



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

Título

la flexibilidad en piernas y fundamentos de fútbol de la categoría sub 8.

Trabajo de titulación para optar al título de licenciatura en pedagogía de la actividad física y deporte.

Autor:

Espinoza Anchaluzia Lenin Omar

Tutor:

Phd. Antonio Cuji.

Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Lenin Omar Espinoza Anchuiza con cédula de ciudadanía 1804345542, autor del trabajo de investigación titulado: Flexibilidad en piernas y Fundamentos de Fútbol de la categoría Sub 8, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a la fecha de su presentación.



Lenin Omar Espinoza Anchuiza

C.I: 1804345542



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. Manuel Antonio Cuji Sains catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **"LA FLEXIBILIDAD EN PIERNAS Y FUNDAMENTOS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 8."**, bajo la autoría de **ESPINOZA ANCHALUIZA LENIN OMAR** con CC: **1804345542**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 24 de abril del 2023



MANUEL ANTONIO CUJI
SAINS


PhD. Antonio Cuji Sains.
TUTOR - DOCENTE PAFYD

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "LA FLEXIBILIDAD EN PIERNAS Y FUNDAMENTOS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 8", presentado por Espinoza Anchaluiza Lenin Omar con CC: 1804345542, bajo la tutoría de PhD. Antonio Cuji; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 31 de mayo del 2023

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL


FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL


FIRMA

PhD. Antonio Cuji
TUTOR


FIRMA



CERTIFICACIÓN

Que, **ESPINOZA ANCHALUIZA LENIN OMAR** con CC: **1804345542**;, estudiantes de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deportes, de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías; han trabajado bajo mi tutoría, el trabajo de investigación titulado "**LA FLEXIBILIDAD EN PIERNAS Y FUNDAMENTOS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 8**", cumple con el 11%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio urkund, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 24 de abril de 2023



MANUEL ANTONIO CUJI
SAINS

Dr. Manuel Antonio Cuji Sains PhD.
TUTOR

DEDICATORIA

Con mi alma llena de nostalgia y mi corazón invadido de emociones, dedico este trabajo de investigación a mis padres y a mi hermano que con mucho amor han forjado un hombre lleno de valores, de tal manera asumir con responsabilidad, humildad y honradez los logros alcanzados.

A mis abuelos maternos en especial a ti Mamita Luz que desde niño me enseñaste a luchar por mis sueños, ahora que estas en el cielo junto a Dios, me has dado la bendición y las fuerzas necesarias para poder terminar este arduo camino, los amo con todo mi corazón.

Lenin Espinoza.

AGRADECIMIENTO

La única vez que se debe mirar hacia atrás en la vida, es para ver lo lejos que hemos llegado, “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.” (Filipenses 4:13), principalmente agradezco a Dios por darme la vida, la inteligencia y la sabiduría necesaria para poder alcanzar este logro, a mis padres Wualberto Espinoza y Silvia Anchaluiza, por siempre ser la motivación, el impulso, el apoyo en todos los momentos de mi vida y que a pesar de todos los sufrimientos y sacrificios me han entregado lo necesario para poder llegar a este instante de mi vida, a todos los docentes que han sabido transmitirme todos los conocimientos necesarios para formarme y llegar a ser un buen profesional.

Lenin Espinoza.

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN.....	15
1.1 Planteamiento del problema:	16
1.2 Antecedente investigativo:.....	16
1.3 Justificación:	17
1.4 Objetivos:.....	17
2. CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	18
2.1 Flexibilidad:.....	18
2.2 Estiramiento:	18
2.3 Según cómo se aplican las fuerzas que intervienen en el movimiento:.....	19
2.3.1 Flexibilidad activa:	19
2.3.2 Flexibilidad pasiva:.....	20
2.3.3 Flexibilidad dinámica:	21
2.3.4 Flexibilidad dinámica lenta:	21
2.3.5 Flexibilidad estática:.....	21
2.4 Según la cantidad de articulaciones involucradas.	21
2.4.1 Flexibilidad general:	21
2.4.2 Flexibilidad analítica:	22
2.4.3 Flexibilidad sintética:.....	22
2.4.4 Flexibilidad funcional:.....	22
2.5 Flexibilidad en piernas en fútbol:	22

2.6	Capacidad física:.....	23
2.7	Qué engloba la capacidad física:	23
2.7.1	Capacidades condicionales:	24
2.7.2	Capacidades coordinativas:	24
2.8	Desarrollo de cada capacidad física:.....	25
2.8.1	Capacidades Coordinativas en el Fútbol.....	25
2.9	Desarrollo Motriz.....	26
2.9.1	El desarrollo motor:	26
2.9.2	Clasificación de las habilidades motrices básicas:	26
2.9.3	Locomotorices:	27
2.9.4	No Locomotorices:	27
2.10	Desarrollo motriz infantil:	27
2.11	Capacidades físicas basadas en los niños:	27
2.11.1	La condición física:.....	27
2.11.2	Las capacidades físicas básicas:	27
2.11.3	La condición física de un niño.....	28
2.11.4	El equilibrio:	28
2.11.5	Equilibrio Estático:	28
2.11.6	Equilibrio Dinámico:	28
2.11.7	La coordinación	29
2.11.8	La Fuerza:	29
2.11.9	La Velocidad:.....	29
2.11.10	La Resistencia:	29
2.11.11	La Flexibilidad:.....	29
2.12	Actividad Física	29
2.13	Fútbol.....	30
2.13.1	Escuelas formativas en (Ecuador, Tungurahua o mocha)	30
2.13.2	Educación integral:	30
2.13.3	Psicología deportiva en el fútbol:	30
2.14	Acciones del PD en el alto rendimiento:	31
2.14.1	Actividades dirigidas al deportista:	31
2.14.2	Evaluación psicológica:	31
2.14.3	Intervención:	32
2.14.4	Formación:	32

2.15	Iniciación deportiva en el fútbol como un niño inicia en el deporte:	32
2.15.1	Dominio:	33
2.16	Fundamentos básicos del fútbol.....	34
2.17	Superficies de contacto con el balón:	34
2.18	La conducción.....	34
2.19	El pase.....	34
2.20	Recepción del balón.....	35
2.21	Dominio o control del balón	35
2.22	El dribling	35
2.23	El centro.....	35
2.24	Los disparos, remates (chuts).	35
2.24.1	El remate	36
3.	CAPÍTULO III METODOLOGÍA.....	37
3.1	Tipo de Investigación	37
3.1.1	Enfoque.....	37
3.1.2	Diseño de investigación	37
3.1.3	Alcance	37
3.1.4	Población y muestra.....	37
3.1.5	Justificación de la muestra	38
3.1.6	Métodos de análisis y procesamiento de datos.....	39
4.	CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN	40
5.	CAPÍTULO V CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES.....	47
5.1	CONCLUSIONES:.....	47
5.2	RECOMENDACIONES:	47
6.	CAPÍTULO VI PROPUESTA.....	48
6.1	Propuesta.....	48
6.1.1	Descripción del programa:.....	48
6.1.2	Planificación de la intervención semana 1, 5 y 9.....	48
7.	BIBLIOGRAFÍA	58
8.	ANEXOS	62

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Características de las capacidades físicas.....	25
Tabla 2: Análisis test de batería. Elaboración propia.	40
Tabla 3: Análisis test de batería, control del balón. Elaboración propia	41
Tabla 4: Análisis test de batería, conducción del balón. Elaboración propia	42
Tabla 5: Análisis test de batería, pase del balón. Elaboración propia	43
Tabla 6: Análisis test de batería, tiro a puerta. Elaboración propia	44
Tabla 7: Análisis test de batería, pruebas de normalidad. Elaboración propia	45

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Variables evaluación del deportista.....	31
Ilustración 2: Análisis test de batería.....	40
Ilustración 3: Análisis test de batería, control del balón.....	41
Ilustración 4: Análisis test de batería, conducción del balón.....	42
Ilustración 5: Análisis test de batería, pase del balón.....	43
Ilustración 6: Análisis test de batería, tiro a puerta.....	44
Ilustración 7: Trabajo de flexibilidad, después de conducir el balón.....	62
Ilustración 8: Trabajo de pase de balón y flexibilidad dinámica.....	62
Ilustración 9: Trabajo de chut y control.....	62
Ilustración 10: Trabajo de traslado de balón.....	63
Ilustración 11: Trabajo de chut y derribo de cono.....	63
Ilustración 12: Trabajo de pase largo y control.....	63
Ilustración 13: Trabajo de flexibilidad tren inferior.....	64
Ilustración 14: Trabajo de control de balón y remate.....	64
Ilustración 15: Trabajo de control de balón.....	64

RESUMEN

La importancia de conocer el funcionamiento de la flexibilidad en el fútbol es necesario para el desarrollo de un jugador, ya que esto le va a permitir conocer funciones principales para su desempeño en el juego y de la misma manera evitar lesiones. Para lo cual debemos conocer con exactitud el musculo a trabajar, el ejercicio que necesita con su respectivo tiempo.

Los fundamentos técnicos del fútbol en edades tempranas es un elemento fundamental, ya que permite ilustrar en el proceso de formación al deportista, así como en el dominio de las acciones individuales y colectivas del jugador. Cabe recalcar que el fútbol es uno de los deportes más cotizado a nivel mundial, pero sobre todo es el atractivo de los sectores rurales del Ecuador, los dirigentes de cada sector han implementado campeonatos en cada una de estas zonas, pero es necesario fortalecer sus capacidades con un entrenamiento técnico, de tal manera los niños de nuestro país puedan ser parte de las grandes ligas nacionales e internacionales.

Dentro de esta investigación conoceremos sobre la flexibilidad, las capacidades físicas y el desarrollo motriz infantil, lo cual permite conocer de forma más amplia el funcionamiento del cuerpo humano en el campo del juego.

Palabras clave: Flexibilidad, fútbol, niños, deporte, capacidades.

ABSTRACT

Knowing how flexibility works in soccer is necessary for a player's development since this will allow him to know the main functions of his performance in the game. In the same way, to avoid injuries, we must know precisely the muscle to work and the exercise he needs with respective time.

It should be noted that soccer is one of the most valued sports worldwide. The technical foundations of soccer at an early age are a fundamental element since it allows for illustrating the athlete's training process and mastering the player's individual and collective actions. However, above all, it is the attraction of the rural sectors of Ecuador, the leaders of each sector have implemented championships in each of these areas, but it is necessary to strengthen their capacities with technical training in such a way that the children of our country can be part of the significant national and international leagues. Within this investigation, we will learn about flexibility, physical abilities, and child motor development, which allows us to know more broadly the functioning of the human body in the field of play.

Keywords: Flexibility, soccer, children, sport, capacities.

BLANCA
NARCISA
FUERTES LOPEZ



Firmado digitalmente por
BLANCA NARCISA FUERTES
LOPEZ
Fecha: 2023.06.05 17:09:04
-05'00'

Abstract translation reviewed by
Dr. Narcisa Fuertes, PhD
Professor at Competencias Lingüísticas UNACH

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN.

La flexibilidad en piernas y fundamentos de fútbol de la categoría sub 8 es un tema muy importante ya que determina el cambio positivo que tienen en los fundamentos los niños, la necesidad de la investigación parte de los escasos estudios referentes al tema en el país y en la localidad donde se llevó a cabo el presente proyecto de investigación.

Las principales variables en esta investigación son: la flexibilidad y los fundamentos del futbol, en lo cual se planificó un programa de entrenamiento basado en ejercicios de flexibilidad y fundamentos del futbol con una duración de 12 semanas, enfocándonos primordialmente en la incidencia de la flexibilidad y su repercusión en la ejecución de los fundamentos del futbol de la categoría sub 8 de la escuela formativa 24 de mayo mocha, teniendo en cuenta las capacidades físicas de los niños.

Cabe recalcar que, para la determinación del grado del deportista es necesario citar a Carlos Finlay en el artículo publicado en la web site “La flexibilidad es la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización.

Es necesario trabajar en el desarrollo de la flexibilidad, ya que este determina el nivel del deportista, además controla la ejecución de movimientos favoreciendo al desarrollo del deportista en el campo de juego, para lo que también es importante conocer a profundidad los ejercicios que se deben utilizar.

En el marco de la metodología de esta investigación se utilizó dos test de investigación como el test de Wells para evaluar flexibilidad y un Batería test para los fundamentos del futbol en la categoría sub 8 de la escuela formativa 24 de mayo mocha.

Esta investigación es netamente de campo ya que su proceso investigativo se llevará a cabo en el lugar de los hechos, para lo cual mi muestra serán los niños de la categoría sub 8. Finalmente, este tipo de estudio permitirá generalizar los datos obtenidos a sujetos semejantes, de esta forma comprender de mejor manera la incidencia de la flexibilidad y su repercusión en la ejecución de los fundamentos del futbol de la categoría sub 8.

1.1 Planteamiento del problema:

En el Ecuador el sistema deportivo formativo se estructura a través de clubes Deportivos Especializados Formativos, Ligas Deportivas Cantonales, Asociaciones Provinciales, Federaciones Deportivas Provinciales, Federación Deportiva Nacional del Ecuador y en el caso del fútbol profesional la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF). Estos organismos están orientados a la formación de deportistas de alto rendimiento. Entre los problemas que suscitan en estas instituciones se destaca el incumplimiento de los planes operativos anuales (POA), porque se ejecutan actividades que generan gastos no programados. (Carrera & Morillo, 2015)

En base a lo mencionado por los autores es necesario que cada una de las entidades estén especializadas o tengan un amplio conocimiento o interés en el desarrollo formativo de cada alumno, de tal manera puedan cumplirse con cada uno de los objetivos, ya que en ocasiones se puede observar que existe carencia dentro de las personas a cargo y por ende los clubes no tienen éxito deseado.

Se debe tener en cuenta que el juego es un medio importante en los niños debido a que esto empieza en los primeros años de vida, se acentúa y se desarrolla plenamente durante la niñez y el equilibrio es de utilidad en el desarrollo psicomotriz del niño/a. Todo lo antes expuesto no se realiza en la referida institución debido a que no cuenta con profesionales capacitados en el área de educación física que contribuyan al desenvolvimiento de la flexibilidad, razón por la cual se observa un déficit.

1.2 Antecedente investigativo:

En las diferentes categorías del fútbol se va formando a los jugadores, para convertirlos en profesionales de este deporte. Sin duda esta tarea no resulta sencilla, porque los entrenamientos deben ser acordes a las condiciones físicas de los jugadores; es así como se emplean ciertas tácticas de juego entre ellas técnicas de marcaje, pases, recepción del balón, remate, etc. Las categorías también se enfocan en competencias por temporadas, es decir que en un periodo de tiempo se desarrolla la competición de ligas (Trindade, 2020).

Es por ello que para empezar a mejorar las condiciones físicas de los deportistas es necesario que se realice un pre test de sus capacidades y también de su condición psicológica, ya que de eso dependerá el cronograma de actividades, con el fin de solventar toda necesidad que requiera el equipo, es necesario el acompañamiento especializado en cada uno de los y las

niñas, de tal manera examinarlos y dedicar un entrenamiento especial en caso de ser necesario.

1.3 Justificación:

La presente investigación trata de investigar la importancia de la flexibilidad en piernas y fundamentos del futbol de los niños y la necesidad de aplicar ejercicios adecuados para un correcto desarrollo, lo cual permitirá tener un buen desempeño en el campo de juego.

De igual manera la presente investigación va a permitir a los niños/as el favorecimiento de diferentes características como son los valores y formas de relaciones dentro de su núcleo familiar. Además, considera interesante el desafío de fomentar, favorecer y apoyar el juego activo, participativo, comunicativo y la forma de relacionarse entre los niños/as.

1.4 Objetivos:

General:

Determinar la incidencia de la flexibilidad y su repercusión en la ejecución de los fundamentos del futbol de la categoría sub 8 de la escuela formativa 24 de mayo mocha 2023.

Específicos:

- Diagnosticar como incide la flexibilidad en la ejecución de los fundamentos del futbol de la categoría sub-8 de la escuela formativa 24 de mayo mocha 2023.
- Aplicar ejercicios de flexibilidad en los niños de la categoría sub 8 de la escuela formativa 24 de mayo mocha 2023.
- Comparar los resultados entre el pre test y post test de la flexibilidad en la ejecución de los fundamentos del futbol de la categoría sub 8 de la escuela formativa 24 de mayo mocha 2023.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.

2.1 Flexibilidad:

Según Merino y Fernández (2009), “la flexibilidad no existe como característica general del cuerpo humano, sino que el grado de flexibilidad normalmente es muy específico tanto para cada articulación como para una acción articular concreta” (p2), por lo tanto, es necesario conocer cada una de las articulaciones para brindar una adecuada acción.

Adicional a esto, los autores mencionan lo siguiente:

Existe en general en la comunidad científica el consenso de que la flexibilidad es específica de cada articulación y acción articular, es decir para cada movimiento y articulación. Y como los movimientos pueden ser clasificados atendiendo a varios puntos de vista, de la misma manera, las manifestaciones de la flexibilidad como expresión de las capacidades humanas de movimiento, podrán ser organizadas desde distintos enfoques.

Presentamos cuatro clasificaciones que permiten abarcar las variadas y complejas posibilidades de expresarse que tiene esta cualidad física. Coincidimos plenamente con Pareja (1995) en considerar que: “se deben tener en cuenta las diferentes formas de manifestación de una capacidad física porque esto permite una mayor comprensión de los elementos teórico-prácticos inherentes a ella, tales como los pedagógicos, los fisiológicos, y los bioquímicos”. (Merino y Fernández, 2009, p54)

2.2 Estiramiento:

Los estiramientos son parte importante para el mejor rendimiento físico y laboral, al igual que para la salud del aparato locomotor. El trabajo de la flexibilidad permitirá mantener recorridos amplios de los segmentos corporales, lo que se traducirá en mejores resultados laborales, permitiendo que se realicen movimientos veloces que se llevan hasta el límite de la elongación muscular. (Arrieta, 2006, p41)

Es importante estirar todas las zonas corporales, utilizando métodos activos y pasivos, es decir, adoptando una postura determinada en la que nunca se perciba dolor, pero sí la sensación de llevar al músculo un poco más lejos de lo que se pueda durante mínimo treinta segundos. Pasado este tiempo, la sensación de tensión en el músculo debería prácticamente

haber desaparecido. Si no sucede así, es porque se está forzando la posición. Si no se tiene experiencia en el trabajo de flexibilidad, nunca se debe hacer la rutina sin un calentamiento previo. (Arrieta, 2006, p41)

2.3 Según cómo se aplican las fuerzas que intervienen en el movimiento:

Merino y Fernández (2009), mencionan que, básicamente la flexibilidad se divide en activa, cuando la musculatura del sujeto se contrae para movilizar la o las articulaciones involucradas y pasiva cuando esta musculatura no se contrae, es otra fuerza la que produce la acción.

Atendiendo a este criterio nos encontramos con las siguientes categorías:

2.3.1 Flexibilidad activa:

Merino y Fernández (2009), dicen que la flexibilidad activa se refiere a “la capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados (los que pertenecen a dichas articulaciones)” (p59).

Es decir que la flexibilidad depende de una adecuada activación de las articulaciones, para esto vamos a depender del trabajo muscular, evitando lesiones a través de una correcta ejecución de ejercicios y un previo calentamiento.

Esta a su vez se puede subdividir en:

2.3.1.1 Flexibilidad Activa Libre:

Merino y Fernández (2009), indican que la flexibilidad activa libre es “la capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados sin que intervenga ninguna otra fuerza, (ni siquiera la fuerza de la gravedad)” (p59).

Parafraseando a los autores esto quiere decir que, las contracciones de los músculos es un proceso voluntario del cuerpo, para lo cual va a depender del mismo organismo su distensión.

2.3.1.2 Flexibilidad Activa Ayudada o Asistida:

Merino y Fernández (2009), afirman que la flexibilidad activa ayudada es “la capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados y a la ayuda de otra fuerza externa” (p59).

Se puede decir que, para un mejor rendimiento muscular se debe trabajar con ejercicios que ayuden a fortalecer la contracción articular, de tal manera mejorar el rendimiento del deportista.

2.3.1.3 Flexibilidad Activa Resistida:

Merino y Fernández (2009), consideran que la flexibilidad activa resistida es “la capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares gracias a la contracción de los músculos implicados mientras una fuerza externa aumenta la intensidad de la contracción” (p59).

Es decir que, mientras una contracción interna fortalece a los músculos una fuerza externa fortalece ayuda al fortalecimiento de la misma.

2.3.2 Flexibilidad pasiva:

Merino y Fernández (2009), mencionan que la flexibilidad pasiva es “la capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares bajo la acción de fuerzas externas, sin que se contraiga la musculatura de la o las articulaciones movilizadas” (p59).

Esta a su vez se puede subdividir en:

2.3.2.1 Flexibilidad Pasiva Relajada:

Merino y Fernández (2009), sostienen que la flexibilidad pasiva es “la capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares bajo la acción de una única fuerza externa: el peso del cuerpo y, sin que se contraiga la musculatura de la o las articulaciones movilizadas” (p59).

2.3.2.2 Flexibilidad Pasiva Forzada:

Merino y Fernández (2009) definen este apartado como “la capacidad para alcanzar grandes excursiones articulares bajo la acción de fuerzas externas. Además del peso corporal, actúa, al menos, otra fuerza externa (compañero, máquina), sin que se contraiga la musculatura de la o las articulaciones movilizadas” (p59).

2.3.3 Flexibilidad dinámica:

Merino y Fernández (2009) dicen que “la capacidad de utilizar una gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos” (p61).

Esta a su vez se puede subdividir en:

2.3.3.1 Flexibilidad dinámica balística:

Merino y Fernández (2009), consideran que la flexibilidad dinámica balística es “la capacidad de utilizar una gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos realizados gracias al impulso e inercia posterior de un movimiento enérgico” (p61).

2.3.3.2 Flexibilidad dinámica natural:

Merino y Fernández (2009), indican que la dinámica natural es “la capacidad de utilizar una gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos realizados tanto a velocidad normal como elevada” (p61).

2.3.4 Flexibilidad dinámica lenta:

Merino y Fernández (2009), dicen que “la capacidad de utilizar una gran amplitud articular durante un movimiento o una secuencia de movimientos realizados a una velocidad por debajo de lo normal” (p62).

2.3.5 Flexibilidad estática:

Merino y Fernández (2009), menciona que la flexibilidad estática es “la capacidad para mantener una postura en la que se emplee una gran amplitud articular” (p61).

2.4 Según la cantidad de articulaciones involucradas.

2.4.1 Flexibilidad general:

En un artículo leído por Merino y Fernández (2009), mencionan que:

Weineck (1988), Colado (1996), Gisbert (citado en García y col., 1996), Serrato (2004) y Vrijens (2006) al citar esta categoría incluyen en sus conceptos la necesidad de tener en cuenta a las principales articulaciones del cuerpo (escapulo humeral, coxo-femoral

y columna vertebral). En realidad, no haría falta citar en el concepto a las principales articulaciones del cuerpo por considerar que al decir que intervienen muchas o casi todas las articulaciones del mismo, se sobreentiende que estas intervienen en mayor o menor medida.

2.4.2 Flexibilidad analítica:

En un artículo leído por Merino y Fernández (2009), mencionan que:

Gisbert (citado en García y col., 1996) y Vrijens (2006) la relacionan con una técnica deportiva específica. Nosotros pensamos que no tiene por qué estar relacionada con una técnica deportiva concreta, pudiendo estar relacionada con cualquier actividad cotidiana (p.64)

2.4.3 Flexibilidad sintética:

En un artículo leído por Merino y Fernández (2009), mencionan que:

Categoría que no cita ningún autor, pero que consideramos interesante incluir para completar la clasificación. Debido a que entre utilizar una, varias o casi todas las articulaciones del cuerpo existe un rango de cantidad de articulaciones muy amplio. Quedando un hueco por cubrir que la flexibilidad sintética cubre perfectamente (p.65)

2.4.4 Flexibilidad funcional:

Merino y Fernández (2009) indican que la flexibilidad funcional es “la capacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares necesarias para realizar una actividad específica” (p.65)

2.5 Flexibilidad en piernas en fútbol:

La valoración de la Flexibilidad de la Musculatura Isquiosural (FMI) es una práctica habitual en el ámbito de la salud físico-deportiva. Su acortamiento o brevedad muscular se ha vinculado con un incremento de que las estructuras neuromusculares de fijación y estabilización ofrecen cuando una persona de forma voluntaria quiere ejecutar un movimiento de amplitud angular. (Olascoaga, Santos y Bermúdez, 2013, pp 55-56)

En un artículo leído por Olascoaga, Santos y Bermúdez (2013), mencionan que:

Estudios previos, como el desarrollado por Calahorra y Torres-Luque (2011) han demostrado que generalmente los futbolistas presentan menores niveles de flexibilidad en las extremidades inferiores que sujetos sedentarios y otros deportistas, clasificando aquellos como una población propensa a sufrir lesiones neuromusculo-esqueléticas.

Olascoaga, Santos y Bermúdez (2013), mencionan a Weineck (1988), Di Santo (1997) y Besasso (2011), en donde afirman que: los aspectos favorables asociados con el desarrollo de la flexibilidad son: el aumento de la velocidad, la prevención de lesiones, aumento de la fuerza y la mejora de la eficacia en los gestos técnicos.

2.6 Capacidad física:

A la hora de plantear un proceso de entrenamiento conducente a la obtención del éxito deportivo, dentro de los posibles factores de rendimiento encontramos las capacidades físicas como componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales de la máxima realización deportiva.

Para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades motrices con el fin de lograr su más alto grado de desarrollo. En conjunto las capacidades motrices determinan la aptitud física de un individuo, término también denominado condición física.

(Cuevas, 2001,) Generelo y Lapetra (1993) definen: El acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas. Según ellos, el resultado obtenido será el grado o nivel de condición física.

Por otro lado, Navarro (1990) comenta que: “La condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza².”

2.7 Qué engloba la capacidad física:

Según García Manso y Cols. (1996): La condición física es la situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin, relacionado con la constitución y naturaleza corporal. Según estos mismos autores las habilidades motrices básicas son una serie de destrezas que los individuos de una especie desarrollan para conseguir que la misma se adapte al medio y sobreviva.

Estas habilidades vienen determinadas por capacidades que se dividen en 2 tipos:

2.7.1 Capacidades condicionales:

García Manso y Cols. (1996) Fundamentadas en el potencial metabólico y mecánico del musculo y estructuras anexas: resistencia, fuerza, velocidad y movilidad.

2.7.2 Capacidades coordinativas:

García Manso y Cols. (1996) Dependientes de las capacidades de control y regulación muscular: capacidad de diferenciación, de orientación, de acoplamiento, de cambio, de ritmo y de equilibrio.

Shephard (1995), por su parte identifica los siguientes factores de la condición física relacionados con la salud:

- **Índices de morfología:** IMC, composición corporal, distribución de la grasa, movilidad articular y densidad ósea.
- **Función muscular:** Potencia, fuerza y resistencia Habilidades motrices: agilidad, equilibrio, coordinación y velocidad.
- **Función cardiorrespiratoria:** Transporte de oxígeno, funcionamiento del corazón y los pulmones y presión sanguínea.
- **Regulación metabólica:** Tolerancia de glucosa, metabolismo de los lípidos y lipoproteínas, elección de sustrato metabólico.

Para Legido y Cols. (1996) la condición física tiene los siguientes componentes:

- **Condición orgánica:** salud, robustez, resistencia orgánica.
- **Condición anatómica:** biotipo, masa muscular, envergadura, panículo adiposo.
- **Condición fisiológica:** cardiovascular, respiratoria, nutritiva, metabólica.
- **Condición motora:** fuerza, velocidad, equilibrio, flexibilidad, resistencia muscular, agilidad.
- **Nerviosa y psico sensorial:** visual, acústica, táctil, concentración, atención, motivación, relajación
- **Destreza y habilidad:** trabajos espaciales, ejercicios gimnásticos, deportes especiales.

2.8 Desarrollo de cada capacidad física:

Tabla 1: Características de las capacidades físicas.

CAPACIDAD FÍSICA	ASPECTO	FACTORES
Fuerza	Los músculos esqueléticos son los responsables de ejercer esa tensión.	-Motores primarios. -Motores accesorios o auxiliares. -Músculos de emergencia. -Músculos antagonistas. -Músculos estabilizadores -Neutralizadores.
Velocidad	Capacidad que tiene el organismo de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.	-La constitución corporal. -La edad. -El sexo. -El talento.
Resistencia	Es la capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido, como la capacidad para luchar contra la fatiga.	-Resistencia a la fuerza. -Resistencia de corta duración. -Resistencia de duración media. -Resistencia de larga duración.
Coordinación	Se apoya en la carga, el volumen y la intensidad en la ejecución de los movimientos para el desarrollo de la coordinación.	-Complejidad de los movimientos. -Intensidad del trabajo. -Duración de un ejercicio. -Duración y carácter de las pausas entre ejercicios. -Frecuencia de Trabajo.

Nota: Esta tabla muestra las características principales de cada una de las capacidades físicas que abarca el área del fútbol.

2.8.1 Capacidades Coordinativas en el Fútbol

2.8.1.1 La coordinación dinámica general:

Regula todos los movimientos del jugador, interaccionando todas sus partes corporales, ligadas a acciones que suponen un traslado del cuerpo de un lugar a otro del espacio. Algunos ejemplos válidos de este tipo son: desplazamientos en distintas direcciones, saltos, giros, etc. (Cañizares Marquez, 2001)

2.8.1.2 La coordinación óculo-segmentaria:

Es la referida a la relación de un segmento corporal con la de un móvil (en este caso el balón). Es fundamental su entrenamiento para la adquisición de eficacia en las acciones técnicas. Dentro de este tipo de coordinación destacan, la óculopédica y óculo-cabeza, ya

que, son las más utilizadas por el jugador de campo para realizar un pase, una conducción o un remate. (Cañizares Marquez, 2001)

2.8.1.3 La coordinación intergrupala:

Riquett y Rivas (2017), afirman que la coordinación intergrupala “responde al ajuste preciso, entre todos los componentes del equipo, sería la iniciación a la coordinación con los demás compañeros, es decir, las experiencias previas a lo que en un futuro será la coordinación colectiva” (p.31).

En un documento leído por Riquett y Rivas (2017) identificaron otro tipo de capacidades que requieren los futbolistas:

- **Capacidad de orientación espacial:** La comprensión de la propia posición en el campo.
- **Capacidad de equilibrio:** Estabilidad del cuerpo a pesar del acoso de un contrario.
- **Capacidad de diferenciación cinestésica:** Por ejemplo, el toque de un balón.
- **Capacidad de reacción:** El arranque de balones divididos.
- **Capacidad de ritmo:** El regate con variedad de fintas.

2.9 Desarrollo Motriz

2.9.1 El desarrollo motor:

Milán, Estupiñán y Gutiérrez (2019) mencionan que:

Son los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio. Éste forma parte del proceso total del desarrollo humano., que no ha acabado aún al llegar a la madurez. Y es que desde la infancia el niño va experimentando y descubriendo, progresivamente, habilidades sencillas e individuales. Con el paso de las diferentes etapas por la que atraviesa un niño, éste tiende a mecanizarlas, a combinarlas y a modificarlas hasta llegar a un punto en el que ya no deberíamos hablar de habilidades motrices básicas sino de habilidades deportivas. (p.411)

2.9.2 Clasificación de las habilidades motrices básicas:

Según el análisis investigativo de Piedra (2020), dentro de las capacidades motrices básicas encontramos la siguiente clasificación:

2.9.3 Locomotrices:

Piedra (2020) dice que “cuya característica primordial es la locomoción o desplazamiento del cuerpo en el espacio (Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc.)” (p.10).

2.9.4 No Locomotrices:

Esta característica corresponde al manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin una locomoción comprobable (balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc.) De Proyección - Recepción. Se singularizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos en el espacio (recepcionar, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, etc.). (Piedra, 2020, p.10)

2.10 Desarrollo motriz infantil:

En un documento leído por Piedra (2020) en donde menciona a Baracco (2011) el cual manifiesta lo siguiente:

La motricidad es el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. Es algo integral ya que intervienen todos los sistemas de nuestro cuerpo. Va más allá de la simple reproducción de movimientos y gestos, involucra la espontaneidad, la creatividad, la intuición, etc., tiene que ver con la manifestación de intencionalidades y personalidades. (p.8)

La motricidad ayuda al análisis de las acciones motoras de un individuo que tiene como objetivo cumplir con un rendimiento efectivo en el campo de juego. Para que esto sea posible debemos analizar no solo la capacidad física, se debe tener en cuenta el aspecto físico y psicológico del deportista, de tal manera que este pueda superar cada una de sus limitaciones.

2.11 Capacidades físicas basadas en los niños:

2.11.1 La condición física:

En un artículo leído por Piedra (2020) menciona que para la FIFA (2016) la condición física está definida por el desarrollo de dos grandes componentes: las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivas y motrices.

2.11.2 Las capacidades físicas básicas:

Son las condiciones fisiológicas propias de cada persona, que pueden ser medidas y mejoradas, y que permiten el movimiento y la adopción de diferentes posturas corporales. Las capacidades perceptivas y motrices son el conjunto de condiciones internas de la persona

que permiten organizar y regular los movimientos y las posturas. (FIFA 2016, como se citó en Piedra 2020)

Las capacidades físicas de los niños de esta edad nos marcarán los límites y las bases de todo el entrenamiento, para ello se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Tiene agudeza visual y auditiva y necesita de movimientos continuos.
- Tiene un crecimiento estable y progresivo, sin grandes desajustes, lo que favorece el trabajo de coordinación y equilibrio.
- Todas sus estructuras son débiles.
- Apenas tiene masa muscular y su desarrollo físico es homogéneo. (p.17)

Basados en estas características, los entrenamientos deben estar encaminados en la precisión y coordinación de movimientos y gesto, es decir que deben ir acorde al desarrollo y capacidad del deportista.

2.11.3 La condición física de un niño

En el periodo de iniciación del fútbol, se podrá evidenciar a través del juego que realiza, al mismo tiempo de vivir y compartir su alegría de jugar y descubrir la necesidad de mejorar sus acciones técnicas. Los ejercicios de coordinación, las actividades de agilidad y flexibilidad, así como juegos basados en la reacción y los cambios de dirección completarán el trabajo durante este periodo. (Piedra, 2020, p.18)

2.11.4 El equilibrio:

Para Piedra (2020) el equilibrio “es la capacidad para mantener con estabilidad una posición vertical o también, es la capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo en contra de la gravedad” (p.18).

Existen dos tipos de equilibrio:

2.11.5 Equilibrio Estático:

Piedra (2020) dice que “cuando no hay un desplazamiento apreciable del centro de gravedad, respecto a un punto fijo del espacio. La proyección vertical del centro de gravedad se situará dentro de la base de sustentación del individuo” (p.19).

2.11.6 Equilibrio Dinámico:

Piedra (2020) indica que “cuando hay un desplazamiento más o menos considerable del centro de gravedad, respecto a un punto fijo del espacio. El movimiento del cuerpo es el resultado de una sucesión de desequilibrios controlados” (p.19).

2.11.7 La coordinación

En el entrenamiento de fútbol se trata, sobre todo, de un aprendizaje rápido y efectivo de las técnicas de fútbol que sean necesarias. En conexión con ello, las capacidades coordinativas juegan un papel muy importante. La coordinación, en lo referido al fútbol, debe ser sometida a entrenamiento, de modo que el jugador pueda dominar los desarrollos de movimientos específicos y pueda ajustar los factores de perturbación propios de su tipo de deporte. (Schereiner, 2002, como se citó en Riquett y Rivas, 2017)

2.11.8 La Fuerza:

Riquett y Rivas (2017) mencionan que “el trabajo de la fuerza es prácticamente inexistente en esa etapa, y es suficiente con el trabajo realizado con el propio peso corporal” (p.20).

2.11.9 La Velocidad:

Riquett y Rivas (2017) dicen que “el trabajo de la velocidad es bastante importante en estas edades, la mejora de la coordinación y de equilibrio favorece al trabajo de la velocidad de reacción y de acción, pero la velocidad de locomoción, no será óptima hasta que el niño tenga masa muscular, en edades posteriores” (p.20).

2.11.10 La Resistencia:

Riquett y Rivas (2017) indican que “en esta etapa, el trabajo de la resistencia debe ser enfocada hacia la mejora de la capacidad aeróbica exclusivamente, el niño en estas edades, se recupera enseguida de los esfuerzos realizados. Sin embargo, debe tener cuidado con los sobreesfuerzos, ya que estos pueden dañarlo gravemente” (p.20).

2.11.11 La Flexibilidad:

Riquett y Rivas (2017) afirman que “la flexibilidad fisiológica consiste en la capacidad para aprovechar al máximo, en todo tipo de movimientos y posturas, las múltiples posiciones que permiten las diversas articulaciones del cuerpo humano” (p.20).

2.12 Actividad Física

Se refiere a todas las actividades que realizan durante el día no únicamente a un ejercicio en específico, prácticamente se habla de movimientos que realiza el cuerpo como: caminar, jugar, bailar, saltar, etc.

Una de las actividades más frecuentes en la vida cotidiana es saltar, según autores:

Según Paz-Viteri (2018) “En los estudiantes es importante desarrollar sus capacidades físicas, para poder cumplir una verdadera formación integral, adicionando a lo académico la actividad física dentro de los valores.” (pág. 318)

Entendiendo de esta manera que la complejidad del ejercicio contribuye al mejoramiento del estado físico y a la vez de los fundamentos a desarrollarse, pues al llevar un correcto desarrollo de una manera planificada obtendremos una pronta mejoría.

En la sociedad actual, llena de trabajo, estudio y actividades, cada día es más difícil hacer ejercicio. El ser humano se ha convertido en un ente sedentario o incluso a dependido de un tiempo libre para poder llevar un entrenamiento y esto ha generado una problemática, en la cual los expertos han postulado que:

Según Sandoval (2017) “Dentro del deporte en edades tempranas, las habilidades, las técnicas y los estilos se desarrollan a causa de que existen una serie de condiciones adversas y limitaciones.” (pág. 786)

Se refiere entonces a que el ser humano desde edades tempranas, entienda que llevar un correcto desarrollo de una actividad física determinada le llevaría a la mejora a través de condiciones internas de un entrenamiento como son las planificaciones, las dosificaciones etc.

2.13 Fútbol

2.13.1 Escuelas formativas en (Ecuador, Tungurahua o mocha)

2.13.2 Educación integral:

No se trata de una yuxtaposición o suma cuantitativa de sus partes sino de una integración e interrelación de las mismas desde la unidad de la persona. Cuando la educación no se realiza en el sentido integrador de todas las dimensiones de la persona, nos encontramos ante la parcialidad o el desarrollo unilateral, situaciones ambas que no van a propiciar el desarrollo armónico de la persona. (Álvarez, 2004, p126)

2.13.3 Psicología deportiva en el fútbol:

Según Sánchez y León (2012), “la psicología deportiva busca mejorar el rendimiento de los atletas, elevar al máximo su potencial, no a través del área física, sino a través de la mente que está estrechamente relacionada con el aspecto funcional o físico” (p192), dicho esto, es necesario reconocer la función psicológica para el desarrollo de un buen deportista.

Así, justificamos la teoría de Jean Piaget, quien determinaba en sus estudios que el desarrollo mental se refiere a las transformaciones surgidas de los inicios de la socialización

(en este caso a través del deporte) no interesan solo a la inteligencia y al pensamiento, sino que repercuten con la misma profundidad la vida afectiva. Por ende, la psicología deportiva también puede ser un eje integrador y de socialización que tiene un papel fundamental en las personas con habilidades diferentes. (Sánchez y León, 2012, p192)

Es necesario aclarar y especificar que la psicología del deporte “NO” solo se encarga de estudiar el comportamiento del deportista durante los entrenamientos y/o durante la competencia; también se encarga de estudiar todos los aspectos que están vinculados y relacionados con el deportista: el entrenador, la familia, el medio ambiente, el deporte, etc. Todos los factores que afectan de algún modo al deportista. (Sánchez y León, 2012, p192)

Según Bertheau (2017) “Diferentes investigaciones acuerdan en la clasificación del Fútbol como un deporte de cooperación – oposición justificando la relación de una gran gama de variables que se relacionan entre sí, lo mismo fuera o dentro del juego, las acciones implícitas en el mismo exigen al jugador ser listos, vivos e inteligentes.” (pág. 25)

2.14 Acciones del PD en el alto rendimiento:

2.14.1 Actividades dirigidas al deportista:

Las acciones del PD se centran básicamente en la evaluación y realización de informes a nivel psicológico, la intervención y la formación del deportista.

2.14.2 Evaluación psicológica:

García (2010) Se trata de aportar una serie de datos sobre distintas facetas psicológicas del deportista para que, en caso necesario, sirva de punto de partida para una óptima intervención o valoración del mismo. El referente de este apartado es el cumplimiento del código deontológico (p.262).

Es decir que no solo la capacidad física determina al jugador, se debe tener en cuenta el factor psicológico, lo cual también es determinante para emitir soluciones antes un decaimiento del deportista.

Para llevar a cabo este cometido, una posibilidad es contemplar en la evaluación dos grandes conjuntos de variables: personales y ambientales, subdivididas a su vez, como se muestra en la imagen 1.

Ilustración 1: Variables evaluación del deportista.

TABLA 1 VARIABLES IMPLICADAS EN LA EVALUACIÓN DEL DEPORTISTA (EZQUERRO, 2008)		
PERSONALES	Psicológicas	Cognitivas, emocionales, conductuales...
	Deportivas	Situación deportiva, recursos técnicos, tácticos, condición física...
	Orgánicas	Salud, descanso, alimentación, historia de lesiones...
AMBIENTALES	Deportivas	Clima del equipo, ambiente de trabajo, relación con entrenador, compañeros...
	Extradeportivas	Relaciones interpersonales, estudios-trabajo, situación económica, otros intereses...

Nota. Variables implicadas en la evaluación del deportista [captura de cuadro] por García, 2010, <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf> (p.262)

2.14.3 Intervención:

Al recibir a un deportista, se busca atender las diferentes demandas que pueda tener, tanto en su vertiente personal (bienestar, problemas personales, familiares...) como deportiva (mejora del rendimiento, lesión, conflictos interpersonales...). En este sentido, se ofrece un servicio de desarrollo personal y del talento deportivo. (García, 2010, p262)

2.14.4 Formación:

La formación es uno de los pilares básicos del éxito personal y deportivo. El desarrollo cognitivo, el aprendizaje de habilidades psicológicas para hacer frente a la competición, el estructurar el día y la semana con actividades, relacionarse con otras personas fuera del ambiente deportivo, llevar una vida equilibrada en cuanto a hábitos, etc., son sinónimos de “bienestar psicológico” y “preparación mental” para la competición. (García, 2010, p263)

2.15 Iniciación deportiva en el fútbol como un niño inicia en el deporte:

Para Piedra (2020) las posibilidades de movimiento de una articulación dependen de:

- La movilidad articular
- La extensibilidad muscular y ligamentosa.
- Los receptores nerviosos musculares.

- El dominio del Balón

2.15.1 Dominio:

Es la habilidad principal del fútbol, ya que es la forma más básica de interacción del niño con el balón y su entorno en donde se desenvolverá de forma individual; para pasar a las acciones de conjunto. Posibilitará una mejora en la coordinación oculo-pédica y en el equilibrio, practicándola de forma espontánea y natural en el niño, constituyendo un buen instrumento para adquirir el manejo del balón. (Piedra, 2020, p.22)

Al fundamento del dominio, lo podemos clasificar en dos aspectos claves que son: la parte de contacto con el balón y la parte de seguridad de contacto:

2.15.1.1 Borde interno del pie:

Este tipo de toque utiliza la cara interna del pie, y abarca desde el inicio del dedo “gordo”, pasa por el tobillo interno; hasta el hueso calcáneo. La ventaja que brinda dicho contacto es que se tiene una mayor superficie de golpeo del pie con el balón. (Piedra, 2020, p.23).

2.15.1.2 Borde exterior del pie:

La superficie de contacto comprende toda la cara externa del pie, es decir; desde el dedo “pequeño”, parte exterior del tobillo, hasta el hueso calcáneo. Es un contacto poco utilizado por la dificultad de la ejecución del golpeo del pie con el balón. (Piedra, 2020, p.23).

2.15.1.3 Empeine total:

La superficie anatómica de contacto, se extiende desde la iniciación de los dedos del pie hasta la parte superior de la articulación del tobillo. Es un contacto más preciso y de mayor sensibilidad, pues el balón se golpea con el centro del pie. (Piedra, 2020, p.23).

2.15.1.4 Puntera:

Piedra (2020) menciona que “este tipo de toque utiliza la parte de los dedos del pie en su totalidad. Es un contacto que requiere mucha sensibilidad y fuerza en el golpeo del balón” (p.23).

2.15.1.5 Muslo:

Piedra (2020) indica que “la superficie de contacto se ubica en la parte del fémur que cuenta con una musculatura abundante favoreciendo el control y amortiguamiento del balón” (p.23).

2.15.1.6 Cabeza:

La superficie de contacto se encuentra en el cráneo siendo la única zona el hueso frontal de la cabeza, es una técnica de mucha dificultad ya que en niños por miedo tienden a cerrar los ojos y no ejecutar la mecánica correcta. (Piedra, 2020, p.23)

2.16 Fundamentos básicos del fútbol

Condoy (2018) indica que “son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores” (p.13).

Los fundamentos a trabajar son:

2.17 Superficies de contacto con el balón:

- El pie.
- Planta del pie.
- Empeine.
- Borde interno.
- Punta.
- Taco.
- Rodilla.
- Muslo.
- El pecho.
- Los hombros.
- La cabeza.

2.18 La conducción

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribbling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo. (Brüggemann, 1996, como se citó en Condoy, 2018)

2.19 El pase

No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como “ENFRIAR EL PARTIDO “.

Además del empeine se emplea en ocasiones la planta, el talón, y la parte interna y externa del pie cuando más veloz el pase, de menos tiempo dispone el adversario para interceptarlo. (Cedeño y Núñez, 2015, p. 44)

2.20 Recepción del balón

Como sucede con frecuencia en todo encuentro fútbol, es necesario que el jugador sepa decepcionar o parar el balón, debe saber principalmente amortiguar la trayectoria y utilizar la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego. Cuando queremos jugar un balón necesariamente debemos de pararlo para después cederlo. Utilizamos para ello cualquier parte del cuerpo (menos los brazos y las manos) de acuerdo a las circunstancias y a como venga el esférico. (Cedeño y Núñez, 2015, p. 44)

2.21 Dominio o control del balón

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego. Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él. (Factos, 2015, p.34)

2.22 El dribling

Es el fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. Su elemento más importante es la finta (movimientos de engaño). (Condoy, 2018, p.21)

2.23 El centro

Como sabemos el centro es un tipo de pase, mayormente se utiliza en la ofensiva y más específicamente los punteros debemos de saber a centrar un balón de acuerdo a las circunstancias del juego, lo podemos hacer por alto, por bajo o media altura. Aunque el centro, como cualquier otro tipo de pase, puede efectuarse por alto y por bajo, por definición es casi siempre por alto o media altura.

2.24 Los disparos, remates (chuts).

No es más que un tiro al arco y para ello debemos de pegarle con fuerza al balón para que el arquero y los defensores tengan pocos segundos para reaccionar, lo importante del

disparo es la expectativita, la fuerza y la trayectoria del esférico. Para disparar hacia puerta lo más efectivo suele ser hacerlo al suelo apuntando a un metro del poste más alejado del portero. (Ojeda, 2010, como se citó en Chicaiza, 2015)

2.24.1 El remate

Factos (2015) menciona que el remate es “el fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar” (p.39).

CAPÍTULO III METODOLOGÍA.

3.1 Tipo de Investigación

3.1.1 Enfoque.

La tipología que se usará en esta investigación es cuali-cuantitativa, el primero debido a que se realizará una investigación bibliográfica y documental exhaustiva para proporcionar el sustento teórico correspondiente, el enfoque cuantitativo se obtendrá mediante la aplicación de diferentes instrumentos o herramientas de recolección de datos para su posterior análisis.

3.1.2 Diseño de investigación

(Momentive, 2019) Dada la característica de la investigación se realizó un estudio experimental, se tienen dos conjuntos a estudiar, en uno los elementos se mantienen constantes, mientras que, en el otro, las variables son manipuladas por los investigadores. El objetivo de una investigación experimental es descubrir las causas de un fenómeno, el diseño de la investigación experimental se utiliza para establecer una relación entre la causa y el efecto de una situación. Survey Monkey.

3.1.3 Alcance

Transversal:

Ortega (04 de enero 2020) indica que, el estudio transversal se define como un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido. Este tipo de estudio también se conoce como estudio de corte transversal, estudio transversal y estudio de prevalencia.

López (01 de octubre 2020) Así, el objetivo del estudio es analizar las variables y extraer conclusiones sobre el comportamiento de estas. Por esta razón, los datos que se recopilan en el estudio provienen de personas que son similares en todas las variables, exceptuando aquella que está estudiándose; por lo que esta última permanece constante. Economipedia.

3.1.4 Población y muestra

Población: Para la presente investigación se tomará en cuenta una población de 55 niños de la categoría sub 8 de la escuela formativa de fútbol “24 de mayo” Mocha – Ecuador 2023.

Muestra: Para la presente investigación se tomará en cuenta una muestra de 20 niños de la categoría sub 8 de la escuela formativa de futbol “24 de mayo” Mocha – Ecuador 2023.

3.1.5 Justificación de la muestra

Muestreo paramétrico:

En un artículo leído por Villafranca, Bustillos, Sarduy, García y Martínez (2012) menciona a Balzarini et. al (2008), en donde menciona lo siguiente:

El Análisis de Varianza paramétrico requiere de supuestos de normalidad de los errores, homogeneidad de varianza, independencia de los errores y aditivita de efecto. Su comprobación se hace necesaria para sustentar la validez de análisis. La verificación de los supuestos subyacentes se realiza en la práctica a través de los predictores de los términos de error aleatorio que son los residuos aleatorios asociados a cada observación. (p.59)

Técnicas de recolección de datos:

Para esta actividad se utilizó la aplicación del test de Wells y Dillon o Seat and Reach que fue creado en 1952, sirve para evaluar la flexibilidad en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas. (revisar anexo)

Test de Well:

Albán (2010), indica que: Se puede medir flexibilidad mediante el Test de Wells y Dillon o "Sit and Reach", en el cual se mide la flexibilidad desde la posición de sentado y con las piernas juntas. Se le pide al atleta que desde esa posición realice una flexión máxima del tronco hacia delante y con sus manos juntas toque una regla situada por delante de él. (p.71)

Este test fue aplicado en la tesis denominada “Preparación física en la disciplina de fútbol y su incidencia en la competencia deportiva del campeonato intercolegial de los estudiantes seleccionados del instituto tecnológico “Óscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa año lectivo 2009-2010”. Universidad Técnica de Ambato.

Ilustración 2: Tabla de referencia para test sit and reach.

- Posición inicial, sentado en el suelo.
- Pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con el cajón.
- Piernas extendidas.
- Ambas manos se deslizan hacia adelante.
- Exhalar durante el movimiento.
- Medir la distancia (cm).

El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeado diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes. Se anotarán los centímetros que marque la regleta en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo Positivo o Negativo.

Puesto que el valor CERO se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los centímetros conseguidos tendrán signo Positivo. Si el ejecutante no consiguiera llegar hasta sus pies, los centímetros conseguidos tendrán signo negativo mismo que está enfocado en medir la flexibilidad de los niños y niñas de la escuela formativa de futbol “24 de mayo” Mocha – Ecuador 2023.

Montes (abril de 2006) Mientras que para el análisis de los fundamentos del futbol se utilizó como referencia una Batería de Test, para la Valoración de la Cualificación Técnico-táctica de los Futbolistas cuyo autor es Roberto Montes García Estudiante de Ciencias de la actividad física y el deporte en la Universidad de León y entrenador de fútbol, Nivel 1 en la Federación de Castilla y León, Efdeportes.

Dicho test permitió evaluar los fundamentos: conducción, pase, control y dominio y remate en los futbolistas de la escuela formativa de futbol “24 de mayo” Mocha – Ecuador 2022.

3.1.6 Métodos de análisis y procesamiento de datos

Para el análisis y procesamiento de información es necesario empezar por el pre test y al finalizar la intervención serán sometidos a un pos – test, los resultados de estos nos permitirá hacer una correlación entre los dos grupos mismos que se obtienen una vez que se haya aplicado el test, luego de ello los datos deberán ser tabulados para obtener un resultado general de los participantes, se puede utilizar graficas o tablas para mostrar el efecto, finalmente se realiza el análisis y detalle de los resultados.

Para su respectiva tabulación y obtención de resultados se utilizó el SPSS, versión 21 que se utilizó para realizar la captura y análisis de datos para crear tablas y gráficas con data compleja. El SPSS es conocido por su capacidad de gestionar grandes volúmenes de datos y es capaz de llevar a cabo análisis de texto entre otros formatos más.

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de la aplicación del test de batería dirigido a los y las integrantes del club deportivo “24 de mayo” sub 8.

1. Análisis de la frecuencia femenina y masculina de la escuela de fútbol.

Sexo		
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	34	85,00
Femenino	6	15,00
Total	40	100,0

Tabla 2: Análisis test de batería. Elaboración propia.

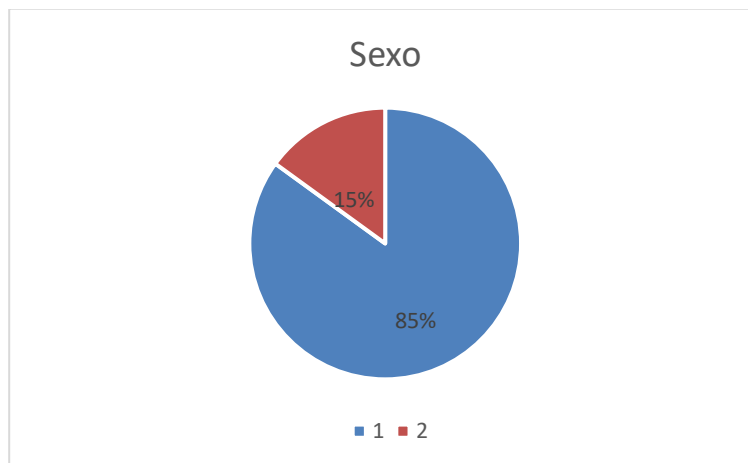


Ilustración 2: Análisis test de batería. Elaboración propia

Análisis: En el presente cuadro podemos observar la muestra de 40 deportistas del club 24 de mayo sub 8 que representan en 100%, donde 34 deportistas que representan el 85% son del sexo masculino; mientras 6 deportistas que representan el 15% son del sexo femenino.

Interpretación: Podemos darnos cuenta que la muestra está compuesta por una mayoría de sexo masculino.

2. Análisis de la aplicación del test para conocer el control del balón que tienen los jugadores.

control de balón				
	pre		pos	
	f1	%	f1	%
pobre	5	25	2	10
deficiente	12	60	16	80
promedio	1	5	2	10
bueno	2	10	0	0
Total	20	100,00	20	100,00

Tabla 3: Análisis test de batería, control del balón. Elaboración propia

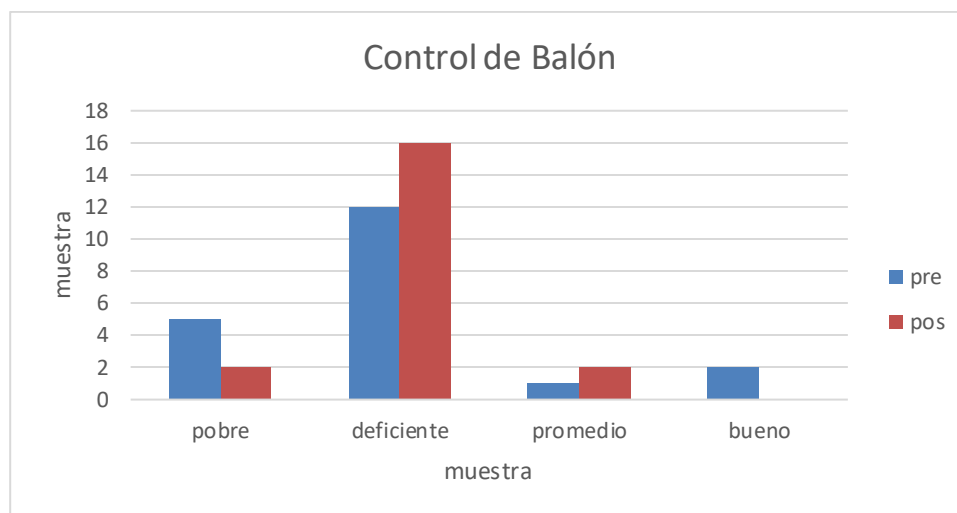


Ilustración 3: Análisis test de batería, control del balón. Elaboración propia

Análisis: Podemos observar en el presente cuadro y gráfico, en lo que se refiere a control de balón los siguientes resultados obtenidos pre-pos intervención.

Pre intervención: Obtenemos un análisis de frecuencia en el test de control de balón los siguientes datos; de los 20 deportistas 5 que representan el 25% caen en pobre; 12 que representan el 60% se ubican en deficiente, mientras 1 que representa el 5% se sitúa en promedio y 2 que representan el 10% en bueno.

Pos intervención: Observamos que, de los 20 deportistas, 2 representan el 10% ubican en pobre, mientras que 16 que representan el 80% se asientan en deficiente, 2 que representan el 10% se alinean en promedio.

Interpretación: Se puede observar en el control de balón realizado el pre y pos test hay una mejora en lo que corresponde a pobre han disminuido y subido de escala a deficiente, en promedio han aumentado un 5% y en el rango de bueno pos test no se encuentra casos.

3. Análisis de la aplicación del test para conocer la conducción del balón que tienen los jugadores.

Conducción de balón				
	pre		pos	
	f1	%	f1	%
pobre	8	40	2	10
deficiente	9	45	10	50
promedio	2	10	7	35
bueno	1	5	1	5
Total	20	100	20	100

Tabla 4: Análisis test de batería, conducción del balón. Elaboración propia

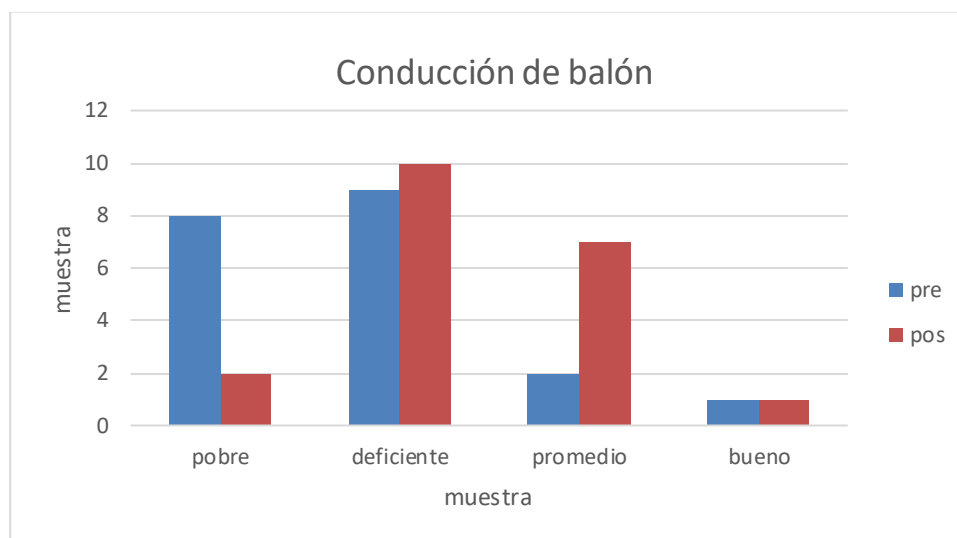


Ilustración 4: Análisis test de batería, conducción del balón. Elaboración propia

Análisis: Podemos prestar atención en el presente cuadro y gráfico, en lo que se refiere a conducción de balón los siguientes resultados obtenidos pre-pos intervención.

Pre intervención: Obtenemos un análisis de frecuencia en el test de conducción de balón los siguientes datos; de los 20 deportistas 8 que representan el 40% caen en pobre; 9 que representan el 45% se ubican en deficiente, mientras 2 que representa el 10% se sitúa en promedio y 1 que representan el 5% en bueno.

Pos intervención: Observamos que, de los 20 deportistas, 2 representan el 10% ubican en pobre, mientras que 10 que representan el 50% se asientan en deficiente, 7 que representan el 35% se alinean en promedio y 1 que representan el 5% se coloca en bueno.

Interpretación: Se puede observar en la conducción de balón realizado el pre y pos test hay una mejora en lo que corresponde a pobre han disminuido y subido de escala a deficiente, de la misma manera puedo decir que existe un progreso y aumento en la escala de promedio y al nivel de bueno se mantienen los casos.

4. Análisis de la aplicación del test para conocer el pase del balón que tienen los jugadores.

Pase de balón				
	pre		pos	
	f1	%	f1	%
pobre	3	15	1	5
deficiente	14	70	13	65
promedio	1	5	4	20
bueno	2	10	2	10
Total	20	100	20	100

Tabla 5: Análisis test de batería, pase del balón. Elaboración propia

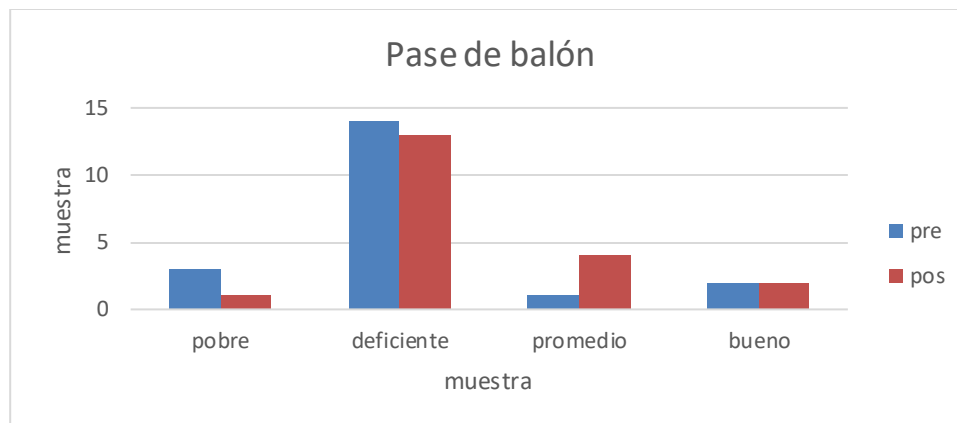


Ilustración 5: Análisis test de batería, pase del balón. Elaboración propia

Análisis: Podemos prestar atención en el presente cuadro y gráfico, en lo que se refiere a el pase de balón los siguientes resultados obtenidos pre-pos intervención.

Pre intervención: Obtenemos un análisis de frecuencia en el test de pase de balón los siguientes datos; de los 20 deportistas 3 que representan el 15% caen en pobre; 14 que representan el 70% se ubican en deficiente, 1 que representa el 5% se sitúa en promedio y 2 que representan el 10% en bueno.

Pos intervención: Observamos que, de los 20 deportistas, 1 representan el 5% ubican en pobre, mientras que 13 que representan el 65% se asientan en deficiente, 4 que representan el 20% se alinean en promedio y 2 que representan el 10% se coloca en bueno.

Interpretación: Se puede determinar que en el pase de balón realizado el pre y pos test existe un resultado positivo que corresponde a pobre han disminuido, en la escala a deficiente ha disminuido de igual forma, dando un resultado positivo en la siguiente escala aumentando casos en promedio y al nivel de bueno se mantienen los casos.

5. Análisis de la aplicación del test para conocer dominio del tiro a puerta que tienen los jugadores.

Tiro a puerta				
	pre		pos	
	f1	%	f1	%
pobre	6	30	2	10
deficiente	9	45	9	45
promedio	3	15	7	35
bueno	2	10	2	10
Total	20	100	20	100

Tabla 6: Análisis test de batería, tiro a puerta. Elaboración propia

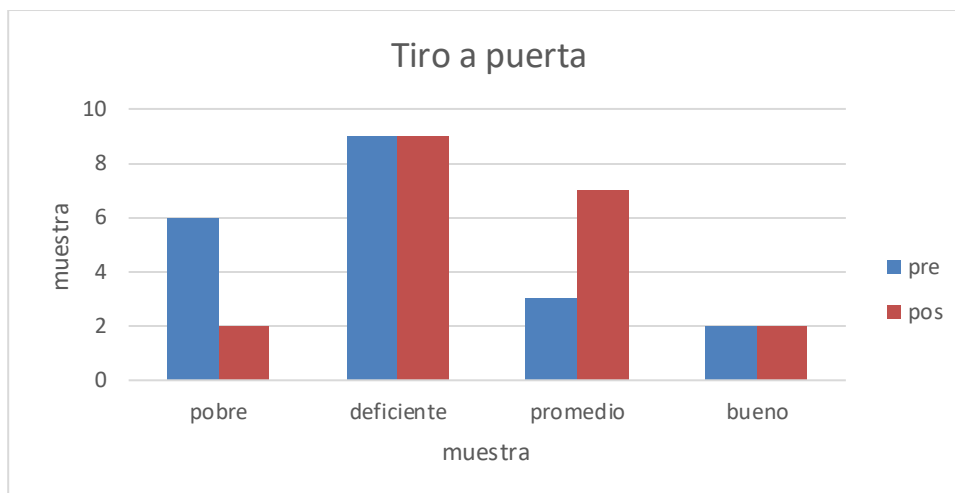


Ilustración 6: Análisis test de batería, tiro a puerta. Elaboración propia

Análisis: Podemos observar en el presente cuadro y gráfico, en lo que se refiere a tiro a puerta los siguientes resultados obtenidos pre-pos intervención.

Pre intervención: Obtenemos un análisis de frecuencia en el test de tiro a puerta los siguientes datos; de los 20 deportistas 6 que representan el 30% caen en pobre; 9 que representan el 45% se ubican en deficiente, mientras 3 que representa el 15% se sitúa en promedio y 2 que representan el 10% en bueno.

Pos intervención: Observamos que, de los 20 deportistas, 2 representan el 10% ubican en pobre, mientras que 9 que representan el 45% se asientan en deficiente, 7 que representan el 35% se alinean en promedio y 2 que representan el 10% en bueno.

Interpretación: Se puede observar en el tiro a puerta realizado el pre y post test hay una disminución considerable en lo que corresponde a pobre, se ha mantenido los mismos casos en deficiente, dándonos a notar un alto nivel en promedio y en bueno se nivelan.

6.

7. Pruebas de normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
total_pre_control_balón	,213	20	,018	,910	20	,064
total_post_control_balón	,219	20	,013	,928	20	,141

Tabla 7: Análisis test de batería, pruebas de normalidad. Elaboración propia

Realizada la prueba de normalidad con la finalidad de poder establecer que tipo estadístico se aplica; se analiza Shapiro-Wilk por tener una muestra menor a 30 casos dando como resultado un P valor en la pre intervención de control de P= valor a 0,064, y un P valor del pos P= valor 0,141. Demostrando que los datos se comportan de forma normal por lo tanto el estadístico a aplicar es una T de Student para muestras relacionadas.

T de Student

	Prueba de muestras relacionadas							
	Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
			Inferior	Superior				
total_pre_control_balón total_pos_control_balón	-1,30	1,03	0,23	-1,78	-0,82	-5,64	19,00	0,00

Tabla 8: Prueba de muestras relacionadas. Elaboración propia

Realizada la prueba de T de Student para muestras relacionadas, pre-pos intervención observamos la significación bilateral con un P= valor a 0,00 dándonos como resultado una intervención muy significativa por lo tanto la intervención de 10 semanas con 2 días de intervención por semana fue efectiva, lo cual nos permite aceptar la hipótesis alta y rechazar la hipótesis negativa.

8. Prueba de muestras relacionadas flexibilidad

	Prueba de muestras relacionadas							
	Diferencias relacionadas							
	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
pre_test_well - post_test_well	,200	,410	,092	,008	,392	2,179	19	,042

Tabla 9: Prueba de muestras relacionadas. Elaboración propia

Realizada la correlación previo al análisis de normalidad de los datos pre-post donde se obtuvo el comportamiento de los datos de manera normal positiva, además que mi número de casos fue de 20 me arrojó que debería hacer una prueba estadística paramétrica, para lo cual se hace una t de student para muestras relacionadas porque se tiene un pre y post intervención, en el cual el resultado se dio de la siguiente manera, un grado de significancia bilateral de 0,04 que es $< 0,05$ y además de una correlación muy fuerte, por lo tanto se acepta la hipótesis positiva donde la intervención de flexibilidad durante 12 semanas fue positiva.

9. Correlación de Flexibilidad y Fundamentos del Fútbol

Informe

	total_test_well	total_bateria_test
Media	8,3000	17,2000
N	20	20
Desv. típ.	1,75019	2,83957

Tabla 10: Correlación de flexibilidad y fundamentos del fútbol. Elaboración propia

CAPÍTULO V CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

- En la presente investigación científica se analizó y perfeccionó las actividades que ayudan al mejoramiento flexibilidad en piernas del equipo de futbol 24 de mayo del cantón Mocha, en donde se aplicó el test de WELL (pre-test y post-test) mismos que proporcionaron resultados significativos, para lo cual se implementó un programa de intervención basado en actividades lúdicas tradicionales.
- Mediante la presente investigación se pudo analizar el dominio del balón el momento de transportarlo de un lugar a otro, en donde se pudo aplicar las diferentes partes del pie con toques sucesivos, mismos que permiten la fluidez de un juego limpio y entretenido.
- Dentro de la investigación realizada se pudo constatar las características tanto positivas como negativas del jugador, de la tal manera aprovecharlas y perfeccionarlas para la eficiencia del deportista.
- En esta investigación se pudo observar que el equipo de fútbol tiene un amplio grado de potencia el momento de ejecutar un remate, ya sea estático o en movimiento.

5.2 RECOMENDACIONES:

- Se recomienda a los investigadores hacer uso de fuentes científicas, como artículos de revistas o los repositorios universitarios, de tal forma obtener información que permite la obtención de información exacta y concisa para la ampliación de su tema de investigación.
- Se sugiere continuar con la aplicación del test implementado, ya que en el campo de juego se ha logrado comprobar la efectividad del trabajo realizado, el trabajo en conjunto ayudará a mejorar el rendimiento de cada uno de los jugadores para el beneficio del equipo deportivo, no está por demás tener en cuenta el factor emocional de los deportistas.

CAPÍTULO VI PROPUESTA

6.1 Propuesta

6.1.1 Descripción del programa:

En el presente programa de ejercicios enfocados en los fundamentos básicos del fútbol en los niños fue planificado con una duración de 12 semanas, se adaptaron las cargas tomando en cuenta el nivel de desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices, coordinativas y habilidades físicas básicas en los niños y niñas de la Escuela formativa de fútbol “24 de mayo” mocha.

Dentro de las sesiones de los fundamentos del fútbol se incorporaron juegos, charlas motivacionales con el fin de estimular factores emocionales y psicológicos para el buen desarrollo de las actividades futbolísticas.

Objetivo: Proponer un plan de ejercicios para la correcta ejecución de los fundamentos como: Determinar la eficiencia del jugador en el dominio de balón para realizar acciones dentro del campo de juego.

- Transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón.
- Determinar la eficiencia del jugador para realizar un pase.
- Determinar la eficiencia de la potencia del remate con balón estático y en movimiento.

6.1.2 Planificación de la intervención semana 1, 5 y 9

CONTROL DEL BALÓN

DATOS INFORMATIVOS

ESCUELA: Escuela formativa de fútbol “24 de mayo”

ENTRENADOR: Lenin Espinoza

FECHA: Del 5 al 9 de diciembre del 2022

Del 9 al 13 de enero del 2023

Del 6 al 10 de febrero del 2023

OBJETIVO:

- Determinar la eficiencia del jugador en el dominio de balón para realizar acciones dentro del campo de juego.

CONTENIDOS:

- Presentación de la actividad a desarrollarse. (Charla con los niño/as).

Parte Inicial 10 minutos	Calentamiento: Articular, General, Especifico. (con balón)
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Juego los cazadores - Condiciones de realización. Espacio de 2 cuadrados de 20 x 20 metros, con 9 jugadores cada uno, siendo 1 jugador el cazador y 8 fugitivos. El cazador corre con un peto en la mano e intenta “coger” a los fugitivos, tocándoles con una mano y entregándoles el peto. Vence aquel que ha pasado menos veces por la función de cazador.
Parte Principal 30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar el balón con la planta del pie y devolver el balón con un pase a ras de piso. - Media sentadilla con separación leve de piernas: 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie - El jugador evaluado recibirá el balón y deberá controlarlo con su pierna dominante, con la parte del muslo y posterior debe realizar un pase por elevación a su compañero. - Sentadilla profunda con separación leve de piernas: 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie. - El jugador tiene que mantener el balón en el aire con toques sucesivos de pie, roquilla y cabeza, contando como válida la realización de los tres golpes consecutivamente, validando como una cascarita realizada de esta forma, contabilizando hasta que el balón caiga o hasta que el jugador evaluado no siga el orden antes mencionado. - Ejercicio mariposa: 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Balones - Conos - Platicos - Silbato - Cronómetro

	- Espacio apropiado
Parte Final 10 minutos	<p>Vuelta a la calma: - ESTIRAMIENTOS</p> <p>- ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS</p> <p>Colóquese de rodillas con las piernas juntas. Apóyese en los brazos rectos, como indica la figura, sin arquear la espalda. No apoye las nalgas en los talones y mantenga éstos a los lados de los muslos, con la punta de los pies dirigida hacia atrás. Espire el aire lentamente, mientras se inclina hacia atrás, contrayendo los glúteos y rotando la pelvis, evitando en todo momento que las rodillas se separen del suelo o se distancien entre ellas, ni los pies giren hacia afuera.</p> <p>- FLEXORES DE LAS PIERNAS</p> <p>Siéntese en el suelo, con una pierna estirada. Flexione la otra pierna, con su talón tocando el muslo opuesto y la parte externa del muslo y pantorrilla en contacto con el suelo. Mantenga la pierna estirada recta y extendida y trate de contraer el cuádriceps para disminuir la tensión en los flexores de dicha pierna. Espire el aire lentamente, mientras baja la parte superior del cuerpo hacia el muslo. Mantenga las manos alrededor del tobillo, con los brazos estirados. Repita el ejercicio con la otra pierna</p> <p>- PIERNA ANTERIOR Y LATERAL</p> <p>Este ejercicio lleva a una posición incómoda y debe realizarse sobre una colchoneta. Arrodílese, con los dedos de los pies hacia atrás y apoye las nalgas sobre los tobillos y no entre ambos pies. Sujetando la parte superior del empeine.</p>
Observaciones	- Nota: Esta tabla muestra la planificación adaptada del fundamento de control y dominio, el objetivo, la parte inicial, la parte principal, los materiales y la vuelta a la calma.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 2, 6 y 10

CONDUCCIÓN DEL BALÓN

<p>DATOS INFORMATIVOS</p> <p>ESCUELA: Escuela formativa de fútbol “24 de mayo”</p> <p>ENTRENADOR: Lenin Espinoza</p> <p>FECHA: Del 12 al 16 de diciembre del 2022 Del 16 al 20 de enero del 2023 Del 13 al 17 de febrero del 2023</p> <p>OBJETIVO:</p> <ul style="list-style-type: none">• Transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón. <p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentación de la actividad a desarrollarse. (Charla con los niño/as).

Parte Inicial 10 minutos	Calentamiento: Articular, General, Específico. (con balón)
10 minutos	<ul style="list-style-type: none">- Juego salir del cuadrado- Condiciones de realización. Espacio 2 rectángulos de 40 x 20 m cada uno con 9 jugadores, cada uno con un balón. Cuando lo indique el entrenador, los jugadores salen conduciendo el balón, en cualquier dirección y sentido, intentando proteger el balón con el pie y el cuerpo, y al mismo tiempo intentar golpear hacia fuera del espacio de juego el balón del compañero que esté más cerca.

<p>Parte Principal</p> <p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Test conducción de balón. - Elevaciones laterales de una pierna: 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie. - Desarrollo: se ubican dos conos en un espacio determinado del campo de juego, será la salida del circuito de conducción. - Flexiones alternadas del tronco sobre una pierna: 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie. - El jugador parte con la pelota dominada realizando el recorrido, según el esquema, formando el número 8 en el menor tiempo posible, inicia el circuito con su pierna dominante, al terminar el recorrido, el jugador debe realizar de nuevo el circuito con su pierna no dominante, la conducción se realizará con el borde interno, borde externo y la planta del pie. - Elevación de una pierna estirada al frente: 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie. - Variantes: se puede realizar el recorrido en el sentido contrario, con diferentes superficies de contacto del pie, puede variar la distancia de recorrido (10 m).
<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Balones - Conos - Platillos - Silbato - Cronómetro - Espacio apropiado
<p>Parte Final</p> <p>10 minutos</p>	<p>Vuelta a la calma: - ESTIRAMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS <p>En posición de pie: sostenga una de sus piernas con la mano del mismo lado. Mantenga la espalda derecha y ambas rodillas en línea.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES <p>Doble su pierna de atrás y mantenga su pierna de adelante estirada. Mantenga su espalda derecha e inclínese hacia la pierna estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE CADERA

	En posición de rodillas: levante un brazo del mismo lado que la pierna arrodillada. Empuje lentamente su cadera hacia adelante hasta sentir el estiramiento.
Observaciones	- Nota: Esta tabla muestra la planificación adaptada del fundamento de conducción, el objetivo, la parte inicial, la parte principal, los materiales y la vuelta a la calma.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 3, 7 y 11

PRESICIÓN O PASE DE BALÓN

<p>DATOS INFORMATIVOS</p> <p>ESCUELA: Escuela formativa de futbol “24 de mayo”</p> <p>ENTRENADOR: Lenin Espinoza</p> <p>FECHA: Del 19 al 23 de diciembre del 2022 Del 23 al 27 de enero del 2023 Del 20 al 24 de febrero del 2023</p> <p>OBJETIVO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la eficiencia del jugador para realizar un pase. <p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la actividad a desarrollarse. (Charla con los niño/as).

Parte Inicial 10 minutos	Calentamiento: Articular, General, Especifico. (con balón)
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Juego por relevos - Condiciones de realización. Espacio 15 x 40 m. Se forman cuatro equipos en fila, cada uno con cuatro jugadores y un balón. A la señal del educador/entrenador, sale en carrera con el balón en la mano el primer jugador de cada equipo que va a intentar llevar el balón hasta un aro del suelo, regresando

	<p>sin el balón a su fila, y cuando llega toca la mano del segundo compañero que sale corriendo y realiza un recorrido similar.</p>
<p>Parte Principal</p> <p>30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Test de precisión de pase - Paso hacia adelante alternado: 3 series, 5 repeticiones de 10 seg, descanso de un minuto entre serie. - Se colocará un jugador en banda y otro jugador a la altura del medio campo al cual se valorará la técnica en el pase, por último, se colocarán dos conos a una distancia de 5 metros con dirección a la portería. - Flexiones laterales alternadas de las piernas desplazando las manos: 3 series, 5 repeticiones de 10 seg, descanso de un minuto entre serie. - El test comienza cuando el jugador que se encuentra en la banda realiza el pase al jugador de la mitad, el cual al recibir el balón deberá realizar un pase a ras de piso por medio de los conos ubicados en dirección a la portería, utilizando el borde interno tanto de su pierna derecha e izquierda. - Se realiza el pase largo ubicando dos conos a una distancia de 10 metros con dirección a la portería, el jugador se ubica en la mitad del campo de juego y ubica 5 balones en su frente, al momento de realizar el pase largo debe realizar el pase largo con su pierna derecha e izquierda. - Círculos a un lado con una pierna flexionada: 3 series, 5 repeticiones de 10 seg, descanso de un minuto entre serie. - Variantes: Ubicamos un cono a lado de cada poste de la portería (1m), se realiza la contabilidad de los aciertos que ingresen únicamente junto a los postes y no por el centro de la portería.
<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Balones - Conos - Platillos - Silbato - Cronómetro

	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio apropiado
<p>Parte Final</p> <p>10 minutos</p>	<p>Vuelta a la calma: - ESTIRAMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO DEL DORSAL ANCHO <p>En posición de rodillas: estírese hacia adelante con ambos brazos. Lentamente baje sus hombros hacia el suelo hasta sentir el estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO DE GEMELOS <p>Ponerse en posición de largada de carrera con ambas rodillas dobladas. Lentamente estire la pierna de atrás y baje el talón hasta el suelo hasta sentir el estiramiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS <p>En posición de pie: sostenga una de sus piernas con la mano del mismo lado. Mantenga la espalda derecha y ambas rodillas en línea.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE CADERA <p>En posición de rodillas: levante un brazo del mismo lado que la pierna arrodillada. Empuje lentamente su cadera hacia adelante hasta sentir el estiramiento.</p>
Observaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Nota: Esta tabla muestra la planificación adaptada del fundamento del pase, el objetivo, la parte inicial, la parte principal, los materiales y la vuelta a la calma.

PLANIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN SEMANA 4, 8 y 12

REMATE O TIRO A PUERTA

<p>DATOS INFORMATIVOS</p> <p>ESCUELA: Escuela formativa de futbol “24 de mayo”</p> <p>ENTRENADOR: Lenin Espinoza</p> <p>FECHA: Del 2 al 6 de enero del 2023 Del 30 de enero al 3 de febrero del 2023 Del 27 de febrero al 3 de marzo del 2023</p> <p>OBJETIVO:</p> <ul style="list-style-type: none">• Determinar la eficiencia de la potencia del remate con balón estático y en movimiento.
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentación de la actividad a desarrollarse. (Charla con los niño/as).

<p>Parte Inicial 10 minutos</p>	<p>Calentamiento: Articular, General, Especifico. (con balón)</p>
<p>10 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none">- Los jugadores se disponen en grupos de 4 y realizan diferentes ejercicios de coordinación en los diferentes tramos de carrera: Skippin, talones arriba, giros cortos, carrera lateral, coordinación de brazos, flexión de rodillas.
<p>Parte Principal 30 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none">- Test de remate- Apoyos faciales: 15 segundos, 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.- Desarrollo: el balón se debe mantener estático a una distancia de 10 metros frente a la portería, el test comienza cuando el jugador evaluado realiza el tiro a portería con su pierna dominante, se realiza 5 tiros, debe realizar el tiro de forma rápida con precisión para realizar la acción de gol.- Círculos pequeños con las piernas: 15 segundos, 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie.

	<ul style="list-style-type: none"> - Flexiones del tronco sobre la pierna: 15 segundos, 3 series, 10 repeticiones, descanso de un minuto entre serie. - Se les ubica a los jugadores en fila tras la línea de centro, el Entrenador realiza un pase a ras de piso y el jugador evaluado debe realizar el tiro a portería con precisión y conseguir la acción de gol, a su vez se puede colocar un cono en medio de la portería, el jugador debe tratar de derribar el cono.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Balones - Conos - Platillos - Silbato - Cronómetro - Espacio apropiado
Parte Final 10 minutos	<p>Vuelta a la calma: - ESTIRAMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS <p>En posición de pie: sostenga una de sus piernas con la mano del mismo lado. Mantenga la espalda derecha y ambas rodillas en línea.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES <p>Doble su pierna de atrás y mantenga su pierna de adelante estirada. Mantenga su espalda derecha e inclínese hacia la pierna estirada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE CADERA <p>En posición de rodillas: levante un brazo del mismo lado que la pierna arrodillada. Empuje lentamente su cadera hacia adelante hasta sentir el estiramiento.</p>
Observaciones	<ul style="list-style-type: none"> - Nota: Esta tabla muestra la planificación adaptada del fundamento de remate, el objetivo, la parte inicial, la parte principal, los materiales y la vuelta a la calma.

BIBLIOGRAFÍA

- Finlay, C. (2011). Bases teóricas de las capacidades físicas y características psicomotoras en niños de 6 a 7. EFDeportes, 154.
<https://www.efdeportes.com/efd154/capacidades-fisicas-y-caracteristicas-psicomotoras.htm>
- Merino Barban, R. y Fernández Rodríguez, E. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 5, 52-70.
<https://www.cafyd.com/REVISTA/01604.pdf>
- Olascoaga Marella, M., Santos, D. y Bermúdez, F. (2013). Flexibilidad de isquiosurales en futbolistas: un estudio realizado en divisiones formativas del fútbol uruguayo. REDIB. Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte, 6, 55-61.
Dialnet-FlexibilidadDeIsquiosuralesEnFutbolistas-5826427
- Álvarez, J. (2004). La integralidad de la Educación: En busca de un modelo axiológico. [Tesis doctoral, Universidad de Granada].
<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/4438/04-CAP%C3%8DTULO%204.pdf?sequence=5&isAllowed=y#:~:text=El%20t%C3%A9mino%20integral%20hace%20alusi%C3%B3n,religiosa%2C...>
- Sánchez Jiménez, A. y León Ariza, H.H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. HALLAZGOS. Revista Hallazgos. 9(18), 189-205.
<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., & Gutiérrez Pairo, M. (2019). La Educación Física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. Universidad y Sociedad, 11(1), 410-415. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- Piedra Espejo, J. I. (2020) El desarrollo motriz y su incidencia en la enseñanza del fútbol en niños de 6 a 8 años en el club deportivo formativo especializado “las águilas” de la ciudad de Loja en el periodo 2018- 2019. [Tesis de grado, Universidad Nacional de Loja].
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23115/1/TESIS%20JOSEPH.pdf>

- García Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: Aportaciones y retos futuros. *PAPELES DEL PSICÓLOGO*. Papeles del psicólogo, 31(3), 259-268. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- Riquett Rivera, S. P. y Rivas Pinzón D. J. (2017). Programa de coordinación para los fundamentos técnicos básicos en futbolistas (11-12 años) de la escuela de fútbol de la Universidad del Valle [Tesis de grado, Universidad del Valle]. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/11263/3484-0525771.pdf;jsessionid=12A3C891F4375DBC44DD8A9F8BBA84D9?sequence=1>
- Condoy Yaguana, L. J. (2018). Los fundamentos técnicos del fútbol y las habilidades motrices básicas en niños de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de Loja, 2016 [Tesis de grado, Universidad Nacional de Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20878/1/Luis%20Joel%20TESIS.pdf>
- Cedeño Mendoza, B. F. y Núñez Moncayo D. O. (2015). Incidencia de la percepción visual en el control de balón y pase de los jugadores de las categorías sub 12 y sub 16 del club deportivo “El Nacional” [Tesis de grado, Universidad de las Fuerzas Armadas]. <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11476/1/T-ESPE-049278.pdf>
- Factos Carrera, S. N. (2015). Elaboración de un programa de iniciación deportiva en la disciplina de fútbol, en el Instituto de Educación Básica “Evangelina Herrera” de la ciudad de Latacunga en el período septiembre 2012 a marzo de 2013 [Tesis de grado, Universidad Técnica de Cotopaxi]. <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2259/1/T-UTC-3427.pdf>
- Chicaiza Valladares, E. B. (2015). Evaluación de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015. [Tesis de grado, Universidad Técnica del Norte]. Armadas]. <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/11476/1/T-ESPE->
- Momentive, (2019). Qué es la investigación experimental. Survey Monkey. <https://es.surveymonkey.com/mp/que-es-la-investigacion-experimental/>
- Ortega, C. (04 de enero de 2020). Qué es un estudio transversal. QuestionPro <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>
- López, J. (01 de octubre de 2020). Estudio transversal. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/estudio-transversal.html>

- Westreicher, G. (01 de abril 2022). Muestreo por conveniencia. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/muestreo-por-conveniencia.html>
- Ortega, C. (04 de enero de 2020). Qué es el muestreo por conveniencia. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-por-conveniencia/>
- Montes (abril de 2006). Bateria de test para la valoración para la cualificación técnico táctica de los futbolistas de fútbol sala. Efdeportes. <https://efdeportes.com/efd95/test.htm>
- Ortega, C. (04 de enero de 2020). Qué es el muestreo por conveniencia. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/es/que-es-spss.html#:~:text=SPSS%20es%20un%20software%20popular,texto%20entre%20otros%20formatos%20m%C3%A1s.>
- Arrieta, H. (2008). Los estiramientos: Ejercicio fundamental para estar bien. Revista científica. General José María Córdova, 4(4), 41-43. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067012.pdf>
- Herrera Villafranca, Magaly, Guerra Bustillos, Caridad W., Sarduy García, Lucía, García Hernández, Yoleisy y MartínezCarlos Enrique Diferentes métodos estadísticos para el análisis de variables discretas. Una aplicación en las ciencias agrícolas y técnicas. Revista Ciencias Técnicas Agropecuarias. 2012;21(1):58-62. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93222722011>
- Albán Pazmiño, E. J. (2010) Preparación física en la disciplina de fútbol y su incidencia en la competencia deportiva del campeonato intercolegial de los estudiantes seleccionados del instituto tecnológico “Óscar Efrén Reyes” del cantón Baños de Agua Santa año lectivo 2009-2010 [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4253/1/Tcf_2010_34.pdf
- Bertheau., P. E. (2017). EL ENTRENAMIENTO MENTAL DEL EQUIPO 1RA CATEGORÍA DE FÚTBOL DE GRANMA DURANTE EL CAMPEONATO NACIONAL DE ACENSO DE LA TEMPORADA. OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma., 25.
- Paz-Viteri, S. (2018). Efecto de un programa de salto con cuerda en el desarrollo de la fuerza explosiva. Revista Arjé, 318.
- Sandoval, V. (2017). EFECTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO BASADO EN LA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA GENERAL SOBRE EL

RENDIMIENTO DEPORTIVO EN PATINADORES DE VELOCIDAD
INFANTILES. TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y
de la Salud, 786

ANEXOS

Fotografías del club deportivo 24 de mayo, sub 8.



Ilustración 7: Trabajo de flexibilidad, después de conducir el balón. Elaboración propia.



Ilustración 8: Trabajo de pase de balón y flexibilidad dinámica. Elaboración propia.



Ilustración 9: Trabajo de chut y control. Elaboración propia.



Ilustración 10: Trabajo de traslado de balón. Elaboración propia.



Ilustración 11: Trabajo de chut y derribo de cono. Elaboración propia.



Ilustración 12: Trabajo de pase largo y control. Elaboración propia.



Ilustración 13: Trabajo de flexibilidad tren inferior. Elaboración propia.



Ilustración 14: Trabajo de control de balón y remate. Elaboración propia.



Ilustración 15: Trabajo de control de balón. Elaboración propia.