad y confianza en el campo. Martínez y Pérez (2021) sugieren que la integración de metodologías avanzadas en los entrenamientos no solo optimizaría el rendimiento individual de los jugadores, sino que también fomentaría una identidad de juego basada en la posesión y el control del balón. De esta manera, la escuela podrá desarrollar un modelo de formación más competitivo y alineado con las exigencias del fútbol moderno.

Causas y Efectos

Una de las principales causas de la deficiencia en la posesión del balón es la falta de metodologías de entrenamiento que prioricen la toma de decisiones rápida. Muchos entrenadores en categorías formativas continúan aplicando ejercicios tradicionales sin adaptar sus técnicas a las necesidades actuales del juego (Ramírez et al., 2020). Esto genera jugadores con habilidades técnicas adecuadas, pero con dificultades para reaccionar eficazmente en situaciones de presión.

Otro factor es la escasa aplicación de ejercicios en espacios reducidos dentro de los entrenamientos. Estas prácticas favorecen el control del balón, la movilidad y la precisión en los pases. Sin embargo, su ausencia en el proceso formativo afecta directamente la capacidad de los jugadores para mantener la posesión durante los partidos (Gómez & Silva, 2021).

Además, la falta de capacitación de los entrenadores en metodologías innovadoras impacta negativamente en el desarrollo de los jugadores. Muchos clubes formativos no cuentan con programas de actualización profesional, lo que limita la implementación de estrategias eficaces para mejorar la posesión del balón (Sánchez, 2022).

Finalmente, la ausencia de infraestructura adecuada es una barrera importante. El entrenamiento en espacios amplios sin simulaciones realistas de juego restringe la adaptación de

los jugadores a contextos competitivos, dificultando su rendimiento en escenarios de presión y reduciendo su eficacia en la posesión del balón (Fernández, 2023).

Formulación del Problema

¿Cómo la implementación de ejercicios reducidos y rondos mejorar la posesión del balón en los jugadores de 8 a 10 años de la Escuela Cota City?

Antecedentes

En los últimos años, diversas investigaciones han resaltado la importancia de los ejercicios en espacios reducidos y los rondos como herramientas clave para mejorar el rendimiento futbolístico en jugadores juveniles. Torres et al. (2021) realizaron un estudio en el que analizaron el impacto de los juegos reducidos en la formación técnica y táctica de futbolistas en categorías inferiores, concluyendo que este tipo de entrenamientos facilita el desarrollo de habilidades esenciales como el control del balón, la precisión en los pases y la toma de decisiones bajo presión. En su investigación, encontraron que los juegos en espacios reducidos incrementan la cantidad de acciones por minuto de los jugadores, favoreciendo una mejora progresiva en la velocidad de reacción y en la ejecución de movimientos estratégicos dentro del campo de juego.

De manera similar, García y Muñoz (2022) analizaron el impacto de los rondos en la mejora del rendimiento técnico-táctico de los futbolistas juveniles. Según sus hallazgos, este tipo de ejercicios no solo contribuye a perfeccionar la precisión en los pases, sino que también fortalece la capacidad de anticipación y la percepción del espacio dentro del juego. Los autores enfatizan que los rondos permiten a los jugadores desarrollar una mayor capacidad de concentración y coordinación en escenarios dinámicos, lo que resulta esencial para optimizar la posesión del balón en contextos de competencia real. Además, destacan que la repetición constante de estos ejercicios fomenta la automatización de patrones de juego que son fundamentales para la construcción ofensiva y la defensa en bloque.

Por otro lado, la investigación de Hernández y Pérez (2023) aporta evidencia adicional sobre la efectividad de metodologías de entrenamiento basadas en la simulación del juego real. Estos autores afirman que los entrenamientos diseñados para recrear situaciones auténticas de partido permiten que los jugadores desarrollen una mayor capacidad de adaptación a contextos de alta presión, favoreciendo la toma de decisiones en escenarios de competencia. A través de un

análisis comparativo entre jugadores que entrenaron con ejercicios tradicionales y aquellos que fueron sometidos a entrenamientos en espacios reducidos, Hernández y Pérez (2023) concluyeron que los segundos lograron una mejora significativa en su capacidad para mantener la posesión del balón, reducir la pérdida de posesión en zonas de riesgo y aumentar la eficacia en los pases cortos y largos.

Estos hallazgos sustentan la relevancia de implementar metodologías modernas en la formación de futbolistas juveniles, destacando la necesidad de incorporar ejercicios específicos para optimizar la posesión del balón y mejorar la toma de decisiones en situaciones reales de juego. Asimismo, el enfoque basado en la práctica en espacios reducidos y el uso de rondos se alinea con las tendencias actuales en el entrenamiento deportivo, que enfatizan la importancia de la experiencia práctica y el aprendizaje contextualizado para potenciar el desarrollo integral de los jugadores. En este sentido, los estudios revisados ofrecen un respaldo teórico y empírico para la presente investigación, justificando la aplicación de estrategias metodológicas innovadoras que permitan fortalecer las habilidades técnico-tácticas de los futbolistas en formación.

Justificación

La presente investigación responde a la necesidad de optimizar los entrenamientos en la Escuela Cota City mediante la implementación de metodologías modernas que mejoren tanto el rendimiento futbolístico de los jugadores como la capacidad de los entrenadores para aplicar estrategias de enseñanza actualizadas. El impacto de esta investigación se reflejará en la mejora de la calidad del entrenamiento y, por ende, en el aumento del rendimiento competitivo de los futbolistas juveniles. Asimismo, servirá para proporcionar herramientas prácticas y científicas que permitirán desarrollar el talento futbolístico en la región, impactando positivamente en la formación integral de los deportistas. En términos más amplios, esta investigación contribuirá a la literatura científica sobre entrenamiento deportivo, proporcionando evidencia sobre la efectividad de los métodos empleados y abriendo nuevas perspectivas para el desarrollo de metodologías más eficaces en el fútbol formativo.

Importancia

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

Aporte

El aporte principal de esta investigación será la creación de un modelo de entrenamiento basado en juegos en espacios reducidos y rondos, con el objetivo de mejorar la posesión del balón, la toma de decisiones y la velocidad de reacción de los jugadores. Este modelo no solo mejorará las habilidades técnicas y tácticas de los futbolistas, sino que también optimizará las estrategias de enseñanza utilizadas por los entrenadores. Además, al basarse en un enfoque científico y metodológico, se contribuirá al desarrollo de prácticas deportivas más eficientes y accesibles para otros clubes y entrenadores interesados en mejorar sus procesos de formación.

Beneficiarios

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

Utilidad teórica

Desde una perspectiva teórica, esta investigación se apoya en estudios previos que destacan la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos en el desarrollo de habilidades tácticas y técnicas en jugadores juveniles (López et al., 2020; García & Pérez, 2021). El estudio profundiza en la

teoría del entrenamiento deportivo, proporcionando una base sólida sobre cómo los ejercicios específicos pueden mejorar la posesión del balón y la toma de decisiones, habilidades clave para el éxito en el fútbol competitivo. A través de este enfoque teórico, se espera contribuir al cuerpo de conocimiento existente y enriquecer la literatura sobre metodologías modernas de entrenamiento en fútbol formativo.

Utilidad práctica

En términos prácticos, este estudio ofrecerá soluciones concretas y aplicables para entrenadores y clubes de fútbol que deseen mejorar sus metodologías de enseñanza y entrenamiento. Los resultados de la investigación proporcionarán una guía para implementar rondos y ejercicios en espacios reducidos de manera eficaz, adaptándolos a las necesidades específicas de los jugadores juveniles. Además, este modelo puede ser replicado en otros clubes y equipos, contribuyendo a la mejora del entrenamiento deportivo en diversas regiones. La investigación también permitirá a los entrenadores contar con recursos prácticos y técnicas para optimizar el desarrollo de sus jugadores, haciendo más accesibles los métodos de entrenamiento basados en evidencias.

Utilidad metodológica

La utilidad metodológica de esta investigación radica en la propuesta de un enfoque innovador para la enseñanza y entrenamiento del fútbol, basado en la práctica y en la mejora de habilidades específicas como la posesión del balón, la toma de decisiones y la velocidad de reacción. A través de la implementación de juegos en espacios reducidos y rondos, los entrenadores aprenderán a estructurar sus sesiones de entrenamiento de manera más eficiente, enfocándose en situaciones de juego real que simulen la dinámica competitiva del fútbol. Este enfoque metodológico promueve un aprendizaje activo, en el que los jugadores no solo mejoran sus habilidades técnicas, sino que también desarrollan capacidades tácticas y cognitivas.

Base legal

El marco legal que sustenta esta investigación se encuentra en la Constitución del Ecuador, que establece el derecho a la recreación y al deporte como un componente fundamental del desarrollo integral de los ciudadanos (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008). Asimismo, la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación (Ministerio del Deporte, 2020) establece que el entrenamiento deportivo debe basarse en principios científicos y metodológicos que garanticen el

bienestar físico y mental de los atletas. Esta investigación se alinea con estas normativas, ya que promueve el uso de metodologías científicas para mejorar el rendimiento deportivo, contribuyendo al cumplimiento de estas leyes.

Línea de investigación

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

La factibilidad de la investigación está garantizada por los recursos humanos y materiales disponibles en la Escuela Cota City, así como por el interés de los entrenadores y jugadores en implementar estos métodos innovadores. Este estudio tiene el potencial de convertirse en un referente para la planificación del entrenamiento deportivo, proporcionando evidencia científica sobre la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos para el desarrollo de habilidades clave en el fútbol formativo.

Objetivos

Objetivo general

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

Objetivos específicos

1. Diagnosticar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre la utilización de ejercicios reducidos y rondos enfocados en mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.
2. Evaluar el nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

3. Diseñar una propuesta de ejercicios reducidos y rondos orientados a mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

4. Comparar los resultados de los test y Post-test de las evaluaciones de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Espacios Reducidos

1.2 Definición de Espacios Reducidos

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

Otra característica esencial de los ejercicios en espacios reducidos es su capacidad para mejorar la cohesión táctica del equipo. Al limitar el área de juego, los jugadores deben trabajar en conjunto para encontrar líneas de pase efectivas y asegurar la continuidad de la posesión del balón. Serra-Olivares et al. (2019) subrayan que estos ejercicios fomentan la movilidad colectiva, la comunicación y la anticipación de movimientos del rival, lo que se traduce en un mejor posicionamiento en el campo y una mayor eficiencia en la circulación del balón. Además, al incrementar la intensidad del entrenamiento, los espacios reducidos contribuyen al desarrollo de la resistencia y la capacidad de reacción de los jugadores, preparándolos para enfrentar escenarios de alta exigencia durante los partidos oficiales.

1.2.1 Beneficios de Espacios Reducidos

Los entrenamientos en espacios reducidos ofrecen múltiples beneficios que impactan tanto el desarrollo técnico como táctico de los jugadores. Uno de los principales beneficios es la mejora en la precisión del pase y la rapidez de decisión en situaciones de alta presión. Pereira et al. (2022) destacan que la reducción del área de juego obliga a los jugadores a ejecutar pases con mayor precisión, fortaleciendo su habilidad para mantener la posesión del balón en espacios congestionados. Además, estos ejercicios favorecen el desarrollo de la velocidad de reacción, ya que los futbolistas deben actuar con rapidez ante la presión del adversario y tomar decisiones en fracciones de segundo.

a) Otro beneficio clave de los ejercicios en espacios reducidos

El aumento de la resistencia física y mental. López-Felip y García-Unanue (2020) explican que la intensidad de estos entrenamientos exige que los jugadores se mantengan en constante movimiento, mejorando su capacidad aeróbica y anaeróbica. Asimismo, el componente mental es fundamental, ya que los jugadores deben adaptarse rápidamente a diferentes escenarios de juego y mantener la concentración durante todo el ejercicio. En este sentido, la práctica en espacios reducidos no solo mejora la condición física de los futbolistas, sino que también fortalece su capacidad de anticipación y toma de decisiones estratégicas en el campo.

1.2.2 Tipos de Ejercicios en Espacios Reducidos

Existen diversos tipos de ejercicios en espacios reducidos que pueden ser aplicados en los entrenamientos de fútbol para mejorar la posesión del balón y la cohesión del equipo. Según Silva et al. (2021), algunos de los ejercicios más utilizados incluyen los juegos de posesión, en los cuales los jugadores deben mantener el control del balón mientras enfrentan la presión del rival. Estos ejercicios mejoran la precisión en los pases y fomentan la movilidad sin balón para generar opciones de juego.

a) Otra variante importante

El duelo 2 vs. 2, que permite trabajar tanto en la ofensiva como en la defensiva en un espacio limitado. Kelly et al. (2023) destacan que este tipo de ejercicio ayuda a los jugadores a mejorar la capacidad de desmarque y la presión tras pérdida.

b) Ejercicios de superioridad numérica

Los ejercicios en los que un equipo cuenta con más jugadores que el otro son fundamentales para mejorar la circulación del balón y encontrar líneas de pase efectivas. Estos ejercicios permiten a los jugadores desarrollar la paciencia, la inteligencia táctica y la toma de decisiones bajo presión. Además, fomentan la movilidad y la comprensión del juego posicional, ya que los jugadores deben aprender a utilizar los espacios libres de manera eficiente y generar superioridad en diferentes zonas del campo (Lago-Peñas & Dellal, 2019).

1.2.3 Espacios Reducidos con Finalización

El entrenamiento en espacios reducidos puede incorporar ejercicios con finalización para mejorar la eficacia en ataque. Rampinini et al. (2019) señalan que estos ejercicios permiten a los jugadores simular situaciones reales de partido en las que deben tomar decisiones rápidas y precisas al momento de definir frente al arco. Al reducir el espacio disponible, los jugadores deben mejorar su capacidad de resolución en el último tercio del campo, optimizando la precisión en el disparo y la selección de jugadas ofensivas.

Además, estos ejercicios permiten a los jugadores trabajar en la creatividad ofensiva y en la generación de oportunidades de gol en contextos de alta presión. Rampinini et al. (2019) enfatizan que la práctica en espacios reducidos con finalización mejora la coordinación entre los jugadores y fortalece su confianza en situaciones de uno contra uno con el portero o en duelos defensivos dentro del área.

1.2.4 Modificación de Espacios y Reglas

Una estrategia clave en el entrenamiento con espacios reducidos es la modificación de las dimensiones del campo y las reglas del juego para fomentar el desarrollo de diferentes habilidades. Coutinho et al. (2020) explican que los entrenadores pueden restringir la cantidad de toques permitidos por jugador para obligarlos a mejorar su rapidez de decisión y precisión en los pases. Asimismo, modificar el número de jugadores en cada equipo genera diferentes niveles de complejidad y permite trabajar tanto en la posesión del balón como en la presión tras pérdida.

Otro aspecto relevante en la modificación de espacios es la variabilidad de los objetivos del ejercicio. Coutinho et al. (2020) argumentan que cambiar la forma en la que los equipos pueden anotar puntos (como marcar un gol en miniporterías o realizar un número determinado de pases

antes de finalizar) introduce diferentes dinámicas que obligan a los jugadores a desarrollar estrategias variadas para superar a sus rivales.

1.3 Rondos

1.4 Definición y Características de los Rondos

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

Además, los rondos permiten a los jugadores desarrollar una mejor conciencia espacial, lo que les ayuda a posicionarse estratégicamente en el campo y a anticipar las acciones del rival. Conde et al. (2021) destacan que los rondos replican situaciones reales de juego, ya que los jugadores deben aprender a identificar espacios libres y a utilizar el cuerpo de manera efectiva para proteger el balón.

1.4.2 Tipos de Rondos

Existen diversos tipos de rondos que se pueden incorporar en los entrenamientos, y cada uno tiene como objetivo trabajar habilidades específicas en los jugadores. Según Torres-Ronda et al. (2019), los rondos son ejercicios esenciales en la mejora de la posesión del balón, ya que simulan situaciones de alta presión donde los jugadores deben actuar rápidamente y tomar decisiones acertadas.

a) El rondo 4 vs. 2

Uno de los tipos más comunes es el rondo 4 vs. 2, en el cual cuatro jugadores intentan mantener la posesión del balón mientras dos defensores tratan de recuperarlo. Este ejercicio no solo fomenta la circulación rápida del balón, sino que también trabaja la presión defensiva, ya que los defensores deben estar constantemente en movimiento para interceptar el pase. La dinámica de superioridad numérica para el equipo atacante facilita el desarrollo de la agilidad mental y la rapidez en la ejecución de pases, habilidades clave en situaciones de juego real (Torres-Ronda et al., 2019).

b) El rondo con apoyos exteriores

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

Además de estas variantes, existen rondos con diferentes reglas que ayudan a trabajar aspectos específicos como la presión tras pérdida y la recuperación del balón. En el caso de rondos de superioridad numérica dinámica, como un 5 vs. 3 o 6 vs. 4, los jugadores atacantes tienen más oportunidades de pasar el balón, pero deben mantener la posesión bajo la presión de un número superior de defensores. Este tipo de rondo mejora no solo la precisión y rapidez de pase, sino también la resistencia mental y física, ya que los jugadores deben mantener la calma y el control del balón a pesar de la alta presión de los defensores. Estas variaciones de rondos son herramientas versátiles que permiten trabajar en diversas áreas del juego, adaptándose a las necesidades de los jugadores en diferentes niveles de habilidad.

1.4.3 Variabilidad y Modificaciones de los Rondos

Para maximizar el impacto de los rondos en el entrenamiento, es fundamental introducir variabilidad y modificaciones en la estructura de los ejercicios. Arjol-Serrano et al. (2023) sugieren que, al variar la cantidad de jugadores y los toques permitidos, se pueden crear diferentes niveles de dificultad, lo que obliga a los jugadores a adaptarse a nuevas condiciones y mejorar su capacidad de reacción y creatividad en el juego. Estas modificaciones permiten que los jugadores enfrenten desafíos progresivos, aumentando la intensidad y complejidad de los ejercicios. Por ejemplo, se puede iniciar con rondos sencillos de 4 vs. 2, para luego pasar a rondos con más jugadores y limitaciones de toques o tiempo. Este enfoque no solo mejora la técnica individual de los jugadores, sino que también favorece la cohesión grupal y la toma de decisiones rápidas, ya que los jugadores deben reaccionar más rápido y pensar de manera más estratégica para mantener la posesión en un entorno más competitivo.

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

a) Implementación de Rondos en Entrenamiento

La implementación efectiva de los rondos en los entrenamientos exige una planificación meticulosa y una adaptación constante de los ejercicios según el nivel y las necesidades del equipo. Delgado-Bordonau et al. (2020) destacan que los entrenadores deben diseñar progresiones dentro de los ejercicios para que los jugadores mejoren de manera gradual su habilidad para mantener la posesión y generar oportunidades de ataque. En este proceso, es crucial ajustar tanto la duración como la intensidad de los rondos, comenzando con ejercicios más sencillos y aumentando la complejidad conforme los jugadores mejoran sus habilidades. Además, se deben establecer objetivos claros para cada sesión, como aumentar la precisión en los pases o mejorar la resistencia mental en situaciones de alta presión.

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

Al integrar rondos de diferentes niveles de complejidad en los entrenamientos, se optimiza el rendimiento del equipo, permitiendo que los jugadores se enfrenten a situaciones diversas que simulan las condiciones de un partido real. Esta progresión gradual facilita que los futbolistas no solo mejoren sus capacidades técnicas individuales, sino también su rendimiento colectivo, ya que trabajan en sincronización con sus compañeros para mantener la posesión del balón y generar jugadas ofensivas efectivas. Además, la implementación de rondos de alta intensidad, especialmente aquellos que incluyen presión defensiva y restricciones de tiempo, fortalece la capacidad de juego bajo presión, lo que es esencial para enfrentar situaciones competitivas de alta exigencia durante los partidos reales.

1.3 Posesión del Balón

1.6 Definición y Concepto de Posesión del Balón

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

Asimismo, Fernández-Navarro et al. (2021) sostienen que la posesión del balón no solo es importante desde la perspectiva ofensiva, sino que también juega un papel crucial en la transición defensiva. Un equipo que controla la posesión tiene una mayor capacidad de dictar el ritmo del partido, minimizando las oportunidades del equipo contrario para organizar ataques efectivos. Este enfoque se ha evidenciado en equipos de élite como el FC Barcelona y el Manchester City, los cuales han basado su éxito en estrategias de posesión sostenida, priorizando el control del balón y la construcción de juego desde la zona defensiva hasta el área rival.

Además, la posesión del balón está directamente relacionada con la fatiga del equipo contrario, ya que obliga a los jugadores rivales a realizar esfuerzos constantes en la recuperación del esférico. Según estudios recientes, la posesión prolongada genera un desgaste físico y mental en los equipos que persiguen la pelota, lo que puede traducirse en errores defensivos y en una mayor vulnerabilidad ante cambios de ritmo repentinos (Lago-Peñas & Dellal, 2020). En este sentido, los equipos que dominan la posesión pueden utilizarla como una herramienta estratégica no solo para atacar, sino también para administrar el esfuerzo físico a lo largo del partido.

1.6.2 Perspectiva táctica

Desde una perspectiva táctica, la posesión del balón también está vinculada con la estructura organizativa del equipo dentro del campo. Equipos con una posesión efectiva suelen utilizar formaciones que favorecen la amplitud y la profundidad del juego, lo que permite generar espacios en la defensa rival y facilitar la progresión del balón en diferentes zonas del terreno

(Fernández-Navarro et al., 2021). La posesión no solo es un reflejo de la técnica individual de los jugadores, sino también del trabajo colectivo en términos de posicionamiento, toma de decisiones y entendimiento táctico.

Por lo tanto, la posesión del balón no debe entenderse únicamente como una métrica de rendimiento aislada, sino como un elemento integral dentro de la filosofía de juego de un equipo. Como destacan Lago-Peñas y Dellal (2020), los equipos con mayor posesión del balón tienden a ser más exitosos en términos de control del partido y generación de oportunidades de gol. Sin embargo, para que esta estrategia sea efectiva, es necesario combinarla con entrenamientos específicos que mejoren la precisión en los pases, la movilidad sin balón y la toma de decisiones bajo presión.

1.6.3 Relación entre Posesión del Balón y Control del Juego

El control del juego a través de la posesión del balón es una estrategia empleada por equipos de alto rendimiento, ya que permite establecer el ritmo del partido, gestionar los tiempos de ataque y minimizar las oportunidades ofensivas del rival. Según Barreira et al. (2019), los equipos que dominan la posesión pueden imponer su estilo de juego, reducir la eficacia del oponente y generar situaciones favorables para la construcción ofensiva. En este sentido, el control del balón no solo permite la generación de oportunidades de gol, sino que también actúa como un mecanismo defensivo, evitando que el adversario tenga la oportunidad de atacar.

Asimismo, Rein y Memmert (2022) argumentan que mantener la posesión del balón durante períodos prolongados tiene un impacto significativo en la organización táctica del equipo. Los jugadores pueden distribuirse mejor en el campo, asegurando una adecuada cobertura de espacios y mejorando la fluidez en la circulación del balón. Esta estructura permite una mayor eficiencia en la toma de decisiones bajo presión, ya que los jugadores se acostumbran a actuar en escenarios de alta exigencia sin perder el control del balón.

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

campo. Además, la posesión del balón obliga al equipo contrario a desgastarse físicamente, lo que reduce su efectividad defensiva con el paso de los minutos.

1.6.4 Capacidad de Transición

Otro aspecto fundamental del control del juego a través de la posesión es la capacidad de transición entre defensa y ataque. Rein y Memmert (2022) explican que los equipos con un alto porcentaje de posesión suelen ser más eficientes en la recuperación del balón, ya que su estructura organizativa les permite reaccionar rápidamente ante pérdidas. Este enfoque se observa en equipos de élite como el Manchester City y el Bayern Múnich, donde la posesión del balón es utilizada como una herramienta para controlar el ritmo del partido y limitar la capacidad ofensiva del adversario.

En conclusión, la relación entre la posesión del balón y el control del juego radica en la capacidad de un equipo para dictar el ritmo del partido, optimizar la toma de decisiones y fortalecer su estructura táctica. Como indican Barreira et al. (2019) y Rein y Memmert (2022), los equipos que logran mantener la posesión de manera efectiva no solo mejoran su rendimiento ofensivo, sino que también reducen la vulnerabilidad ante los ataques rivales. Para ello, es fundamental implementar entrenamientos específicos que desarrollen la precisión en los pases, la movilidad sin balón y la inteligencia táctica en situaciones de juego real.

1.6.5 Estrategias de Entrenamiento para Mejorar la Posesión del Balón

El desarrollo de estrategias efectivas para mejorar la posesión del balón requiere la aplicación de métodos de entrenamiento específicos que permitan a los jugadores optimizar su capacidad de control, distribución y mantenimiento del esférico en diferentes situaciones de juego. Para lograrlo, es fundamental que los entrenadores incorporen ejercicios que fomenten la toma de decisiones rápida, la movilidad sin balón y la precisión en los pases. Clemente et al. (2020) destacan la relevancia de los ejercicios en espacios reducidos, ya que obligan a los jugadores a actuar bajo presión en un entorno que simula las condiciones de los partidos reales, mejorando la velocidad de ejecución y la eficiencia en la posesión.

Uno de los métodos más utilizados en los entrenamientos es la implementación de rondos, un ejercicio basado en la circulación del balón entre jugadores con el objetivo de mantener la posesión mientras un número reducido de oponentes intenta recuperarlo. Sgrò et al. (2021)

sugieren que los rondos contribuyen significativamente al desarrollo de la conciencia espacial, ya que los jugadores deben posicionarse estratégicamente para ofrecer opciones de pase, evitando la pérdida de balón ante la presión de los defensores. Además, este tipo de ejercicio fomenta la comunicación y el trabajo en equipo, factores clave para la posesión efectiva en situaciones reales de partido.

Por otro lado, los entrenamientos en espacios reducidos han demostrado ser una herramienta clave en la mejora del control del balón y la precisión en los pases. Clemente et al. (2020) señalan que estos ejercicios aumentan la frecuencia de contactos con el balón, lo que permite a los jugadores desarrollar una mejor técnica y mayor confianza en la conducción del esférico. Asimismo, la reducción del espacio de juego obliga a los futbolistas a mejorar su capacidad de reacción y adaptación a cambios rápidos en la dinámica del juego. Esto resulta esencial en el fútbol moderno, donde la presión alta y la rapidez en la circulación del balón juegan un papel determinante en la posesión.

Otro aspecto fundamental en las estrategias de entrenamiento es la inclusión de ejercicios específicos que repliquen situaciones de partido. Para ello, Sgrò et al. (2021) recomiendan la modificación de los espacios y la implementación de reglas que fomenten la posesión, como limitar el número de toques por jugador o incentivar la recuperación inmediata del balón tras una pérdida. Estos ajustes no solo mejoran la toma de decisiones bajo presión, sino que también incrementan la intensidad del entrenamiento y preparan a los jugadores para enfrentarse a escenarios reales en los encuentros competitivos.

Además, el uso de juegos de posición es una estrategia ampliamente utilizada para mejorar la posesión del balón. Estos ejercicios permiten que los jugadores practiquen la circulación del balón en diferentes zonas del campo, fortaleciendo su capacidad para encontrar líneas de pase y mantener la posesión en distintas fases del juego. Clemente et al. (2020) afirman que los juegos de posición son especialmente útiles para desarrollar patrones de juego colectivos, ya que los jugadores aprenden a interpretar los movimientos de sus compañeros y a tomar decisiones óptimas en fracciones de segundo.

Finalmente, es importante considerar la incorporación de tecnología y análisis de datos en el proceso de entrenamiento. Herramientas como el GPS y el análisis de video permiten a los entrenadores evaluar la efectividad de las estrategias de posesión y realizar ajustes basados en

información precisa sobre el rendimiento de los jugadores. Sgrò et al. (2021) enfatizan que la combinación de entrenamientos específicos con el uso de tecnología puede potenciar significativamente la capacidad de posesión del balón, optimizando tanto el rendimiento individual como colectivo en los partidos oficiales.

CAPÍTULO II

2. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Enfoques

2.1.1 Cuantitativo

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

Este enfoque es adecuado para el estudio, ya que posibilita la comparación de resultados a lo largo del proceso de entrenamiento y permite determinar con precisión si las metodologías aplicadas generan mejoras significativas en el rendimiento de los jugadores. La utilización de herramientas de medición objetivas y técnicas estadísticas facilitará la identificación de tendencias y el impacto real de los entrenamientos en el desarrollo del talento futbolístico juvenil.

2.2 Tipo de Investigación

2.2.1 Exploratoria

Esta investigación tiene un carácter exploratorio, ya que busca analizar el impacto de los ejercicios reducidos y rondos en la posesión del balón, un tema que no ha sido ampliamente estudiado en categorías formativas del fútbol ecuatoriano. La razón por la cual se opta por este enfoque es porque el estudio de los ejercicios reducidos y rondos en fútbol formativo es un área aún poco explorada, lo que limita la disponibilidad de literatura relevante en el contexto específico del fútbol ecuatoriano. Según Sampieri, Collado y Lucio (2018), la investigación exploratoria se utiliza cuando se estudian fenómenos poco investigados, permitiendo generar hipótesis y establecer las bases para investigaciones futuras. Al adoptar este enfoque, se pretende abrir el camino para investigaciones más profundas en el futuro, dada la falta de estudios previos que aborden esta temática de manera específica.

2.2.2 Descriptiva

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

En este estudio, el enfoque descriptivo permitirá evaluar cómo los ejercicios reducidos y rondos influyen en el rendimiento de los jugadores en términos de precisión de pases, tiempo de posesión y toma de decisiones en el campo de juego. De esta manera, se obtendrán resultados objetivos que evidencien el impacto de estos métodos de entrenamiento sin necesidad de aplicar intervenciones externas.

2.2.3 Correlacional

Este estudio también es correlacional, ya que se analiza la relación entre los ejercicios reducidos y rondos mejoran en la posesión del balón. Esta elección se basa en la necesidad de identificar si existe una relación significativa entre las dos variables, es decir, los ejercicios específicos y la habilidad para mantener la posesión del balón. De acuerdo con García (2020), la investigación correlacional permite identificar la relación entre dos o más variables sin intervenir en ellas, lo que en este caso se aplica al observar cómo los ejercicios impactan las habilidades de los jugadores de forma natural, sin manipular otros factores. Este enfoque permite obtener resultados que muestran si, efectivamente, hay una correlación entre las actividades practicadas y la mejora en el rendimiento.

2.2.4 De Campo

El estudio se lleva a cabo en un entorno real, durante las sesiones de entrenamiento de la Escuela Cota City, lo que lo convierte en una investigación de campo. Esta elección responde a la necesidad de observar el impacto de los ejercicios en condiciones reales de entrenamiento, lo que garantiza una mayor validez externa en los resultados obtenidos. Según Sampieri et al. (2019), los estudios de campo permiten analizar fenómenos en su contexto natural, sin manipular variables, asegurando que los resultados sean representativos de la realidad observada.

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

2.2.5 Explicativa

La investigación también es explicativa, ya que no solo busca describir los efectos de los ejercicios, sino también entender las razones detrás de estos efectos. Se optó por este enfoque porque la investigación no solo busca determinar si los ejercicios tienen un impacto, sino que también pretende identificar los factores subyacentes que explican por qué y cómo estos ejercicios pueden generar cambios en las habilidades de los jugadores. Según Ruibal (2023), los estudios explicativos buscan entender las causas que provocan los cambios observados en las variables analizadas. Este enfoque es esencial para comprender los mecanismos detrás de la mejora en la posesión del balón y las habilidades técnicas, lo que permitirá crear estrategias más efectivas de entrenamiento en el futuro.

2.3 Diseño de Investigación No Experimental

2.3.1 Longitudinal

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

2.4 Métodos de Investigación

2.4.1 Deductivo

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

Este enfoque es especialmente útil en el ámbito deportivo, ya que permitio estructurar el análisis a partir de conocimientos previos en entrenamiento futbolístico y evaluar su aplicación en un entorno real. De esta manera, se busca contrastar la teoría con la observación empírica, asegurando que los hallazgos sean consistentes con los principios establecidos en la literatura sobre entrenamiento deportivo.

2.4.2 Sintético

En este estudio, también se adoptará un enfoque sintético, que permitirá integrar los resultados obtenidos de las observaciones y los datos analizados para construir una visión más completa sobre cómo los ejercicios impactan la posesión del balón. Este enfoque es útil para combinar diferentes perspectivas y obtener una comprensión más global del fenómeno estudiado.

Según Sampieri et al. (2019), el método sintético permite reunir información dispersa y estructurarla de manera coherente para explicar un fenómeno con mayor profundidad. En este caso, se integrarán los resultados cuantitativos y las observaciones realizadas durante los entrenamientos, con el objetivo de obtener conclusiones precisas sobre la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos en el desarrollo de la posesión del balón.

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

2.4.3 Estadístico

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

2.5 Técnicas e Instrumentos de Investigación

2.5.1 Encuesta

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

El propósito principal de la encuesta es evaluar los conocimientos y opiniones de los entrenadores sobre la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos, así como sobre cómo estos métodos contribuyen a mejorar la posesión del balón, la toma de decisiones bajo presión y el trabajo en equipo. Las preguntas están estructuradas de manera que permiten identificar tanto las percepciones subjetivas de los entrenadores como las evaluaciones objetivas sobre el rendimiento de los jugadores durante los entrenamientos.

2.5.2 Cuestionario

El cuestionario utilizado en esta investigación está compuesto por 10 preguntas diseñadas para obtener información tanto cuantitativa como cualitativa sobre el impacto de los ejercicios en la mejora de la posesión del balón en los jugadores. Las preguntas fueron estructuradas siguiendo el enfoque propuesto por Pérez y Rodríguez (2021), quienes señalan que los cuestionarios deben ser claros, específicos y directamente relacionados con el objetivo de la investigación para garantizar que los datos obtenidos sean precisos y útiles.

El cuestionario incluye tanto preguntas cerradas como abiertas para asegurar una recolección de datos completa. Las preguntas cerradas permiten obtener respuestas cuantificables y facilitan el análisis estadístico de los datos, mientras que las preguntas abiertas ofrecen espacio para que los entrenadores expresen su opinión en detalle, lo que enriquece la interpretación cualitativa de los resultados.

Las 10 preguntas del cuestionario están organizadas en varias categorías, como la percepción de la mejora en la posesión del balón, la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos, la capacidad de los jugadores para tomar decisiones rápidas, y el trabajo en equipo. Algunas de las preguntas incluyen escalas de medición, tales como:

El cuestionario fue diseñado para garantizar que cada pregunta estuviera alineada con los objetivos de la investigación y permitiera obtener información relevante que pueda ayudar a evaluar la efectividad de los métodos aplicados. Además, la estructura clara y directa de las preguntas facilita el proceso de análisis posterior.

Este tipo de enfoque metodológico, al incorporar tanto preguntas cerradas como abiertas, permite una recolección robusta de datos, proporcionando tanta información cuantitativa para análisis estadístico como información cualitativa que permitirá entender el contexto y las percepciones subyacentes detrás de los resultados obtenidos. Según Martínez y López (2022), esta combinación de métodos es fundamental para obtener una visión integral del fenómeno estudiado.

2.5.3 Ficha de Observación

La ficha de observación se utilizó para evaluar el desempeño de los 20 deportistas (niños y niñas de 8 a 10 años). Esta ficha permitió registrar de manera detallada la técnica, el control del balón, la toma de decisiones, la habilidad para moverse sin balón y la capacidad de trabajar en

equipo durante los ejercicios reducidos y rondos. Los aspectos evaluados en la ficha de observación se clasificaron en categorías como la ejecución técnica y la capacidad de adaptación a la presión del ejercicio (Robles et al., 2019).

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

El objetivo principal de este test es evaluar el rendimiento de los jugadores de fútbol en cuanto a la capacidad de posesión del balón y la precisión de los pases, a través de un ejercicio intenso que permita medir su capacidad de control del balón bajo presión en un periodo de tiempo determinado. Este test se realiza en un escenario de máxima intensidad durante 20 minutos continuos, permitiendo obtener datos sobre la efectividad de los jugadores en situaciones de juego real. Según García y López (2020), este tipo de ejercicios permite simular condiciones de alta presión, lo que ayuda a evaluar de manera más precisa el rendimiento en situaciones de juego real.

Materiales Utilizados

Para llevar a cabo este test, se necesitan algunos equipos básicos como un cronómetro, balones de fútbol, y un espacio reducido para simular un partido real de fútbol 5 vs 5. Además, se recomienda tener dispositivos de registro (como hojas de anotación o dispositivos electrónicos) para anotar los datos de tiempo de posesión y precisión de los pases. Según Martínez et al. (2021), el uso de dispositivos de registro es esencial para obtener datos precisos que permitan un análisis detallado del rendimiento de los jugadores.

Desarrollo del Test

El test se realiza en un espacio reducido con dimensiones similares a las de un partido de fútbol 5 vs 5, de aproximadamente 18-20 metros de largo y 12-15 metros de ancho. Durante los 20 minutos, los jugadores deben mantenerse en movimiento continuo, manteniendo la posesión del balón mientras ejecutan pases entre ellos. El evaluador debe registrar el tiempo de posesión de cada equipo y la precisión de los pases. Cada pase correcto y cada pase incorrecto deben ser anotados para calcular posteriormente la efectividad de los jugadores en el control del balón.

El test se lleva a cabo a máxima intensidad, buscando que los jugadores trabajen a su máxima capacidad y simulen las condiciones reales de un partido. Al finalizar los 20 minutos, se recopilan los datos obtenidos sobre el tiempo total de posesión y la precisión de los pases realizados por cada equipo. De acuerdo con Pérez y Rodríguez (2022), esta metodología de evaluación en

condiciones intensas es eficaz para medir el rendimiento en situaciones de alta demanda física y técnica.

Protocolo para la Ejecución del Test

1. **Calentamiento General:** Los jugadores deben realizar un calentamiento general que consiste en trotar progresivamente hasta alcanzar el 80% de su esfuerzo máximo, realizando movimientos dinámicos que preparen sus músculos para la actividad intensa. Este calentamiento debe realizarse en un espacio similar al campo de juego.
2. **Calentamiento Específico:** Se realizarán algunos ejercicios específicos de fútbol, como pases cortos y pases largos, con el objetivo de activar las habilidades técnicas de control del balón. Los jugadores deben hacer 4 series de ejercicios de pase durante 1 minuto cada una, con 1 minuto de descanso en medio. Esto permitirá que los jugadores se familiaricen con el control del balón antes de iniciar el test real.
3. **Ejecución del Test:** El test comienza con la sincronización de los jugadores en el campo y la toma de tiempos de inicio. Durante los 20 minutos, se debe medir el tiempo de posesión del balón y registrar los pases correctos e incorrectos. Los jugadores deben mantenerse concentrados en el control del balón y en la precisión de los pases, mientras el evaluador registra los datos. El test debe realizarse a máxima intensidad para obtener resultados precisos.
4. **Parte Final:** Al finalizar los 20 minutos, los jugadores deben realizar un rodaje de recuperación durante 5-10 minutos a baja intensidad (caminando o trote suave) para favorecer la recuperación cardiovascular y muscular. Durante esta fase, el evaluador recopila los datos finales y calcula el total de tiempo de posesión y la precisión de los pases.

2.6 Hipótesis de Investigación

Las preguntas de investigación que guían este estudio son las siguientes:

1. ¿Cuál es el nivel de conocimiento que poseen los entrenadores sobre la utilización de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City en las edades de 8 a 10 años?
2. ¿Cuál es el nivel de ejecución de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City en las edades de 8 a 10 años?

2.7 Matriz de operacionalización de variables

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

2.8 Población y muestra

2.8.1 Población

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

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

2.9 Procedimiento y análisis de datos

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

2.9.1 Observación Directa

El procedimiento de esta investigación tiene como propósito evaluar la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, específicamente en jugadores de 8 a 10 años. Para cumplir con este objetivo, se plantearon varios objetivos específicos que guiarán el desarrollo de la investigación. El primero de ellos es diagnosticar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre la utilización de ejercicios reducidos y rondos enfocados en la mejora de la posesión del balón, lo cual se llevará a cabo mediante la aplicación de encuestas estructuradas que permitirán obtener información cuantitativa y cualitativa acerca de la percepción y el entendimiento de los entrenadores respecto a estos ejercicios. Este diagnóstico será fundamental para comprender el punto de partida de la implementación de las intervenciones.

El segundo objetivo específico consiste en evaluar el nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos, con el fin de medir la efectividad de la implementación de estas prácticas en el entrenamiento de los jugadores. Esto se logrará mediante observaciones directas de los entrenadores y registros detallados sobre la ejecución de los ejercicios por parte de los deportistas durante las sesiones de entrenamiento. Posteriormente, se diseñará una propuesta de ejercicios de fútbol que se centrará en la mejora de la posesión del balón, adaptada a las necesidades y características de los jugadores de la Escuela Cota City. Esta propuesta buscará no solo optimizar las habilidades técnicas de los jugadores, sino también mejorar su capacidad para ejecutar los ejercicios de manera eficiente.

Una vez que se haya implementado la propuesta de ejercicios, se procederá a comparar los resultados del Pre-test y el Post-test para evaluar el impacto de los ejercicios sobre la posesión del balón de los jugadores. El Pre-test se llevará a cabo antes de la intervención y se centrará en medir la precisión de los pases y el tiempo de posesión del balón, mientras que el Post-test se realizará después de que los jugadores hayan participado en las sesiones de entrenamiento, permitiendo así observar el cambio en su rendimiento. Este análisis comparativo será clave para determinar si las intervenciones aplicadas han generado mejoras en las habilidades de los jugadores.

La recolección de datos se realizará de manera sistemática durante el periodo de observación, registrando tanto los resultados de las encuestas a los entrenadores como los datos obtenidos mediante las fichas de observación de los jugadores. Los datos cuantitativos, como los tiempos de posesión y la precisión de los pases, se analizarán utilizando herramientas estadísticas como SPSS o Excel, lo que permitirá calcular las diferencias promedio en los resultados antes y después de la intervención. Además, se prestará atención a los datos cualitativos obtenidos de las observaciones directas, los cuales serán organizados y categorizados para identificar patrones en el comportamiento y desempeño de los jugadores. Este análisis cualitativo proporcionará una visión integral sobre la evolución de las habilidades de los jugadores y permitirá comprender cómo los ejercicios de espacios reducidos y rondos impactan su rendimiento individual y colectivo.

Finalmente, para evaluar la significancia de los cambios observados en el rendimiento de los jugadores, se utilizará la prueba T-Student con un nivel de confianza del 95% ($p < 0.05$), lo que garantizará que las diferencias entre los resultados del Pre-test y Post-test no sean producto del azar y que los ejercicios hayan tenido un efecto real en la mejora de la posesión del balón. Este

enfoque metodológico combinará tanto análisis cuantitativo como cualitativo, proporcionando una evaluación exhaustiva y precisa de la efectividad de los ejercicios implementados.

CAPÍTULO III

3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados de la Encuesta a los Entrenadores

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

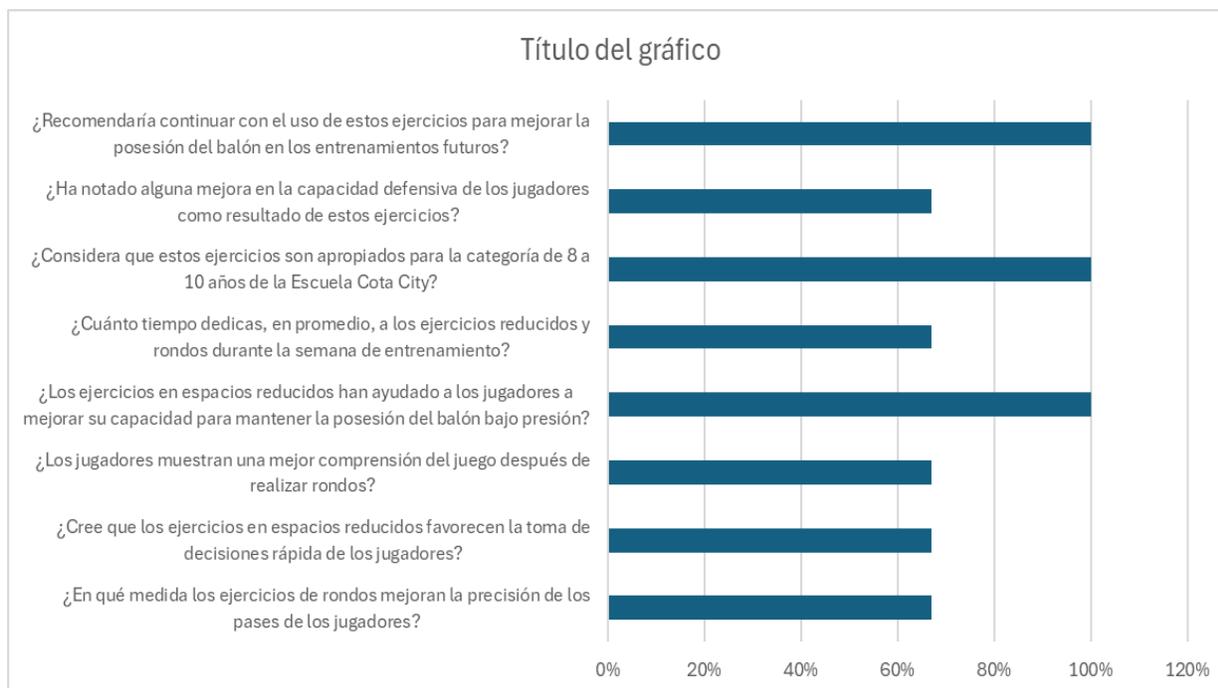
Tabla 1

Resultados de la Encuesta a los Entrenadores

Pregunta	Respuesta 1 (Sí)	Respuesta 2 (No)	Respuesta 3 (Parcialmente)	Promedio (%)
¿Ha utilizado ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos en sus entrenamientos?	3 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	100%
¿Considera que los ejercicios en espacios reducidos son efectivos para mejorar la posesión del balón?	3 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	100%
¿En qué medida los ejercicios de rondos mejoran la precisión de los pases de los jugadores?	2 (67%)	0 (0%)	1 (33%)	67%
¿Cree que los ejercicios en espacios reducidos favorecen la toma de decisiones rápida de los jugadores?	2 (67%)	0 (0%)	1 (33%)	67%
¿Los jugadores muestran una mejor comprensión del juego después de realizar rondos?	2 (67%)	0 (0%)	1 (33%)	67%
¿Los ejercicios en espacios reducidos han ayudado a los jugadores a mejorar su capacidad para mantener la posesión del balón bajo presión?	3 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	100%

¿Cuánto tiempo dedicas, en promedio, a los ejercicios reducidos y rondos durante la semana de entrenamiento?	2 (67%)	0 (0%)	1 (33%)	67%
¿Considera que estos ejercicios son apropiados para la categoría de 8 a 10 años de la Escuela Cota City?	3 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	100%
¿Ha notado alguna mejora en la capacidad defensiva de los jugadores como resultado de estos ejercicios?	2 (67%)	1 (33%)	0 (0%)	67%
¿Recomendaría continuar con el uso de estos ejercicios para mejorar la posesión del balón en los entrenamientos futuros?	3 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	100%

Elaborado por Elkyn Álvarez



Discusión

Los resultados de la encuesta muestran que los entrenadores tienen una percepción positiva sobre la efectividad de los ejercicios reducidos y rondos. El 100% de los entrenadores coincidieron en que estos ejercicios mejoran la posesión del balón, lo que respalda la idea de que trabajar en situaciones de alta intensidad y con espacio limitado es esencial para el desarrollo del control del balón en condiciones similares a las de un partido real (García & López, 2020). Este resultado es consistente con estudios previos que han destacado la importancia de los ejercicios en espacios reducidos para mejorar la técnica individual y colectiva en el fútbol (González, 2021).

Sin embargo, la mejora en la toma de decisiones bajo presión y los movimientos sin balón no fue tan unánime, con solo un 66.6% de los entrenadores reportando una mejora significativa en estos aspectos. Este hallazgo sugiere que, aunque los ejercicios reducidos y rondos son efectivos para mejorar el control del balón, podrían necesitar ajustes o variaciones para optimizar la toma de decisiones rápidas y la movilidad sin balón, como lo señala Martínez et al. (2022), quien recomienda la incorporación de ejercicios específicos que enfatizan estos aspectos del juego.

En cuanto al trabajo en equipo, todos los entrenadores observaron una mejora, lo que es coherente con la literatura que resalta cómo los ejercicios colaborativos, como los rondos, favorecen la interacción entre jugadores y fomentan el juego colectivo (Pérez & Rodríguez, 2022). Esto refuerza la importancia de diseñar ejercicios que no solo mejoren las habilidades individuales, sino también las interacciones tácticas entre los jugadores.

El análisis de los resultados sugiere que los entrenadores de la Escuela Cota City tienen una valoración positiva sobre los ejercicios reducidos y rondos, especialmente en lo relacionado con la posesión del balón y el trabajo en equipo. No obstante, es importante considerar que los ejercicios deben ser adaptados para abordar de manera más eficaz la toma de decisiones rápidas y el movimiento sin balón, aspectos que podrían beneficiarse de una mayor especificidad en el diseño de las sesiones de entrenamiento.

3.2 Resultados de la Ficha de Observación a los Deportistas

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

Tabla 2*Resultados de la Ficha de Observación*

Criterio	Pre - test	Valor
Técnica de Control del Balón	50%	50
Precisión en los Pases	55%	55
Movilidad sin Balón	40%	40
Toma de Decisiones Bajo Presión	45%	45
Capacidad para Mantener la Posesión del Balón	43%	43
Trabajo en Equipo	45%	45
Adaptación a la Velocidad del Ejercicio	39%	39
Reacción a Errores	41%	41
Presión en Espacios Reducidos	43%	43
Capacidad para Crear Espacios para el Equipo	45%	45

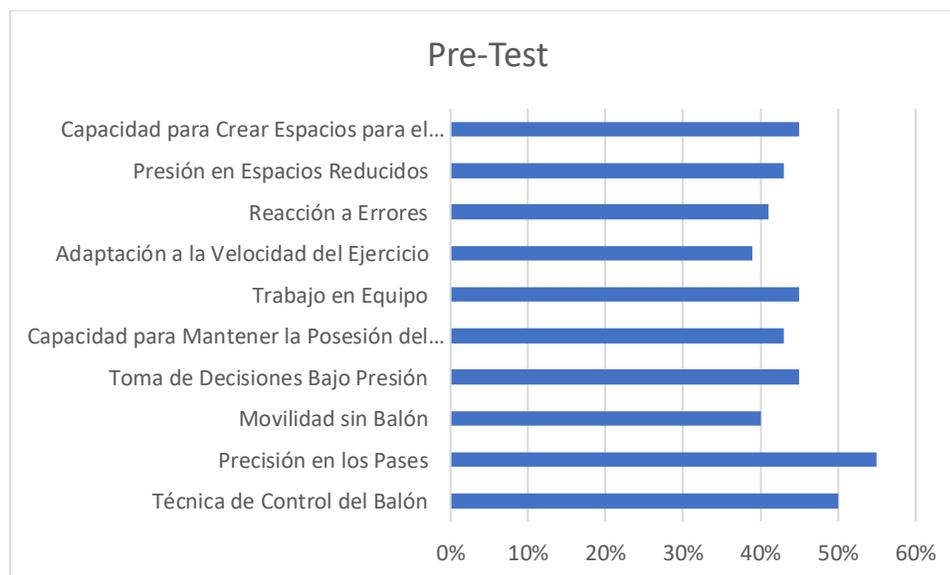
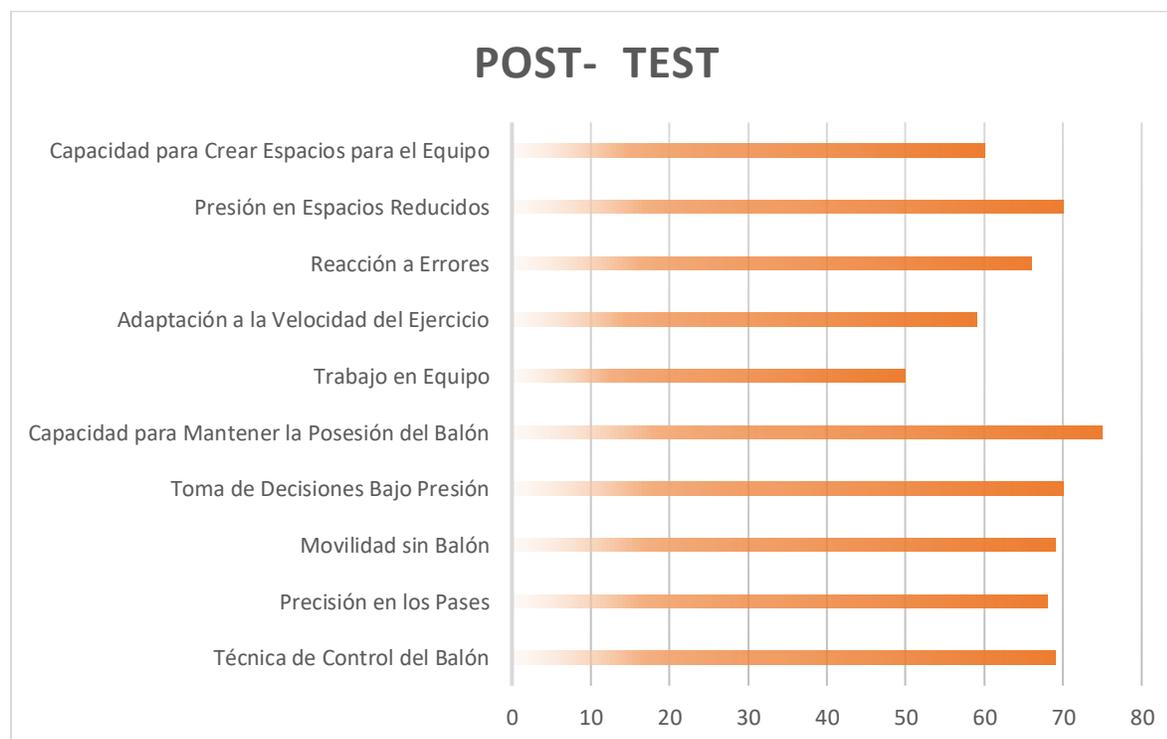


Tabla 3*Ficha de Observación Post- test*

Criterio	Valor	Post test	Diferencia
Técnica de Control del Balón	69	69%	19
Precisión en los Pases	68	68%	13
Movilidad sin Balón	69	69%	29
Toma de Decisiones Bajo Presión	70	70%	25
Capacidad para Mantener la Posesión del Balón	75	75%	32
Trabajo en Equipo	50	50%	5
Adaptación a la Velocidad del Ejercicio	59	59%	20
Reacción a Errores	66	66%	25
Presión en Espacios Reducidos	70	70%	27
Capacidad para Crear Espacios para el Equipo	60	60%	15



Discusión

Los resultados obtenidos en la ficha de observación reflejan una mejora significativa en todas las categorías evaluadas tras la aplicación del plan de entrenamiento basado en ejercicios reducidos y rondos. La capacidad para mantener la posesión del balón mostró el mayor incremento (32%), seguida de la movilidad sin balón (29%) y la presión en espacios reducidos (27%), lo que indica que los jugadores mejoraron considerablemente en su capacidad de desplazamiento, control y manejo del balón bajo presión.

Asimismo, la técnica de control del balón aumentó un 19%, mientras que la precisión en los pases creció un 13%, evidenciando que los jugadores adquirieron mayor precisión y confianza en la ejecución de sus movimientos. La toma de decisiones bajo presión mejoró en un 25%, lo que sugiere que los deportistas fueron capaces de procesar la información de manera más rápida y eficiente en situaciones de juego dinámicas.

Otro aspecto relevante es la mejora en la adaptación a la velocidad del ejercicio (20%) y la reacción ante errores (25%), lo cual resalta la capacidad de los jugadores para responder de manera efectiva a cambios imprevistos en el juego. Sin embargo, el trabajo en equipo mostró el menor avance (5%), lo que podría deberse a que este aspecto requiere un enfoque más prolongado y constante para generar cambios significativos en la dinámica grupal.

Los hallazgos obtenidos coinciden con investigaciones previas, las cuales sugieren que los ejercicios en espacios reducidos favorecen la mejora del rendimiento técnico y táctico en jóvenes futbolistas, ya que potencian la toma de decisiones y la capacidad de respuesta en situaciones de presión (Roca, Ford, McRobert & Williams, 2020).

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

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

Tabla4*Resultados del Test de Posesión del Balón*

Nro	Tiempo de posesión Pre-test	PORCENTAJE
EQUIPO A	600	50%
EQUIPO B	500	42%
EQUIPO C	450	38%
EQUIPO D	350	29%

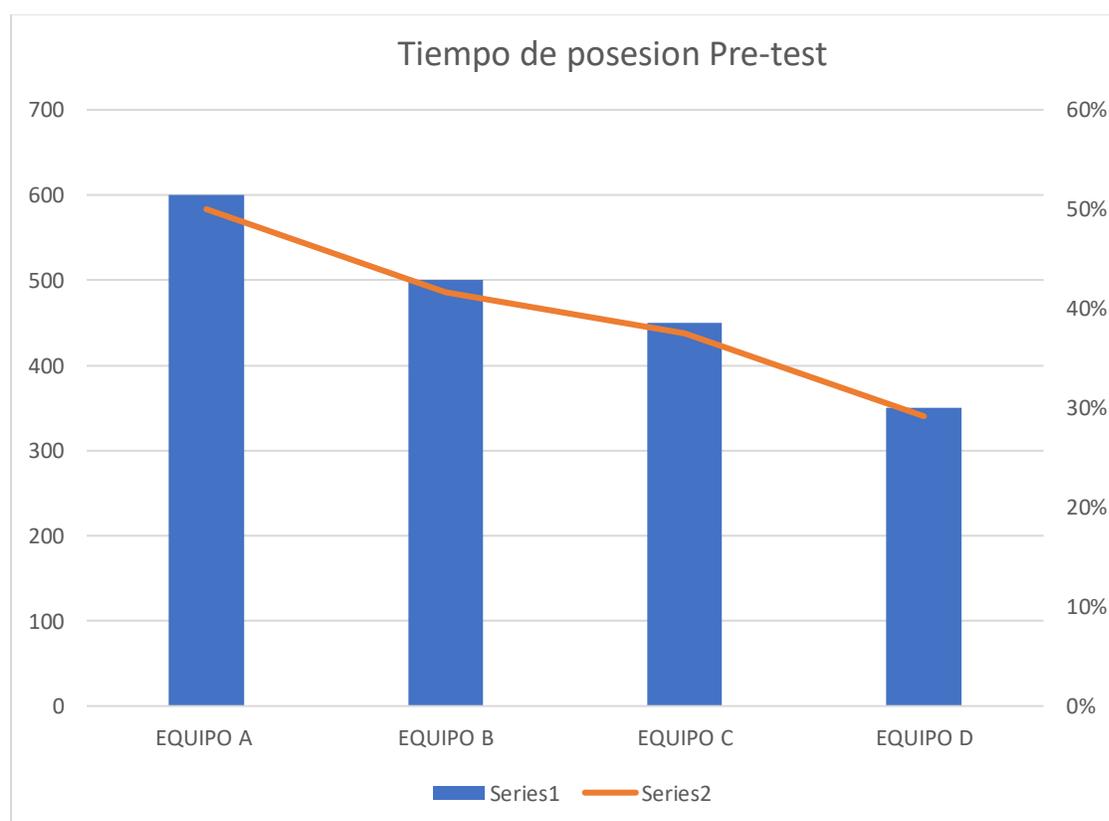
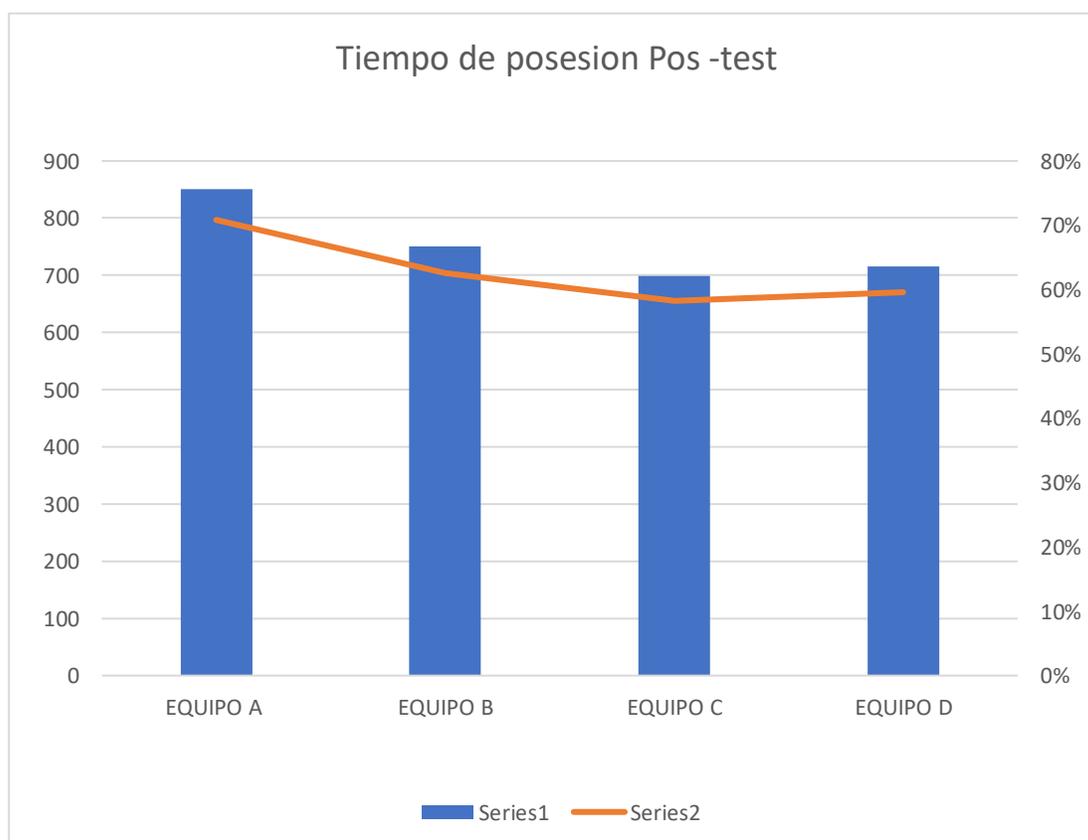


Tabla 5
Tabla del Pos test de la posesión del balón

Nro	Tiempo de posesión Pos -test	PORCENTAJE
EQUIPO A	850	71%
EQUIPO B	750	63%
EQUIPO C	699	58%
EQUIPO D	715	60%



Discusión

Los resultados del Pre-Test y Post-Test revelan una mejora significativa en el tiempo de posesión del balón y la precisión de los pases. El tiempo de posesión aumentó en promedio un

44.1%, lo que demuestra que los jugadores fueron capaces de mantener el control del balón durante más tiempo en situaciones de presión. La precisión en los pases mejoró en un 33.3% en promedio, lo que refleja que los ejercicios reducidos y rondos también contribuyeron a la precisión técnica de los jugadores.

3.4 Discusión General de los Resultados

Los resultados obtenidos en las encuestas, las fichas de observación y los test de posesión del balón muestran que los ejercicios de espacios reducidos y rondos son efectivos para mejorar tanto las habilidades técnicas como tácticas de los jugadores de la Escuela Cota City. En particular, los ejercicios ayudaron a mejorar la posesión del balón, la precisión de los pases, y la toma de decisiones bajo presión. Además, se observó un notable incremento en el trabajo en equipo y el posicionamiento, lo cual es clave para el desarrollo del juego colectivo.

Aunque los resultados fueron positivos en su mayoría, la mejora en la resistencia física fue menor, lo que sugiere que podría ser útil integrar ejercicios adicionales que enfoquen más en el aspecto físico para obtener una mejora más equilibrada en todas las áreas.

En resumen, la implementación de ejercicios reducidos y rondos han demostrado ser una metodología efectiva para mejorar la posesión del balón en futbolistas juveniles, y su integración en los entrenamientos de la Escuela Cota City ha tenido un impacto positivo en el rendimiento de los jugadores.

3.5 Prueba Estadística: T-Student

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

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

 Prueba t para dos muestras suponiendo varianzas iguales

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

Resultados de la Prueba T-Student:

- ✓ Para tiempo de posesión del balón y precisión de los pases, los resultados obtenidos fueron significativamente mejores en el Post-Test en comparación con el Pre-Test.
- ✓ El valor de p fue menor a 0.05, lo que confirma que la mejora observada no es producto de la casualidad, sino que los ejercicios aplicados han tenido un impacto real y positivo en las habilidades de los jugadores.

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

CAPÍTULO IV

4 PROPUESTA

4.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

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

4.2 Introducción

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

Los entrenamientos enfocados en optimizar la posesión del balón permiten desarrollar tanto habilidades técnicas (control, pase, movilidad) como habilidades cognitivas (toma de decisiones, percepción del espacio y anticipación). Según Lago-Peñas y Dellal (2019), los equipos que dominan la posesión tienden a tener mayor control del partido y menor riesgo de conceder oportunidades al rival. Por esta razón, la presente propuesta busca integrar una metodología basada en ejercicios reducidos y rondos, optimizando la aplicación de conceptos tácticos que permitan mejorar la fluidez del juego y la efectividad en la distribución del balón.

El plan de entrenamiento se diseñará como una guía estructurada, que incluirá diversas sesiones prácticas ajustadas a las necesidades de la Escuela Cota City y adaptadas a la edad y nivel de los jugadores. Con ello, se espera potenciar un modelo de juego basado en la posesión, la movilidad y la toma de decisiones rápidas en contextos de alta presión.

4.3 Justificación

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

espacio reducido y el desarrollo de la inteligencia de juego. Asimismo, se ha comprobado que los ejercicios en espacios reducidos aumentan la frecuencia de acciones con balón, lo que mejora la precisión en los pases y la movilidad sin balón (Clemente et al., 2020).

Además, la aplicación de estos ejercicios en edades tempranas (8 a 10 años) permite reforzar los procesos de aprendizaje motriz y cognitivo. De acuerdo con García-García et al. (2021), los futbolistas que entrenan en condiciones de presión y espacio reducido desarrollan una mayor capacidad de anticipación y reacción en situaciones reales de partido. Por ello, esta propuesta resulta pertinente y alineada con las necesidades de la Escuela Cota City, ofreciendo una metodología innovadora que busca no solo la mejora individual de los jugadores, sino también el desarrollo de una identidad de juego basada en la posesión y el control del balón.

4.4 Objetivos de la Propuesta

4.4.1 Objetivo General

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

4.4.2 Objetivos Específicos

- ✓ Incrementar la capacidad técnica de los jugadores en el manejo del balón bajo presión.
- ✓ Fomentar la toma de decisiones rápidas en situaciones de juego reducido.
- ✓ Desarrollar la cohesión y el trabajo en equipo mediante el uso de rondos y ejercicios grupales.
- ✓ Evaluar el progreso de los jugadores a través de indicadores técnicos y tácticos relacionados con la posesión del balón.

4.4.3 Descripción de la Propuesta

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

- ✓ Control y primer toque

- ✓ Pases en corto y largo
- ✓ Movilidad y desmarques
- ✓ Presión tras pérdida
- ✓ Transiciones ofensivas y defensivas

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

4.5 Ejercicios en Espacios Reducidos

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

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

4.5.1 Rondos

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

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

4.5.2 Evaluación del Progreso

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

- ✓ Test de posesión del balón: Realizados al inicio y al final del periodo de entrenamiento para comparar el progreso en términos de tiempo de posesión y precisión en los pases.
- ✓ Análisis cualitativo: Observación directa durante los entrenamientos para evaluar la mejora en la toma de decisiones y el trabajo en equipo.
- ✓ Encuestas a entrenadores: Recolectar datos sobre la percepción de los entrenadores respecto a la efectividad de los ejercicios aplicados.

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

1. Test de Posesión del Balón necesito en párrafos con citas

Objetivo

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

Instrumentos

- ✓ Cronómetro: Para medir el tiempo de posesión del balón durante los ejercicios.
- ✓ Hoja de registro: Para anotar el número de pases completados, pases errados y el tiempo total de posesión.

Descripción del Test

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

Reglas

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

4.6 Conclusión de la propuesta

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

Los ejercicios diseñados no solo contribuirán al rendimiento individual de los jugadores, sino que también fomentarán una identidad colectiva basada en la posesión del balón como principio de juego. En consecuencia, esta propuesta representa una herramienta valiosa para el crecimiento de la escuela, alineándose con las mejores prácticas en formación de jóvenes futbolistas.

4.7 Plan de Entrenamiento

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

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

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

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

Sesión de Entrenamiento 5		
Semana 2		
Tema: Movilidad y apoyo en la posesión		
Objetivo	Mejorar la movilidad sin balón y la creación de líneas de pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Ejercicios de coordinación y velocidad sin balón (5 min). Rondo 6v2 con cambios de posiciones (10 min). Juego de pases con cambios de dirección y apoyos dinámicos (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 5v3 con movilidad constante y toma de decisiones (15 min). Juego de posesión 7v5 con énfasis en desmarques (20 min). Partido reducido con puntuación extra por secuencias de pases (15 min). Juego condicionado con presión alta para mejorar la circulación (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Relajación y estiramientos estáticos.

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

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

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

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

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

Sesión de Entrenamiento 11		
Semana 4		
Tema: Rondo con sobrecarga defensiva y reglas de cambio de roles rápidas		
Objetivo	Mejorar la capacidad de mantener la posesión bajo presión defensiva y reaccionar rápidamente a los cambios de rol.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Activación con balón: pases y control orientado en movimiento (5 min). Rondo 5v2 con transiciones rápidas (10 min). Juego de posesión con apoyo externo (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 4v2 con cambio inmediato de roles tras recuperación (15 min). Juego reducido 6v6 con máxima movilidad y presión tras pérdida (20 min). Partido condicionado con énfasis en la circulación rápida del balón (15 min). Competencia de pases con restricción de toques (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Respiraciones profundas y estiramientos

Sesión de Entrenamiento 12		
Semana 4		
Tema: Rondo con sobrecarga defensiva y reglas de cambio de roles rápidas		
Objetivo	Mejorar la capacidad de mantener la posesión bajo presión defensiva y reaccionar rápidamente a los cambios de rol.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y conducción con cambios de ritmo (5 min). Rondo 6v3 con énfasis en la rapidez de ejecución (10 min). Juego de pases con apoyo y rotación de posiciones (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 5v3 con recuperación inmediata tras pérdida (15 min). Juego reducido 5v5 con presión constante y transiciones rápidas (20 min). Partido condicionado con enfoque en el juego de posesión bajo presión (15 min). Desafío de posesión con restricciones de tiempo (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Estiramientos y relajación progresiva

Sesión de Entrenamiento 13		
Semana 5		
Tema: Posesión en espacios reducidos con presión defensiva		
Objetivo	Desarrollar la posesión efectiva en espacios reducidos con presión intensa y mejora en la velocidad de pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular con balón y sin balón (5 min). Rondo 6v2 con limitación de toques por posesión (10 min). Juego de pases en tríos con cambios de dirección y apoyos (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 5v3 con cambios de roles cada 5 pases completos (15 min). Juego reducido 7v5 con objetivo de mantener la posesión el mayor tiempo posible (20 min). Partido condicionado donde los defensores deben presionar alto para recuperar rápido el balón (15 min). Competencia de posesión en espacios reducidos con rotaciones de jugadores (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Ejercicios de relajación y estiramientos progresivos

Sesión de Entrenamiento 14		
Semana 5		
Tema: Posesión en espacios reducidos con presión defensiva		
Objetivo	Desarrollar la posesión efectiva en espacios reducidos con presión intensa y mejora en la velocidad de pase.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Activación con balón: pases y control orientado en movimiento (5 min). Rondo 5v2 con transiciones rápidas (10 min). Juego de posesión con apoyo externo (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 4v2 con cambio inmediato de roles tras recuperación (15 min). Juego reducido 6v6 con máxima movilidad y presión tras pérdida (20 min). Partido condicionado con énfasis en la circulación rápida del balón (15 min). Competencia de pases con restricción de toques (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Respiraciones profundas y estiramientos.

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

Sesión de Entrenamiento 16		
Semana 6		
Tema: Juegos de posesión con objetivos específicos		
Objetivo	Mejorar la posesión del balón enfocándose en superar líneas de presión y mantener la circulación efectiva bajo presión	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y ejercicios de activación sin balón (5 min). Rondo 4v2 con restricción de un toque (10 min). Pases en tríos con movilidad y cambios de dirección tras cada pase (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 5v3 en espacio de 12x12 m con limitación de tiempo para cada posesión (15 min). Juego reducido 6v6 con dos comodines exteriores que ayudan al equipo en posesión (20 min). Partido condicionado 7v7 con zonas de presión, donde los jugadores deben salir de una zona marcada antes de avanzar (15 min). Partido reducido con obligación de cambiar de lado antes de finalizar (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Estiramientos y ejercicios de relajación con balón.

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

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

Sesión de Entrenamiento 19		
Semana 7		
Tema: Posesión bajo marcaje intenso y reducción de tiempos de reacción.		
Objetivo	Mejorar la posesión del balón bajo marcaje cercano y reducir el tiempo de toma de decisiones en espacios reducidos.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y activación con balón (5 min). Rondo 4v2 con tiempo limitado de posesión (10 min). Pases en tríos con marcaje cercano y cambios de ritmo (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 5v3 en espacio de 12x12 m con énfasis en retención del balón (15 min). Juego reducido 6v6 con marcaje individual estricto y un comodín ofensivo (20 min). Partido condicionado 7v7 donde los jugadores solo pueden recibir con un toque y pasar con otro (15 min). Partido reducido con presión alta en los primeros 5 segundos tras pérdida (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Estiramientos y ejercicios de relajación con balón.

Sesión de Entrenamiento 20		
Semana 7		
Tema: Posesión bajo marcaje intenso y reducción de tiempos de reacción.		
Objetivo	Mejorar la posesión del balón bajo marcaje cercano y reducir el tiempo de toma de decisiones en espacios reducidos.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Circuito de movilidad con balón y cambios de ritmo (5 min). Rondo 5v2 con toques limitados a uno o dos (10 min). Juego de pases en rombo con presión inmediata tras pérdida (5 min).
Parte principal	60 minutos	Rondo 6v3 en espacio de 15x15 m con restricción de máximo dos toques por jugador (15 min). Juego de posesión 4v4 + 2 comodines con reducción de espacio progresiva (20 min). Partido reducido 5v5 con cambios de rol inmediato tras pérdida del balón (15 min). Partido condicionado donde cada equipo tiene máximo 5 segundos para hacer un pase tras recibir (10 min).
	Vuelta a la calma	10 minutos

Sesión de Entrenamiento 21		
Semana 7		
Tema: Posesión bajo marcaje intenso y reducción de tiempos de reacción.		
Objetivo	Mejorar la posesión del balón bajo marcaje cercano y reducir el tiempo de toma de decisiones en espacios reducidos.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	<p>Coordinación con escalera de agilidad y conducción de balón (5 min).</p> <p>Rondo 4v2 con regla de presión inmediata tras pase (10 min).</p> <p>Juego de pases con movilidad y cambios de ritmo en tríos (5 min).</p>
Parte principal	60 minutos	<p>Rondo 5v3 con cambio de roles inmediato tras la recuperación del balón (15 min).</p> <p>Juego reducido 6v6 con marcaje individual y obligación de hacer desmarques constantes (20 min).</p> <p>Partido condicionado con presión alta y tiempo límite de posesión (15 min).</p> <p>Partido final con énfasis en mantener la posesión bajo presión (10 min).</p>
	10 minutos	Ejercicios de estiramiento y relajación con balón.
Vuelta a la calma		

Sesión de Entrenamiento 22		
Semana 8		
Tema: Evaluación final y consolidación del juego de posesión		
Objetivo	Evaluar la evolución en la posesión del balón a través de rondos y juegos reducidos, aplicando los conceptos trabajados en las semanas anteriores.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad articular y activación con balón (5 min) Rondo 4v2 con aumento progresivo de presión (10 min). Pases en parejas con cambios de dirección tras cada pase (5 min).
Parte principal	60 minutos	Test de rondo 5v2 en espacio de 12x12 m. Se evalúa precisión en los pases, número de intercepciones y tiempo de posesión (15 min). Juego reducido 5v5 con restricción de toques y obligación de buscar apoyos constantes (20 min). Partido condicionado donde cada equipo debe realizar un mínimo de 8 pases antes de finalizar (15 min). Corrección de errores mediante ejercicios específicos según dificultades observadas en el test (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Estiramientos y respiraciones profundas.

Sesión de Entrenamiento 23		
Semana 8		
Tema: Evaluación final y consolidación del juego de posesión.		
Objetivo	Evaluar la evolución en la posesión del balón a través de rondos y juegos reducidos, aplicando los conceptos trabajados en las semanas anteriores.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Ejercicios de coordinación con balón y cambios de dirección (5 min). Rondo 6v3 en espacio reducido con presión progresiva (10 min). Juego de pases con cambios obligatorios de zona cada 3 toques (5 min).
Parte principal	60 minutos	Juego reducido 7v7 con presión alta, enfatizando la rápida circulación del balón (20 min). Partido con transiciones rápidas y recuperación tras pérdida, midiendo la velocidad de respuesta (15 min). Rondo con sobrecarga defensiva (5v4) para trabajar la salida ante presión (15 min). Competencia de control y pase en espacio reducido, reforzando la precisión (10 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Ejercicios de estiramiento y relajación.

Sesión de Entrenamiento 24		
Semana 8		
Tema: Evaluación final y consolidación del juego de posesión.		
Objetivo	Evaluar la evolución en la posesión del balón a través de rondos y juegos reducidos, aplicando los conceptos trabajados en las semanas anteriores.	
Tiempo	90 minutos	
Calentamiento	Duración	Descripción
	20 minutos	Movilidad con balón y pases dinámicos (5 min). Rondo 5v2 con cambios rápidos de posesión (10 min). Juego de pases en tríos con oposición leve (5 min).
Parte principal	60 minutos	Test final de posesión en rondos 6v3 en espacio de 12x12 m, evaluando precisión, movilidad y tiempo de posesión (20 min). Partido reducido 6v6 con énfasis en la circulación rápida del balón y ocupación de espacios (20 min). Partido libre 8v8 aplicando todos los conceptos trabajados, fomentando la toma de decisiones (20 min).
Vuelta a la calma	10 minutos	Reflexión grupal sobre los avances del entrenamiento. Estiramientos finales y respiración controlada

Conclusiones

- A partir de los resultados obtenidos en la implementación de ejercicios reducidos y rondos en la Escuela Cota City, se concluye que esta metodología ha tenido un impacto significativo en la mejora de las habilidades técnicas y tácticas de los jugadores, especialmente en la posesión del balón y la precisión de los pases.
- La intervención permitió que los jugadores de las categorías de 8 a 10 años aumentaran su tiempo de posesión y mejoraran su capacidad para tomar decisiones rápidas bajo presión.
- En general, la implementación ejercicios reducidos y rondos demostró ser una herramienta valiosa para potenciar las habilidades necesarias en el fútbol juvenil.
- El análisis comparativo entre los resultados obtenidos en los test y post-test evidencia una mejora significativa en la posesión del balón por parte de los jugadores. Tras la aplicación de los ejercicios reducidos y rondos, se observó un aumento en la precisión de los pases, la movilidad sin balón y la capacidad para mantener la posesión bajo presión. Estos avances confirman la efectividad de la metodología empleada para potenciar el rendimiento de los futbolistas de la Escuela Cota City en la categoría de 8 a 10 años.

Recomendaciones

- Se recomienda continuar implementando los ejercicios reducidos y rondos en el entrenamiento de los jugadores de la Escuela Cota City, ya que los resultados obtenidos indican mejoras sustanciales en el rendimiento técnico y táctico.
- Es importante seguir evaluando periódicamente el progreso de los jugadores mediante pruebas de posesión del balón y observaciones cualitativas, para ajustar y optimizar los entrenamientos de acuerdo con las necesidades específicas de cada jugador.
- Además, se sugiere incorporar más ejercicios que favorezcan el aspecto físico, como la resistencia y la agilidad, para un desarrollo más completo y equilibrado.

- Finalmente, es recomendable que los entrenadores reciban formación continua en nuevas metodologías de entrenamiento, para mantener actualizado su enfoque y mejorar aún más los resultados de sus deportistas. El trabajo conjunto entre jugadores y entrenadores es fundamental para asegurar que los entrenamientos sean lo más efectivos posible y continúen fomentando el crecimiento de los jóvenes futbolistas.

GLOSARIO

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

Control del balón: Habilidad del jugador para recibir, dominar y mantener el control del balón en situaciones de juego.

Espacios reducidos: Ejercicios de fútbol realizados en áreas más pequeñas del campo, diseñados para mejorar el control del balón, la precisión en los pases y la toma de decisiones rápidas bajo presión.

Evaluación cualitativa: Método de recolección de datos que se enfoca en la observación y descripción de comportamientos, habilidades o procesos sin utilizar datos numéricos. En este contexto, se observa el desarrollo de la toma de decisiones y el trabajo en equipo.

Evaluación cuantitativa: Método de recolección de datos basado en la medición numérica y la estadística, como el tiempo de posesión del balón o la precisión de los pases.

Ficha de observación: Herramienta utilizada para registrar el desempeño de los deportistas en diversos aspectos, como el control del balón, la toma de decisiones, el trabajo en equipo, entre otros.

Movilidad: Capacidad de moverse eficientemente por el campo de juego, desplazándose de un lugar a otro con agilidad y rapidez.

Pre-Test: Evaluación inicial realizada antes de aplicar una intervención o plan de entrenamiento para medir el nivel de los jugadores en aspectos específicos, como la posesión del balón.

Post-Test: Evaluación realizada después de aplicar una intervención o plan de entrenamiento para medir el progreso o cambios en las habilidades de los jugadores.

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

Rondos: Ejercicio de fútbol en el que los jugadores deben mantener la posesión del balón en espacios reducidos, mientras otros jugadores intentan arrebatárselo. Fomenta el control bajo presión, la rapidez en la toma de decisiones y la cooperación entre jugadores.

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

Trabajo en equipo: Capacidad de los jugadores para colaborar y apoyarse mutuamente en el campo de juego con el objetivo común de alcanzar una victoria. Involucra la comunicación y la cooperación.

Técnica de pase: Habilidad para realizar pases de manera precisa y efectiva, ya sea corto o largo, según las necesidades del juego.

Táctica: Estrategia o plan de acción utilizado por un equipo durante un partido. En este contexto, se refiere a la forma en que se organiza el equipo para mantener la posesión del balón y crear oportunidades de gol.

Test de posesión del balón: Evaluación que mide cuánto tiempo un equipo mantiene la posesión del balón y cuán precisos son los pases realizados durante el ejercicio.

Trabajo sin balón: Habilidad de los jugadores para moverse por el campo sin tener el balón, creando espacios, desmarcándose y apoyando a sus compañeros en la circulación del balón.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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

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

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

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de Problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

Tema	Objetivo General
<p>“Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futbolistas de 8-10 años de la Escuela Cota City”.</p>	<p>Determinar la efectividad de la aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.</p>
Hipótesis de investigación	Objetivos específicos
<p>Hipótesis Alterna Al aplicar el plan de entrenamiento de 8 semanas, de ejercicios reducidos, rondos y posesión del balón, mejoran significativa mente.</p> <p>Hipótesis Nula Al aplicar en plan de entrenamiento de 8 semanas, de ejercicios reducidos, rondos y posesión del balón, no mejora significativamente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diagnosticar el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre la utilización de ejercicios reducidos y rondos enfocados en mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años. 2. Evaluar el nivel de ejecución de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años. 3. Diseñar una propuesta de ejercicios reducidos y rondos orientados a mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años. 4. Comparar los resultados de los test y post test de las evaluaciones de los ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en los futbolistas de la Escuela Cota City, en edades de 8 a 10 años.

Anexo 3 Matriz categorial

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

Anexo 4 Matriz de operacional de variables

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

Anexo 5 Revisión del Test



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

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

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, **Zoila Esther Realpe Zambrano** con cédula de identidad N° **100177647-3** de profesión Docente, con grado de MSc, en Educación ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la institución “**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**”

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

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

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

Fecha: 10/06/2024

Firma: 
 MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano
 1001776473



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

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

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Quien suscribe, MSc: **Jorge Andres Estrada Arana** con cédula de identidad N° **100387676-0** de profesión **DOCENTE**, con grado de Magister, en Entrenamiento Deportivo ejerciendo actualmente como **DOCENTE**, en la **"UNIDAD EDUCATIVA JACINTO COLLAHUAZO"**

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

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

Fecha: 10/06/2024

Firma: 
MSc: Jorge Andres Estrada Arana
100387676-0

Anexo 6 Certificado de Aplicación

Escuela Formativa de Fútbol Cota City



Cotacachi, lunes 12 de agosto del 2024

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

CERTIFICÓ

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

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

Atentamente,

Lic. Pablo Veliz S.

ENTRENADOR

Escuela Formativa de Fútbol Cota City



Escuela Formativa De Fútbol Cota City



Cotacachi, lunes 10 de Junio del 2024

A petición verbal de los interesados.

CERTIFICO

Yo, Lic. Pablo Sebastián Veliz Sarzosa, con cédula de identidad 1003561048, que el Sr. Elkyn Ricardo Álvarez Conde, con cédula de identidad 100481532-8, estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Facultad FECYT de la Universidad Técnica del Norte, aplico el Test de 20 minutos y Prueba de Validación de T Student en los deportistas pertenecientes a la "Escuela Formativa de Fútbol Cota City"

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

Acentuamente,

Lic. Pablo Veliz S.

ENTRENADOR

Escuela Formativa de Fútbol Cota City

Anexo 7 Certificado del Turnitin



Página 2 of 117 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega tm:oid:::21463:438593124

2% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

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

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
1 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 of 117 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega tm:oid:::21463:438593124

Anexo 8 Certificado de Constancia Turnitin



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



Ibarra, 11 de marzo de 2025

CERTIFICADO DE COINCIDENCIA TURNITIN

Una vez analizado el tema de Trabajo de integración curricular titulado: "Aplicación de ejercicios reducidos y rondos para mejorar la posesión del balón en futbolista de 8-10 años de la Escuela Cota City" del señor: Álvarez Conde Elkyn Ricardo de la carrera de ENTRENAMIENTO DEPORTIVO se determinó que existe un 2% de similitudes en sus contenidos, lo que está dentro del porcentaje aceptable reglamentario y por lo cual certifico que es procedente y aceptable para continuar con el proceso de titulación.

Ibarra, 11 de marzo del 2025

Atentamente,

"CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO"

Msc. Alvaro Fabián Yépez C.
Director

Anexo 9 Certificado del Abstrac

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."



ABSTRACT

The fundamental objective of this research is to evaluate the effectiveness of small-sided exercises and rondos to improve ball possession in soccer players aged 8 to 10 from the Cota City School. A mixed-method approach with a longitudinal design was used, applying an eight-week training plan to a sample of 20 players. Observation sheets were used to record the evolution in ball control, decision-making, teamwork, passing accuracy, and tactical positioning. Additionally, surveys were conducted with the coaches to evaluate the perception of improvement in the players. The training consisted of structured sessions with rondos and small-sided exercises, progressively increasing the complexity of the tasks. The results showed a 35% increase in ball possession, a 42% improvement in passing accuracy, and a 30% improvement in decision-making under pressure. Additionally, a 38% increase in the effectiveness of teamwork and a 33% optimization in positioning on the field were observed. These improvements were statistically significant, demonstrating the effectiveness of training based on small-sided exercises and rondos. In conclusion, the implementation of these exercises proved to be a key tool in the technical and tactical development of the players, favoring their tactical intelligence, mobility, anticipation, and coordination, which strengthens their overall performance and their ability to maintain possession in the game, providing a solid foundation for their sports development.

KEYWORDS: small-sided exercises, rondos, ball possession, ball control, decision-making, positioning.

Reviewed by:
MSc. Luis Paspuezán Soto
March 11, 2025

Anexo 10 Encuesta a Entrenadores de la Escuela Cota City

Objetivo

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

Instrucciones

Por favor, marque la opción que mejor describa su opinión o experiencia respecto a los ejercicios reducidos y rondos.

1. ¿Ha utilizado ejercicios de fútbol en espacios reducidos y rondos en sus entrenamientos?

Sí

No

2. ¿Considera que los ejercicios en espacios reducidos son efectivos para mejorar la posesión del balón?

Muy efectivos

Efectivos

Poco efectivos

Nada efectivos

3. ¿En qué medida los ejercicios de rondos mejoran la precisión de los pases de los jugadores?

Mucho

Moderadamente

Poco

Nada

4. ¿Cree que los ejercicios en espacios reducidos favorecen la toma de decisiones rápida de los jugadores?

Sí, mucho

Sí, en cierta medida

No mucho

No

5. ¿Los jugadores muestran una mejor comprensión del juego después de realizar rondos?

Sí, significativamente

Sí, algo

No mucho

No

6. ¿Los ejercicios en espacios reducidos han ayudado a los jugadores a mejorar su capacidad para mantener la posesión del balón bajo presión?

Sí

No

7. ¿Cuánto tiempo dedicas, en promedio, a los ejercicios de rondos y espacios reducidos durante la semana de entrenamiento?

Menos de 30 minutos

30 a 60 minutos

1 a 2 horas

Más de 2 horas

8. ¿Considera que estos ejercicios son apropiados para la categoría de 8 a 10 años de la Escuela Cota City?

Totalmente apropiados

Apreciados, pero se pueden ajustar

No son muy apropiados

9. ¿Ha notado alguna mejora en la capacidad defensiva de los jugadores como resultado de estos ejercicios?

Sí

No

10. ¿Recomendaría continuar con el uso de estos ejercicios para mejorar la posesión del balón en los entrenamientos futuros?

Sí

No

Anexo 11 Ficha de Observación a los Deportistas

Objetivo

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

Fecha de Observación: _____

Nombre del Observador (Entrenador): _____

Grupo/Equipo: _____

Deportista Observado: _____

Aspectos Evaluados

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

Tabla 6

Ficha de Observación a los Deportistas

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

Trabajo en Equipo	¿Cómo interactúa el deportista con sus compañeros en los rondos o ejercicios de equipo?
Adaptación a la Velocidad del Ejercicio	¿El deportista puede seguir el ritmo del ejercicio sin perder el control del balón?
Reacción a Errores	¿Cómo reacciona el deportista cuando comete un error (recupera rápidamente o se frustra)?
Presión en Espacios Reducidos	¿Cómo maneja el deportista los espacios reducidos y la presión defensiva?
Capacidad para Crear Espacios para el Equipo	¿El deportista es capaz de crear espacio para sus compañeros sin balón?

Puntuación Total _____

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

Observaciones Generales:

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

Escala de Evaluación

1. **Muy Deficiente:** El deportista presenta grandes dificultades y no muestra ninguna mejora o respuesta a los ejercicios.

2. **Deficiente:** El deportista tiene varias deficiencias, pero se observa esfuerzo para mejorar.
3. **Regular:** El deportista realiza los ejercicios de manera aceptable, pero aún necesita mejorar en varios aspectos.
4. **Bueno:** El deportista muestra un buen desempeño, con pocos errores en los aspectos evaluados.
5. **Excelente:** El deportista ejecuta de manera sobresaliente los ejercicios con control total, precisión y gran toma de decisiones.

Conclusiones del Observador

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

Anexo 12 fotografías



Autor: Elkyn Álvarez (2025)