

TECNOLÓGICO  
UNIVERSITARIO  
PICHINCHA



**Carrera:** Tecnología en Actividad Física, Deportiva y Recreación.

**Título de la propuesta:**

Sistematización para una mejor definición al arco en jóvenes de 15 años, Ciudad Bicentenario

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de Tecnólogo

Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

**Autor:**

Méndez Narváez Rony Alexander

**Tutor:**

Msc Vizcarra Torres, Hernán Walter

Quito, agosto, 2023

**Constancia de Aprobación del Tutor**

En mi calidad de Tutor(a) de la Tesis titulada “Sistematización para una mejor definición al arco en jóvenes de 15 años, Ciudad Bicentenario” presentada por el Sr. Méndez Narváez Rony Alexander, para optar por el título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para sersometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Quito, 17 de agosto

Tutor: Msc. Vizcarra Torres, Hernán Walter

CI: 1706892617

**Declaratoria de Responsabilidad**

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Rony Méndez

**Dedicatoria**

Esta sistematización la dedicamos principalmente a Dios, por ser nuestro guía y darnos fuerza durante el proceso de obtener nuestro más deseado anhelo.

A mis padres por darme su amor, trabajo, sacrificio y apoyo en todos estos años de carrera. Gracias a ustedes he logrado llegar a cumplir mi objetivo y convertirme en un profesional y mucho mejor en un gran ser humano como lo son ustedes.

A todas las personas que han estado con nosotras apoyándonos, familia, amigos, que nos acompañaron en esta etapa y han aportado a nuestra vida profesional, personal y como ser humano.

Rony Alexander

## **Agradecimiento**

Expreso mis sentidos agradecimientos al Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha, por haber sido parte fundamental de mi crecimiento como profesional de la carrera escogida, abriendo sus puertas y facilitando docentes para la enseñanza, con ética profesional, y poseedores de grandes conocimientos.

Agradezco a mis padres por ser nuestros pilares a lo largo de mi vida y carrera, a nuestros amigos por compartir momentos de alegría y tristeza dentro y fuera del aula, y aquellos que se convierten en amigos de vida y quienes serán mis colegas, gracias por su apoyo y diversión.

A mi tutor de proyecto, Hernán Vizcarra por haber impartido y compartido con dedicación y paciencia todos los pasos que se requieren para completar el trabajo de graduación y con un verdadero profesionalismo supo guiarme para que consiga mi objetivo trazado al inicio de mi carrera

Méndez Rony

## Índice

	Pág.
Constancia de Aprobación del Tutor.....	i
Declaratoria de Responsabilidad.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice.....	v
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras.....	viii
Resumen.....	ix
Introducción.....	10
Justificación.....	12
Antecedentes del problema.....	13
Planteamiento del Problema.....	17
Formulación del problema.....	17
Objetivos.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos específicos.....	17
Capítulo I.....	18
Fundamentación Teórica.....	18
1.1. Marco teórico.....	18
1.2. Marco conceptual.....	25
1.3. Marco institucional.....	31
1.4. Marco metodológico.....	34
1.5. Actores claves.....	34

Capítulo II.....	35
Metodología de la sistematización .....	35
2.1. Enfoque .....	35
2.2. Materiales y métodos .....	35
2.2.1. Materiales de escritorio: .....	35
2.2.2. Materiales del trabajo de campo: .....	36
2.3. Métodos teóricos.....	37
2.3.1. Análisis Documental: .....	37
2.3.2. Inductivo – Deductivo: .....	37
2.3.3. Métodos Empíricos.....	37
2.4. Plan de sistematización .....	38
2.5. Test De Control de Balón.....	39
2.5.1. Test 1: Dominio Individual del balón.....	39
2.5.2. Test. Pase De Balón.....	42
2.5.3. Tiro o Remate.....	45
2.5.4. Test 4. Autopase y Tiro .....	48
2.5.5. Test 5 .....	49
2.6. Cronograma .....	51
2.7. Ejes de análisis.....	52
2.8. Principales hallazgos.....	57
Capítulo III .....	58
Práctica mejorada o de intervención .....	58
3.1. Actividades.....	58
3.2. Análisis de resultados.....	69
Conclusiones.....	72

Bibliografía.....	73
Anexos.....	75
Anexo 1. Fachada Liga Barrial Ciudad Bicentenario .....	75
Anexo 2. Complejo deportivo.....	75
Anexo 3. Calentamiento previo .....	76
Anexo 4. Tiro al arco .....	77
Anexo 5. Tiro al arco .....	78

## Índice de tablas

	Pág.
<b>Tabla 1</b> Pretest de control de balón .....	41
<b>Tabla 2.</b> Resultado del test Control de balón .....	41
<b>Tabla 3.</b> Test pase de balón.....	44
<b>Tabla 4.</b> Resultados del test de pase de balón.....	44
<b>Tabla 5.</b> Test de Tiro o remate .....	47
<b>Tabla 6.</b> Resultado del test de tiro o remate.....	47
<b>Tabla 7.</b> Cronograma .....	51
<b>Tabla 8.</b> Ejes de análisis .....	52

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Test pase de balón .....	43
<b>Figura 2.</b> Test de tiro o remate.....	46

**Resumen**

La presente sistematización se refiere las bases teóricas fundamentales para la enseñanza del tiro con arco en la iniciación deportiva. Para lo cual se emplearon métodos metodológicos esenciales a tener en cuenta en la planificación y ejecución del Tiro con Arco en la práctica deportiva, que se aplican en los combinados deportivos para la enseñanza aprendizaje de los elementos técnicos básicos de este deporte. Se ofrecen a los entrenadores y profesores que laboran en la liga barrial Ciudad del Bicentenario y demás comunidades, los factores que intervienen en este proceso, los fundamentos teóricos de la enseñanza aprendizaje en la etapa de formación básica como agente de cambio y la importancia de la preparación técnica para la formación de un patrón técnico correcto en los atletas de bases.

**Palabras claves:** práctica deportiva, enseñanza aprendizaje, Tiro con arco

## **Introducción**

El fútbol tiene más de 150 años de historia. Es anterior al cine, al jazz o a los automóviles, pero hasta hace poco tiempo, salvo contadas excepciones, sólo se ganó el honor de la palabra escrita en las crónicas periodísticas actuales, como si fuera una sustancia atomizada sin hilos conductores, no digna de recordar.

El fútbol profesional tiene sus raíces en el siglo XIX, cuando se establecieron los primeros clubes y competiciones en Europa. A medida que el deporte ganaba popularidad, surgieron ligas nacionales en varios países, brindando a los jugadores la oportunidad de competir de manera remunerada. Con el paso del tiempo, el fútbol se convirtió en un fenómeno global, con la creación de la Copa del Mundo y torneos internacionales.

El fútbol llegó a Ecuador a finales del siglo XIX, cuando inmigrantes europeos y británicos introdujeron este deporte en el país. A medida que crecía su popularidad, se formaron clubes locales, y en 1929 se fundó el primer club ecuatoriano. La Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF) es la entidad encargada de manejar y regular el fútbol en Ecuador.

En la actualidad, el fútbol en Pichincha, Quito, mantiene un gran protagonismo en el escenario deportivo ecuatoriano. La provincia de Pichincha, donde se encuentra la capital Quito, alberga a varios clubes reconocidos y tradicionales, como Liga Deportiva Universitaria de Quito (LDU Quito) y Sociedad Deportiva Aucas, quienes compiten en la Serie A del fútbol ecuatoriano.

Para practicar el fútbol, se requieren diversos elementos esenciales. En primer lugar, es necesario disponer de un campo de fútbol apropiado, ya sea con césped natural o artificial. También se necesita una pelota de fútbol reglamentaria en cuanto a tamaño y peso. Además, es fundamental contar con calzado adecuado, como botines o zapatillas deportivas, para garantizar un buen agarre y protección en el terreno de juego.

El campo de juego para el fútbol es el escenario principal donde se desarrolla el juego. Consiste en un terreno rectangular con dimensiones reglamentarias, con una longitud que varía entre 100 y 110 metros y una anchura de 64 a 75 metros. El campo se divide en dos mitades iguales por una línea central y está marcado con líneas laterales y líneas de gol.

La técnica en el fútbol se compone de una serie de logros que el jugador puede ejecutar al controlar y orientar el balón utilizando las áreas de contacto establecidas por las normativas. El deportista necesita dominar diversas destrezas personales, (control, conducción. Protección del balón, golpe con el pie, golpeo con la cabeza, la finta, el regate, golpeo al arco, la anticipación, recuperación) y colectivas (el pase, el relevo) con el propósito de contribuir de manera efectiva a los objetivos grupales del equipo, esta área es posiblemente la más afectada por deficiencias, ya que demanda un mayor nivel de preparación y constituye el reto más arduo de alcanzar en su forma más idónea por parte del jugador de fútbol.

## **Justificación**

El propósito de la siguiente sistematización es dar a conocer más y consolidar la técnica del tiro al arco, de igual manera este mismo enfoque propicia un rendimiento adecuado en las competencias y un desarrollo global satisfactorio. Para garantizar la implementación efectiva de esta propuesta, nos orientaremos hacia los siguientes elementos: en primer lugar, analizaremos la estructura y planificación del equipo, así como la organización del entrenamiento, para evaluar si se logran los objetivos iniciales establecidos al comienzo de la temporada; finalmente, evaluaremos a los jugadores, quienes constituyen el pilar fundamental para determinar si el proceso de entrenamiento ha logrado mejorar de manera positiva el nivel técnico de los atletas.

Esta propuesta se basa en un marco teórico de las variables enunciadas en la temática presentada, las cuales servirán como directrices para el desarrollo de mi investigación. En la práctica, emplearemos: observación directa, test, resultados.

Hay problemas del mal uso del tiempo libre en niños y jóvenes en el barrio y liga Bicentenario debido a diferentes aspectos como la tecnología el sedentarismo malas compañías etc. En un país como Ecuador en donde la problemática juvenil se convierte en un papel importante para los educadores, debido a situaciones como la drogadicción, el alcoholismo y la delincuencia por la que se está atravesando en la actualidad, debido a esta problemática la mayoría de la población infantil le da un mal manejo al tiempo libre que le queda después de hacer sus actividades cotidianas y donde la influencia de otros grupos sociales que ya están establecidos en el barrio hacen que cada vez sean pocos los niños y jóvenes que logran alcanzar unos estudios superiores para ser una persona íntegra y respetada en la comunidad, es por eso que es impredecible crear programas y espacios de formación deportiva para niños, los cuales están empezando esa etapa de formación en la que absorben información y actúan de acuerdo al contexto que los rodea, es en ese

preciso momento cuando se necesita un orientador que los ayude a comprender lo que están captando para así orientarlos por un buen camino alejado de aquellos problemas que se presentan en la comunidad.

### **Antecedentes del problema**

Al realizar la investigación en los diferentes repositorios y Universidades del país y del mundo se han encontrado diversos trabajos para la creación de las escuelas deportivas, encontrando los siguientes antecedentes que a continuación se presentan:

La Universidad Central del Ecuador en el año 2015, se presentó un estudio titulado “estudio de la aplicación del proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol a los niños de 8 a 12 años del club de fútbol de la escuela particular Liceo International Eton School, Quito 2015” elaborado por Cueva Caiza Javier Gonzalo, el cual tuvo como objetivo general identificar las deficiencias y establecer procesos metodológicos encaminados a profundizar y fortalecer la enseñanza y aprendizaje de mencionado deporte, para lo cual se aplicó la metodología de investigación de campo y en una revisión documental y bibliográfica. La población se constituyó de 108 personas, se aplicó encuestas al total de la población y los resultados fueron evaluados por expertos. Además, los datos obtenidos fueron procesados, analizados y presentados en cuadros y gráficos de frecuencias y porcentajes. Con los resultados se determinó la deficiencia en la aplicación de un proceso de enseñanza y aprendizaje del Fútbol, situación que se genera por cuanto la Institución no cuenta con un Profesional en Educación Física, Deportes y Recreación que lidere este proceso de forma metodológica.

En el año 2016 en la Universidad Nacional de Loja se desarrolló un proyecto denominado “Valoración de las características técnicas, físicas y motivacionales en niños de 10 y 11 años que

practican fútbol. propuesta de un modelo pedagógico alternativo”, presentado por el autor Paul Fernando Cerda Tapuy el mismo que tuvo como objetivo general diseñar un modelo pedagógico en niños de 10 y 11 años de edad que practican fútbol en el Cantón de Tena. Para lo cual se aplicó la metodología de tipo no experimental con enfoque Cualitativo., se utilizó los método científico, método inductivo, método analítico-sintético, método hipotético y método descriptivo, además se utilizó la técnica de observación indirecta y la encuesta y el test. Con una población de 6 profesores de Educación Física, 4 entrenadores deportivos de fútbol y 237 niños de 10 y 11 años. Logrando los resultados e identificando las deficiencias y limitaciones en la aplicación de los modelos utilizados en los entrenadores deportivos y profesores de Educación Física, lo que repercutió en el aprendizaje y desarrollo del fútbol en los niños. Además, los test físicos efectuados durante la investigación pedagógica en niños de 10 y 11 años de edad revelaron resultados regulares en referencia de la dimensión física, técnica y motivacional (Gonzalez , 2014, p. 124)

En la Universidad Nacional De Loja en el año 2015 se presento el tema de estudio “Preparación Técnica En El Fútbol Y Los Adolescentes” elaborado por Hamilto Daniel Sanmartín Cruz, el mismo que analizo estas circunstancias al explorar cómo la preparación técnica influye en el rendimiento deportivo del equipo de fútbol. El propósito es evaluar la efectividad de la planificación técnica diseñada para los jugadores, aplicando una metodología basada en la investigación acción. Utilizando enfoques analíticos como el análisis-síntesis, razonamiento inductivo-deductivo, análisis histórico-lógico, comparación y pruebas diagnósticas, con un enfoque que combina elementos cualitativos y cuantitativos. A través de una encuesta se logró identificar que la institución carece del apoyo necesario, y a pesar de las dos horas diarias de entrenamiento, la escasez de recursos y medios limita su efectividad. Esta falta de condiciones adecuadas afecta la implementación óptima de los fundamentos de la preparación técnica.

Para abordar estos desafíos, se propone una solución. Se sugiere implementar un programa de 12 semanas de intensiva preparación técnica para los jugadores de fútbol. Al culminar este periodo, se volverán a realizar pruebas de valoración para medir los resultados. Se espera que esta intervención logre mejorar los fundamentos técnicos del equipo. Se enfatiza en la importancia de un horario de entrenamiento bien estructurado y adecuado, y se concluye que enseñar los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego promueve un aprendizaje más efectivo y una competencia mejor reflejada. Además, trabajar con el tiempo necesario previene la fatiga muscular, facilita el aprendizaje y fortalece la cohesión grupal.

García (2008) menciona que, a pesar de los avances científicos y tecnológicos en los últimos tiempos, el fútbol ha mostrado ciertas resistencias a la incorporación de innovaciones en su proceso de formación. Por ello, es necesario analizar en profundidad los diversos factores que influyen en la enseñanza de la técnica y la táctica en los deportes de invasión, específicamente en el fútbol, con el objetivo de guiar las decisiones del entrenador al planificar y diseñar actividades para el desarrollo de estos aspectos fundamentales.

López, (2020) dice que el fútbol es un deporte en el cual los logros dependen de una variedad de factores. Según investigaciones realizadas por expertos en el campo, se ha comprobado que la preparación técnica desempeña un papel crucial en las acciones que tienen lugar durante el juego, siendo un requisito fundamental. Por lo tanto, es necesario fomentar su desarrollo desde edades tempranas y trabajar en su mejora progresiva.

Benedek, (2001) considera que jugar con el balón sigue siendo el favorito de los niños en la actualidad, ya que se ajusta a su deseo de movimiento y su naturaleza lúdica. A menudo nos

encontramos con la opinión de que los cambios en las condiciones de vida habrían afectado también a los niños y que los juegos que involucran mucha actividad física habrían perdido popularidad en comparación con otros. Sin embargo, hoy en día a los niños les encanta jugar al fútbol, ya que sigue siendo el amado juego de siempre para ellos.

Giraudoux, (1933) menciona que, desde sus inicios, este juego aparentemente sencillo, que se juega principalmente con los pies, ha planteado diversas interrogantes sobre cómo jugarlo de manera más efectiva. Como resultado de esas primeras reflexiones, se establecieron ciertos esquemas tácticos que, al ponerlos en práctica, dieron lugar a necesidades técnicas específicas. Por ejemplo, en la ejecución de los gestos técnicos utilizados para golpear el balón, se priorizó inicialmente la potencia y dirección en forma de disparo directo o "despeje" en lugar de acciones como realizar buenos pases.

García, (2007) plantea que el fútbol proporciona una plataforma para fomentar valores educativos e integración social, así como para promover hábitos de vida saludable y un uso adecuado del tiempo de ocio. Por otro lado, el fútbol moderno se ha convertido en una de las principales industrias del entretenimiento, lo que ha llevado a algunos a argumentar que se requiere un marco que priorice la lógica del mercado, donde los criterios comerciales y el valor mediático de los jugadores de fútbol sean considerados como elementos fundamentales de la industria.

Tovar (2020) considera que el fútbol recreativo, cuando se ve desde la perspectiva del tiempo libre, se experimenta como una fuente de felicidad, disfrute, satisfacción y placer. También representa libertad, diversión, fortalecimiento de los lazos familiares y enseñanza de valores éticos y morales. Además, ofrece la oportunidad de expresar talento y promover la solidaridad al participar en él.

Desde esta perspectiva, el análisis del fútbol se enfoca en examinar su singularidad como un tema de interés personal y, especialmente, profesional.

### **Planteamiento del Problema**

Según el criterio de los autores citados anteriormente se ha podido comprobar que existe muy poca preparación para definir al arco en los jóvenes que practiquen dicha disciplina. Por tal motivo en el Ecuador específicamente en la Ciudad Bicentenario ubicado en el sector norte de Quito se ha tomado la decisión de sistematizar experiencias para que los jóvenes desarrollen una mejor definición al arco.

### **Formulación del problema**

¿Existe falta de preparación para la definición al arco en jóvenes de 15 años en la Ciudad Bicentenario situado en el sector norte de Quito?

### **Objetivos**

#### **Objetivo General**

Mejorar la técnica del tiro al arco a los jugadores de fútbol de la Liga Bicentenario en la fase de entrenamiento previo a las competencias

#### **Objetivos específicos**

- Emplear la metodología de sistematización, considerando criterios de selección y evaluación, para alcanzar resultados entre los miembros de la Liga Bicentenario, de acuerdo a los niveles deseados.
- Evaluar la idoneidad del entrenamiento técnico implementado entre los futbolistas de la Liga Bicentenario, con el propósito de potenciar la destreza en el disparo a la portería.
- Desarrollar un esquema de trabajo destinado a mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje de las habilidades técnicas en los integrantes de la Liga.

## **Capítulo I**

### **Fundamentación Teórica**

#### **1.1. Marco teórico**

##### **Características Teórica de los Fundamentos Técnicos**

###### **Técnica**

Rivas (2014) comenta se conoce como técnica a aquellos movimientos o acciones que ejecuta el futbolista en el campo de juego, demostrando habilidad para el dominio y el control del balón hasta conducirlo al área o arco contrario.

La forma natural de dar una patada a los objetos es con la punta, no con el lateral del pie, sin embargo, controlar la velocidad, la dirección y el efecto del balón en el pase, disparo o regate precisa la superficie lisa del empeine exterior o interior (que a su vez precisa un movimiento en el disparo bastante diferente del que realiza la punta del pie).

Para el fútbol base, resulta sencillo clasificar los fundamentos técnicos en tres familias:

El control del balón es la base de todos los aspectos del fútbol y una fuente de estimulación para los jóvenes, ya que controlar el balón les hace sentirse bien. Esta destreza es la clave para muchas otras. Dar toques también es una atractiva manera de practicar el control del balón y hacerse a él.

En general, no es difícil vencer una técnica, pero se vuelve cada vez más difícil si cambian las condiciones de juego. Por tanto, los jugadores solo alcanzarán controlar el balón totalmente cuando sepan conjugar las partes del cuerpo. De esta manera, la enseñanza obedecerá del número de repeticiones, si bien hay diferentes combinaciones en cuanto al método aplicable.

Acorde al deportista su capacidad técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo entretenido que es el fútbol en toda su extensión.

### **Toques del balón o pase con el pie.**

Se le conoce al lanzamiento que se le da al balón con el pie. Esto forma parte de la habilidad del futbolista por lo cual es necesario entrenamiento para lograr su perfeccionamiento, es parte de la enseñanza de la técnica en edades infantiles y juveniles. (Rivas Borbon, 2014)

Además, en el toque del balón el futbolista utiliza otras técnicas tales como el remate de cabeza, el regateo o gambeta, la conducción y traslado del balón, por eso los entrenadores de futbol consideran al toque del balón como estrategia, tanto al momento de atacar como al defender.

Frailé (2003) define “El disparo o tiro es la habilidad técnica que implica lanzar deliberadamente el balón hacia la portería rival. Representa la máxima expresión en el fútbol y es el último contacto con el balón que un jugador ofensivo efectúa apuntando a la portería adversaria”

En el Reglamento de la FIFA (Federación Internacional de Futbol Asociados) indica que el toque del balón le ayuda al equipo a tener el control del juego, a realizar contraataques a defenderse en caso de ser necesario, y llegar al área contrario a través de jugadas o pases y conseguir el gol.

### **Clasificación**

Se clasifican en:

La parte del pie que contacta el balón

La transferencia de la fuerza utilizando ciertas áreas de la pierna, es decir se puede controlar con el borde interno y externo, por medio del empeine, rodilla o talón o cualquier parte que forma la pierna.

Ya a nivel de técnica se lo conoce como pase, remate balón cruzado, centro, saque de puerta, entre otros. Lo cual se puede interpretar que la técnica depende de la acción que el futbolista pretenda

aplicarlo a su favor. En lo que respecta a la altura del balón se considera a la jugada que se realiza con el balón sea a ras del piso, por rebote, o por salto.

### **Recomendaciones técnicas de ejecución**

- Analizar el tipo de pase o toque que se debe realizar en el campo de juego
- Mantener el control del balón con la punta del zapato para de esta manera dirigir el balón con precisión
- Controlar el pie para determinar la fuerza que necesita el pase para enviar el balón
- Mantener la punta del pie hacia abajo, para dar el pase del balón.
- Determinar el grado de fuerza a aplicar de acuerdo a la técnica o situación de juego y el objetivo del futbolista.
- Resulta crucial que la pierna que efectuó el contacto prosiga su movimiento o se mantenga en concordancia.

### **Borde interno**

Este tipo de contacto es el más frecuentemente empleado durante el transcurso del juego y, por ende, es el más habitual entre los jugadores. Esto se debe a que conlleva una diversidad de beneficios, incluyendo:

- La trayectoria y dirección del balón es más segura.
- Este tipo de toque de facilita el control del balón al compañero
- Permite la conducción, pase, y hasta remate.
- En este toque se emplea la parte interna del pie, abarcando desde el comienzo del dedo "gordo", pasando por el área interna del tobillo, hasta llegar al hueso del talón.

Esta destreza posibilita regular el contacto del pie con el balón, convirtiéndola en una de las técnicas relativamente más sencillas en términos de su ejecución.

### **Lanzamiento con el borde interno**

Es el que se utiliza con frecuencia en el campo de juego.

- Lanzamiento recto con el borde interno del pie.
- Lanzamiento diagonal con el borde interno

del pie.

### **El lanzamiento recto con el borde interno**

#### **Biomecánica borde interno**

Consiste en colocar en línea recta el pie en dirección al balón, puede ser de 10 cm de separación. La extremidad inferior correspondiente deberá presentar una ligera flexión y el pie orientado en la dirección del pase. Debe mantener un ángulo de  $90^\circ$  con respecto a la pierna de apoyo, es decir, el cuerpo se inclinará suavemente hacia adelante con el fin de conservar la estabilidad. Para Rivas (2014) comenta la pierna que realizará el lanzamiento debe estar doblada, siendo llevada hacia atrás en una "posición de lanzamiento", y el balón debe ser golpeado en su punto central o ligeramente por encima de este con la parte más ancha del pie. Para asegurarse de que el pie empleado en el lanzamiento logre la rotación adecuada, el jugador responsable del disparo debe percibir que el movimiento es controlado desde el talón. Durante el proceso de lanzamiento, la pierna debe encontrarse completamente estirada.

### **Lanzamiento diagonal con el borde interno**

#### **Biomecánica borde interno**

Con el propósito de realizar un pase lateral, es necesario que la pierna de apoyo se sitúe en la parte posterior del balón. El proceso de lanzamiento se inicia al dirigir el muslo hacia el borde interno, del lado contrario al eje del cuerpo, con una flexión suave. El pie designado para efectuar el lanzamiento se impulsa en dirección al pase, impactando el balón en su punto central.

#### **Borde externo**

Es una técnica poco frecuente entre los jugadores, su maestría técnica resulta complicada y no asegura la precisión en los pases, aunque destaca por su estética. El área de contacto involucra la totalidad del costado externo del pie, es decir, desde el dedo "meñique", pasando por la región externa del tobillo, hasta el hueso del talón. Esta técnica se emplea para ejecutar pases cortos o para efectuar devoluciones en el juego de pared.

### **Empeine interior**

Implica mantener la porción anatómica de contacto que abarca desde la base del dedo "gordo" hasta la zona interna del tobillo. Es el método indicado para propinar al balón un impulso significativo y enviarlo a larga distancia. Es empleado en situaciones de pases a distancia larga y media, envíos elevados, centros curvados, tiros y ocasionalmente en situaciones de balón detenido.

### **Lanzamiento con el empeine interior**

Uso: para realizar pases amplios y particularmente elevados, así como pases largos y directos al suelo.

### **Biomecánica de movimiento:**

El balón se sitúa en el suelo, ya sea en reposo o en movimiento. La pierna de apoyo se coloca a una distancia aproximada de 50 cm al lado del balón y a unos 5 cm detrás de él. El cuerpo se inclina suavemente hacia el lado de la pierna de apoyo, logrando que la mayor parte del peso recaiga en esa área (en diagonal). (Rivas Borbon, 2014)

La pierna empleada para el lanzamiento se extiende hacia adelante, siguiendo el procedimiento del lanzamiento previo. Debido a la disposición diagonal del cuerpo, el balón se impacta con el empeine cuando está orientado hacia abajo. Para efectuar un lanzamiento elevado, se debe golpear el balón por debajo de su punto central. En contraste, si se busca un lanzamiento rasante, se debe golpear el balón en el centro o justo por encima de dicho centro.

### **Empeine total**

Rivas (2014) señala

Esta técnica presenta un nivel de complejidad superior en su ejecución en comparación con las previas, debido a la postura que demanda el cuerpo, sumada a las particularidades de la superficie de contacto. A pesar de esto, resulta sumamente efectiva en contextos que exigen un disparo potente, como en remates, despejes rápidos en situaciones de urgencia, saques de portería, penales y otras circunstancias similares.

Comparado con el toque utilizando el empeine interior, este enfoque es tanto más exacto como potente. Esto se debe a que el balón se impacta en su centro, lo que reduce la rotación y facilita que, por lo general, alcance su destino en una trayectoria recta. Como resultado, el desplazamiento del balón suele ser más breve.

### **Lanzamiento con el empeine total**

#### **Biomecánica del lanzamiento con empeine:**

Se flexiona delicadamente la extremidad de soporte para asegurar el equilibrio y se posiciona en proximidad al balón. El pie correspondiente a la pierna de soporte indica la dirección deseada para el lanzamiento. Simultáneamente, mientras se establece la posición de apoyo, la pierna que realizará el lanzamiento se desplaza hacia atrás, flexionando la rodilla para crear un ángulo. Luego, se dispara la pierna de lanzamiento: la rodilla cruza por encima del balón. En ese instante, se estira el empeine, con la rodilla extendiéndose rápidamente; el balón y el empeine se hallan en el medio cuando el pie está en su punto más bajo durante el impulso.

La extremidad que lanza el balón avanza completamente. Se debe mantener la vista en el balón durante este movimiento.

En lanzamientos aéreos, la pierna de apoyo se ubica atrás del balón.

### **Empeine exterior**

La zona de contacto se extiende desde la cara externa del empeine hasta la parte superior del tobillo por fuera. Podría describirse como una zona relativamente plana.

Este enfoque técnico posibilita remates a balones principalmente a ras de suelo, así como tiros curvados, y favorece la recepción y la intercepción del balón.

Además, el impacto con la parte exterior del empeine es ampliamente empleado debido al tamaño relativamente grande de la superficie de golpeo, lo que permite una precisa y potente patada. Esta técnica es especialmente cómoda para jugadores con pies largos o piernas ligeramente arqueadas.

### **El lanzamiento con el empeine exterior**

Uso: principalmente en pases en diagonal hacia adelante (como en el juego de pared). Empleado en pases de corta o mediana distancia.

### **Biomecánica**

La extremidad de apoyo está suavemente flexionada y situada alrededor de 15-20 cm del balón.

La otra pierna se pliega y gira hacia adentro (el tobillo mantiene la extensión), haciendo que la parte exterior del pie mire hacia el balón. La acción de lanzar principalmente se origina desde la rodilla. Mientras la pierna de lanzamiento retrocede, la pantorrilla se desplaza hacia la parte posterior de la pierna de apoyo (formando una diagonal hacia atrás), usando este impulso para propulsarla hacia adelante, a la vez que el costado externo del pie golpea el balón alrededor de su mitad izquierda o derecha.

### **Puntera**

Comúnmente conocido como "puntazo", este método tiene un uso limitado en la actualidad, posiblemente porque carece de la misma precisión que las demás técnicas y se considera en su mayoría menos estético. No obstante, el contacto con la punta del pie en situaciones específicas de juego es una estrategia válida y beneficiosa, particularmente en momentos donde las decisiones deben ser inmediatas debido a la falta de tiempo para considerar opciones. Estos casos incluyen despejes y tiros cuando el espacio y el tiempo son reducidos, y en situaciones de competencia por balones "divididos". Sin embargo, se utiliza principalmente en acciones donde el balón sale del

rango de alcance del jugador y no puede ser alcanzado de otra manera más que con el uso de la punta del pie.

### **Talón**

En contraste con la técnica previa, esta variante es más aceptada desde una perspectiva estética, pero al igual que la anterior, suele emplearse mayormente en circunstancias forzadas. Sin embargo, debido a su limitada eficacia, su aplicación en el fútbol actual no es común.

En relación a los momentos del juego en los que se recurre a esta técnica, es típicamente utilizada como una última opción cuando el balón ha superado al jugador en la parte trasera o por encima de su cabeza, o como un intento final por alcanzarlo. Asimismo, se emplea para llevar a cabo pases sorpresivos.

## **1.2. Marco conceptual**

### **Iniciación deportiva**

La comprensión del marco teórico de la introducción al deporte se vuelve más complicada al examinar minuciosamente sus elementos y atributos fundamentales. Es decir, es cuando se empieza a realizar cualquier tipo de actividad física. Dicho en otras palabras, es el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

Por lo tanto, la etapa inicial en cualquier deporte debe aspirar a desarrollar una base diversificada que servirá de cimiento para lograr un rendimiento óptimo en el futuro. Durante esta fase de introducción deportiva, el practicante tiene su primer encuentro con la disciplina elegida, marcando el comienzo de su formación en el deporte.

En otras palabras, para lograr los mejores resultados a largo plazo, es esencial comenzar temprano con la iniciación en pruebas que involucren movimientos técnicos específicos. En términos generales, se ha establecido que los 12 años son una edad idónea para aprender las técnicas básicas,

antes de que el Sistema Nervioso Central complete su mielinización. Esta etapa de iniciación no debe confundirse en absoluto con una especialización temprana en las disciplinas deportivas.

### **Desarrollo deportivo**

Se conoce como desarrollo deportivo o "formación deportiva" al proceso de progreso psicomotor y adquisición de habilidades técnicas en un deporte específico, seguido por la especialización del atleta en una modalidad y su preparación para la competición. En otras palabras, la Formación Deportiva, como un proceso amplio y multifacético, tiene como objetivo proporcionar a niños y jóvenes diversas capacidades en términos físicos, funcionales, motrices, intelectuales y morales. Estas capacidades les permiten participar exitosamente en la práctica de un deporte en particular, con pronósticos favorables hacia el futuro. (Rivas Borbon, 2014)

Este proceso comienza con la involucración temprana del niño en actividades recreativas, seguido por su introducción al entrenamiento deportivo. Luego, progresa a través de las etapas de desarrollo y perfeccionamiento, culminando en el ámbito del deporte de alto rendimiento. En todas estas fases, se mantiene una constante: al concluir cada fase, se sientan las bases para avanzar al siguiente nivel de desarrollo.

Las actividades lúdicas en las primeras etapas de la vida contribuyen al desarrollo inicial de habilidades motrices básicas, influenciando también el desarrollo físico del niño. A medida que avanzan las primeras etapas del desarrollo deportivo, estos aspectos se consolidan mientras se comienza a entrenar habilidades motrices específicas del deporte, con un mayor énfasis en los aspectos físicos y funcionales, acorde con el crecimiento psicológico y biológico del deportista en formación.

### **El fútbol en adolescentes**

Al determinar el fútbol juvenil se identifica a la población de adolescentes entre los 15 y los 18

años con una misma pasión, un mismo objetivo y una misma motivación llegar al fútbol de primera división. Sin embargo, es importante que la participación deportiva se produce entre los 10-13 años y que, a partir de esta edad, se comienza a abandonar la práctica deportiva situándose la tasa alrededor del 35% en la edad juvenil, o lo que es lo mismo, de cada 10 niños implicados, 3-4 abandonan cuando son jóvenes. (Rivas Borbon, 2014)

Entre las principales causas por la que los jóvenes deportistas abandonan la práctica físico-deportiva:

- Tengo otras cosas que hacer.
- No era tan bueno como pensaba.
- No era suficientemente divertido.
- Quería hacer otro deporte.
- Era aburrido.
- No me gustaba el entrenador.

## **Preparación técnica en el fútbol con adolescentes**

Conforme al Grupo de Autores del Programa de Preparación del Deportista de Fútbol (2009), en las etapas formativas del jugador, se plantea que el fútbol no es una ciencia, sino un juego. No obstante, su correcta práctica desde los primeros contactos con el balón en las edades tempranas es esencial, para que los jugadores construyan habilidades sólidas y bien controladas a lo largo de las distintas categorías.

El plan educativo está dividido en cinco etapas conforme al proceso de formación:

I. Etapa de Descubrimiento (6-9 años).

II. Etapa de Iniciación (10-12 años).

III. Etapa de Aprendizaje (12-14 años).

IV. Etapa de Perfeccionamiento (14-16 años).

V. Etapa de Competición (16-18 años).

La formación técnica no solo se limita al aprendizaje de las destrezas técnicas, sino que también considera las condiciones reales del juego. Se puede decir que un jugador ha asimilado adecuadamente la técnica cuando es capaz de aplicarla con eficacia en situaciones de juego en espacios reducidos, a alta velocidad y bajo la presión de un oponente.

Pep Guardiola (2011) enfatiza que en el fútbol, los espacios para jugar son cada vez más reducidos, con incremento en la velocidad, marcaje y presión sobre el poseedor del balón. Esto subraya la importancia de enseñar los fundamentos técnicos para preparar jugadores capaces de resolver situaciones tácticas y técnicas en un entorno de alta velocidad y calidad.

### **.Acciones Técnicas Individuales**

La técnica se refiere a las acciones o movimientos que un jugador de fútbol puede realizar, abarcando el control y la dominación del balón mediante todas las superficies de contacto permitidas por las reglas. Se distingue entre la técnica individual y la técnica colectiva.

Una técnica efectiva se fundamenta en los siguientes aspectos:

- Posicionamiento correcto del jugador respecto a la ruta del balón, anticipando su dirección, velocidad y probables desvíos.
- Focalización en el balón, sin descuidar su seguimiento visual, garantizando un contacto efectivo en el instante y sitio exactos, con la potencia necesaria para culminar una acción previa.
- Sincronización de movimientos, control del cuerpo, relajación y estabilidad sobre la pierna de apoyo.

### **Técnica Individual**

Incluyen todas las acciones que un jugador de fútbol puede ejecutar, controlando y manejando el balón en su favor, culminando una jugada sin la participación de otros miembros del equipo. (Rivas Borbon, 2014)

### **El Tiro**

El disparo es la maniobra técnica que implica enviar intencionadamente el balón hacia la portería contraria. Es el acto culminante en el fútbol y la última acción de impacto que realiza un jugador ofensivo hacia la meta rival. En este acto, se permite emplear cualquier parte del cuerpo para el contacto, siempre y cuando no infrinja las normativas reglamentarias.

#### **a. Pies:**

La extremidad del pie puede estar apuntando directamente hacia el suelo. Si se acerca desde un costado, la pierna de impacto se desplaza para guiar el pie de manera diagonal bajo el balón. Las caderas pueden retroceder al inclinar el cuerpo hacia atrás.

**Empeine:** Se utiliza para impactos potentes o de largo alcance, otorgando al balón una alta velocidad y precisión.

Parte exterior e interior del empeine: Se emplea para ejecutar golpes con efecto (conocidos como "rosca", etc.). Estos son golpes que requieren determinación, potencia y rapidez.

**b. cabeza:**

- Dirección Frontal: Con el propósito de conferir potencia y exactitud.
- Dirección Frontal-lateral: Similar (premisa fundamental, el giro de cuello).
- Zona Parietal: Para los desvíos.
- Zona Occipital: Para las prolongaciones.

**Aspectos a tener en cuenta por el que tira**

- Disminución del área de la portería.
- Posición del arquero.
- Concentración de oponentes.
- Circunstancia de los compañeros.
- Espacio entre el lanzador y la portería.
- Ángulo de disparo: Influenciado por los postes y el balón.
- Zona de tiro: Área en la que cada jugador tiene mayor control para anotar.

### **1.3. Marco institucional**

El 06 de marzo de 2019, ingresado a la Secretaria del Deporte con número de trámite SD-DA-2019-1668, de fecha 20 de marzo de 2019, por medio del cual, el señor Conforme Zambrano Francisco, en calidad de presidente provisional de la LIGA DEPORTIVA BARRIAL “CIUDAD BICENTENARIO”, solicita la Aprobación de Estatuto del Organismo Deportivo antes mencionado; QUE, mediante oficio Nro. SD-DAD-2019-0591, de fecha 27 de marzo de 2019, la Dirección de Asuntos Deportivos, realiza observaciones a la documentación ingresada para el trámite de Aprobación de Estatuto de la LIGA DEPORTIVA BARRIAL “CIUDAD BICENTENARIO”;

El número de trámite SD-DA-2019-2594, de fecha 12 de abril de 2019, por medio del cual el señor Conforme Zambrano Francisco, en calidad de presidente provisional de la LIGA DEPORTIVA BARRIAL “CIUDAD BICENTENARIO”, remite la documentación faltante para el trámite de Aprobación de Estatuto del Organismo Deportivo antes mencionado; QUE, mediante oficio Nro. SD-DAD-2019-0781, de fecha 16 de abril de 2019, la Dirección de Asuntos Deportivos, realiza observaciones a la documentación ingresada para el trámite de Aprobación de Estatuto de la LIGA DEPORTIVA BARRIAL “CIUDAD BICENTENARIO”

Con fecha 06 de mayo de 2019, ingresado a la Secretaria del Deporte con número de trámite SD-DA-2019-3248, de fecha 07 de mayo de 2019, por medio del cual el señor Conforme Zambrano Francisco, en calidad de presidente provisional de la LIGA DEPORTIVA BARRIAL “CIUDAD BICENTENARIO”, remite la documentación faltante para el trámite de Aprobación de Estatuto del Organismo Deportivo antes mencionado;

El 13 de mayo de 2019, el señor Cesar Andrés Núñez Caviedes, Abogado de la Dirección de Asuntos Deportivos de esta Secretaría del Deporte, emite informe jurídico favorable para la

Aprobación de Estatuto otorgamiento de Personería Jurídica de la LIGA DEPORTIVA BARRIAL “CIUDAD BICENTENARIO”;

En el ejercicio de las facultades establecidas en la Constitución de la República del Ecuador, Código Orgánico Administrativo, Estatuto de Régimen Jurídico Administrativo de la Función Ejecutiva y el Acuerdo 0163 de 12 de febrero de 2019;

ACUERDA:

ARTÍCULO PRIMERO. - Aprobar el Estatuto y otorgar Personería Jurídica a la LIGA DEPORTIVA BARRIAL “CIUDAD BICENTENARIO”, con domicilio y sede en la Parroquia Calderón, Cantón Quito, provincia de Pichincha, como organización deportiva sujeta a las disposiciones establecidas en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, su Reglamento General, y las leyes de la República; bajo el siguiente texto:

ESTATUTOS DE LIGA DEPORTIVA BARRIAL “CIUDAD BICENTENARIO”

CAPITULO PRIMERO

DOMICILIO, CONSTITUCIÓN Y FINES

Art 1.- En el Barrio Ciudad Bicentenario, parroquia Calderón, del Distrito Metropolitano de Quito, Provincia de Pichincha, se constituye la “Liga Deportiva Barrial Ciudad Bicentenario”, misma que se registrará por la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, su Reglamento General, la normativa emitida por la Secretaría del Deporte y la Federación de Ligas Deportivas Barrial y Parroquiales del Cantón Quito, por el presente Estatuto, sus reglamento internos y demás disposiciones legales aplicables.

Art. 2.- La Liga tendrá su domicilio y su sede en la calle Manuel Cañizares y Carlos Montufar, manzana 3, casa 25, el Barrio Ciudad Bicentenario, parroquia Calderón.

Art. 3.- Estará constituida por un mínimo de 3 (tres) clubes deportivos básicos que hubieren obtenido su personería jurídica, por lo tanto, estén legalmente constituidos.

Art. 4.- La Liga Deportiva Barrial Ciudad Bicentenario por su naturaleza deportiva, es una entidad de derecho privado, sin fines de lucro, con personería jurídica propia, ajena a toda actividad política y religiosa de acuerdo con la Constitución de la República.

**Art. 6.- Son fines y objetivos de la Liga, los siguientes:**

- a) Estará orientada a la práctica del deporte recreativo y buscará la integración de todos los miembros de la comunidad, sin discriminación alguna;
- b) Organizar y ejecutar los campeonatos deportivos en las diferentes disciplinas y categorías, donde participen los niños, jóvenes, adultos, hombres y mujeres; si su realidad lo permite;
- c) Motivar la participación en sus actividades deportivas de las y los ciudadanos de los barrios y parroquias, urbanas y rurales, a fin de lograr su formación integral y el mejoramiento de su calidad de vida;
- d) Propender al mejoramiento deportivo de sus miembros y deportistas; impulsando las actividades que logren el desarrollo de sus cualidades individuales y de grupo;
- e) Participar en todos los eventos organizados por la Federación de Ligas Deportivas Barriales y Parroquiales del Cantón Quito;
- f) Fomentar relaciones con entidades similares y demás del Deporte Barrial y Parroquial.
- g) Velar por el bienestar y seguridad física, ética y moral de sus filiales, miembros y deportistas, en aspectos relacionados con sus fines y objetivos.

#### **1.4. Marco metodológico**

El presente informe es desarrollado en base a la investigación bibliográfica y documental, tanto en la búsqueda de información primaria como secundaria para enfocarse en el tema de estudio. El enfoque utilizado fue el mixto y se plantea la realización de la metodología cuantitativa y cualitativa para el tratamiento de la información sobre la Sistematización para una mejor definición al arco en jóvenes de 15 años, Ciudad Bicentenario.

La sistematización sirve para poner en práctica, lo aprendido, es decir plantear estrategias para la mejor comprensión de las personas que desean aprender, para de esta manera transmitir el conocimiento de lo aprendido. (Ministerio de Educación Colombia, 2015)

Por medio de la sistematización se logró plantear los objetivos y el propósito de la investigación, así como la determinación de los actores e involucrados en la práctica del fútbol en la liga Ciudad del Centenario “en donde se aplicó el estudio y la generación de la práctica, para de esta manera identificar a cada niño, para de esta manera encontrar el nivel del futbolista de la Liga barrial, buscando plantear la enseñanza en el fútbol y la técnica del tiro al arco.

Para lo cual la sistematización plantea el generar estrategias para la práctica por medio del entrenamiento mejorar el control y dominio del niño en las actividades deportivas para de esta manera perfeccionar la técnica del tiro al arco.

#### **1.5. Actores claves**

- Investigador
- Tutor
- Deportistas futbolistas
- Dirigentes de la Liga Ciudad del Bicentenario

## Capítulo II

### Metodología de la sistematización

#### 2.1. Enfoque

La sistematización se enfoca en el mejoramiento de la metodología y la preparación técnica en el fútbol, buscando así obtener resultados significativos en el ámbito deportivo. En consecuencia, la evaluación secuencial de tipo cuantitativo resultará esencial; esta se basará en las siguientes fases como punto de partida:

**Inicial:** se efectúa al inicio de la actividad con un propósito diagnóstico. Se centrará en evaluar el nivel de destrezas relacionadas con la preparación técnica que presentan los jugadores de la Liga Ciudad del Bicentenario.

**Del proceso:** corresponde al progreso de la actividad. Esta evaluación guía al educador acerca de la efectividad de su labor, posibilitando ajustes en la planificación para lograr mejorías. Se lleva a cabo una evaluación cualitativa en este proceso.

**Final:** Constituye el punto de alcanzar los objetivos establecidos. Actúa como punto de partida para futuras acciones.

#### 2.2. Materiales y métodos

Para asegurar la viabilidad y la realización integral de mi investigación, he hecho uso de los siguientes recursos y enfoques metodológicos.

##### 2.2.1. Materiales de escritorio:

- Enciclopedias,
- libros,
- tesis,

- computadora,
- internet,
- bibliografía,
- impresión del informe final
- copias Xerox
- suministros
- materiales de oficina.

### **2.2.2. Materiales del trabajo de campo:**

- Balones
- Conos
- Platillos
- Chalecos
- Cuerdas
- Elásticos
- Pesas,
- Canchas,
- Silbato
- Agua
- Cronómetros

## **2.3. Métodos teóricos**

### **2.3.1. Análisis Documental:**

En esta investigación se utilizará el análisis documental para analizar la información obtenida en el marco teórico y ponerla en práctica en el programa que se desea proponer en los niños de 15 años.

### **2.3.2. Inductivo – Deductivo:**

En la presente investigación se utilizará este método y técnica aplicado a los niños de 15 años de manera que haciendo uso de la información obtenida puedan mejorar las técnicas del tiro al arco.

### **2.3.3. Métodos Empíricos**

La investigación se sustentó en métodos fundamentales, siendo los siguientes:

#### **Observación**

En la investigación, se utilizará la observación para obtener información acerca del conocimiento de las técnicas del tiro al arco que tienen los niños de 15 años que practican fútbol, de manera que se pueda conocer cuáles son las destrezas y habilidades que se debe mejorar para que puedan aprender posteriormente la técnica del fútbol a través del programa de ejercicios que se propone en la presenta investigación.

#### **Experimentación**

A través de este método empírico, se podrá recoger información sobre los niños acerca de sus habilidades a través de un test y post-test; a cerca de las técnicas del tiro al arco donde podremos analizar el grado de control, dominio, remate, además de las actividades y ejercicios recomendados.

## **2.4. Plan de sistematización**

### **1ra fase: Precisión del problema**

Una vez declarada la problemática, acerca de la técnica del tiro al arco en el rendimiento deportivo del equipo de fútbol de la Liga Bicentenario, se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la preparación técnica en el fútbol con las diversas técnicas de entrenadores y especialistas del deporte, y a través de los test definidos para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

### **2 da fase: Diagnóstico sobre la preparación técnica en el fútbol**

Diagnóstico sobre la técnica del tiro al arco en el fútbol del equipo de la Liga Barrial Bicentenario

Se evaluó el grado de habilidad técnica de los deportistas bajo estudio mediante encuestas y pruebas técnicas aplicadas a un grupo de 10 futbolistas seleccionados.

### **3ra fase: Elaboración y aplicación de la propuesta alternativa.**

Creación e implementación de un enfoque metodológico para la mejora de la destreza en el disparo al arco en la Liga Barrial Bicentenario.

### **4ta. Fase: Valoración final de resultados.**

Evaluación conclusiva de los resultados tras la implementación del enfoque metodológico propuesto.

## **2.5. Test De Control de Balón**

### **2.5.1. Test 1: Dominio Individual del balón**

**Objetivo:** la práctica de esta actividad le permitirá al joven demostrar su habilidad y destreza con el balón, además del dominio con la pelota, para lo cual se puede enfocar en la realización de una práctica en la cual no deje caer la pelota y que tenga el control y dominio de la pelota. Para lo cual se plantea el uso del cronometro de 30 segundo para la realización de esta practica

#### **Cada Superficie:**

- Empeine, el borde Interno y Externo
- Muslo, Pecho
- Cabeza, Hombros

**Fundamentación Teórica:** Como parte esencial lo que se pretende con la aplicación de este test conocer la habilidad y destreza que tiene el adolescente , en cuanto a la técnica y el manejo del balón, así como la manera de patear la pelota , para de esta manera plantear correctivos si es necesario y tratara de mejorar su técnica en la práctica deportiva del futbol , ejemplo como cuando recibe un balón y la forma como la controla o para una pelota al receptar el pase , para lo cual es necesario la observación entre la pelota y la vista, por lo cual se pretende que esto no solo sea de técnica , sino enfocarse en la manera de controlar el balón , y estar presto a anotar en caso de existir la oportunidad de marcar un gol o simplemente de poner tener el dominio del balón sea en la parte de ataque o de defensa.

**Selección de Ejercicios:** El presente test permitirá identificar cuáles son las habilidades o destrezas, o a su vez en donde se debe mejorar en cuanto al dominio o precisión lo cual por medio del test se enfoca en por medio de los resultados trabajar en la parte en donde existe falencias en el grupo investigado.

Además de esto no solo se utiliza el pie, sino toda la parte del cuerpo humano, tales como cabeza, pecho, y otras partes, permitiendo de esta manera controlar perfectamente el balón y entregar con precisión el pase a su compañero.

**Recursos: Materiales**

- 1 balón #4 sintética
- 1 reloj o cronómetro
- 1 Pito
- Cancha

**Descripción del Test:** Cada adolescente deberá por lo menos tener el control durante unos 30 según dos, con las siguientes partes del cuerpo, tales como el empeine sea de borde interno y externo, y llevar a cabo el registro de la cantidad de toques realizados sin que el balón caiga al suelo, también conocido como "cascarita" en el lenguaje del fútbol.

Los resultados se evaluarán de acuerdo a los puntajes obtenidos en las muestras. (jóvenes evaluados).

**MÉTODO PARA SACAR LOS PORCENTAJES (REGLA DE TRES)**

MÁXIMO    100%

X            ?

**Tabla 1***Pretest de control de balón*

<u>NOMBRE</u>	<u>EMPEINE</u>		MUSLO	PECHO	TOTAL	PORCENTAJE
	INTERNO	EXTERNO				
José Flores	5	4	4	4	17	4.25
Armando Pérez	4	4	5	5	18	4.50
Julio Guerra	4	4	4	3	16	4.00
Anselmo Ríos	2	3	3	4	12	3.00
Gonzalo Chica	4	2	4	3	13	3.25
Fabián Morales	4	3	4	2	13	3.25
Ismael Guagua	3	2	4	4	13	3.25
Fernando Frías	2	3	4	5	14	3.50
Orlando Paz	5	4	5	4	18	4.50
Ángel Rengifo	5	4	4	4	17	4.25
<b>TOTAL</b>						

Fuente: Test (2023)

Elaborado por: Narváez Rony

5. Excelente
4. Muy Bueno
3. Bueno
2. Malo
1. Pésimo

**Tabla 2.***Resultado del test Control de balón*

<u>NOMBRE</u>	<u>EMPEINE</u>		MUSLO	PECHO	TOTAL	PORCENTAJE
	INTERNO	EXTERNO				
José Flores	5	4	4	4	17	4.25
Armando Pérez	4	4	5	5	18	4.50
Julio Guerra	4	4	4	4	16	4.00
Anselmo Ríos	4	3	4	4	15	3.75
Gonzalo Chica	4	4	4	4	16	4.00
Fabián Morales	4	5	4	3	16	4.00
Ismael Guagua	4	4	4	4	16	4.00
Fernando Frías	4	5	4	5	18	4.50
Orlando Paz	5	4	5	4	18	4.50
Ángel Rengifo	5	4	4	4	17	4.25
<b>TOTAL</b>						

Fuente: Test (2023)

Elaborado por: Narváez Rony

## **Análisis**

Como se observa al inicio de test hubo ciertas falencias que jóvenes que demostraron tener el control del balón, sin embargo, al momento del test final se observa que hubo mejoría en cuanto al control del esférico por parte de la mayoría de los testeados.

### **2.5.2. Test. Pase De Balón**

#### **Test 2**

**Nombre:** Pase de Precisión

**Objetivo:** Medir la habilidad del joven y la precisión en el pase.

Se aplicará a deportistas de 15 años

**Fundamentación Teórica:** con la aplicación de este test, se busca identificar el nivel de precisión que tiene el joven al momento de realizar un pase, buscando con esto mejorar el nivel de precisión, definición al gol, realización de pared. Para lo cual implica tener un buen remate a la hora de definir al arco, para lograr la anotación y no errarla o tirarla fuera del campo.

Además, permitirá con esto mejorar la precisión y técnica y tener orientación para estar ubicado en el área para de esta manera estar atento en caso de que se presente la oportunidad o al momento de dar un pase sea este preciso al compañero, y evitar pases erróneos que muchas veces pueden ocasionar un contragolpe de equipo contrario y puede ocasionar peligro al arco e inclusive un gol.

**Selección de ejercicios:** se realizó este test con el fin de identificar destrezas y habilidades, como también falencias o baja capacidad técnica al momento de patear, tenga la decisión cuando se encuentre con la oportunidad de anotar, para de esta manera poder evaluar, ver y planificar y mejorar el golpe o patada por medio de la realización de prácticas.

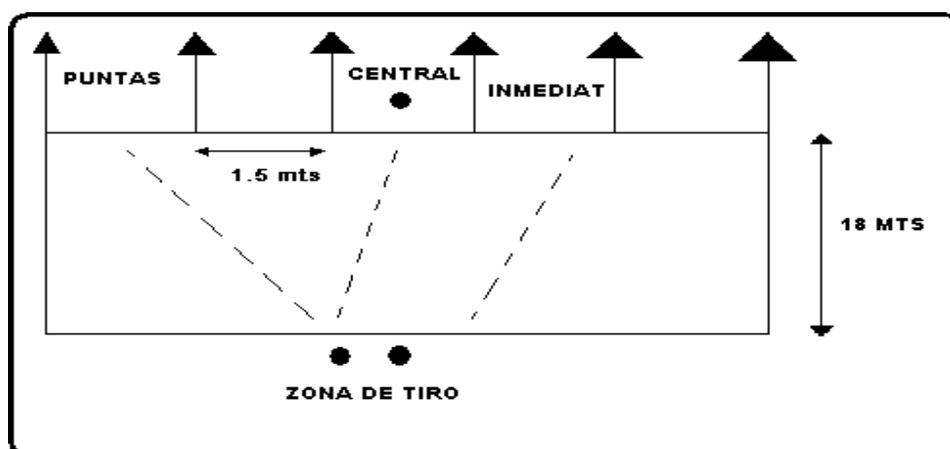
#### **Recursos Materiales**

- 6 banderitas con astas de 1.5 mts
- 3 balones
- # 4 sintética
- Pito
- Reloj o cronómetro.

**Descripción Del Test:** el presente test consiste en colocar banderas en total seis en una línea con una distancia de 1.8 metros. Y en una línea horizontal para practicar el tiro al punto que debe llegar a pegarle cada una de las banderas. Desde ese punto, se traza una línea paralela que delimita la zona de disparo.

**Figura 1.**

*Test pase de balón*



**Fuente:** Imagen extraída de: Jorge Litwin, Gonzalo Fernández (1995) Editorial Estadium. Libro: Evaluación en Educación Física, Deportes

### **Puntaje:**

A cada atleta se le otorgarán cinco intentos.

3 puntos serán otorgados si la pelota cruza

la zona central

2 puntos si cruza la zona intermedia

1 punto si cruza las puntas.

Si la pelota se encuentra fuera de estas áreas, no se otorgarán puntos.

**Tabla 3.**

*Test pase de balón*

NOMBRE	ZONA MEDIA	ZONA LATERAL	ZONA FINAL	TOTAL	PORCENTAJE
José Flores	3	2	2	7	2.33
Armando Pérez	2	3	2	7	2.33
Julio Guerra	2	2	3	7	2.33
Anselmo Ríos	3	2	2	7	2.33
Gonzalo Chica	3	2	2	7	2.33
Fabián Morales	3	2	2	7	2.33
Ismael Guagua	2	2	3	7	2.33
Fernando Frías	1	2	2	5	1.66
Orlando Paz	3	2	3	8	2.66
Ángel Rengifo	2	2	3	7	2.33

Fuente: Test (2023)

Elaborado por: Narváez Rony

**Tabla 4.**

*Resultados del test de pase de balón*

NOMBRE	ZONA MEDIA	ZONA LATERAL	ZONA FINAL	TOTAL	PORCENTAJE
José Flores	3	3	3	9	3.00
Armando Pérez	2	3	2	7	2.33
Julio Guerra	2	2	3	7	2.33
Anselmo Ríos	3	2	3	8	2.66
Gonzalo Chica	3	3	3	9	3.00
Fabián Morales	3	3	3	9	3.00
Ismael Guagua	2	3	3	8	2.66
Fernando Frías	2	3	2	7	2.33
Orlando Paz	3	2	3	8	2.66
Ángel Rengifo	2	2	3	7	2.33

Fuente: Test (2023)

Elaborado por: Narváez Rony

## **Análisis**

Como se observa al inicio de pretexto había jóvenes que no tenían un adecuado control del balón, sin embargo, se pudo evidenciar ya en el test final se pudo observar mejorías en los jóvenes al momento de realizar pases al compañero.

### **2.5.3. Tiro o Remate**

Test 3.

**Nombre:** Potencia de remate.

**Objetivo:** potencia y distancia sin tocar el suelo.

**Recursos Materiales:**

- Balón de fútbol
- Zona marcada
- Pito

**Fundamentación Teórica:** Por medio de este test lo que se busca es demostrar la potencia del disparo desde el lugar en que se encuentre el jugador , es decir si se le presenta una oportunidad de gol tenga la certeza de patear directo al arco, con precisión, fuerza , logrando coordinar cuerpo, mente y fuerza, o a su vez cuando le toque rechazar un valor o enviar un pase a un compañero tenga la suficiente fuerza para que el pase sea correcto y adecuado de esta manera puede ocasionar un contragolpe e inclusive anotar, para evitar la burla o mofa en caso de hacerlo de la manera inadecuada y que muchas veces ha ocasionado malas jugadas en el campo.

**Selección de Ejercicios:** Se realizó este test para identificar la potencia que tiene al niño al momento de darle con fuerza a la pelota, así como también para observar la posición del cuerpo al momento de pegarle a la pelota, de esta manera se puede determinar cuál es el ejercicio adecuado para lograr potencia en las piernas del niño para que tenga un adecuado pegada al balón

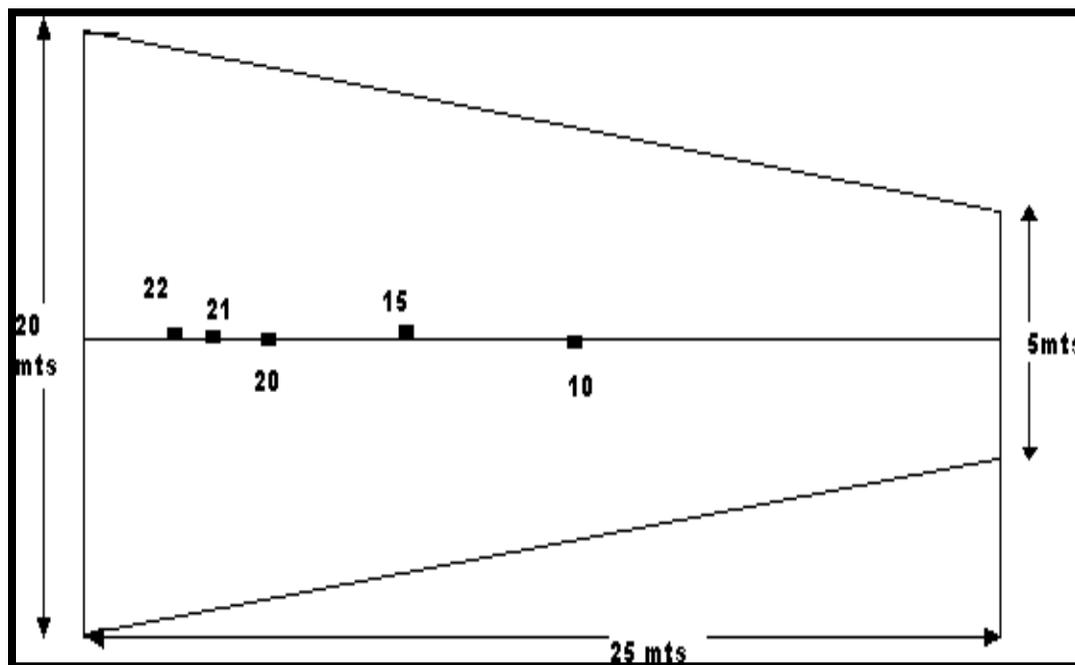
### Descripción de la pelota:

- Balón #4
- Material sintético.
- Peso:

**Descripción del Test:** para iniciar se debe armar con área con un ancho de 5mts de la zona de comienzo y de 20 mts de ancho a los 25 mts de la primera. El balón se coloca en la mitad de la raya de los 5 mts y el niño puede tomar una carrera de 5 mts. No está permitido pegarle de punta.

**Figura 2.**

*Test de tiro o remate*



Fuente: Imagen extraída de: Jorge Litwin, Gonzalo Fernández (1995) Editorial Stadium. Libro: Evaluación en Educación Física y Deportes

### Puntaje:

Se calcula la distancia hasta el primer rebote y se asignan los puntos según los resultados evaluados en base a los puntajes obtenidos en las muestras.

**Tabla 5.***Test de Tiro o remate*

NOMBRE	DISTANCIA	PUNTOS	PORCENTAJE
José Flores	4	4	4.00
Armando Pérez	5	4	4.5
Julio Guerra	4	4	4.00
Anselmo Ríos	3	4	3.50
Gonzalo Chica	4	3	3.50
Fabián Morales	4	4	4.00
Ismael Guagua	4	5	4.50
Fernando Frias	3	5	4.00
Orlando Paz	5	4	4.50
Ángel Rengifo	4	4	4.00
TOTAL			

Fuente: Test (2023)

Elaborado por: Narváez Rony

5. Excelente
4. Muy Bueno
3. Bueno
2. Malo
1. Pésimo

**Tabla 6.***Resultado del test de tiro o remate*

NOMBRE	DISTANCIA	PUNTOS	PORCENTAJE
José Flores	4	4	4.00
Armando Pérez	5	5	5.00
Julio Guerra	4	5	4.50
Anselmo Ríos	3	5	4.00
Gonzalo Chica	4	4	4.00
Fabián Morales	4	5	4.50
Ismael Guagua	4	5	4.50

Fernando Frías	3	5	4.00
Orlando Paz	5	5	5.00
Ángel Rengifo	4	5	4.50
<b>TOTAL</b>			

Fuente: Test (2023)

Elaborado por: Narváez Rony

#### **2.5.4. Test 4. Autopase y el Tiro**

**Propósito:** Evaluar la capacidad del jugador para dominar y lanzar a la portería un balón desde una distancia que oscila entre 18 y 20 metros.

**Material:** Utilización de balones reglamentarios y una portería subdividida en tres segmentos de 2,44 metros cada uno mediante la fijación de cámaras de bicicleta o cuerdas desde el poste superior, extendiéndose verticalmente con pesos en su extremo hasta el suelo. Además, se marca un área en frente de la portería según se ilustra en el dibujo.

**Ejecución:** El jugador envía el balón con un solo golpe hacia la zona de tiro y lo sigue corriendo para realizar el disparo a la portería desde dentro de dicha zona.

#### **Reglas:**

1. Se considera como un intento, pero no se otorga ningún punto si el balón:
  - a) Es pateado fuera de la zona de tiro.
  - b) Se detiene antes de llegar a la zona de tiro.
  - c) Se le golpea más de una vez para que alcance la zona de tiro
  - d) Es detenido por el jugador en la zona de tiro
2. Se autoriza un disparo de ensayo con ambas piernas.
3. Se otorgan 5 intentos con cada pierna.

**Anotación:** Se otorgan:

- 5 puntos se otorgan por cada tiro directo que ingrese por los extremos.
- 3 puntos se otorgan por cada tiro que, después de rebotar en el suelo, entre por los extremos.

- 2 puntos se otorgan por cada tiro directo que entre por el centro.
- 1 punto se otorga por cada tiro que, después de rebotar en el suelo, entre por el centro.

### **2.5.5. Test 5:**

#### **Tiro de Penalti**

**Propósito:** Evaluar la destreza del jugador al ejecutar un penal.

**Material:** Se utilizarán balones oficiales y una portería dividida en tres segmentos de 2,44 metros cada uno, mediante cámaras de bicicleta o cuerdas sujetas al poste superior y extendidas verticalmente con algún peso en el extremo para mantenerlas en el suelo.

**Ejecución:** El jugador tiene la libertad de elegir con qué pie tira, pero debe hacerlo de manera intercalada hacia cada uno de los extremos de la portería.

#### **Reglas:**

2. Los disparos serán efectuados en forma alternada hacia ambos extremos de la portería.
3. Únicamente cuentan los disparos directos (de aire)
4. Se autoriza un intento de práctica.
5. Se otorgan 10 intentos.

**Anotación:** La puntuación corresponde a la suma de puntos obtenidos en función de cómo el balón ingrese en la portería:

- 5 puntos por cada tiro que impacte el poste de la portería.
- 4 puntos por cada tiro que atraviese entre un poste vertical y el tubo (de ese lado) que sostiene la portería.
- 3 puntos por cada tiro que ingrese a través de los extremos.
- 1 punto por cada tiro que ingrese directamente por el centro.





## 2.7. Ejes de análisis

**Tabla 8.**

Ejes de análisis

### **Semana 1 – Ambientación y Conocimiento teórico y practico**

Del 3 al 7 de marzo:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	Calentamiento.  Preparación técnica con balón, trabajando en circuito. Ambientación.  Acondicionamiento físico a través de actividades con balón. Ambientación.	Calentamiento.  Preparación técnica individual con el balón.  Partido en equipo, fútbol practicando habilidades básicas.	Calentamiento.  Preparación técnica con el balón, en parejas.  Partido en equipo, fútbol practicando habilidades básicas.	Calentamiento.  Juego Recreativo. Fútbol tenis.

### **SEMANA 2 – Selección de Jugadores (aptos para el estudio de la sistematización)**

Del 10 al 14 de Marzo:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	Calentamiento.  Preparación técnica con balón, trabajando en circuito.  Acondicionamiento físico a través de actividades con balón.	Calentamiento.  Preparación técnica con el balón, en parejas.  Partido en equipo, fútbol practicando habilidades básicas.	Calentamiento.  Preparación técnica individual con el balón.  Partido en equipo, fútbol practicando habilidades básicas.	Calentamiento.  Juego de conjunto, fútbol aplicando fundamentos.  Selección de jugadores.

**SEMANA 3 – Aplicación del Test inicial a los futbolistas**

Del 17 al 21 de Marzo:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	Calentamiento con el balón.	Calentamiento con el balón.	Calentamiento con el balón.	Calentamiento.
	Preparación técnica con el balón, trabajando en parejas.  Preparación física.	Aplicación del pre-test.  Juego de conjunto.	Aplicación del pre-test.  Juego de conjunto.	Juego Recreativo.

**SEMANA 4 –preparación física de los atletas**

Del 24 al 28 de Marzo:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	Calentamiento con el balón.	Calentamiento con el balón.	Calentamiento con el balón.	Calentamiento.
	Preparación técnica con el balón trabajando en tríos.  Preparación física.	Preparación física.	Preparación técnica con el balón trabajando en parejas.  Preparación física.	Juego recreativo que ayude a mejorar la condición física.

**SEMANA 5 –preparación física de los jugadores**

Del 31 de Marzo al 4 de Abril:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	Calentamiento.	Calentamiento.	Calentamiento.	Calentamiento.
	Preparación física.	Preparación física.	Juego de conjunto.	Preparación técnica con el balón, en parejas.  Partido en equipos.

**SEMANA 6 - Perfeccionamiento de las técnicas individuales**

Del 7 al 11 de abril:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	Calentamiento.  Preparación técnica,  Juego pre deportivos, referentes al pase y recepción.	Calentamiento.  Preparación técnica, perfeccionamiento del dominio del balón.  Juegos pre deportivos,	Calentamiento.  Preparación técnica, perfeccionamiento de la conducción del balón.  Juegos pre deportivos, referentes a la conducción del balón.	Calentamiento.  Juego de conjunto, aplicando los fundamentos enseñados

**SEMANA 7 - Perfeccionamiento de las técnicas individuales**

Del 14 al 18 de Abril:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	Calentamiento.  Preparación técnica,  perfeccionamiento o del pase y recepción.  Juego pre deportivos, pase y recepción.	Calentamiento.  Preparación técnica, perfeccionamiento del dominio del balón.  Juegos pre deportivos, referentes al dominio del balón.	Calentamiento.  Preparación técnica, perfeccionamiento de la conducción del balón.  Actividades previas al deporte relacionadas con el manejo del balón.	Calentamiento  Juego en equipo, utilizando los conceptos aprendidos durante la semana.

**SEMANA 8 - Perfeccionamiento de las técnicas individuales y grupales**

Del 21 al 25 de Abril:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÍERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	<p>Calentamiento</p> <p>Entrenamiento técnico para mejorar la precisión en diferentes tipos de golpeo: borde interno, externo y empeine.</p> <p>Juego pre deportivos, centrados al golpeo con el pie.</p> <p>Actividades en grupos de dos relacionadas con el pase.</p>	<p>Calentamiento</p> <p>Desarrollo técnico, mejora de la habilidad de cabeceo. Frontal, parietal.</p> <p>Juegos pre deportivos, referentes al golpeo con la cabeza.</p> <p>Trabajo en parejas referentes al pase.</p>	<p>Calentamiento</p> <p>Entrenamiento técnico, perfeccionamiento del dribling o gambeta</p> <p>Juegos pre deportivos, referentes al dribling o gambeta</p> <p>Actividades en grupos de dos relacionadas con el pase.</p>	<p>Calentamiento</p> <p>Actividad grupal, empleando los conceptos aprendidos durante la semana.</p> <p>Ejercicio en equipos centrado en diversas formas de pase. Aplicar el juego de pivote.</p>

**SEMANA 9 - Perfeccionamiento de las técnicas individuales y colectivas**

Del 28 de Abril al 2 de Mayo

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÍERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	<p>Calentamiento</p> <p>Preparación técnica, perfeccionamiento o del golpeo con el pie. Borde interno, externo, empeine.</p> <p>Juego pre deportivos, referentes al golpeo con el pie.</p> <p>Trabajos referentes a los tipos de pase</p>	<p>Calentamiento</p> <p>Preparación técnica, perfeccionamiento o del golpeo con la cabeza. Frontal, parietal.</p> <p>Juegos pre deportivos, referentes al golpeo con la cabeza.</p> <p>Trabajo en grupos referentes a los diferentes tipos de pase.</p>	<p>Calentamiento</p> <p>Preparación técnica, perfeccionamiento del dribling.</p> <p>Juegos pre deportivos, referentes al dribling.</p> <p>Trabajo en grupos referentes a los diferentes tipos de pase. Aplicar el pivot.</p>	<p>Calentamiento</p> <p>Partido en equipo, poniendo en práctica los conceptos aprendidos durante la semana.</p> <p>Ejercicio en equipos centrado en diversas formas de pase. Aplicar el juego de pivote.</p>

## **SEMANA 10 - Perfeccionamiento de las técnicas individuales y colectivas mediante partido de futbol**

Del 5 al 9 de Mayo:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÍERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	Calentamiento  Preparación técnica, perfeccionamiento o de las acciones técnicas.  Juego pre deportivos.	Calentamiento  Juego de conjunto, introduciendo al equipo a un juego táctico mediante acciones técnicas precisas.	Calentamiento  Actividad previa al deporte que involucra un juego estratégico mediante ejecuciones técnicas precisas.	Calentamiento  Partido en equipo, evento de práctica antes de la competición.

## **SEMANA 11 – Aplicación y valoración del Test Final.**

Del 12 al 16 de Mayo:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÍERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	Calentamiento  Juego de conjunto, encuentro preparatorio previo a la competencia.	Calentamiento  Movimiento del equipo, realizando acciones tácticas y técnicas para corregir errores.  Aplicación del test.	Calentamiento  Juego de conjunto, encuentro preparatorio previo a la competencia.	Calentamiento  Aplicación del post-test.  Fútbol tenis.

## **SEMANA 12 – partido oficial**

Del 19 al 23 de Mayo:

<b>HORA</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÍERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
15H30 17H30	Competencia	Competencia	Competencia	Competencia

## 2.8. Principales hallazgos

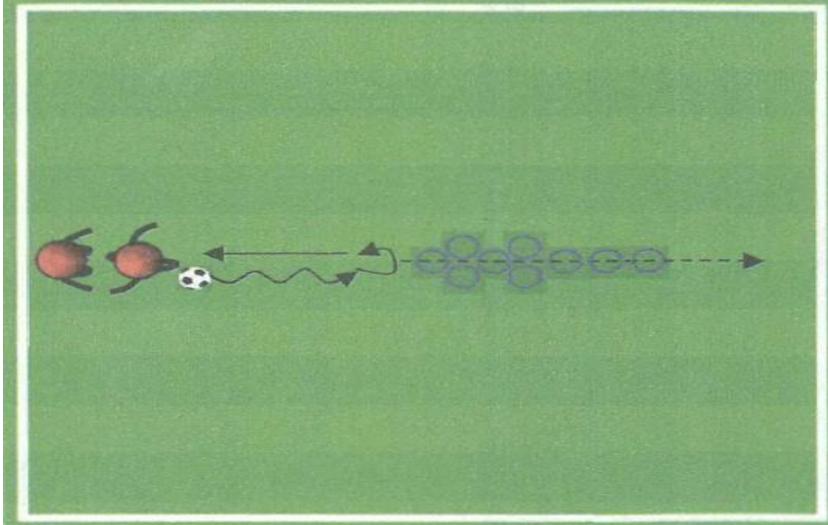
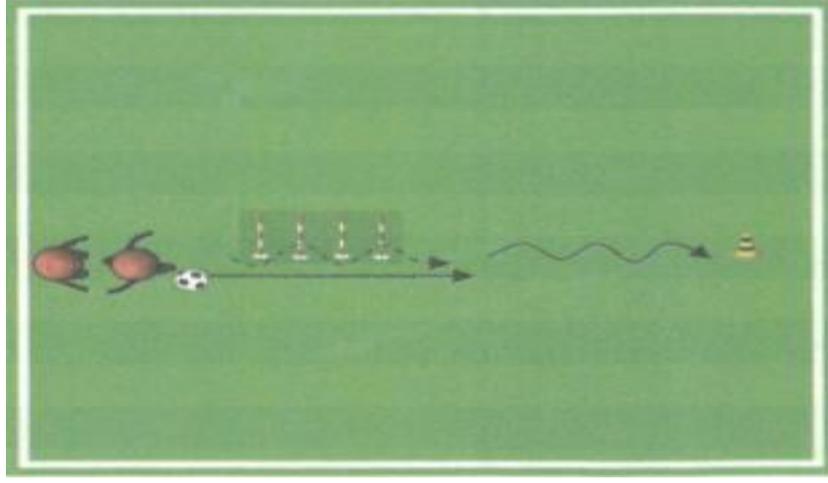
Durante la implementación del proceso de sistematización, se observaron estos resultados que muestran el grado de entendimiento de los jugadores y el rendimiento de los entrenadores.

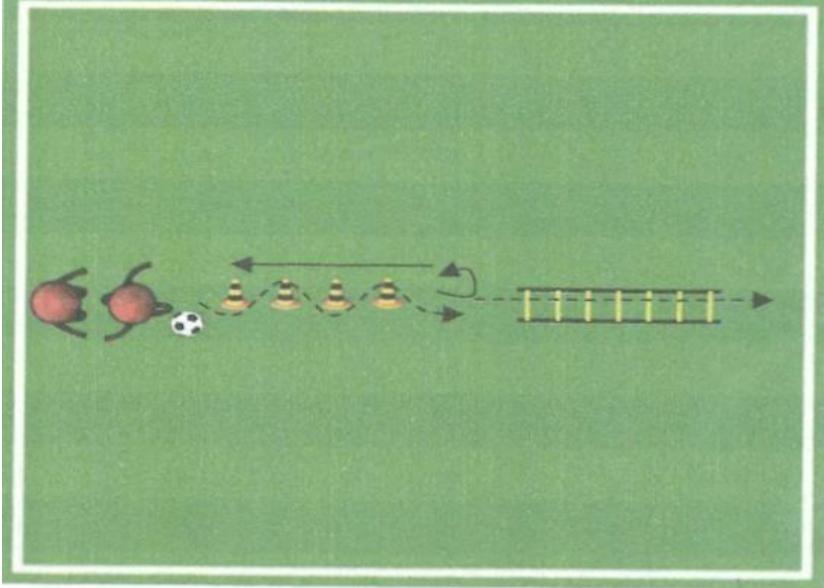
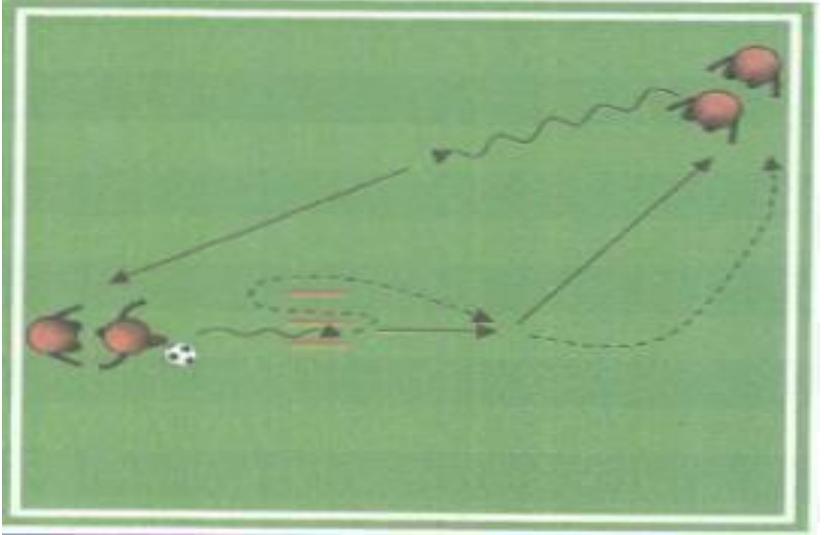
- Se optimizó el proceso de desarrollo técnico en los futbolistas de la Liga Ciudad Bicentenario durante la fase de entrenamiento previa a las competencias, lo que resultó en una mejora palpable en su nivel de preparación técnica. Esta mejora se evidenció en su desempeño con el balón durante las prácticas, en situaciones de juego en equipo, y como respaldo concreto se encuentran las tablas presentes en el estudio.
- Al implementar el plan de acción siguiendo criterios de elección y evaluación, el logro de resultados con los jugadores de fútbol, fue notorio, se debe saber que el fútbol no solo importa las cualidades físicas, técnicas y tácticas, sin embargo, como en cualquier deporte, el fútbol está influenciado por diversos factores que a veces surgen durante el juego y no se habían anticipado. Es en esos momentos cuando el resultado puede cambiar, ya sea ganando, perdiendo o empatando partidos.

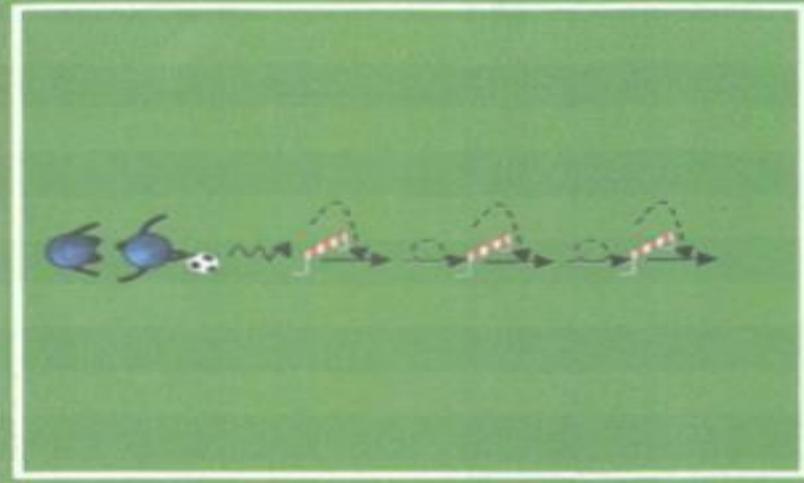
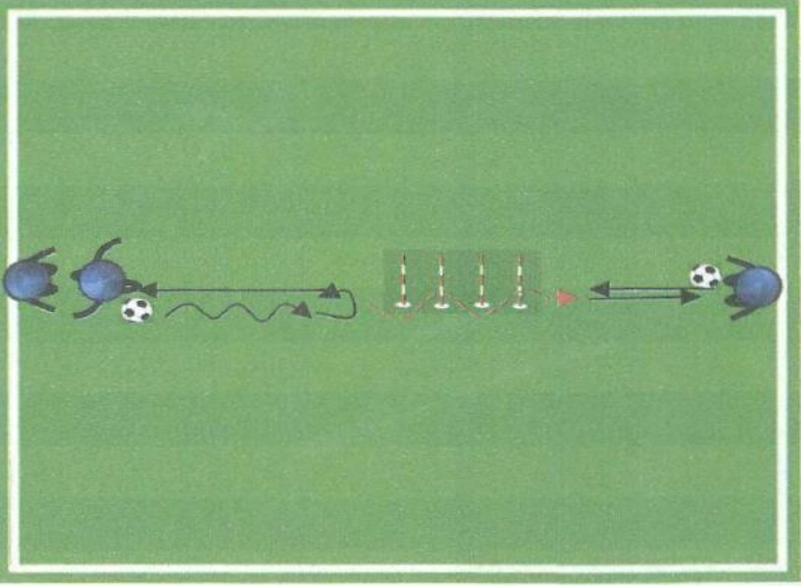
## Capítulo III

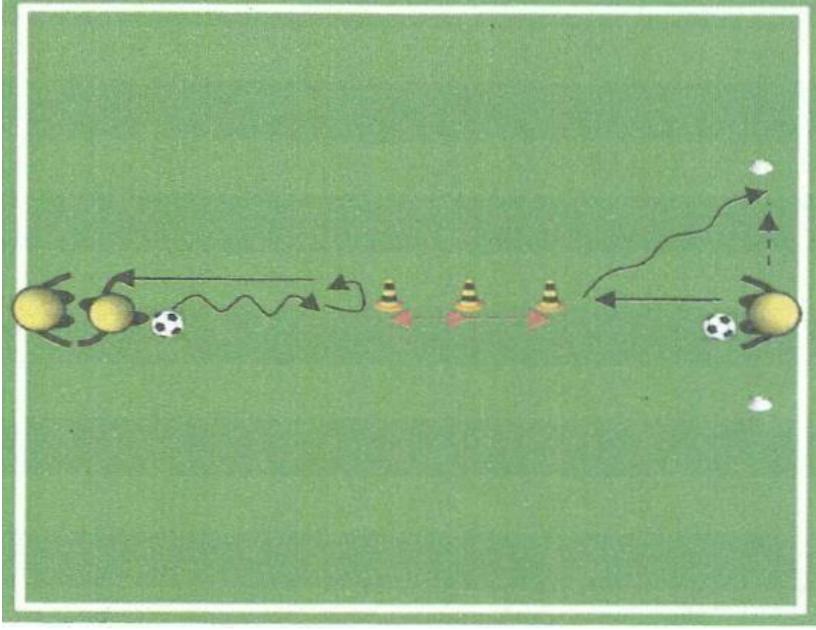
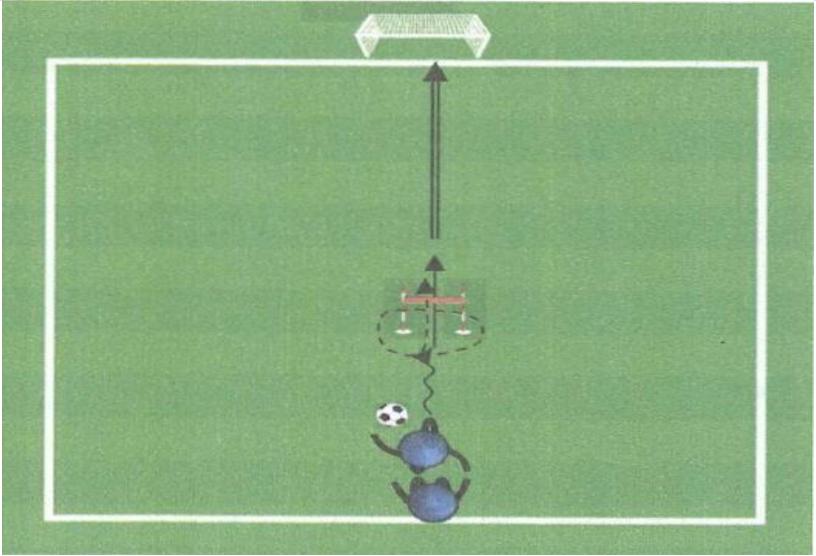
### Práctica mejorada o de intervención

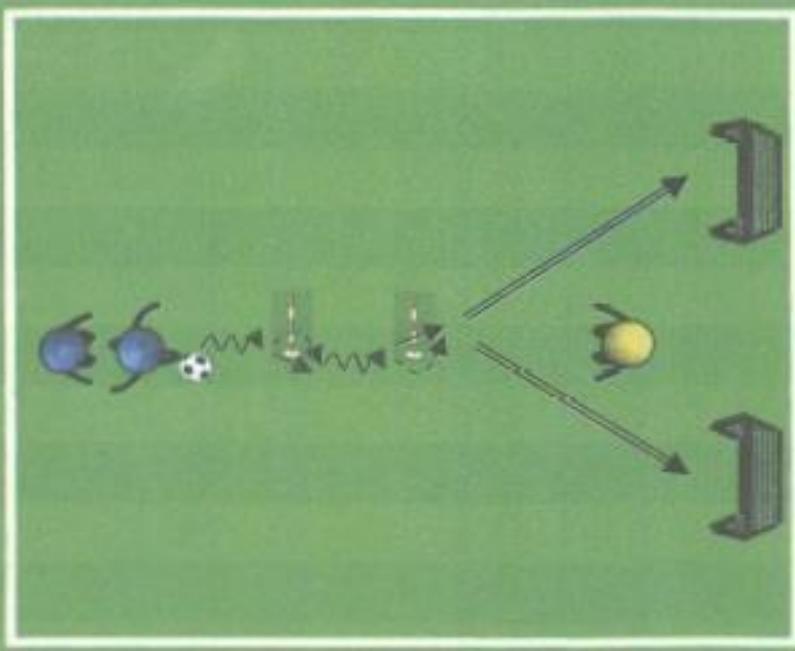
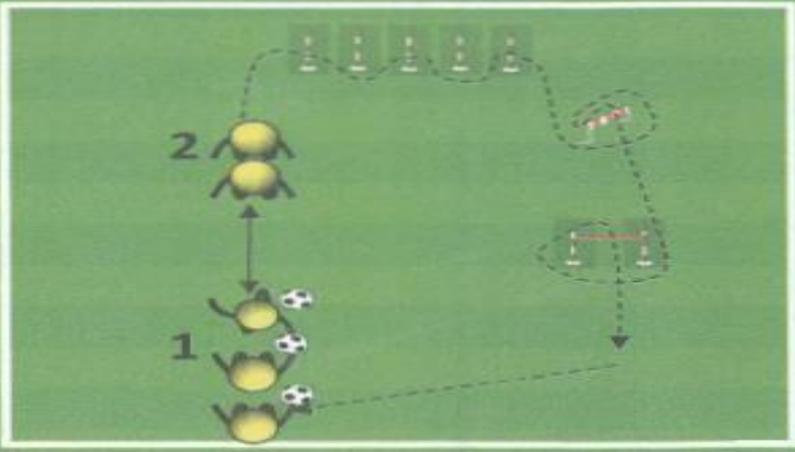
#### 3.1. Actividades

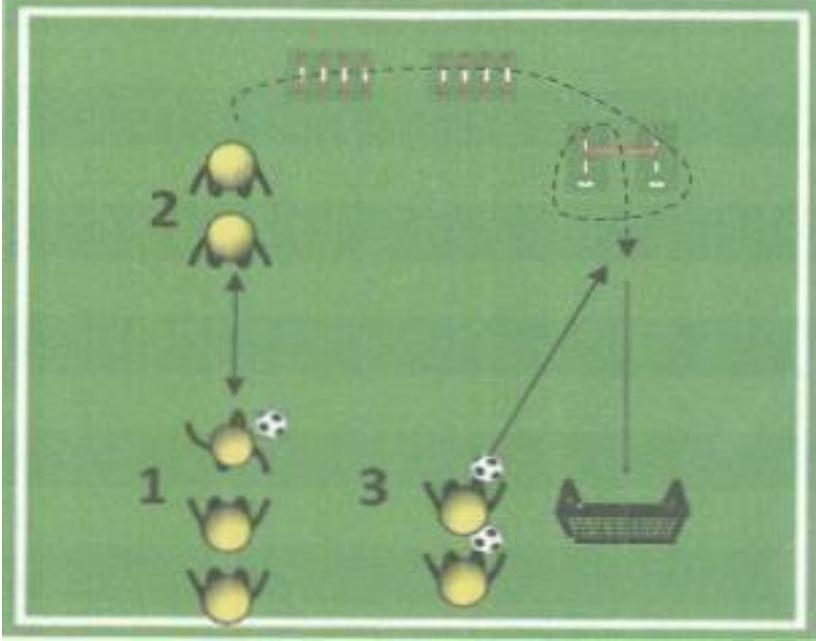
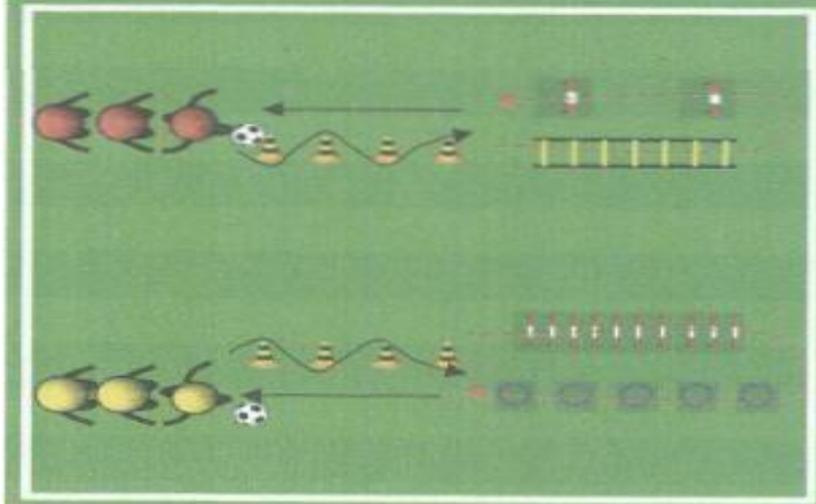
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>EL DESARROLLO:</b> El jugador efectúa una conducción del balón hasta llegar al inicio de los aros. Realiza una rotación de 180° pivotando sobre la planta del pie. Luego ejecuta un pase con la parte interna del pie hacia el compañero siguiente. Posteriormente, completa el ejercicio de carrera coordinada a máxima velocidad entre los aros. En cada aro, introduce el pie en sincronía con el ritmo de la carrera. <b>LA RECUPERACIÓN:</b> Regreso en trote a la fila.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Velocidad en los aros.	1 CONDUCCIÓN	Exterior de la pierna de ejecución o maniobra.
2 AGILIDAD		2 PASE	Interior de la pierna de ejecución o maniobra.
3 FUERZA	Desplazamiento.	3 CONTROL	Orientado hacia el frente.
4 COORDINACIÓN	Carrera por los aros.	4 MANIOBRA	Cambio de la orientación 180°.
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> El jugador lleva el balón en una conducción hacia la Valla Grande. Luego, corre a toda velocidad alrededor de la valla grande y pasa por debajo. Después, se levanta rápidamente y se dirige al balón para introducirlo en la mini portería con un golpe de interior. <b>LAS ROTACIONES:</b> Cambiar posiciones. <b>LA RECUPERACIÓN:</b> Regreso en trote a la fila.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Ejecución de aceleración y desaceleración.	1 CONDUCCIÓN	La precisión de exterior.
2 AGILIDAD	Rodear y pasar por debajo de la valla grande	2 PASE	Exterior con las dos piernas. Finalizar con interior.
3 FUERZA	Desplazamiento	3 CONTROL	Orientado hacia el frente.
4 COORDINACIÓN	Los pasos en la agilidad.	4 MANIOBRA	El autopase.

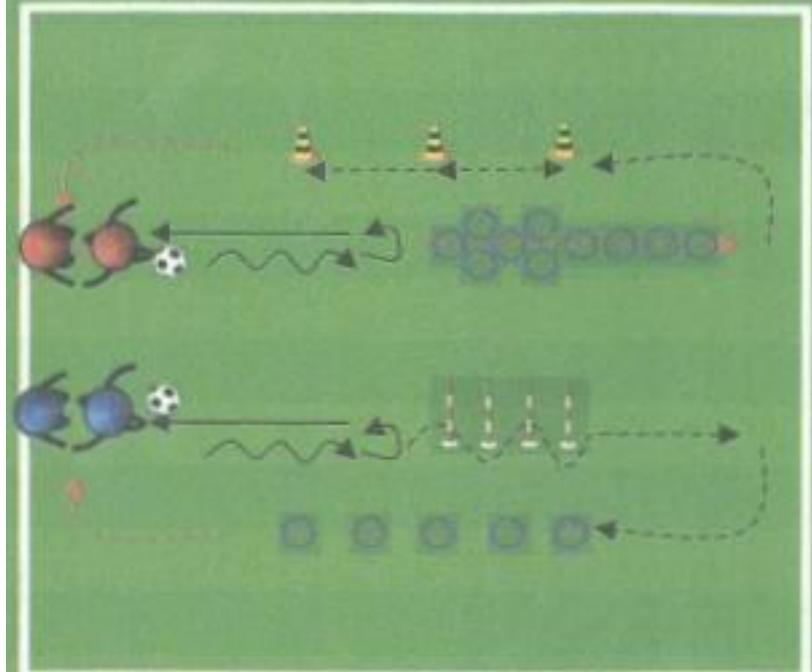
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> El jugador realiza una conducción en forma de zigzag entre conos. Al finalizar, efectuará un giro de 180° pisando el balón y pasándolo por detrás de la pierna de apoyo. Luego, efectúa un pase al siguiente compañero. Posteriormente, realiza una actividad de coordinación en la escalera y concluye con un sprint de 5 metros.	
<b>RECUPERACIÓN:</b> Regreso en trote a la fila.			
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	La aceleración al salir de la escalera.	1 CONDUCCIÓN	Zigzag entre los conos con el borde interior y exterior.
2 AGILIDAD	Zigzag entre los conos.	2 PASE	Con el interior o exterior (Auto pase)
3 FUERZA	Desplazamiento.	3 CONTROL	Con orientación lateral (Hacia los conos)
4 COORDINACIÓN	En la escalera.	4 MANIOBRA	Giro 180° en maniobra 5°
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> El jugador realiza una conducción de balón de 4 m entre dos picas y suelta el balón delante de ellas. El jugador seguidamente frena su carrera de espaldas entre las picas (frena su carrera de espaldas y acelera en carrera frontal para encontrarse nuevamente con el balón y realizar un pase al compañero que espera recibir)	
<b>RECUPERACIÓN:</b> Cambiar de posición			
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	La aceleración durante y al salir de las picas	1 CONDUCCIÓN	Zig-Zag entre los conos interior/exterior
2 AGILIDAD	Entre picas.	2 PASE	Con el interior o Exterior (Autopase)
3 FUERZA	Aceleración y desaceleración.	3 CONTROL	Con orientación lateral (hacia los conos)
4 COORDINACIÓN	Con cambio de dirección en la carrera	4 MANIOBRA	Con giro de 180° en maniobra "4"

		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<p>El jugador lleva el balón en una conducción hasta llegar a la primera valla mediana. Luego, realiza un autopase introduciendo el balón por debajo de la valla y salta por encima de las tres vallas. Entre cada valla, ejecuta un giro completo de 360° en el eje vertical sobre el suelo.</p> <p><b>RECUPERACIÓN:</b> Regreso en trote a la fila.</p>	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Aceleración a lo largo y al finalizar las estacas.	1 CONDUCCIÓN	Precisión utilizando el borde exterior del pie.
2 AGILIDAD	Realizar un autopase y recuperar el balón.	2 PASE	Realizar un autopase utilizando el borde exterior o interior del pie.
3 FUERZA	Salto sobre obstáculos.	3 CONTROL	Orientación hacia delante.
4 COORDINACIÓN	Realizar un autopase pasando por debajo de una valla.	4 MANIOBRA	Realizar un autopase pasando por debajo de una valla.
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<p><b>DESARROLLO:</b> El deportista ejecuta una conducción hasta la pica inicial, luego efectúa un giro de 180° al pisar con la planta y efectúa un pase al siguiente compañero en fila. Posteriormente, realiza un recorrido en zigzag entre 4 picas a alta velocidad y devuelve el pase al realizar un apoyo sobre el compañero con balón.</p> <p><b>ROTACIONES:</b> Cambiar de posiciones</p> <p><b>RECUPERACIÓN:</b> Regreso en trote a la fila.</p>	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Incremento de velocidad mientras se atraviesan las picas y durante la salida de las mismas.	1 CONDUCCIÓN	Precisión utilizando el borde exterior del pie.
2 AGILIDAD	Recorrido zigzag entre picas.	2 PASE	Precisión borde interior del pie que realiza maniobra.
3 FUERZA	Alteración en la trayectoria.	3 CONTROL	Orientación hacia delante.
4 COORDINACIÓN	Pase lateral entre las picas.	4 MANIOBRA	Realizar un paso sobre el balón y girar en 180°.

		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> El jugador efectúa una conducción hasta el primer cono. Ejecuta un giro de 180° pisando con la planta y efectúa un pase al siguiente jugador en la fila. Realiza una secuencia de frenadas, carrera hacia atrás y aceleraciones de cono a cono. Recibe un pase y trata de cruzar la línea imaginaria entre dos discos mientras es desafiado por el defensor, utilizando movimientos de regate.	
<b>ROTACIONES:</b> Cambiar de posiciones.		<b>RECUPERACIÓN:</b> Vuelta a la fila trotando.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Incremento y disminución de velocidad.	1 CONDUCCIÓN	Exactitud con el borde externo.
2 AGILIDAD	Detenciones bruscas y arranques rápidos.	2 PASE	Utilización del interior de la misma pierna que la maniobra.
3 FUERZA	Detenciones bruscas y arranques rápidos.	3 CONTROL	Orientado hacia adelante.
4 COORDINACIÓN	Detenciones bruscas y arranques rápidos.	4 MANIOBRA	Exactitud con el borde externo.
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> El jugador efectúa una conducción en dirección a la Valla Grande, y al acercarse, ejecuta un autopase bajo dicha valla. Inmediatamente, el jugador corre a máxima velocidad alrededor de la Valla Grande y pasa por debajo de ella. Posteriormente, el jugador se levanta rápidamente y se lanza al balón con el objetivo de introducirlo en la mini-portería mediante un solo golpe con el interior.	
<b>ROTACIONES:</b> Cambiar de posiciones.		<b>RECUPERACIÓN:</b> Vuelta en trote hacia la fila.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Acercarse y luego reducir la velocidad.	1 CONDUCCIÓN	Precisión de borde exterior del pie.
2 AGILIDAD	Rodear y pasar por debajo de la valla	2 PASE	Exterior de ambas piernas. Finalización con interior
3 FUERZA	Movimiento de traslado	3 CONTROL	Orientado hacia adelante.
4 COORDINACIÓN	Pasos en una secuencia ágil.	4 MANIOBRA	Ejecutar autopase

		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> El jugador ejecuta una conducción de balón hacia la primera estaca, realiza un autopase a un lado de la estaca, la supera y recupera el balón para efectuar la misma acción alrededor de la segunda estaca. Una vez que haya sobrepasado ambas estacas, deberá dirigir el balón hacia la mini portería indicada por el entrenador con un golpe de interior. <b>ROTACIONES:</b> Cambiar deposiciones.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Realizar Aceleración y desaceleración	1 CONDUCCIÓN	Precisión de perfil exterior con ambas piernas.
2 AGILIDAD	Realizar Autopase en estacas.	2 PASE	Exterior de ambas piernas, finalización y precisión.
3 FUERZA	Desplazamiento cambio de dirección.	3 CONTROL	Orientado hacia delante.
4 COORDINACIÓN		4 MANIOBRA	Ejecutar Autopase.
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> El primer jugador pasa el balón al segundo y ocupa la posición del jugador 2. El segundo jugador realiza un pase de soporte al jugador siguiente en la fila 1, realiza un giro y realiza un slalom entre las picas, luego rodea y salta la valla y finalmente rodea y pasa por debajo de la siguiente valla. <b>ROTACIONES:</b> Cambiar deposiciones. <b>recuperación:</b> Vuelta trote a la fila 1.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Realizar Aceleración y desaceleración	1 CONDUCCIÓN	
2 AGILIDAD	Slalom pica y rodeovallas.	2 PASE	Con interior primer toque (soporte)en jugador 2.
3 FUERZA	De desplazamiento y saltar la valla.	3 CONTROL	Orientación hacia delante enjugador 1.
4 COORDINACIÓN	Rodear, saltar y pasar por debajo de vallas.	4 MANIOBRA	Pisar y giro 180° y desborde regate

		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> El jugador número 1 pasa el balón al jugador número 2 y toma la posición del jugador 2. El jugador número 2 realiza un soporte al siguiente jugador en la fila 1, gira y ejecuta un skipping lateral hacia el lado derecho sobre 4 vallas pequeñas, luego realiza un skipping lateral hacia el lado izquierdo sobre 4 vallas pequeñas. Después, rodea y pasa por debajo de la valla grande y recibe un pase del jugador 3. Finalmente, intenta anotar en la mini portería. El jugador número 3 realiza un pase al jugador número 2.	
<b>ROTACIONES:</b> Cambiar deposiciones.			
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Incremento de velocidad.	1 CONDUCCIÓN	
2 AGILIDAD	Rodear y pasar por debajo de valla grande.	2 PASE	Con interior primer toque (soporte) en 2.
3 FUERZA	Desplazamiento.	3 CONTROL	Orientación hacia delante en 1.
4 COORDINACIÓN	Skipping lateral en las vallas pequeñas.	4 MANIOBRA	Golpeo preciso
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 4-5 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> <b>Rojo:</b> Realización de una conducción en zigzag entre conos, soltar el balón, realizar ejercicios de coordinación en una escalera, realizar saltos, saltar sobre vallas medianas en carrera, recoger el balón dejado previamente y pasar con perfil izquierdo al siguiente jugador. <b>Amarillo:</b> Conducción en slalom entre conos, deja el balón, skipping sobre vallas pequeñas, amplitud de zancada en aros, se encuentra el balón dejado para pasar con perfil derecho al siguiente jugador.	
<b>RECUPERACION:</b> Trotar a la fila.			
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Incremento de velocidad.	1 CONDUCCIÓN	Zigzag entre conos
2 AGILIDAD	Conducción en zigzag entre conos.	2 PASE	Uso interior pierna perfilada.
3 FUERZA	De desplazamiento, salto y amplitud de zancada.	3 CONTROL	Orientación hacia un lado.
4 COORDINACIÓN	Zigzag escalera y skipping en vallas pequeñas.	4 MANIOBRA	Pisar para dejar balón



**NÚMERO JUGADORES:** 3-4 por cada posta

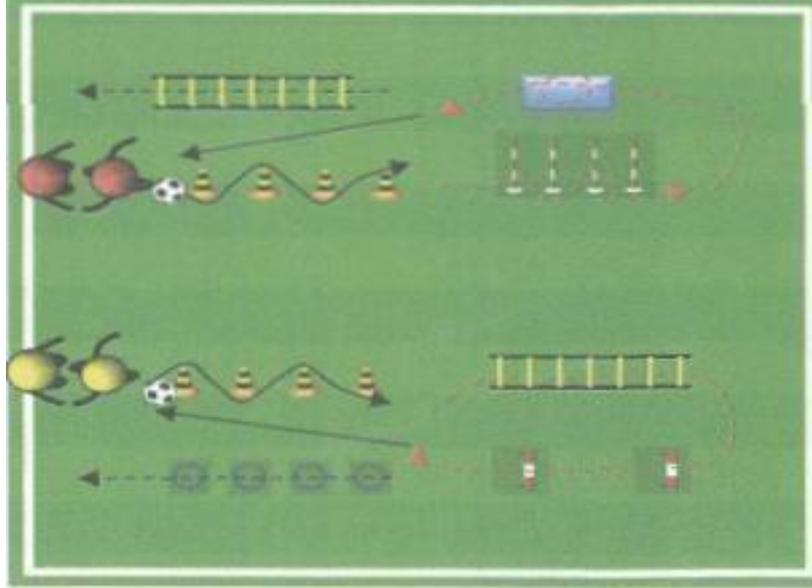
**LAS DIMENSIONES:** 10a12m

**LA DURACIÓN:** 2'a3'

**DESARROLLO:**  
**Rojo:** Conducción balón, maniobra de giro 180°, pasa al siguiente y coordinación en los aros a máxima velocidad; recupera andando y acelera al 2do. Cono, retrocede al 1er. Cono y acelera al 2do. Cono, gira 180° y acelera al 3er. Cono de espaldas.  
**Azul:** Conducción balón, maniobra de giro 180°, pasa al siguiente y slalom en las 4 estacas y salida a máxima velocidad; recuperación andando y amplitud de zancada en los 5 aros.

**ROTACIONES:** Cambiar deposiciones.

EL CONTENIDO FÍSICO		EL CONTENIDO TÉCNICO	
1 VELOCIDAD	Aumento Aceleración.	1 CONDUCCIÓN	Uso exterior ambas piernas.
2 AGILIDAD	Desplazamiento zigzag entre estacas.	2 PASE	Uso interior pierna más rápida.
3 FUERZA	Cambiar de dirección.	3 CONTROL	Orientación hacia un lado.
4 COORDINACIÓN	Carrera sobre los aros.	4 MANIOBRA	Pisar y pasar por detrás de pierna de apoyo.



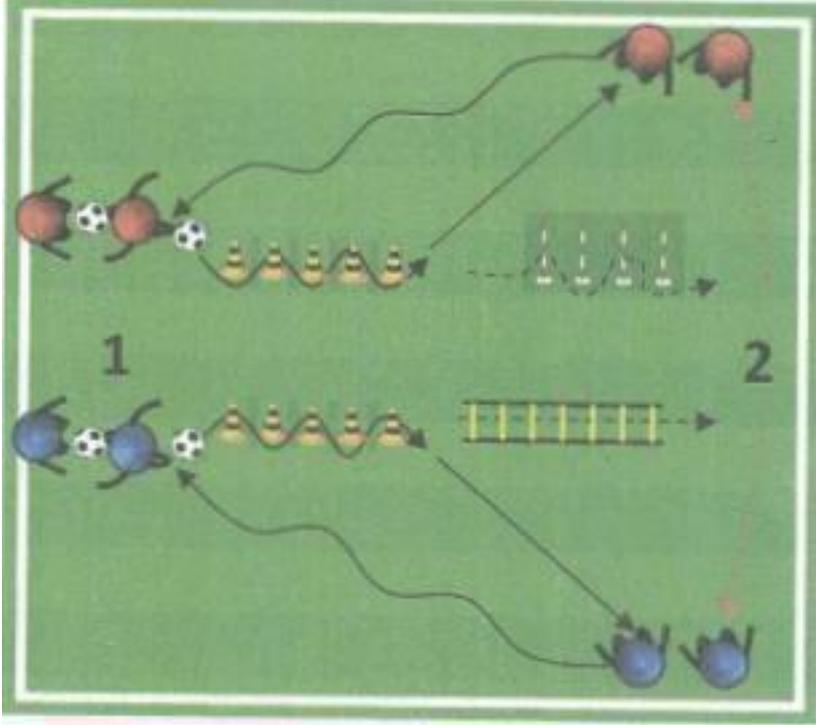
**NÚMERO JUGADORES:** 3-4 por cada posta

**LAS DIMENSIONES:** 10a12m

**LA DURACIÓN:** 2'a3'

**DESARROLLO:**  
**Rojo:** Conducción de balón en slalom entre conos, deja el balón, slalom en estacas, voltereta agrupada hacia delante en colchoneta, se encuentra el balón dejado para pasar con pierna derecha al siguiente jugador, y realiza coordinación en la escalera.  
**Amarillo:** Conducción de balón en slalom entre conos, deja el balón y realiza coordinación en escalera, salto 2 vallas medianas en carrera, encuentra el balón dejado para pasar con pierna izquierda al siguiente y realiza amplitud de zancada en aros.  
**RECUPERACIÓN:** Caminando al inicio.

EL CONTENIDO FÍSICO		EL CONTENIDO TÉCNICO	
1 VELOCIDAD	Aumento Aceleración.	1 CONDUCCIÓN	Zigzag entre los conos
2 AGILIDAD	Desplazamiento zigzag entre estacas.	2 PASE	Uso interior pierna perfilada.
3 FUERZA	Cambio de dirección, saltos y zancada.	3 CONTROL	Orientación hacia un lado.
4 COORDINACIÓN	En las Escaleras	4 MANIOBRA	Pisar para dejar balón.



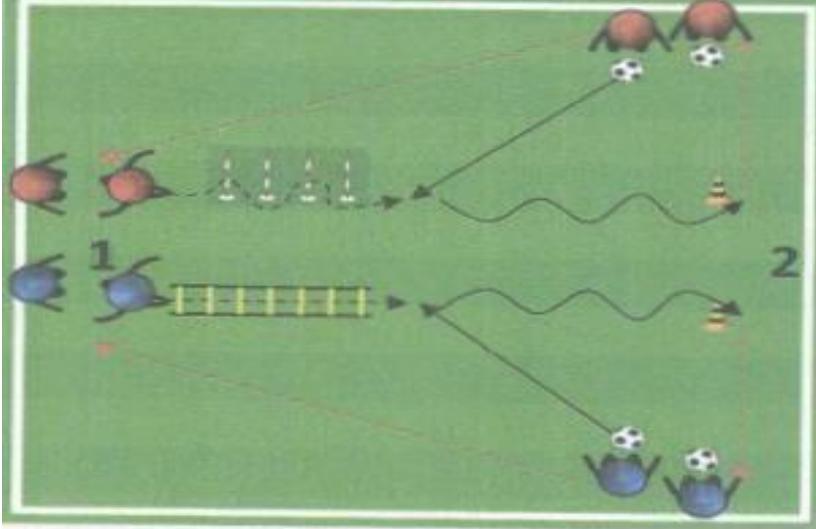
**NÚMERO JUGADORES:** 3-4 por cada posta

**LAS DIMENSIONES:** 10a12m

**LA DURACIÓN:** 2'a3'

**DESARROLLO:**  
**Rojo:** Conducción de balón, en slalom entre conos, deja el balón, slalom en estacas, voltereta hacia adelante en colchoneta, encuentra el balón dejado para pasar al siguiente y finaliza con coordinación en escalera.  
**Azul:** Conducción de balón en slalom entre conos, deja el balón, coordina en escalera, salto 2 vallas medianas en carrera, encuentra el balón dejado para pasar al siguiente y finaliza con zancada en aros.  
**ROTACIONES:** Cambiar deposiciones.  
**RECUPERACIÓN:** 2 Conducción con perfil externo hasta posición 1

EL CONTENIDO FÍSICO		EL CONTENIDO TÉCNICO	
1 VELOCIDAD	Aumento Aceleración.	1 CONDUCCIÓN	Zigzag entre conos y estacas.
2 AGILIDAD	Desplazamiento zigzag entre estacas.	2 PASE	Uso interior pierna perfilada.
3 FUERZA	Desplazamiento y cambiar de dirección.	3 CONTROL	Orientación hacia un lado.
4 COORDINACIÓN	En la escalera.	4 MANIOBRA	Conducción de vuelta pisando y parando el balón.



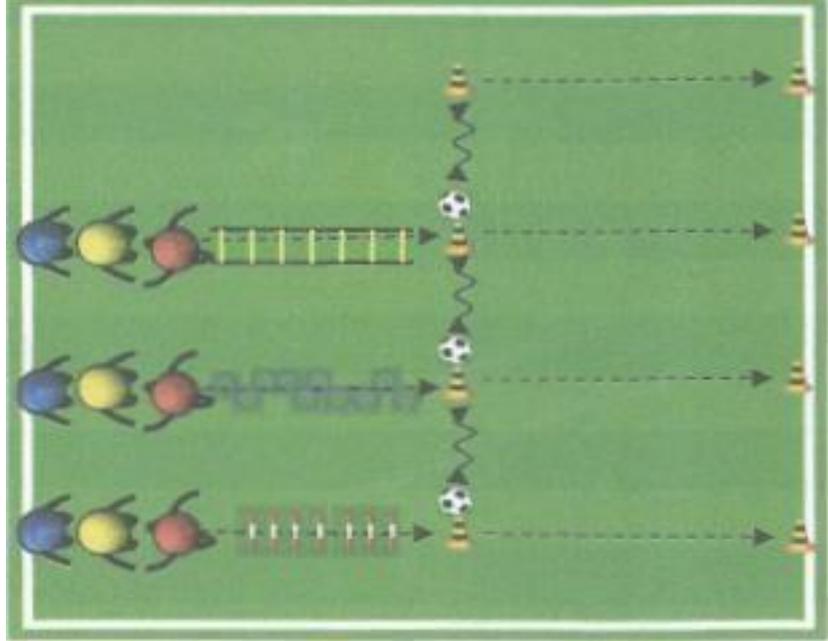
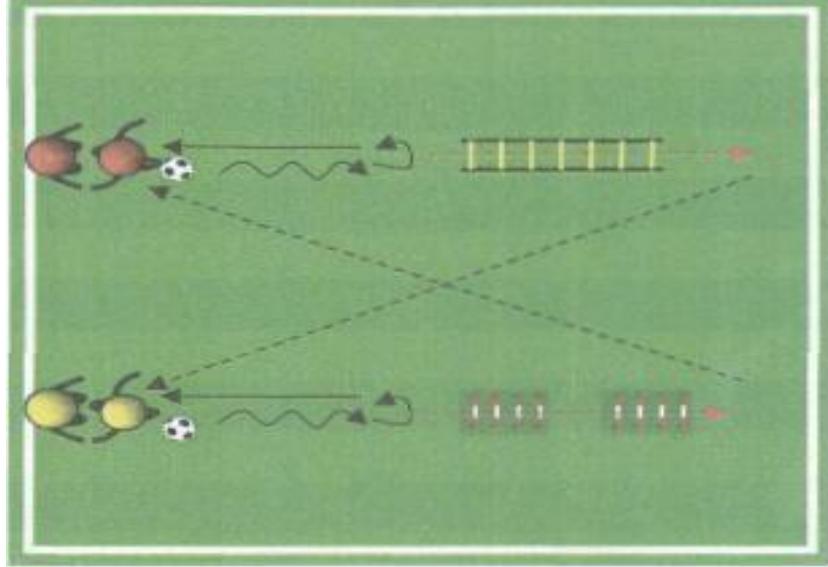
**NÚMERO JUGADORES:** 3-4 por cada posta

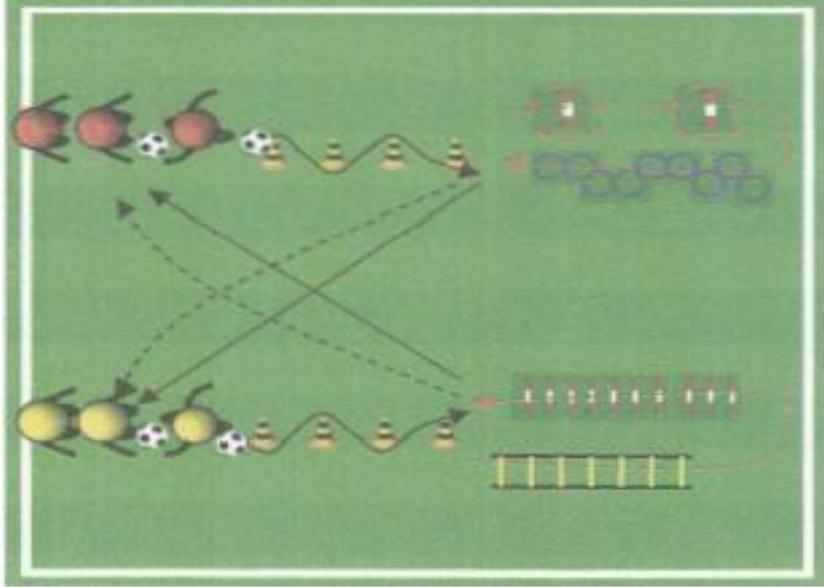
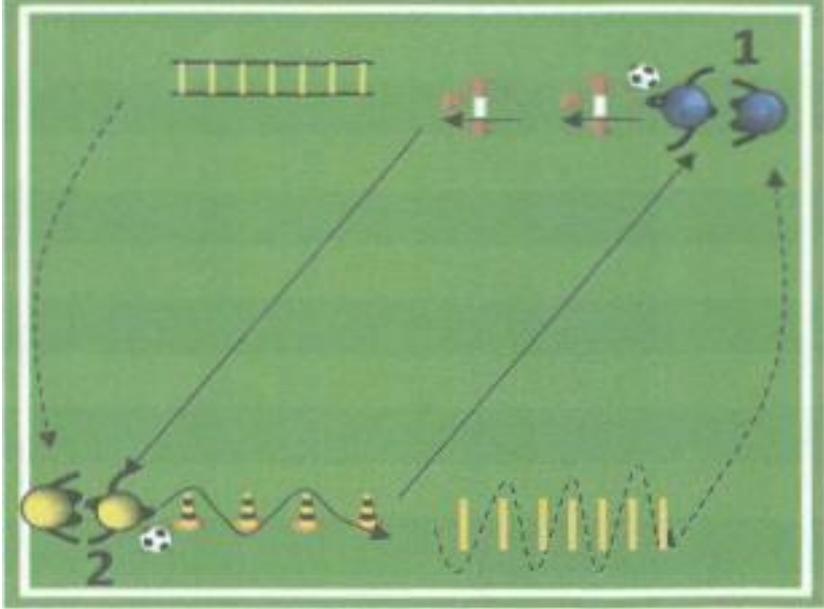
**LAS DIMENSIONES:** 10a12m

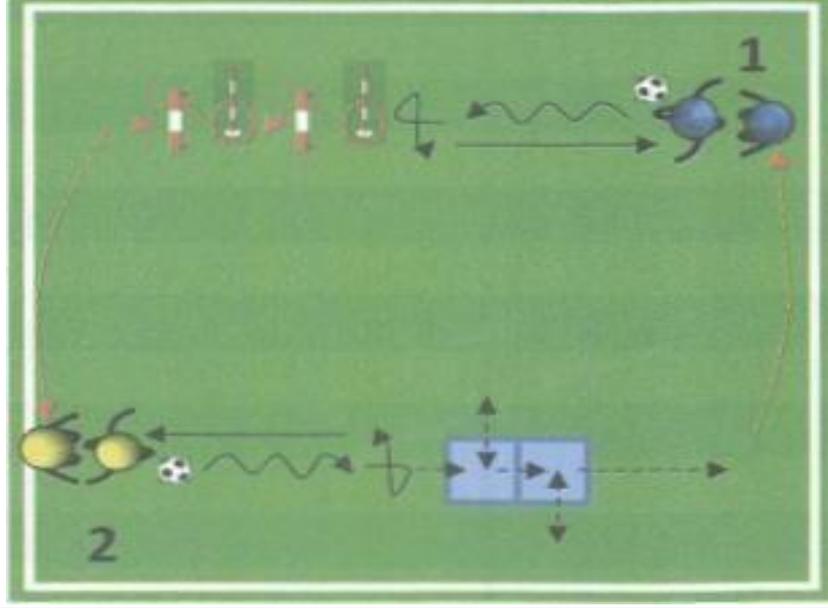
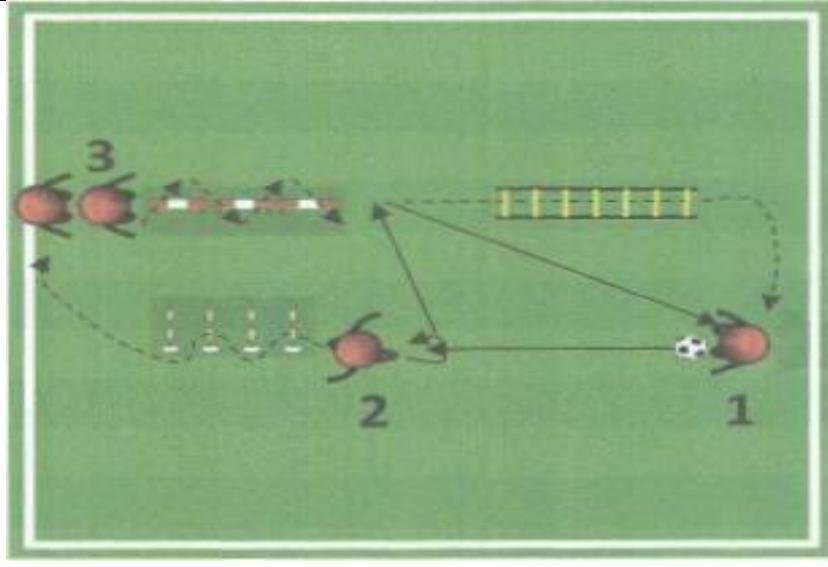
**LA DURACIÓN:** 2'a3'

**DESARROLLO:**  
**Rojo:** 1 realiza slalom en 4 estacas, recibe el pase del jugador 2 y realiza conducción a máxima velocidad hasta el cono.  
**Azul:** 1 realiza coordinación en escalera, recibe pase del jugador 2 y realiza conducción a máxima velocidad hasta el cono.  
**ROTACIONES:** Cambiar deposiciones.  
**RECUPERACION:** 2 conduce con perfil externo hasta posición 1.

EL CONTENIDO FÍSICO		EL CONTENIDO TÉCNICO	
1 VELOCIDAD	Aumento Aceleración.	1 CONDUCCIÓN	Con perfil externo ambas piernas.
2 AGILIDAD	Desplazamiento zigzag entre estacas.	2 PASE	Uso interior en carrera.
3 FUERZA	Desplazamiento y cambiar de dirección.	3 CONTROL	Orientación hacia delante.
4 COORDINACIÓN	En las Escaleras.	4 MANIOBRA	

		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 3-4 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> Jugadores rojos. Realizar el trabajo de coordinación, recogen el balón en el cono que tienen en frente, conducen hasta el cono de la izquierda y lo dejan y velocidad hasta el siguiente cono. Jugadores amarillos. Igual que los anteriores, pero conducir el balón hacia el cono de la derecha. Jugadores azules, Igual que los jugadores rojos. Después el ejercicio se realizará al otro sentido. <b>ROTACIONES:</b> Cambiar deposiciones. <b>RECUPERACION:</b> 2 Conducción con el perfil externo hasta posición 1	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Aumento Aceleración.	1 CONDUCCIÓN	Conducir y parando con planta de pie.
2 AGILIDAD	Skipping, con saltos.	2 PASE	
3 FUERZA	Desplazamiento y cambiar de dirección.	3 CONTROL	
4 COORDINACIÓN	Skipping en la escalera	4 MANIOBRA	
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 3-4 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> <b>Rojo:</b> Conduce el balón, maniobra con giro 180°, pasa al siguiente y finaliza con coordinación en escalera. <b>Amarillo:</b> Conduce el balón, maniobra con giro de 180°, pasa al siguiente y finaliza con skipping lateral doble apoyo (de un lado las primeras 4 vallas y del otro lado las otras 4 vallas). <b>ROTACIONES:</b> Cambiar de postas. <b>RECUPERACION:</b> Regresar trotando a la otra fila.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Aumento Aceleración.	1 CONDUCCIÓN	Uso de perfil externo ambas piernas.
2 AGILIDAD	Slalom y skipping.	2 PASE	Uso interior misma pierna demaniobra.
3 FUERZA	Desplazamiento y cambiar de dirección.	3 CONTROL	Orientación hacia delante.
4 COORDINACIÓN	Skipping en las vallas.	4 MANIOBRA	Girar 180° con perfil externo.

		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 3-4 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> <b>Rojos:</b> Conducción del balón en slalom entre conos, deja el balón, gira y salta 2 vallas medianas, coordinación aros, encuentra el balón dejado y lo pasa con pierna derecha a la otra fila. <b>Amarillos:</b> Conducción del balón en slalom entre conos, deja el balón, coordinación en escalera, skipping en vallas pequeñas, encuentra el balón que dejo y lo pasa con piernaizquierda a la otra fila. <b>ROTACIONES:</b> Cambiar depostas. <b>RECUPERACION:</b> Regresar trotando a la otra fila.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>	
1 VELOCIDAD	Aumento Aceleración.	1 CONDUCCIÓN	Zigzag uso perfil interno y externo.
2 AGILIDAD	Conducción zigzag y rodeo de vallas.	2 PASE	Uso interior de la pierna perfilada.
3 FUERZA	Desplazamiento y rodeo vallas y salto una pierna.	3 CONTROL	Orientación hacia delante.
4 COORDINACIÓN	Escalera y salto una sola pierna en los aros.	4 MANIOBRA	Pisar para dejar balón.
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 3-4 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> <b>Azul:</b> Recibe de 2, conducción pasando el balón por debajo de las vallas y saltando, realiza pase a 2 y finaliza con coordinación en escalera y va a la fila 2. <b>Amarillo:</b> Recibe de 1, conducción en slalom entre conos, realiza pase a 1 y finaliza con pasos laterales entre estacas y va a la fila 1. <b>ROTACIONES:</b> Cambiar depostas. <b>RECUPERACION:</b> Vuelta caminando a la misma fila.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Aumento Aceleración.	1 CONDUCCIÓN	Uso perfil externo ambas piernas.
2 AGILIDAD	Slalom y skipping.	2 PASE	Uso interior misma pierna.
3 FUERZA	Cambiar de dirección.	3 CONTROL	Orientación hacia delante.
4 COORDINACIÓN	Skipping en las vallas.	4 MANIOBRA	Girar 180° con perfil externo.

		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 3-4 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> <b>Fase Técnica Común:</b> Conducción del balón perfil externo de ambaspiernas, maniobra de giro 180° pisando y pasando el balón por detrás de la pierna de apoyo y pase al siguiente. <b>1:</b> Carrera hacia las estacas, frontal, lateral doble sentido, frontal, lateral doble sentido y salida frontal. <b>2:</b> Skipping frontal y lateral para salir, entrar y avanzar en cuadrados de picas. <b>ROTACIONES:</b> 1 va a 2 y 2 va a 1. <b>RECUPERACIÓN:</b> Vuelta caminando a la misma fila.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>	
1 VELOCIDAD	Aumento Aceleración.	1 CONDUCCIÓN	Conducción de perfil externo.
2 AGILIDAD	Girar en Estacas	2 PASE	Uso interior de la pierna demaniobra.
3 FUERZA	Desplazamiento y saltar vallas.	3 CONTROL	Orientación hacia delante
4 COORDINACIÓN	Skipping en los cuadrados.	4 MANIOBRA	Un toque de perfil interno por detrás de piernas de apoyo.
		<b>NÚMERO JUGADORES:</b> 3-4 por cada posta	
		<b>LAS DIMENSIONES:</b> 10a12m	
		<b>LA DURACIÓN:</b> 2'a3'	
		<b>DESARROLLO:</b> 1.- Pase jugador 1 de perfil interno a jugador 2. 2.- Jugador 2 Control orientado 90° con perfil interno de pierna derecha pasando por detrás de pierna de apoyo y pase a la carrera a jugador 3 y realiza slalom entre estacas. 3.- Saltos laterales entre vallas, recibe pase de 2, pase con perfil interno de pierna izquierda a jugador 1 y realiza coordinación en escalera. <b>ROTACIONES:</b> 1 VA A2, 2 VA A 3 Y 3 VA A 1. <b>RECUPERACIÓN:</b> Vuelta caminando a la misma fila.	
<b>EL CONTENIDO FÍSICO</b>		<b>EL CONTENIDO TÉCNICO</b>	
1 VELOCIDAD	Aumento Aceleración.	1 CONDUCCIÓN	
2 AGILIDAD	Slalom entre las estacas.	2 PASE	Uso interior de pierna perfilada.
3 FUERZA	Desplazamiento y saltar lateralen vallas.	3 CONTROL	Orientación a 90°
4 COORDINACIÓN	Carrera sobre los aros	4 MANIOBRA	Control orientado a 90°.

### 3.2. Análisis de resultados

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN					
PRE TEST	<b>Dominio de Balón</b>	Evaluar la destreza del jugador en control del balón. Empeine, interior, exterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Conos</li> <li>• Platillos</li> <li>• Chalecos</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Elásticos</li> <li>• Pesas</li> <li>• Canchas</li> <li>• Silbato</li> <li>• Agua</li> <li>• cronómetros y recursos humanos.</li> </ul> <p>Para la respectiva evaluación del test inicial se ha elaborado una escala numérica de calificación del 1-10. Que comprende los siguientes datos.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>malo de 1 a 2</td> </tr> <tr> <td>regular de 3 a 4</td> </tr> <tr> <td>bueno de 5 a 6</td> </tr> <tr> <td>muy bueno de 7 a 8</td> </tr> <tr> <td>excelente de 9 a 10</td> </tr> </table>	malo de 1 a 2	regular de 3 a 4	bueno de 5 a 6	muy bueno de 7 a 8	excelente de 9 a 10
	malo de 1 a 2							
	regular de 3 a 4							
	bueno de 5 a 6							
	muy bueno de 7 a 8							
	excelente de 9 a 10							
	<b>Autopase y el tiro</b>	Evaluar la capacidad del jugador para dominar y disparar a la portería desde 18 a 20 metros.						
	<b>Conducción de balón</b>	Evaluar la destreza del jugador en conducir el balón a alta velocidad en línea recta, en curva y al cambiar de dirección.						
<b>Autopase, Control, Conducción</b>	Evaluar la aptitud del jugador para ejecutar el autopase y llevar a cabo una conducción inmediata y veloz del balón.							
<b>Golpeos repetidos en arco</b>	Evaluar la capacidad del jugador para efectuar tiros a la portería de manera rápida y consecutiva desde una distancia superior a los 17 metros.							
<b>Golpeo con cabeza</b>	Evaluar la destreza del jugador en el golpeo del balón utilizando la cabeza.							
<b>Despeje máximo Pase largo</b>	Evaluar la capacidad del jugador para ejecutar un despeje a larga distancia o un pase de gran alcance.							
<b>Tiro penalti</b>	Evaluar la destreza del jugador en la ejecución de tiros desde el punto de penalti.							

<p><b>PROPUESTA ALTERNATIVA</b></p>	<p>Propuesta alternativa:</p> <p>Enfoque técnico en sesiones de entrenamiento con el balón, estructuradas en circuitos.</p> <p><b>Preparación inicial:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento físico de los jugadores.</li> <li>• Establecimiento de condiciones físicas para encarar el entrenamiento y la competencia, considerando capacidades físicas condicionales y coordinativas.</li> </ul> <p><b>Mejora de las habilidades técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo técnico focalizado en el pase y la recepción, trabajando en parejas.</li> <li>• Refinamiento de la maestría en el control del balón, a través de ejercicios individuales.</li> <li>• Perfeccionamiento de la conducción del balón mediante ejercicios individualizados.</li> </ul> <p><b>Optimización de las destrezas técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo en parejas para mejorar el golpeo con el pie, abarcando bordes interno y externo, así como el empeine.</li> <li>• Perfeccionamiento del golpeo con la cabeza, incorporando técnicas frontales y parietales, en colaboración con un compañero.</li> <li>• Desarrollo del dribbling a través de actividades en pareja.</li> </ul> <p><b>Mejora de las competencias técnicas individuales y colectivas por medio de encuentros preparatorios:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de tácticas mediante acciones técnicas precisas en juegos predeportivos.</li> <li>• Integración de tácticas en el juego en equipo, fomentando la comprensión táctica a través de las habilidades técnicas pulidas.</li> <li>• Desarrollo de estrategias de equipo a través de prácticas enfocadas en habilidades técnicas precisas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Conos</li> <li>• Platos</li> <li>• Chalecos</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Elásticos</li> <li>• Pesas</li> <li>• Canchas</li> <li>• Silbato</li> <li>• Agua</li> <li>• cronómetros</li> <li>• y recursos humanos</li> </ul>	<p>Esta etapa se vincula con la ejecución de la actividad. En este punto, la evaluación proporciona al educador una guía sobre la calidad de su labor. La evaluación en esta fase se llevará a cabo de manera cualitativa, observando el nivel de motivación, entusiasmo y compromiso de los participantes.</p>
-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>POST TEST</b>	<b>Dominio de Balón</b>	Evaluar la destreza del jugador en el control del balón. Superficie de empeine, borde interno y borde externo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balones</li> <li>• Conos</li> <li>• Plátanos</li> <li>• Chalecos</li> <li>• Cuerdas</li> <li>• Elásticos</li> <li>• Pesas</li> <li>• Canchas</li> <li>• Silbato</li> <li>• Agua</li> <li>• cronómetros y recursos humanos</li> </ul>	<p>Para finalizar la propuesta alternativa se realiza un post test o evaluación final, y hemos realizado una escala numérica de calificación del 1-10.</p> <p>Que comprende los siguientes datos para dicha evaluación.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">malo de 1 a 2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">regular de 3 a 4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">bueno de 5 a 6</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">muy bueno de 7 a 8</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">excelente de 9 a 10</td> </tr> </table>	malo de 1 a 2	regular de 3 a 4	bueno de 5 a 6	muy bueno de 7 a 8	excelente de 9 a 10
	malo de 1 a 2								
	regular de 3 a 4								
	bueno de 5 a 6								
	muy bueno de 7 a 8								
	excelente de 9 a 10								
	<b>Autopase, tiro</b>	Evaluar la capacidad del jugador para controlar y disparar a la portería desde una distancia de 18 a 20 metros.							
	<b>Conducción de balón</b>	Evaluar la destreza del jugador en conducir el balón con rapidez en trayectorias rectas, curvas y cambios de dirección.							
<b>Autopase, Control, Conducción</b>	Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase y conducir inmediatamente y rápidamente								
<b>Golpes repetidos al arco</b>	Evaluar la capacidad del jugador para realizar tiros consecutivos y veloces a la meta desde una distancia superior a los 17 metros.								
<b>Golpeo con la cabeza</b>	Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza.								
<b>Despeje máximo o Pase largo</b>	Medir la habilidad del jugador para realizar un despeje máximo o pase largo.								
<b>Tiro de penalti</b>	Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti								

## **Conclusiones**

Por medio de la investigación documental se pudo identificar de acuerdo a cada hallazgo encontrado, el mismo que permitió armar el test y la guía de actividades para encontrar las habilidades y destrezas de los futbolistas en el futbol, identificando la técnica del tiro al arco.

Por medio del entorno investigado en base a los test se pudo entender de mejor manera los procedimientos tanto en lo que se refiere a técnicas y destrezas que tienen los deportistas en el dominio del balón para de esta manera plantear mejoras donde se ha hecho uso del análisis documental apoyado con otras herramientas para recuperar el aprendizaje vivido en la sistematización de experiencias.

Las actividades de los ejercicios propuestos tienen que ver con la parte importante de la actividad deportiva del futbol, la cual permite ir adquiriendo las habilidades y destrezas en el dominio del balón e ir verificando los avances que tiene cada futbolista en cuanto a técnica y precisión, para de esta manera conservar su estado físico y evitar el sedentarismo.

En el proyecto se ha ido enfocando en desarrollar el aprendizaje que mayormente se acentúa en la sistematización el mismo que por medio del análisis y la observación se ha podido determinar los conocimientos que tienen acerca de la actividad del futbol en el tiempo de la experiencia y usarlos para un aprendizaje propio y para compartirlos con quienes tengan experiencias similares y deseen aplicar las actividades propuestas y los test

Es importante una adecuada realización de ejercicios y prácticas acorde a la edad para evitar daños físicos y musculares en los niños, y de esta manera no ocasionar dolor que puede ser factores que los aleje de la actividad para que no pierda la continuidad.

## Bibliografía

### Bibliografía

- Alvarez, Calle, C., & Salguero, R. (2019). *EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN EN LOS FUTBOLISTAS DE 12-14 AÑOS*. Guayaquil.
- Bernstein, M. (1967). *La Coordinación y Regulación del Movimiento*. Nueva York: Pergamon
- Blasquez, D. (2010). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Borzi, C. (2014). *Coordinación*. Fútbol formativo.
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: Ed San Marcos.
- Diaz, I. (2014). *La coordinación circuitos integrados*. Estebarez, Enrique;.
- Dossil Diaz, J. (2010). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Hill.
- Freile Aranda, A. (2003). *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo*. Escuela Nacional de Entrenadores.
- García, J., Campos, J., P., & Abella, P. (2003). *El talento deportivo. Formación de élites deportivas*. Madrid: Gymnos.
- Guardiola, P. (2011). *fútbol*.
- Lago, J. (2015). *Optimización y Control de las Capacidades Técnico-Coordinativas en los Deportes Colectivos* Universidad de Vigo.
- Ljach, W., & Witkowski, Z. (2007). *Coordinación de habilidades motoras en el fútbol", diagnóstico y pronóstico*. Anuario de Investigación.
- Massafret, M., & Seirul, F. (2018). *Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento estructurado en el FCB*.
- Massafret, M., & Segres, R. (2010). *Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo*.

- Ministerio de Educación Colombia. (2015). *Que es una experiencia significativa*. Colombia: Ministerio de Educación Colombia.
- Ministerio de Educación Colombia. (2019). *Que es una experiencia significativa*. Colombia: Ministerio de Educación Colombia.
- Moreno, A., & García, U. (2010). *Las emociones en el deporte*. Papeles Suelos.
- Rivas Borbon, M. (2014). *Guía didáctica para la enseñanza del fútbol en niños y adolescentes*. Proyecto Educación Continua.
- Romeros Granados, S. (2014). *Reflexiones conceptuales de iniciación deportiva escolar y estudio de dos enfoques metodológicos*.
- Vasquez Lazo, J. C. (2014). *Apuntes de la asignatura de Bases de la Educación Física y Deportiva*. Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Coruña.
- Witkowsky, Z. (2003). *Habilidades de coordinación de jugadores jóvenes de fútbol: diagnóstico, estructura y sobregenia*. Moscu: Cand.



## Anexo 2. Fachada Liga Barrial Ciudad Bicentenario



Fuente: Rony Méndez

## Anexo 3. Complejo deportivo



Fuente: Rony Méndez

#### Anexo 4. Calentamiento previo



### Anexo 5. Tiro al arco



Fuente: Rony Méndez

**Anexo 6. Tiro al arco**

Fuente: Rony Méndez