



**Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

Título de la propuesta:

**Sistematización de Experiencias de Entrenamientos para mejorar los Fundamentos  
del Fútbol Femenino de Llano Grande**

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de  
**Tecnólogo/a Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

Autor: **Mozo Loachamin Natalia Geovanna**

Tutor: **Zaldumbide Peralvo Andrés Sebastián**

Quito, septiembre del 2023

**Aprobación del tutor**

En mi calidad de Tutor del Proyecto SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE ENTRENAMIENTOS PARA MEJORAR LOS FUNDAMENTOS DEL FÚTBOL FEMENINO DE LLANO GRANDE, presentado por la Stra. Natalia Geovanna Mozo Loachamin para optar por el título Tecnóloga en Actividad Física Deportiva y Recreación, considero que este trabajo reúne méritos y los requisitos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito, a los 12 días del mes de septiembre de 2023

Mgs. Zaldumbide Peralvo Andrés Sebastián

C.I: 1722812375

**Declaratoria de Responsabilidad**

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

---

Natalia Geovanna Mozo Loachamin

C.C. 1720442571

Correo: mdc\_140290@hotmail.com

Celular: 0998403697

## **Dedicatoria**

Este trabajo va dedicado primero a Dios y a mi Virgencita quienes, con su sabiduría, fortaleza y mucha dedicación me han sabido guiar para culminar con mis estudios a pesar de todo lo expuesto por la vida.

A mi madre María del Carmen Loachamin Sanguña quien con su ejemplo de superación y perseverancia me ha enseñado a siempre seguir adelante, a mi padre David Salomón Mozo Andrango quien ahora es mi ángel y me cuida desde donde sea que este, a mis hermanos, cuñadas, sobrinos, mejores amigos y pareja sentimental quienes supieron poner un granito de arena para ahora estar donde estoy, gracias por seguirme alentando a ser mejor hermana, tía, cuñada, amiga y novia.

A mi tutor Msc. Andrés Sebastián Zaldumbide Peralvo quien con sus aportes y enseñanzas a lo largo de este camino supo guiarme de manera excelente y profesional.

Por último y no menos importante a cada una de las personas quienes de una u otra manera han aportado en mi proceso de formación, quienes de seguro estarán orgullosos de mí, por todos mis logros obtenidos.

Este trabajo va dedicado primero a Dios y a mi Virgencita quienes, con su sabiduría, fortaleza y mucha dedicación me han sabido guiar para culminar con mis estudios a pesar de todo lo expuesto por la vida.

Agradezco principalmente a Dios por darme sabiduría, fuerza, salud y economía para poder seguir con este sueño, por brindarme la oportunidad de vivir experiencias inolvidables junto a personas que han marcado de una u otra manera mi vida a lo largo de esta emocionante carrera, generando la suficiente confianza para ahora decir todo esfuerzo siempre valdrá la pena.

## **Agradecimiento**

Agradezco principalmente a Dios por darme sabiduría, fuerza, salud y economía para poder seguir con este sueño, por brindarme la oportunidad de vivir experiencias inolvidables junto a personas que han marcado de una u otra manera mi vida a lo largo de esta emocionante carrera, generando la suficiente confianza para ahora decir todo esfuerzo siempre valdrá la pena.

De igual manera expreso mi gratitud ante el Instituto Tecnológico Universitario Pichincha por brindarme la oportunidad de ser una estudiante y haber aprendido día tras día todo lo que nos genera una educación de calidad, por fomentarnos a ser mejores seres humanos y empáticos con situaciones de la vida.

Reconozco la labor realizada por todo el personal docente y administrativo del Instituto quienes siempre han aportado para un mejor proceso de formación estudiantil.

Finalmente agradezco a mis compañeros y maestros por acompañarme en este proceso e impulsarme a cumplir mis objetivos.

## ÍNDICE GENERAL

Aprobación del tutor .....	ii
Declaratoria de Responsabilidad.....	iii
Dedicatoria .....	iv
Agradecimiento .....	v
B.1. Resumen .....	xii
B.2. Introducción.....	14
B.3. Antecedentes del problema.....	15
B.4. Planteamiento del problema .....	16
B.5. Formulación del problema.....	16
B.6. Objetivos .....	16
6.1 Objetivo general.....	16
6.2Objetivos específicos .....	16
B.7. Justificación.....	17
B.8. Marco teórico.....	18
8.1 Fútbol .....	18
8.1.1 Concepto .....	18
8.1.2 Características .....	18
8.1.3 Fundamentos del fútbol.....	18
8.2 Reglas del fútbol .....	25
8.3 Programa de entrenamiento .....	26
8.3.1 Concepto: .....	26
8.4 Táctica en el fútbol.....	27
8.4.1 Concepto .....	27
8.4.2 Táctica de las diferentes posiciones en los jugadores .....	27
8.5 Principios Tácticos Defensivos.....	29
8.5.1 Concepto: .....	29
8.6 Principios Tácticos Ofensivos.....	32

8.6.1 Concepto: .....	32
8.7 Estrategias .....	33
8.7.1 Concepto: .....	33
8.8 Etapas del ciclo de una mujer .....	33
8.8.1 Concepto: .....	33
8.8.2 Importancia del deporte en el desarrollo de los niños.....	34
B.9. Marco conceptual .....	36
B.10. Marco institucional.....	38
Valores Institucionales.....	39
Misión. -.....	39
Visión. -.....	39
Logros obtenidos. –.....	39
Escuela de fútbol.....	39
B.11. Marco metodológico.....	40
B11.1 Tipo de investigación .....	40
B.12. Actores claves.....	41
B.13. Materiales y métodos.....	42
B.14. Ejes de análisis .....	42
14.1 Cronograma de actividades .....	43
14.2 Descripción de los test aplicados para la mejoría de los fundamentos del fútbol.....	45
Test 1 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno del pie derecho.....	46
Test 2 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno de su pie izquierdo.....	46
Test 3 – Derribar 4 conos con su pie dominante.....	47
Test 4 – Derribar 2 conos con el pie derecho a ras de piso.....	47
Test 5 – Derribar 3 conos con su pie dominante.....	48
Test 6 – Remate fuera del área con su pie dominante.....	49

14.3 Plan de ejercicios.....	50
Juego 1: Conducción de balón en línea recta .....	50
Juego 2: Conducción de balón en zigzag .....	50
Juego 3: Conducción de balón a máxima velocidad .....	51
Juego 4: Control del balón (cascaditas) .....	51
Juego 5: Control del balón con skipping.....	52
Juego 6: Pases a un solo toque .....	53
Juego 7: Pases más conducción de balón .....	53
Juego 8: Pase, entrega y remate con borde interno del pie derecho.....	54
B.15- Principales hallazgos.....	55
B.16- Análisis de resultados.....	58
16.1 Test diagnósticos.....	58
Test 1 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno del pie derecho.....	58
Test 2 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno de su pie izquierdo.....	58
Test 3 – Derribar 4 conos con su pie dominante.....	59
Test 4 – Derribar 2 conos con el pie derecho a ras de piso.....	59
Test 5 – Derribar 3 conos con su pie dominante.....	60
Test 6 – Remate fuera del área con su pie dominante.....	61
16.2 Test Final .....	61
Test 1 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno del pie derecho.....	61
Test 2 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno de su pie izquierdo.....	62
Test 3 – Derribar 4 conos con su pie dominante.....	62
Test 4 – Derribar 2 conos con el pie derecho a ras de piso.....	63
Test 5 – Derribar 3 conos con su pie dominante.....	63
Test 6 – Remate fuera del área con su pie dominante.....	64
16.3 Resultados generales del test diagnóstico.....	65

16.4 Resultados generales del test final .....	65
16.5 Matriz de sistematización de testeos.....	66
Test 1 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno del pie derecho.....	66
Test 2 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno de su pie izquierdo.....	67
Test 3 – Derribar 4 conos con su pie dominante.....	68
Test 4 – Derribar 2 conos con el pie derecho a ras de piso.....	69
Test 5 – Derribar 3 conos con su pie dominante.....	70
Test 6 – Remate fuera del área con su pie dominante.....	71
B.17 Conclusiones .....	73
B.18 Recomendaciones.....	74
B.19 Bibliografía.....	75
B.20 Resultado Antiplagio.....	78
B.21 Anexos.....	79

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nombres de los actores claves .....	41
Tabla 2 Fases de la sistematización .....	44
Tabla 3 Test de valoración para mejorar los fundamentos del fútbol.....	45
Tabla 4 Tabla de calificación test 1 .....	46
Tabla 5 Tabla de calificación Test 2 .....	47
Tabla 6 Tabla de calificación Test 3 .....	47
Tabla 7 Tabla de calificación Test 4.....	48
Tabla 8 Tabla de calificación Test 5 .....	48
Tabla 9 Cronograma de plan de actividades .....	57
Tabla 10 Resultados individuales Test Diagnostico 1 .....	58
Tabla 11 Resultados individuales Test Diagnostico 2 .....	58
Tabla 12 Resultados individuales Test Diagnostico 3 .....	59
Tabla 13 Resultados individuales Test Diagnostico 4 .....	59
Tabla 14 Resultados individuales Test diagnostico 5 .....	60
Tabla 15 Resultados individuales Test diagnostico 6.....	61
Tabla 16 Resultados individuales Test Diagnostico 1 .....	61
Tabla 17 Resultados individuales Test Diagnostico 2 .....	62
Tabla 18 Resultados individuales Test Diagnostico 3 .....	62
Tabla 19 Resultados individuales Test Diagnostico 4 .....	63
Tabla 20 Resultados individuales Test diagnostico 5 .....	63
Tabla 21 Resultados individuales Test diagnostico 6.....	64
Tabla 22 Resultados generales Test de Diagnostico.....	65
Tabla 23 Resultados generales del test final .....	65
Tabla 24 Resultados Test 1 .....	66
Tabla 25 Resultados Test 2.....	67
Tabla 26 Resultados Test 3 .....	68
Tabla 27 Resultados Test 4.....	69
Tabla 28 Resultados Test 5 .....	70
Tabla 29 Resultados test 6 .....	71

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

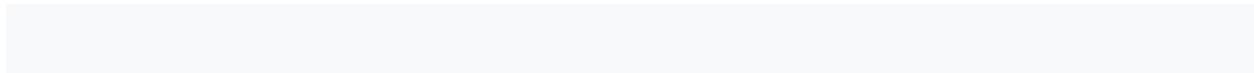
Gráfico 1 control de balón .....	19
Gráfico 2 control de balón con varias superficies.....	20
Gráfico 3 Conducción del balón .....	20
Gráfico 4 tipos de control de balón.....	21
Gráfico 5 Tipos de pases.....	22
Gráfico 6 Ejercicios de Dribling .....	23
Gráfico 7 remates .....	24
Gráfico 8 Clasificación según sus objetivos .....	29
Gráfico 9 Principios Ofensivos.....	32
Gráfico 10 ubicación de la Liga Deportiva Llano Grande.....	38
Gráfico 11 eje de análisis.....	42
Gráfico 12 Cronograma de actividades.....	43
Gráfico 13 Conducción de balón en línea recta .....	50
Gráfico 14 Conducción de balón en zigzag .....	51
Gráfico 15 Conducción de balón a máxima velocidad .....	51
Gráfico 16 Control del balón (cascaditas) .....	52
Gráfico 17 Control del balón con skipping.....	52
Gráfico 18 Pases a un solo toque .....	53
Gráfico 19 Pases más conducción de balón.....	53
Gráfico 20 Pase, entrega y remate con brode interno pie derecho.....	54
Gráfico 21 test diagnóstico .....	65
Gráfico 22 test final .....	66
Gráfico 23 Resultados Test 1 .....	67
Gráfico 24 Resultados Test 2.....	68
Gráfico 25 Resultados Test 3.....	69
Gráfico 26 Resultados Test 4.....	70
Gráfico 27 Resultados Test 5.....	71
Gráfico 28 Resultados test 6 .....	72

### **B.1. Resumen**

Un deporte donde necesariamente se necesita de entrenamientos para perfeccionarlo de poco a poco es el fútbol, muchos pueden tener las habilidades necesarias para ser muy buenos, pero al llevar una continuidad de entrenamientos permite que sus habilidades mejoren.

Los fundamentos básicos en el fútbol son el pase, conducción de balón, control de balón y el remate siendo importantes para cada jugador y este a su vez mejore tanto individual como colectivo. El trabajo principal para la mejora en el fútbol viene desde la niñez ya que ayuda a su formación integral, disciplina, fortalece sus músculos y huesos, potencializa cualidades y destrezas, mejora relaciones interpersonales, mejora en su comportamiento y potencia sus capacidades en todos los aspectos de su vida. La presente sistematización tiene por objetivo llevar a cabo el mejorar los fundamentos en el fútbol a través de un plan de actividades realizados a los niños y niñas de la sub 12 de la Escuela Mixta de Llano Grande, para esto se empleó el método pre experimental, en el cual se llevó a cabo un test de diagnóstico y un test final que permite evaluar a los niños y niñas por medio de los ejercicios propuestos demostrando resultados positivos. Por consiguiente, se comprobó un mejoramiento de los fundamentos del futbol como dar y recibir pases con su pie dominante y no dominante, al igual que la recepción y control de balón, la técnica de remate a ras de piso, ya sea con su pie dominante y no dominante, por lo que es necesario reiterar la gran importancia de tener una continuidad de entrenamientos para seguir mejorando dichos fundamentos.

**Palabras clave:** fútbol, el pase, control de balón, conducción de balón, remate.



## **B.1 Abstract**

A sport where training is necessarily needed to improve it little by little is soccer, many may have the necessary skills to be very good, but having a continuity of training allows their skills to improve. The basic fundamentals in soccer are the pass, driving the ball, ball control and the shot being important for each player and this in turn improves both individually and collectively. The main work for the improvement in soccer comes from childhood since it helps their integral formation, discipline, strengthens their muscles and bones, potentiates qualities and skills, improves interpersonal relationships, improves their behavior and enhances their abilities in all aspects. of their life. The objective of this systematization is to carry out the improvement of the fundamentals in soccer through a plan of activities carried out for the boys and girls of the sub 12 de la Escuela Mixta de Llano Grande, for this the pre-experimental method was used, in which a diagnostic test and a final test were carried out that allow evaluating the boys and girls through the proposed exercises, demonstrating positive results. Consequently, an improvement in the fundamentals of soccer was verified, such as giving and receiving passes with his dominant and non-dominant foot, as well as receiving and controlling the ball, the technique of shooting at ground level, either with his dominant foot and not dominant, so it is necessary to reiterate the great importance of having a continuity of training to continue improving these fundamentals.

**Keywords:** soccer, passing, ball control, ball handling, shot.

## **B.2. Introducción**

El fútbol consigue fomentar de manera igualitaria las mismas oportunidades para niños y niñas, aunque en algunos contextos las mismas tradiciones culturales no permiten a que este acceso sea igualitario o haya una participación mixta, de igual manera no existen los mismos beneficios en donde haya la participación de los ambos sexos.

Estos sistemas mixtos de fútbol obtenidos más en escuelas mixtas han venido englobando diferentes formas de competición en las cuales niños y niñas puedan jugar entre sí unos contra otros esto ayuda a fomentar una mayor tolerancia y respeto mutuo. Aunque en algunas ocasiones se puedan encontrar casos donde las niñas no quieran integrarse a jugar con los niños por varios motivos al momento de jugar juntos hace que ellas creen una imagen propia de sí mismas más positiva y hacer más conscientes de sus habilidades de igual manera los niños comienzan a aceptarlas dentro del equipo.

El fútbol mixto además de ser adaptable para niños y niñas sin importar su orientación sexual tiene actividades inclusivas y abiertas a todos logrando un grado de implicación que no puede ser limitado por motivos de sexo, edad, etnia, género, raza, situación socio económica.

Se recomienda realizar actividades mixtas hasta los 12 años, ya que a partir de entonces aumentan las diferencias biológicas y psicológicas.

La presente investigación se desarrolla mediante una sistematización de una guía para mejorar los fundamentos del fútbol en el sector de Llano Grande la cual es desarrollada para niños y niñas que pertenecen a la sub 12 de la escuela del sector, ya que tienen problemas de conducción de balón, recepción de balón, pases y realizar remates a ras de piso por lo cual se ha decidido crear una guía de ejercicios para el progreso de la misma y así los niños y niñas puedan tener un adecuado desenvolvimiento en el campo. El objetivo principal para la ejecución de esta guía son los niños de la sub 12 que están ubicados en el sector de Llano Grande.

Teniendo en cuenta que la metodología que se empleó en la elaboración de este trabajo de investigación es el método inductivo – deductivo para que los niños y niñas puedan tener un mayor conocimiento de cómo pueden perfeccionar sus fundamentos en el fútbol.

De esta manera se pudo identificar que, durante la realización de esta guía verificamos que hubo una minoría de niños y niñas que no pudieron realizar correctamente los diferentes ejercicios, pero en su gran mayoría mejoraron los fundamentos tanto individual como colectivo.

### **B.3. Antecedentes del problema**

A nivel mundial el fútbol es uno de los deportes más llamativos, pues niños, mujeres, jóvenes, personas adultas optan por jugarlo ya sea por diversión, por competición o por llevarlo como un estilo de vida.

Este proyecto básicamente se centra en niños y niñas de 10 a 12 años donde buscan practicarlo muchos de ellos o ellas porque les gusta y una pequeña minoría porque sus padres los pusieron ahí, son quienes absorben conocimientos y aprenden muy rápido por eso el practicar deportes hace que los tenga fuera de malos hábitos como son las drogas o bebidas alcohólicas, principalmente lo que ha generado que lo practiquen entre niños y niñas hace que cada uno de ellos tengan una mejor personalidad pero llena de respeto pues no solo se manejan en un solo género sino comparten mucha de las veces hasta el camerino, el practicar juntos al fútbol hace que las niñas se esfuercen más y quieran ser mejores que ellos o a su vez que ellos aprendan de todas las maneras posibles.

Según (Moreno, 2018, pág. 59) los niños que practican fútbol se caracterizan por promover la competitividad pues ellos solo eligen disfrutar en cada partido, pero conjuntamente va de la mano la práctica y en si el mejorar dichas técnicas, fundamentos, capacidades físicas, pues el fútbol les da un grado de confianza donde su ánimo y motivación crezca a cada momento de enfrentar un encuentro deportivo.

#### **B.4. Planteamiento del problema**

En la gran totalidad de los niños y niñas de la sub 12 que practican el futbol en la Escuela Mixta de Llano Grande ubicada en el norte de la ciudad del Distrito Metropolitano de Quito, necesitan mejorar los fundamentos del futbol siendo estos el pase, conducción del balón, control del balón y el remate logrando que en cada entrenamiento o encuentro deportivo sean más efectivos.

Por el cual esta problemática existe en los diferentes entrenamientos y durante los encuentros deportivos, ya que no tienen la suficiente preparación para realizar un buen pase, tener una buena conducción de balón, receptor balones de cortas o largas distancias o rematar a la portería contraria con buena efectividad.

Es por eso que se estableció esta guía de ejercicios para su mejora y perfeccionamiento de los fundamentos antes mencionados, pues niños y niñas mostraran mejoras en cada entrenamiento para ser más efectivos tanto de manera individual como colectivo, cada encuentro deportivo marcara los resultados obtenidos.

#### **B.5. Formulación del problema**

- ¿Cómo mejorar los fundamentos del futbol con los niños y niñas de la sub 12 en el sector de Llano Grande?

#### **B.6. Objetivos**

##### **6.1 Objetivo general**

- Sistematizar una guía para el mejoramiento de los fundamentos del futbol con los niños y niñas de la sub 12 en el sector de Llano Grande.

##### **6.2 Objetivos específicos**

1. Revisar la fundamentación teórico-científico para la elaboración de una guía para el mejoramiento de los fundamentos del futbol con los niños y niñas de la sub 12 en el sector de Llano Grande.
2. Aplicar un plan de ejercicios para el mejoramiento de los fundamentos del futbol con los niños y niñas de la sub 12 en el sector de Llano Grande.
3. Analizar los resultados obtenidos de la aplicación de la guía para el mejoramiento de los fundamentos del futbol con los niños y niñas de la sub 12 en el sector de Llano Grande.

### **B.7. Justificación**

Esta sistematización se realiza con la intención de mejorar los fundamentos del fútbol como son el pase, control de balón, recepción de balón y remate a través de la investigación y el desarrollo de ejercicios para mejorar dichos fundamentos ya que se afirmó que el grupo de niños y niñas deportistas de la sub 12 de la Escuela de Fútbol Mixta de Llano Grande ubicada en dicho sector presenta problemas al momento de practicar estos fundamentos antes mencionados.

Tiene como propósito constituir una guía de ejercicios para mejorar y perfeccionar los fundamentos en la Escuela de Fútbol Mixta de Llano Grande con los niños y niñas de la sub 12 que entrenan los días martes y jueves en la cancha Atahualpa del sector de Llano Grande ubicada al norte de la ciudad Distrito Metropolitano de Quito.

Se debe tener énfasis en que en esta sistematización ayudará al mejoramiento de los fundamentos del fútbol y quien a su ha formado parte de un proceso de práctica de fútbol desde su niñez hasta su etapa de adultez.

Los favorecidos fueron los niños y niñas de la sub 12 ya que van a poder contar con varios conocimientos para mejorar los fundamentos tanto individual como colectivos en donde el equipo tenga mejor nivel y desenvolvimiento en los encuentros deportivos.

## **B.8. Marco teórico**

### **8.1 Fútbol**

#### **8.1.1 Concepto**

El fútbol uno de los deportes con más atracción para los ojos del ser humano, ya que demanda mucho público en general, podemos definirlo como un deporte que consta de 22 jugadores divididos en 2 equipos de 11 jugadores cada uno con el objetivo de meter el balón en la portería del equipo contrario, pero para que suceda esto debemos usar tácticas, técnicas, utilizar varios sistemas de juego según como el partido se vaya desarrollando a lo largo de sus 90 min (45min cada tiempo).

#### **8.1.2 Características**

Se juega en una cancha o campo rectangular (tierra, césped) sus medidas 90 y 120m de largo, 100 y 110 m partidos internacionales, 45 y 90 m de ancho, 64 y 75 m partidos internacionales y su elemento principal el balón midiendo mínimo 68 cm y máximo 70 cm, pesando entre 410 y 450 gramos.

La portería es la zona en la cual el equipo rival anota un gol siendo sus dimensiones 7,32 m de ancho por 2,44 m de alto.

En cada partido estarán presentes un equipo arbitral constituido de cuatro personas, el árbitro principal, los árbitros asistentes, el cuarto árbitro, los árbitros asistentes adicionales y estos ayudan a cumplir las reglas establecidas durante el encuentro deportivo.

Es un deporte practicado tanto masculino como femenino y en otros campeonatos mixtos.

#### **8.1.3 Fundamentos del fútbol**

Los fundamentos basados en el fútbol son:

**8.1.3.1 Control o recepción del balón:** poner en movimiento el balón con los pies, se puede hacer contacto con la planta, empeine, punta, talón o partes internas y externas del pie.

Se puede controlar el balón usando las partes del cuerpo como muslos, rodillas, abdomen, pecho, hombros y la cabeza.

Los guardametas son los únicos que pueden tocar el balón con las manos y los brazos en el área de la portería, para evitar el gol por el equipo contrario.

El control del balón ayuda al jugador a ejecutar y anticipar acciones diferentes como patear, correr, pasar o detener el balón.

*Gráfico 1 control de balón*



Fuente: (BERENDA, 2021)

### **8.1.3.2 Tipos de control del balón:**

**Control en el sitio o control orientado:** acorde a (Aprendizaje del fútbol, 2018) un buen control de balón necesita de armonía en la situación de juego en la que afronta el jugador pues un control orientado nos permite ser rápidos, eficaces a varias situaciones e ideales para huir de la marca de un adversario.

**Parada:** en este control el balón queda totalmente inmóvil por cualquier parte del cuerpo, pero por lo más común es realizarlo con el pecho o la planta del pie.

**Semi parada:** el control de balón no se para por completo pues va disminuyendo y cambiando su trayectoria la podemos realizar con la cabeza y con cualquier superficie en contacto con el pie.

**Amortiguamiento:** la velocidad disminuye, pero la trayectoria sigue siendo igual, el cuerpo toma una postura de inclinación inversa y se puede realizar con el pecho o cualquier superficie del pie en contacto.

Con respecto a las superficies de contacto se las puede realizar parte interna o externa del pie, plan de pie, empeine, muslo, con el pecho y la cabeza es decir con cualquier parte del cuerpo que este legal en el reglamento.

*Gráfico 2 control de balón con varias superficies*



*Fuente:* (aprendizaje de fútbol , 2018)

**8.1.3.3 Conducción del balón:** técnica que emplea un jugador para desplazarse a lo largo del campo de juego, la conducción suele ser en distintas direcciones (línea recta, cambios de dirección, zigzag o hacia al frente) se conduce el balón con los pies, depende de la velocidad de desplazamiento y el jugador puede utilizar cualquier superficie del pie para mover el balón.

Una buena conducción del balón permite sobrepasar los rivales, hacer golpes o mantener el control del balón, incluso, anteponer el cuerpo entre el jugador rival y la pelota.

*Gráfico 3 Conducción del balón*



*Fuente:* (DSports, 2022)

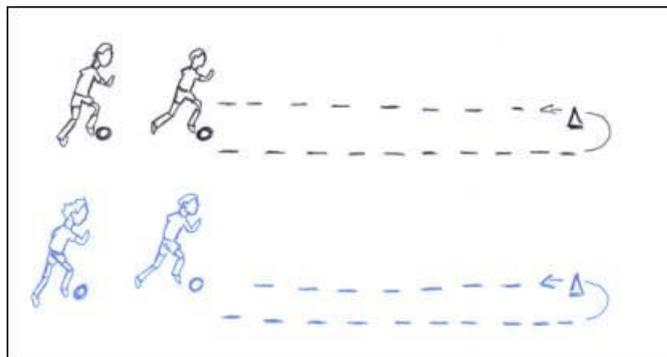
**8.1.3.3 Aspectos a tener en cuenta para realizar una buena conducción:**

Según (Joaquin, 2019) Acariciar el balón con el borde interno o externo del pie hace que ruede con mejor precisión por el terreno de juego, la visión entre espacio y el

balón, lo llamamos vista periférica la cual nos permite ver a nuestros compañeros o a su vez jugadores contrarios y el balón.

La protección del balón utilizando todas las superficies permite que no nos quiten el balón.

*Gráfico 4 tipos de control de balón*



*Fuente:* (Kem, 2023)

**8.1.3.4 Pase de balón:** acorde a (*CENETED, 2022*) el pase es una de las acciones más importantes del fútbol, es una técnica colectiva la cual permite que los jugadores de un equipo desarrollen un juego colectivo y creen un ataque organizado o un ataque directo.

Los dos aspectos más relevantes al momento de realizar un pase son la precisión porque nos garantiza seguridad de juego y fuerza para imprimir velocidad en el juego.

#### **8.1.3.5 Tipos de pases**

**Según** (*Leire, 2019*) los tipos de pases son.

**El pase corto:** se destaca por su precisión, es el más utilizado dentro del terreno del juego y en rara ocasión puede terminar en los pies del equipo contrario, se lo realiza con el interior del pie y si se encuentra a poca distancia se da el pase a ras de piso y sin mucha fuerza.

**El pase largo:** aquí el balón alcanza varias distancias 30m mínimo, una forma perfecta para desconcentrara a la defensa del equipo contrario ocasionando desmarques y muchas de las veces ganando en carrera.

**El pase a media distancia:** este pase es el intermedio entre el pase largo y el pase corto, la ejecución correcta es dando el pase con el empeine se suele utilizar más en las salidas de los laterales y en el córner.

**El pase de cabeza:** es el contacto del balón con la cabeza, pero una forma bastante complicada para poder dar una buena dirección, este tipo de pase se utiliza a modo de defensa para evitar un ataque o marcar un gol.

**El pase hacia atrás:** con este pase podemos neutralizar la presión que podría ocasionar el equipo rival, es un pase defensivo y más utilizado en momentos que los jugadores no pueden salir jugando hacia adelante.

**El pase de pared:** se realiza con dos jugadores que sigan una misma jugada y estén conectados entre sí, su objetivo es lograr espacios libres.

*Gráfico 5 Tipos de pases*

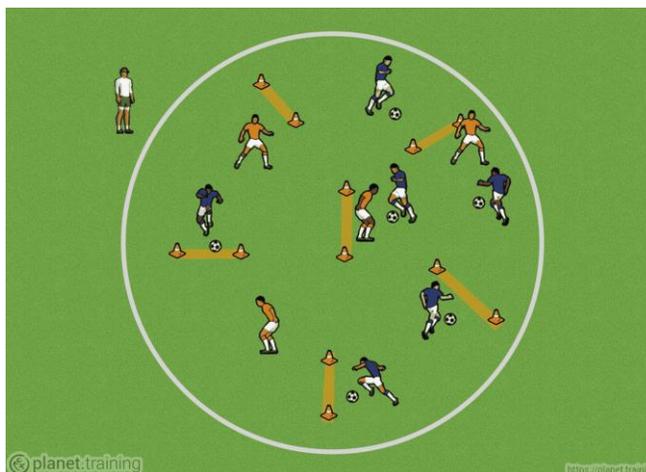


*Fuente: (ACADEF, 2020)*

**8.1.3.6 Dribling:** fundamento al cual se considera técnico individual, se refiere a su habilidad y creatividad de cada jugador al dominar el balón.

Además, esta técnica nos sirve para improvisar cualquier jugada durante el partido, evadiendo adversarios y tratando de llegar al campo contrario, de gran utilidad aplicándolo al momento indicado.

Gráfico 6 Ejercicios de Dribling



Fuente: (Planet.training, 2020)

**8.1.3.6 Remate:** según (*Fútbol PRO, 2023*) es la acción de golpear el balón con el objetivo de marcar un gol en la portería contraria, esta a su vez se puede realizar con cualquier parte del cuerpo excepto con los brazos y manos con la diferencia de que sea el portero, Podemos realizar los remates durante el encuentro deportivo es decir mediante jugadas, penaltis, tiros libres, tiros de esquina.

#### 8.1.3.7 Tipos de remates:

**Remate con el interior del pie:** Este remate es el más común y se realiza con la parte interna del pie, es preciso, pero no tiene tanta potencia.

**Remate con el empeine:** Este remate es potente pero menos preciso, se lo realiza golpeando el balón con el empeine.

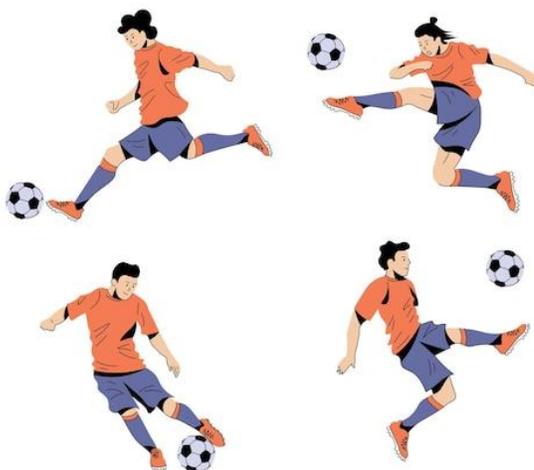
**Volea:** Este remate requiere de habilidad y coordinación pues el jugador debe golpear el balón cuando este esté en movimiento, se lo realiza cuando el balón está en el aire.

**Chilena:** es uno de los remates con mayor atracción en el fútbol, muy difícil de ejecutar, pero se lo realiza cuando el balón está en el aire en el preciso momento realiza una acrobacia y el jugador golpea el balón.

**Cabezazo:** este remate se realiza golpeando el balón con la cabeza en distintas jugadas aéreas pues un buen cabezazo con un buen sentido de ubicación y salto podría ser gol.

**Remate de tacón:** este remate lo realizamos con el talón del pie, pero es muy poco común y sorpresivo en un encuentro deportivo.

*Gráfico 7 remates*



*Fuente:* (Freepik, 2020)

## 8.2 Reglas del fútbol

**8.2.1 El campo de juego:** tiene que ser césped natural, Su forma rectangular debe medir de Largo 90 y 120 m y de ancho 45 y 90 m. Para juegos internacionales, deben medir de largo 100 y 110 m, y de ancho 64 y 75 m.

**8.2.2 El balón:** debe ser de forma esférica, con una circunferencia entre 68 y 70 centímetros generalmente es de cuero.

**8.2.3 Jugadores:** se practica entre dos equipos, consta de 11 jugadores dentro del campo de juego y cada uno de ellos es el portero.

**8.2.4 Indumentaria:** la indumentaria de cada jugador está compuesta por una camiseta con mangas (cortas, largas) identificado con un número y nombre, una pantaloneta, medias, canilleras y un calzado adecuado, el guardameta debe tener un uniforme distinto a los demás jugadores.

**8.2.5 Árbitro:** cada partido es dirigido bajo la supervisión del árbitro central, este se ubica dentro del campo de juego, con un silbido indica el inicio y fin del tiempo de juego, puede amonestar con tarjetas amarillas o rojas según las faltas expuestas durante el partido.

En algunos casos se solicita ayuda al árbitro asistente de video o VAR para corroborar alguna mala acción de los jugadores.

**8.2.6 Juegos de línea:** se ubican fuera de la línea de juego y se encargan de indicar las faltas o cambios de jugadores y sirven de apoyo para el árbitro central.

**8.2.7 Duración de juego:** cada partido tiene una duración de 90 min, cada tiempo de 45 min, el árbitro central puede sumar unos pocos minutos más a cada tiempo como compensación en caso de lesiones o cualquier otro problema.

En caso de empate en un juego de eliminación directa o final, se jugarán un tiempo extra o prórroga de 30 minutos, dividido en dos partes de 15 minutos cada uno.

Finalmente, en caso de no haber desempate, se disputan los tiros de penal o penal, que son los tiros que hace el jugador desde el punto de penalti.

**8.2.8 Saque de salida:** el árbitro central junto con los capitanes de cada equipo decide la cancha en la que van a jugar, se ubican en el centro del campo con el balón en el punto central y el árbitro con un pitazo es el que marca el inicio del juego.

**8.2.9 Balón en juego o fuera de juego:** cuando el balón está dentro de las líneas que delimitan la cancha este está en juego ya sea en el suelo o aire y está fuera de juego si sale las líneas de meta o de banda.

**8.2.10 Acción de gol:** se marca el gol cuando la pelota pasa la línea de meta que se encuentra entre los postes de la arquería.

**8.2.11 Tiro libre:** hay dos tipos y se realizan desde el punto de donde se cometió la infracción. El  **tiro libre directo**  consiste en lanzar el balón a la portería del equipo contrario. El  **tiro libre indirecto**  es un saque de balón hacia un jugador cercano o distante.

**8.2.12 Fuera de juego:** se marca fuera de juego cuando un jugador se encuentra cerca de la línea de meta contraria y del penúltimo jugador del equipo contrario. Esto genera un tiro libre indirecto a favor del equipo adversario.

**8.2.13 Penal o penalti:** es ocasionado cuando algún jugador comete falta dentro del área del guardameta es decir en su propia área.

**8.2.14 Saque de banda:** lo señalan cuando la pelota sale de las líneas laterales y sirve para reanudar el juego sin detener el reloj.

**8.2.15 Saque de meta:** lo señalan cuando el balón abandona la línea de meta y el guardameta es el que se encarga de ponerlo en juego y sacar el balón desde su portería.

**8.2.16 Saque de esquina:** El árbitro lo señala cuando la pelota abandona la línea final y este lo autoriza que se realice desde la esquina más cercana a donde salió el balón.

**8.2.17 Faltas:** se consideran faltas a aquellas acciones como: golpes fuertes, retener la pelota, tocar el balón con las manos, conductas antideportivas, infringir constantemente las reglas del juego, entre otros. Dependiendo de la gravedad de la falta el árbitro principal podrá sacar una  **tarjeta amarilla**  para marcar una amonestación, o una  **tarjeta roja**  que implica la expulsión de un jugador.

## **8.3 Programa de entrenamiento**

### **8.3.1 Concepto:**

Acorde al (Dr. Bores, 2019) un programa de entrenamiento es una evolución de métodos y sistemas de entrenamiento en el fútbol, estos permiten conocer aspectos del como la carga del entrenamiento se pueda cuantificar, analizar y registrar con el objetivo de alcanzar un mayor rendimiento en el jugador. Este programa proporciona habilidades y conocimientos teóricos –

prácticos sobre las teorías de entrenamientos, la metodología del fútbol, desarrollo del talento, sistema de juego, preparación física aplicada al fútbol, fundamentos técnicos - tácticos individuales.

La finalidad del programa de Entrenamiento Deportivo en Fútbol es ofrecer conocimientos, formación y herramientas para que el profesional esté capacitado para planificar, desarrollar y evaluar adecuadamente propuestas de entrenamiento en el fútbol, que garanticen la calidad final de las tareas profesionales del ámbito deportivo y asumir los compromisos éticos y la responsabilidad exigidos por la profesión.

## **8.4 Táctica en el fútbol**

### **8.4.1 Concepto**

Según (Maneiro, 2022) La táctica en el fútbol toma referencia a acciones de ataque y defensa que se pueden realizar o contrarrestar a los rivales durante el transcurso del partido con la pelota en juego. La táctica es la responsabilidad de cada entrenador pues a medida que pasa el tiempo en el partido suelen hacer modificaciones para que los jugadores lo lleven a la práctica. A diferencia del término estrategia, la táctica hace referencia a cada partido en particular y a la oposición, siendo la interacción con el rival la que provoca dichas acciones tácticas.

### **8.4.2 Táctica de las diferentes posiciones en los jugadores**

**8.4.2.1 Táctica del centrocampista:** según los estudios basados en el (Manual de Entrenamiento de Fútbol 4ta Edición, 2018, págs. 11 - 14) el jugador llamado creador de juego, conocido como el cerebro del equipo, es el que genera ideas para una jugada, responsable de mantener el ritmo de juego y de cambiar rápidamente de la acción defensiva a la ofensa y viceversa.

El jugador llamado centrocampista ofensivo es el cuarto punta y debería ante todo realizar los disparos de la segunda línea. El jugador llamado centrocampista defensivo es el que impide aquello que se espera que haga un creador de juego, los tres tipos de centrocampista deben dominar por igual el marcaje en zona y el marcaje individual y distinguirse sobre todo por una buena técnica con el balón ya que se suponen el nexo entre la defensa y la delantera se espera de ellos buenas cualidades no desplazamientos.

**8.4.2.2 Táctica del delantero centro:** de él se espera ante todo capacidad de resolución, es decir, que debe ser bueno en el Dribling, en el disparo y en el juego de cabeza, su cualidad para intuir ocasiones de gol es igualmente importante para crear situaciones peligrosas en el área contraria.

**8.4.2.3 Táctica del extremo:** de él se espera ante todo capacidad de resolución, es decir, que debe ser bueno en el Dribling, en el disparo y en el juego de cabeza, su cualidad para intuir ocasiones de gol es igualmente importante para crear situaciones peligrosas en el área contraria.

## 8.5 Principios Tácticos Defensivos

### 8.5.1 Concepto:

Las realizamos cuando el equipo no tiene el balón es decir utilizamos principios defensivos acorde al momento del juego en el que se encuentre, con el objetivo de no permitir que nos marquen goles.

#### 8.5.1.1 Clasificación

#### 8.5.1.2 Según la cantidad de jugadores

Según (Zubeldia, 2020) **Individuales:** tomamos como referencia el comportamiento del jugador pues la podemos realizar cuando este tenga o no el balón en sus pies. **Colectivos:** en cambio la tomamos con referencia a todo el grupo o equipo es decir la ejecutamos con el equipo rival.

*Gráfico 8 Clasificación según sus objetivos*



*Fuente: (Diego, 2020)*

**Entre estos principios tácticos defensivos encontramos los siguientes cada uno con sus conceptos apropiados:**

**Recuperación:** el objetivo es conseguir que el control del balón este dada para nuestro equipo.

**Marca:** la realizan uno o más jugadores de nuestro equipo para acabar con el control que mantenga el equipo rival, es decir que impedimos que el juego de ellos avance hacia nuestro campo ya que la realizamos con o sin balón.

Aquí podemos encontrar tres tipos de marcas, la marca individual que la realiza un jugador nuestro con el rival tratando de evitar que pueda tener contacto con el balón en cualquier parte del campo de juego, marca en zona donde cada jugador debe permanecer en su espacio y evitar que el equipo contrario pueda avanzar ya que todo esto es colectivo y la marca mixta que es marcar en zona pero de manera individual pues cada jugador se organiza en su espacio y evita que el balón llegue a la portería.

**Retardación:** significa aguantar el ataque del rival una vez perdida la posesión del balón, es decir que la realizamos con cada uno de los jugadores quienes se encuentren cerca del balón para poder recuperarla.

**Relevo:** es el jugador que ocupa el espacio dejado por su compañero una vez que el rival paso con el balón para seguirle marcando.

**Vigilancia:** es cuando el jugador vigila al rival que está lejos del balón con el objetivo de impedir que llegue a tener contacto para organizar otra jugada.

**Cobertura:** es cuando el jugador ayuda a su compañero quien a su vez fue sobrepasado por el rival con el objetivo de seguir manteniendo la posesión del balón y provocar una mejor jugada.

**Densidad:** cuando podemos aglomerar a nuestros defensas cerca del rival que mantenga el control del balón con el fin de recuperarlo.

**Repliegue:** aquí los jugadores buscan cubrir espacios lo más pronto posible ya que en alguna jugada perdieron el control del balón, pues evitara que el equipo rival siga avanzando con su juego

**Escalonamiento:** el equipo genera avance en sus líneas es decir busca una presión alta con el fin de que el equipo contrario pueda avanzar con su juego.

**Anticipación:** los jugadores se anticipan a jugadas, saques, pases ocasionados por el rival con el fin de cortar el juego de ellos.

**Carga:** la marca del jugador debe ser alta para que su rival pueda perder el equilibrio y este a su vez el control del balón.

**Doblaje:** la marca de dos jugadores sobre el rival que posee el control del balón con el objetivo de quitárselo y armar nuevas jugadas.

**Entrada:** es anticiparse a jugadas del rival donde pueda ocasionar quitarle el balón rechazarlo lejos de su zona o quedarse con él.

**Intercepción:** es anticiparse al balón y que podamos evitar que el rival pueda obtener el control del mismo.

**Pressing:** lo realizamos con el equipo completo o una cierta cantidad de jugadores ya que sus movimientos deben ser en conjunto y de manera ordenada con el fin de achicarles el espacio y conseguir que el tiempo se consuma sin opción a que realicen más jugadas.

## 8.6 Principios Tácticos Ofensivos

### 8.6.1 Concepto:

Son estrategias que se las puede utilizar en el equipo cuando este tiene la posesión de balón armando jugadas con el objetivo de ganar partidos.

#### 8.6.1.1 Clasificación

*Gráfico 9 Principios Ofensivos*



*Fuente:* (ENTRENADORES DE FUTBOL , 2020)

#### 8.6.1.2 Clasificación individual

**Desmarques:** es cuando un jugador ocupa los espacios libres que deja su compañero ya que este tiene la posesión y el control del balón.

Hay dos clases de desmarques:

**Desmarque en apoyo:** es cuando un jugador busca un espacio libre cerca del que tiene la posesión del balón y le ayuda a salir jugando para que la jugada pueda tener transcendencia.

**Desmarque en ruptura:** es cuando un jugador supera la posición del balón que tenía su rival ayudando a llegar a la portería y creando un juego mucho más progresivo.

**Ataques:** puede ocurrir en las diferentes instancias del juego es decir en un saque de portería, en una falta o cuando recuperan el balón pues el objetivo es atacar y llegar a la portería del equipo rival concluyendo las jugadas con éxito.

**Contraataques:** es cuando un equipo roba el balón al equipo rival y este a su vez busca llegar a la portería contraria lo más rápido aprovechando los espacios que dejaron algunos jugadores sin dar opción a que puedan replegarse.

**Desdoblamientos:** aquí nos permite no perder los espacios delimitados de cada jugador pues cubre y ocupa la espalda de un compañero y se la puede utilizar cuando atacan y los contratacan.

### 8.6.1.3 Clasificación colectivo – individual

**Espacios libres:** estos espacios son los que abandonan dichos jugadores que tiene el control del balón.

**Paredes:** son jugadas que se pueden realizar entre algunos jugadores del mismo equipo que buscan espacios libres y hacen que la jugada pueda terminar con un gol en la portería rival.

**Ayudas permanentes:** ayuda mutua entre todos los compañeros del equipo

## 8.7 Estrategias

### 8.7.1 Concepto:

Según los estudios realizados con (Comunidad de Madrid, 2021) Son acciones que las podemos desarrollar en el partido con el objetivo de aprovechar las jugadas cuando tenemos el balón parado.

**8.7.2 Estrategia ofensiva:** existe cuando un equipo tiene la posesión del balón y la definimos como el reinicio o inicio de juego por parte del equipo que realice un saque con el balón parado, se da en cualquier zona del terreno de juego y de varias formas.

**8.7.3 Estrategia defensiva:** son las acciones que un equipo realiza cuando no tienen la posesión del balón, es decir al equipo se opone la defensa del equipo rival.

## 8.8 Etapas del ciclo de una mujer

### 8.8.1 Concepto:

Estos ciclos implican diversos cambios en el cuerpo humano ocasionado por el paso de los años, se debe tomar diferentes y prevenciones para que se pueda mantener un buen estado de salud.

Las cinco etapas en la vida de la mujer: infancia, adolescencia, juventud, madurez y tercera edad.

**8.8.1.1 Infancia y niñez:** según (Cardoza, 2023) La infancia, es el primer período en la vida de una persona, comprende el nacimiento y el principio de la adolescencia, se empieza a explorar el mundo, primeros aprendizajes.

El aprendizaje en los primeros tres años de vida, el ser humano adquiere capacidades básicas como manejar sus manos, ponerse de pie, caminar y hablar.

**8.8.1.2 Niñez:** en esta etapa se trabaja de manera muy especial los aspectos cognitivos como el razonamiento, la percepción, el respeto, el deber o la memoria, llega el momento de la escolarización, por ende, comienzan a socializar, a convivir junto con la relación de niñas de la misma edad.

**8.8.1.3 Adolescencia:** una de las *etapas más importantes*, su cuerpo comienza a tener varios cambios los cuales dan paso para convertirse en mujeres, es decir de manera significativa comienza a aumentar la concentración de hormonas en la sangre todo esto produciendo varios cambios psicológicos y físicos.

## **8.8.2 Importancia del deporte en el desarrollo de los niños**

Según (AYUDA EN ACCIÓN, 2020) la clave de hacer ejercicio es poder entender que tan importante es realizar algún tipo de deporte durante el desarrollo en la infancia. pues la OMS informa que una mayoría del 80% en todo el mundo niños, niñas y adolescentes no realizan actividad física a diario lo cual ocasione riesgos graves en la salud.

También tenemos que tener en cuenta que el realizar cualquier tipo de ejercicio puede favorecer tanto a la salud como en las varias etapas del desarrollo de los niños entregando beneficios durante toda su vida.

Ahora cabe recalcar que el avance de la tecnología ha hecho que las generaciones de hoy en día tiendan a ser más sedentarios pues el uso de varios juegos electrónicos o redes sociales que no aportan como debiesen hace que los niños se mantengas ocupados y hasta comprometidos con lo antes mencionado provocando que no realicen ejercicio y esto genere problemas como la obesidad o sobrepeso manteniendo problemas de salud que podrían arrastrar durante toda su vida por es fundamental que los padres los inviten a practicar varios deportes.

Doctores y varios expertos en la salud indican que realizar actividad física todos los días tiende a tener un mejor desarrollo tanto físico como mental pues esto ocasiona el estar sano y

mantener una vida saludable sin olvidar que el deporte y alimentarse adecuadamente sea importante durante las etapas de desarrollo en los niños

Cabe mencionar que los niños y niñas tienen que sentirse a gusto en el deporte que estén practicando pues esto hará que tengan toda la atención de ellos para que al momento de practicarlo lo hagan bien, sin olvidar que cada deporte este acorde a su edad por ejemplo para los más pequeños mezclar entre diversión y desarrollo mejora su equilibrio, psicomotricidad y coordinación, pero para los adolescentes es más importante desarrollar sus cualidades físicas y tener entrenamientos netamente especializados según el deporte que estén realizando.

Algunas de las razones más importantes para el desarrollo en los niños por medio del deporte son:

Mantener un crecimiento tanto físico como mental es decir que el deporte ayuda al crecimiento ya que esto ocasiona una estimulación que es producida entre los tejidos muscular y óseo, también desarrolla capacidades físicas como el equilibrio, agilidad, tienden a tener mejor percepción espacial (orientación) y mejorar la coordinación. Les ayuda a tener autocontrol y a reaccionar favorablemente a situaciones que los mantengan al límite.

Previene y corrige problemas de salud: el practicar un deporte ayuda al sistema inmunológico a activarse, ejercicios de elasticidad y fuerza mejora las posturas y esto a su vez fortalece a los huesos y músculos, además de que previene tener obesidad o sobrepeso.

El deporte hace que los niños adquieran hábitos como mantener una vida saludable, tener comportamientos positivos, es decir una alimentación equilibrada, mejor organización en su vida escolar y buenos hábitos en su higiene.

El practicar un deporte de manera habitual hace que los niños aprendan a ser responsables, respetuosos, comprometidos y a tener mejor compañerismo. A ser líderes, comunicativos, a tomar decisiones ya sea ligado a su deporte o a su vida en general.

El deporte les enseña a los niños y niñas a ser colaboradores, a trabajo en equipo, a mejorar su rendimiento académico, a tener mayor concentración, mejora su estado de ánimo y combate crisis de depresión o ansiedad. Les enseña a superar retos y eso hace que los niños se sientan capaces y seguros de sí mismos pues ganan confianza cuando les reconocen un trabajo bien hecho. Aprenden el valor del esfuerzo pues saben que esforzándose y entrenando mantendrán resultados a medio y largo plazo para conseguir sus objetivos como deportistas.

## **B.9. Marco conceptual**

**9.1 Conducción del balón** acorde a (*APRENDIZAJE DE FÚTBOL, 2018*) es la acción técnica con la que el deportista aprende a trasladar el balón de una zona a otra por cualquier parte del terreno de juego realizando varios toques de forma consecutiva pero sin perder el control de la misma.

**9.2 Conducción con empeine** según (*FEFI, 2023*) esta conducción puede ser muy efectiva y a su vez rápida ya que al manejarla con el interior y exterior del empeine hace que la podamos combinar de manera eficaz.

**9.3 Pase exterior del pie** acorde a (*ACADEF, 2020*) este pase se trata de golpearlo con la parte exterior del pie pues muchas de las veces es importante porque podemos sacar pases sorpresivos para un compañero o a su vez a espacios vacíos de la zona de juego pues son difíciles de adivinar a donde va por parte del rival.

**9.4 Recepción borde interno** según (*APRENDIZAJE DE FÚTBOL, 2018*) el pie debe tener entre el 45 – 90° por la trayectoria de la pelota, esto hace que reciba con el arco del pie y este pueda contener el balón o a su vez realizar el pase de primera para tener jugadas sorpresivas durante el encuentro deportivo.

**9.5 Recepción con abdomen o pecho** según (*Rojas, 2018*) lo controlamos o recibimos con el pecho con el fin de que cuando llegue el balón lo pueda amortiguar y tener un mejor control del mismo, es uno de los controles más vistos en el fútbol en varios partidos.

**9.6 Remate de volea** acorde a (*Fútbol PRO, 2023*) esta técnica de remate es una de las impresionantes en el fútbol ya que los jugadores que la han podido hacer han marcado goles realmente impresionantes, pues requiere de varios parámetros entre ellos potencia, coordinación al realizarla, mucha técnica y gran precisión para realizarla.

**9.7 Dribling** según a (*PREZI, 2019*) esta técnica es innata de un jugador ya que nos ayuda a progresar y avanzar con varias jugadas por todo el terreno de juego pues el jugador que la realiza tiene el control y la posesión del balón para seguir eludiendo rivales.

**9.8 Remate con el empeine** según (*Fútbol PRO, 2023*) la realizamos con la parte frontal del pie al momento de golpear el balón, el golpeo debe ser bastante potente, fuerte y no con mucha precisión ya que las podemos realizar más en tiros libres de largas distancias.

**9.9 Ejercicios aeróbicos** acorde a (*FIATC, 2023*) estos ejercicios se los realiza variando la intensidad ya que el organismo muchas de la veces necesita quemar para producir mayor energía pues aquí los hidratos y grasas son combinadas con el oxígeno para continuar con el ritmo.

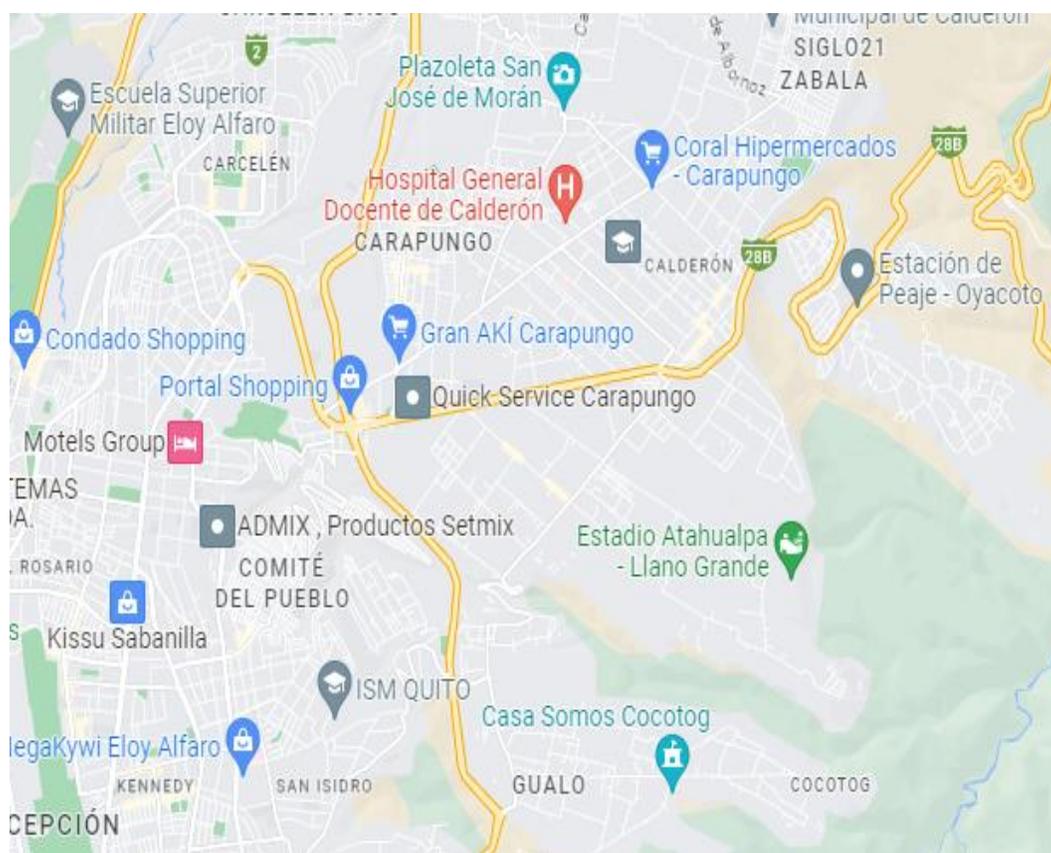
**9.10 Ejercicios anaeróbicos** acorde a (*Ecuabet, 2020*) en estos ejercicios no se ve más implicada la respiración para poder realizarlos ya que es capaz de desarrollarse sin oxígeno, pues aquí adquieren potencia para que la masa muscular aumente.

## B.10. Marco institucional

La Liga Deportiva Barrial Llano Grande fue fundada un 1 de enero de 1960, y fue constituida en forma legal según acuerdo ministerial 369 del 9 de Julio del 2016 en el Ministerio del Deporte regida bajo sus propios estatutos, está ubicada en la Comuna de Llano Grande, bajo la presidencia del Señor Juan Fernando Pulupa Simbaña desde el 1 de mayo del 2022 hasta el 1 de mayo del 2026, filial a la Federación de Ligas Barriales de Quito.

Viene desarrollando sus campeonatos a nivel barrial desde la fecha de su fundación en sus categorías: Infantiles, Master, Femenino y Senior.

*Gráfico 10 ubicación de la Liga Deportiva Llano Grande*



*Fuente: (Google Maps, 2023)*

## **Valores Institucionales**

La Liga Deportiva Barrial Llano Grande es una institución moderna e innovadora con dirigentes que buscan el bienestar común de sus equipos, siendo una institución que aporta al desarrollo de la comuna, enfocados a lograr ser mejores y aportar soluciones a los problemas de nuestros deportistas y la comunidad.

### **Misión. -**

Somos una institución sin fines de lucro rectora del Deporte en Llano Grande, que promueve, desarrolla y difunde la actividad física y competitiva mediante una gestión administrativa eficiente para contribuir a la formación de los jugadores en la mejora del buen vivir del sector.

### **Visión. -**

Ser una organización deportiva líder en el ámbito barrial amateur que promueva deportistas de alta calidad, contando un equipo de dirigentes que trabajen efectivamente, en un ambiente de honestidad, respeto al ser humano, colaboración y la más avanzada tecnología que garantice el crecimiento continuo del deporte

### **Logros obtenidos. –**

Título Campeón de Dirigentes en la FLQ 2013

Título Campeón Selección Femenino por FEDELIC 2022

Título Campeón Básquet 2022-2023 en la FLQ

Título Vice campeonato Selección Senior en la FLQ 2022-2023

### **Escuela de fútbol**

Se ha firmado un convenio con el GAD de Calderón desde el año 2023, para desarrollar la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Barrial Llano Grande se brinda este servicio en los horarios de 8h00 a 10h00 y 15h00 a 17h00 los días martes y jueves, con la asistencia de alrededor de 100 niños en forma constante.

## **B.11. Marco metodológico**

El actual proyecto de sistematización adhiere una situación de métodos tanto cuantitativos como cualitativos. la investigación tanto cualitativa y cuantitativa tienen un mismo objetivo el de encontrar patrones en los datos que recopilan para establecer una relación entre los elementos. Ambas metodologías son fundamentales para respaldar las teorías existentes y desarrollar otras nuevas. (Santander, 2021)

Para la elaboración de esta sistematización se utilizaron métodos de investigación, deductivo-inductivo validado por las temáticas del proyecto, netamente en el diseño de investigación de la Escuela de Fútbol Mixta de Llano Grande.

El transcurso de sistematización nos permitió conocer y definir el propósito de estudio, los participantes, roles, tareas y responsabilidades dentro de la sistematización, el representante que colaboró con el plan de actividades deportivas, los niños y niñas que ejecutaron cada una de las actividades para la mejoraría de los fundamentos del fútbol. Esto ocasiono resultados positivos ya que tanto niños como niñas obtuvieron mejoría en cada actividad impartida, en algunos casos corrigieron el cómo dar un mejor pase, de qué manera puede controlar mejor el balón, su remate fuerte y bien ejecutado y un mejor control de balón tanto con su pie dominante como el no dominante. Así, a través de esta sistematización, se puede llevar un proceso de mejoría en cada uno de los fundamentos impartidos y se pudo analizar el proceso para la mejoría de los fundamentos de fútbol tanto teórico como práctico.

### **B11.1 Tipo de investigación**

Esta sistematización se traslada a cabo aplicando el diseño básico de investigación experimental, El diseño experimental es un formato de investigación en el que se utilizan algunos atributos experimentales básicos y otros no. Este factor hace que un experimento no califique como verdaderamente experimental. Este tipo de diseño se usa comúnmente como una forma rentable de realizar una investigación exploratoria para ver si hay alguna evidencia que justifique un estudio experimental a gran escala. (Bastis, 2022)

La sistematización puede abrir la puerta directamente la transformación de prácticas idénticas sistematizadas, en la medida en que conserva una distancia crítica con ellas y accede su análisis e interpretación.

### B.12. Actores claves

Al realizar la sistematización de experiencias se tomó en cuenta un grupo de 16 niños y niñas de edades comprendidas entre 10 a 12 años de la sub 12 de la Escuela Mixta de Llano Grande.

*Tabla 1 Nombres de los actores claves*

<b>N°</b>	<b>Nombre</b>	<b>Edad</b>
1	Adriana Andrango	12
2	Bayolet Barahona	12
3	Luciana Espinosa	11
4	Paola Guevara	11
5	Jeremy Ichau	12
6	Alexis Muzo	11
7	Valentina Peña	12
8	Dylan Pulupa	12
9	Alan Ramirez	11
10	Jostin Simbaña	12
11	Isais Tashiguano	10
12	Isac Toapanta	11
13	Daniela Valenzuela	11
14	Cristina Velez	12
15	Tatiana Zapata	10
16	Carla Zambrano	10

Quién desarrollo las actividades y ejercicios para la mejora de los fundamentos del fútbol fue la Tecnóloga Natalia Geovanna Mozo Loachamin.

### B.13. Materiales y métodos

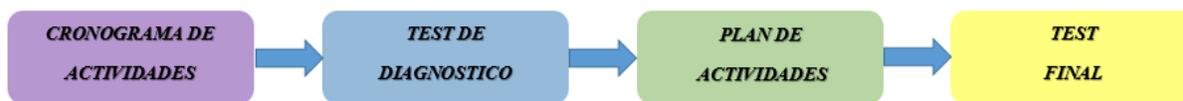
Mediante esta sistematización se empleará en los entrenamientos algunos implementos donde los niños ocuparán para ejecutar varias actividades, manejaremos un test de diagnóstico para ver cómo esta cada uno de los niños y niñas, se manejará un plan de actividades y al final se ejecutará el ultimo test para ver su mejora.

- Materiales de campo: conos, platillos, ulas, cronómetro, silbato, balones, cancha deportiva.
- Test diagnóstico
- Plan de actividades
- Test final

### B.14. Ejes de análisis

Los ejes de análisis de la actual sistematización están vecinos con la formulación de la problemática donde se tomarán en cuenta las siguientes cuestiones:

*Gráfico 11 eje de análisis*



La jerarquía de mejorar los fundamentos del fútbol en edades tempranas es fundamental ya que les permite a los niños y niñas tener un proceso de formación ya sea de manera individual como colectiva. Uno de los ejes más significativos es que a la edad de los 12 años ya se les puede dar mejor explicación sobre la mejora de las mismas y para esto se creó el plan de ejercicios.

Bajo esta disposición, los diferentes ejes de análisis están proyectadas dentro de la sistematización, donde se empleó un test diagnostico que nos accede valorar el estado actual de cada uno de los niños y niñas; consiguiente, se empleará el plan de actividades que se los desplegará a los 16 niños y niñas pertenecientes a la sub 12 de la Escuela de Fútbol Mixta de llano Grande.

Los ejercicios que se emplearán para mejorar los fundamentos del futbol nos permitirá observar si hubo una mejora en cada uno de los mismos, por lo cual se realizará el test final donde se podrá observar si los niños y niñas tuvieron una mejoría al momento de realizar cada

uno de los ejercicios y así cumplir con el objetivo de este plan de sistematización sea conforme a lo planeado con un resultado positivo.

#### **14.1 Cronograma de actividades**

El cronograma de actividades tendrá una duración de 9 semanas, donde se usarán los 8 diferentes juegos dirigidos a la mejoría de los fundamentos del fútbol.

La distribución esta pronosticada de la siguiente manera.

*Gráfico 12 Cronograma de actividades*

Actividades - Meses	2023										
	Mayo	Junio					Julio				Agosto
Fechas	22 - 26	29 - 02	05 - 09	12 - 16	19 - 23	26 - 30	03 - 07	10 - 14	17 - 21	24 - 28	31 - 04
Fase 1 Test Diagnóstico											
Fase 2 Plan de ejercicios											
Semana 1											
Semana 2											
Semana 3											
Semana 4											
Semana 5											
Semana 6											
Semana 7											
Semana 8											
Semana 9											
Fase 3 Test Final											

Las actividades están dirigidas a realizarse con un trabajo de 4 sesiones por semana donde originariamente se proyecta los juegos de ejercicios que se estipula en este plan antes mencionado.

*Tabla 2 Fases de la sistematización*

<b>Fase</b>	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>			<b>Fase 3</b>
<b>Fecha</b>	22 - 26 Mayo	29 - 02 Mayo/Junio	05 - 30 Junio	03 - 28 Julio	31-04 Julio/ Agos
<b>Actividad</b>	Test diagnóstico	Diligencia del plan de actividades			Test final
<b>Resultados</b>	Los porcentajes son realmente bajos utilizando ambos pies dominante y no dominante, el control de balón fue donde demostraron ser medianamente buenos pero muy pocos durante el test diagnóstico.	Actividades para la Escuela de Fútbol Mixta de Llano Grande 4 sesiones por semana 3 actividades por sesión Lunes: Juego 1,3 y 5 Miércoles: Juego 2, 4 y 6 Viernes: Juego 1,7,8			Se observa un buen progreso en los resultados por parte de los niños y niñas de la escuela mejorando en una porcentaje considerable con su pie dominante y un porcentaje no muy alto pero entendible en con su pie no dominante, mejores resultados que el test de diagnóstico.

### ***14.2 Descripción de los test aplicados para la mejoría de los fundamentos del fútbol.***

Este proyecto de sistematización se distribuyó de la siguiente manera, hubo tres instantes claves que considerar, en primer lugar, se elaboró seis test para obtener una evaluación diagnóstica con cada uno de los niños y niñas de la sub 12, consiguiente, se llevó a cabo un plan mnnde actividades para el mejoramiento de los fundamentos del fútbol y al final se volvió a retomar el mismo test de diagnóstico del principio, con el objetivo de poder igualar resultados y ver si hubo alguna mejoría en los niños y niñas de la sub 12 de la Escuela Mixta de Llano Grande.

El fin de la propuesta fue hallar una valoración de cada uno de los test de diagnóstico y el test final, donde se efectuará diferentes escalas de calificación de acuerdo con cada uno de los ejercicios diseñados sobre el grupo de los 16 niños y niñas para el mejoramiento de los fundamentos del fútbol de la sub 12.

*Tabla 3 Test de valoración para mejorar los fundamentos del fútbol*

<b>No.</b>	<b>Test</b>	<b>Objetivo</b>
1	Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno del pie derecho	Evaluar la precisión del pase con cada uno de los conos utilizando el borde interno del pie derecho.
2	Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno del pie izquierdo	Evaluar la precisión del pase con cada uno de los conos utilizando el borde interno del pie izquierdo
3	Derribar 4 conos con su pie dominante	Evaluar la precisión del control de balón y el pase derribando los 4 conos utilizando su pie dominante
4	Derribar 2 conos con el pie derecho a ras de piso	Evaluar la precisión del remate con el pie derecho a ras de piso para derribar 2 conos
5	Derribar 3 conos con su pie dominante	Evaluar la precisión de remate con su pie dominante derribando 3 conos en distintas distancias.

6	Remate fuera del área con su pie dominante	Evaluar la precisión de remate encajando al interior de una ula con su pie dominante.
---	--	---

Consiguiente, se exponen los diferentes test con el fin de cumplir con su objetivo, protocolo y escalas de valoración.

***Test 1 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno del pie derecho***

Objetivo: Valorar la precisión del pase al derribar cada uno de los conos utilizando el borde interno del pie derecho.

Protocolo: Se colocarán 4 conos en una sola fila con un recorrido de 10 metros, cada niño se ubicará en la distancia mencionada y tratarán de derribarlo utilizando el borde interno de su pie derecho en el menor tiempo posible.

*Tabla 4 Tabla de calificación test 1*

<b>Calificación cuantitativa</b>	<b>Calificación cualitativa</b>	<b>Rango</b>
3	Excelente	Derriba 4 conos
2	Bueno	Derriba 2 a 3 conos
1	Regular	Derriba 1 cono

***Test 2 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno de su pie izquierdo***

Objetivo: Valorar la precisión del pase al derribar cada uno de los conos utilizando el borde interno del pie izquierdo.

Protocolo: Se colocarán 4 conos en una sola fila con un recorrido de 10 metros, cada niño se ubicará en la distancia mencionada y tratarán de derribarlo utilizando el borde interno de su pie izquierdo en el menor tiempo posible.

*Tabla 5 Tabla de calificación Test 2*

<b>Calificación cuantitativa</b>	<b>Calificación cualitativa</b>	<b>Rango</b>
3	Excelente	Derriba 4 conos
2	Bueno	Derriba 2 a 3 conos
1	Regular	Derriba 1 conos

***Test 3 – Derribar 4 conos con su pie dominante***

Objetivo: Evaluar la precisión del control de balón y el pase derribando los 4 conos utilizando su pie dominante

Protocolo: Cada uno de los niños se colocarán a 7 metros de la mitad del campo de juego, el profesor lanzará balones al aire (izquierda o derecha) el niño deberá controlar el balón y con su pie dominante realizará un pase derribando los 4 conos en una sola fila con una distancia de 10m.

*Tabla 6 Tabla de calificación Test 3*

<b>Calificación cuantitativa</b>	<b>Calificación cualitativa</b>	<b>Rango</b>
3	Excelente	Derriba 4 conos
2	Bueno	Derriba 2 a 3 conos
1	Regular	Derriba 1 cono

***Test 4 – Derribar 2 conos con el pie derecho a ras de piso***

Objetivo: Evaluar la precisión del remate con el pie derecho a ras de piso para derribar 2 conos.

Protocolo: Cada uno de los niños se colocarán a 10 metros del arco, el niño realizará un enganche corto y con un remate de su pie derecho a ras de piso derribará el cono ubicado en la

mitad de la portería consiguiente realizará un desplazamiento corto de izquierda a derecha y con un remate cruzado con su pie derecho a ras de piso derribará el cono ubicado en la parte izquierda del arco.

*Tabla 7 Tabla de calificación Test 4*

<b>Calificación cuantitativa</b>	<b>Calificación cualitativa</b>	<b>Rango</b>
3	Excelente	Derriba 2 conos
2	Bueno	Derriba 1 cono
1	Regular	Derriba 0 conos

***Test 5 – Derribar 3 conos con su pie dominante***

Objetivo: Evaluar la precisión de remate con su pie dominante derribando 3 conos en distintas distancias.

Protocolo: Se ubicarán 3 conos de forma diagonal en distintas distancias (en cada cono estará un balón) el niño se colocará detrás del primer cono con su respectivo balón y con su pie dominante realizará tres remates continuos derribando los 3 conos ubicados a la izquierda, centro y derecha de la portería.

*Tabla 8 Tabla de calificación Test 5*

<b>Calificación cuantitativa</b>	<b>Calificación cualitativa</b>	<b>Rango</b>
3	Excelente	Derriba 3 conos
2	Bueno	Derriba 2 conos
1	Regular	Derriba 1 cono

***Test 6 – Remate fuera del área con su pie dominante***

Objetivo: Evaluar la precisión del remate encajando en el interior de una ula con su pie dominante.

Protocolo: Se ubicarán 3 ulas en la parte superior de la portería (izquierda, centro, derecha), se encontrarán 5 balones en fila a distintas distancias, el niño se colocará detrás el primer balón y realizará remates continuos con su pie dominante con el objetivo de encajar en el interior de la ula.

*Tabla 9 Tabla de calificación Test 6*

<b>Calificación cuantitativa</b>	<b>Calificación cualitativa</b>	<b>Rango</b>
3	Excelente	Encaja 5 a 4 balones
2	Bueno	Encaja 3 a 2 balones
1	Regular	Encaja 1 balón

### 14.3 Plan de ejercicios

Dada la presente sistematización se mostró una guía de actividades dirigidas a la mejora de los fundamentos del fútbol al entrenador al de la escuela, el cual permitió incorporar estas actividades a su sesión diaria de entrenamientos.

Para esto se elaboró un cronograma de actividades para un mejor desenvolvimiento. Los juegos tienen como objetivo mejorar cada uno de los fundamentos.

#### **Juego 1: Conducción de balón en línea recta**

**Objetivo:** Calcular la técnica de conducción del balón.

**Material:** 4 conos, 2 platillos y 1 balón.

**Descripción:** el niño se ubicará detrás del balón. con la parte externa del pie dominante conducir el balón en línea recta, al momento de llegar al cono que contiene un platillo dar la vuelta con la parte interna del mismo pie y seguir con la conducción del balón se realizará 4 repeticiones.

*Gráfico 13 Conducción de balón en línea recta*



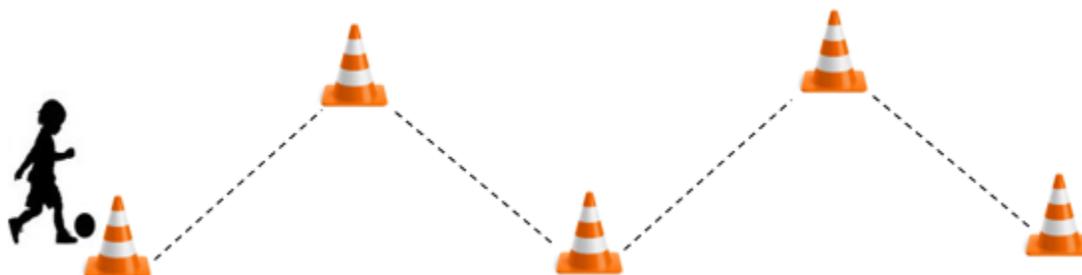
#### **Juego 2: Conducción de balón en zigzag**

**Objetivo:** Calcular la técnica de conducción del balón a 10m.

**Material:** 5 Conos, 1 balón.

**Desarrollo:** el niño se ubicará detrás del balón, se usará ambos pies, empezamos con la parte externa del pie dominante al llegar al cono dar la vuelta con la parte interna del mismo pie avanzando al siguiente cono con el pie no dominante y repetir el mismo movimiento se realizará 4 repeticiones.

*Gráfico 14 Conducción de balón en zigzag*



***Juego 3: Conducción de balón a máxima velocidad***

**Objetivo:** Calcular la técnica de conducción del balón a 7m.

**Material:** 6 Conos, 3 platillos y 2 balones.

**Desarrollo:** dos niños se ubicarán detrás de cada balón respectivamente, competirán en parejas conduciendo el balón en línea recta en un espacio reducido de 7m a máxima velocidad al momento de llegar al cono realizarán una finta deteniendo el balón con la planta del pie, ida y vuelta con 4 repeticiones.

*Gráfico 15 Conducción de balón a máxima velocidad*



***Juego 4: Control del balón (cascaditas)***

**Objetivo:** Calcular la técnica de control del balón en 1 min.

**Material:** 8 platillos, 3 balones y 1 cronómetro

**Desarrollo:** tres niños se ubicarán dentro de un espacio limitado de 6 x 6m, mantendrán el balón en el aire con sucesivos toques (cascaditas) podrán utilizar sus pies, muslos y cabeza. Contar cuantos toques se hicieron en 1min.

*Gráfico 16 Control del balón (cascaditas)*



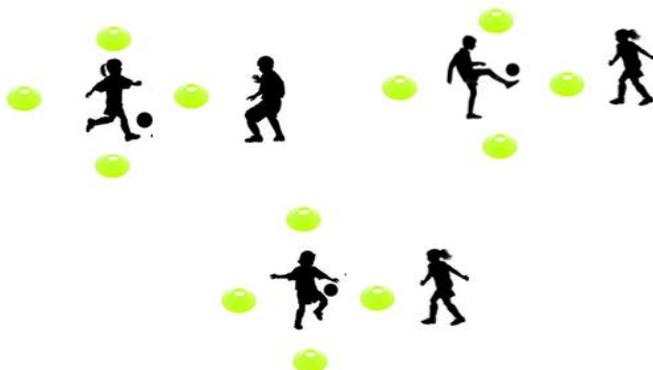
**Juego 5: Control del balón con Skipping**

**Objetivo:** Calcular la técnica de control del balón en 30sg.

**Material:** 12 platillos, 3 balones y 1 cronómetro

**Desarrollo:** tres niños, cada uno se ubicará dentro de un espacio limitado formado una estrella, en el centro de la estrella realizarán un Skipping bajo e irán dando un paso hacia adelante, izquierda, atrás, derecha y receptorán el balón lanzado por su compañero, el trabajo debe ser intenso de 30 segundos y contar las veces que recepto bien el balón.

*Gráfico 17 Control del balón con Skipping*



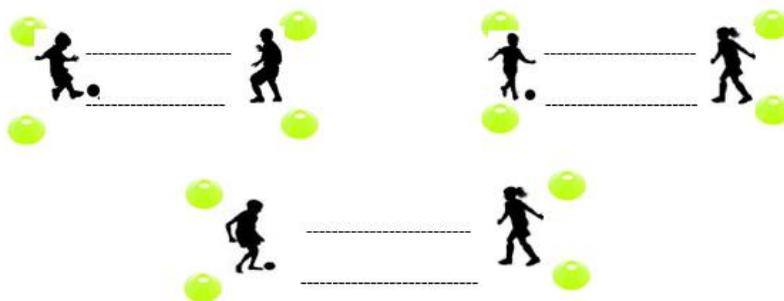
### **Juego 6: Pases a un solo toque**

**Objetivo:** Calcular la técnica del pase en 1min.

**Material:** 12 conos, 3 balones y 1 cronómetro

**Desarrollo:** en parejas, dando sus espaldas contarán 5 pasos cada uno hacia adelante y se ubicarán de frente, tocarán el balón a un solo toque derecha – izquierda, trabajar intensamente en 1min y contarán los pases que realicen dentro del tiempo establecido.

*Gráfico 18 Pases a un solo toque*



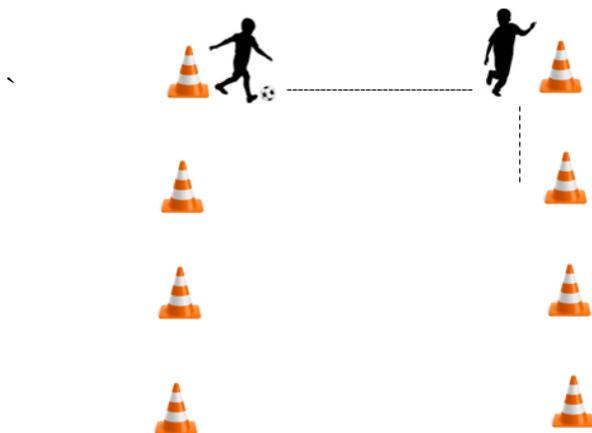
### **Juego 7: Pases más conducción de balón**

**Objetivo:** Calcular la técnica del pase y conducción de balón en una distancia de 12m ida y vuelta.

**Material:** 8 conos, 1 balón y 1 cronómetro

**Desarrollo:** con 8 conos, ubicándolos 4 de uno y 4 de otro lado, habiendo una distancia de 12 pasos y existiendo 3m entre cada cono, en pareja ubicarse en el primer cono de lado y lado realizar un pase al compañero y conducir hasta el siguiente cono, recibir y dar el pase con el borde interno del pie correspondiente, contarán los pases bien ejecutados de ida y vuelta.

*Gráfico 19 Pases más conducción de balón*



***Juego 8: Pase, entrega y remate con borde interno del pie derecho.***

**Objetivo:** Calcular la técnica del pase, control y remate del balón a la portería dentro del área de la misma.

**Material:** 2 conos, 1 balón.

**Desarrollo:** ubicamos 2 conos en línea inclinada de una distancia de 12m, el profesor realizara un pase al niño ubicado en el primer cono, él lo devolverá y con un pique hacia el otro cono pasando por detrás del mismo, el profesor le dará un pase corto dentro del área de la portería y este definirá con el borde interno de su pie derecho, realizara 5 remates.

*Gráfico 20 Pase, entrega y remate con borde interno pie derecho*



### **B.15- Principales hallazgos**

La intención fue sistematizar, a través de una guía de actividades dirigido a originar el mejoramiento de los fundamentos de fútbol el cual es esencial para los niños de la sub 12 del sector Llano Grande que practican dicho deporte, ya que necesitan mejorar los fundamentos como son el pase, recepción de balón, conducción de balón, control de balón, y remates que provean la práctica de diferentes ejercicios para un excelente rendimiento y así obtener mejores resultados.

Al obtener los resultados del test de diagnóstico se observa que tenemos varios problemas con los fundamentos que se deben mejorar pues su nivel es muy bajo tanto en remates a la portería como en los pases, al contrario al conducir el balón tenemos buenos resultados de manera colectiva.

Respecto con el test 1, utilizando el borde interno del pie derecho se puede observar que los niños y niñas al inicio todos marcaron como buenos pues derribaban muy pocos conos, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa pues 3 de ellos llegaron a ser excelentes derivando más conos que sus compañeros, ya que en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

Respecto con el test 2, utilizando el borde interno del pie izquierdo por cierto no todos manejaban bien este ejercicio se puede observar que los niños y niñas al inicio la mayoría marco como regular y muy poco como buenos pues no pudieron derribar los conos seleccionados, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa pues 9 de ellos llegaron a ser buenos derivando más conos que sus compañeros, pero aun así con 7 de ellos se debe seguir practicando este ejercicio, en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

Respecto con el test 3, utilizando su pie dominante y aumentando la dificultad se pudo observar que todos fueron buenos pues derivaron 2 o 3 conos seleccionados, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa pues 6 de ellos llegaron a ser excelentes derivando todos los conos expuestos y los 10 compañeros restantes siguieron siendo buenos, se debe trabajar aún más en este ejercicio pues en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

Respecto con el test 4, utilizando el pie derecho a ras de piso y aumentando la dificultad se pudo observar que obtuvimos 8 de ellos en regular, 5 en buenos y 3 en excelente pues derivaron conos de distintas formas, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa pues 9 de ellos llegaron a ser excelentes derivando todos los conos expuestos los 7 compañeros restantes siguieron siendo buenos, se debe trabajar aún más en este ejercicio pues en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

Respecto con el test 5, utilizando su pie dominante y aumentando la dificultad se pudo observar que obtuvimos 10 de ellos están en regular y 6 en buenos pues se debe trabajar muchos más en la decisión, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa pues 10 de ellos llegaron a ser buenos teniendo mejor definición y derivando los conos expuestos y 6 de ellos se quedaron en regular, se debe trabajar aún más en este ejercicio pues en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

Respecto con el test 6, utilizando su pie dominante y aumentando la dificultad del ejercicio se pudo observar que obtuvimos 10 de ellos están en regular y 6 en buenos pues se debe trabajar muchos más en la definición y en encajar los balones en las áreas seleccionadas, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa, 9 de ellos pudieron encajar más balones y 7 de ellos encajaron todos los balones, pues en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

Una vez terminado el plan de actividades se ejecutó el test final, en el cual observamos un mayor porcentaje en los puntos que manteníamos bajos como lo eran el pase y el rematar a la portería, se mejoró en la recepción de balón y se mantuvo el mismo nivel en la conducción, los encuentros deportivos son los que nos mostraran cuanto hemos crecido.

*Tabla 9 Cronograma de plan de actividades*

<b>Fecha</b>	<b>Actividades</b>	<b>Participantes</b>	<b>Observaciones</b>
Mayo 22 – 26	Test de diagnóstico	12 niños asisten a la Liga Barrial de llano Grande	Se realizó la evaluación a todos los niños y niñas de la sub 12
29 Mayo al 30 Junio / 03 al 28 de Julio de	Aplicación del plan de actividades	12 niños asisten a la Liga Barrial de llano Grande	El plan de actividades fue mejorando gradualmente.
31 de Julio al 04 Agosto	Aplicación test final	12 niños asisten a la Liga Barrial de llano Grande	Se utiliza el test final para observar las mejoras en los niños y niñas de la sub 12.
Agosto 7 – 11	Sistematización de los resultados	Investigadora	Se calculan y examinan los resultados

## B.16- Análisis de resultados

Los resultados se reconocerán iniciando por la primera prueba de diagnóstico, y luego colocaremos los diferentes test para poder valorar los resultados entre ambas pruebas y analizar su diferenciación.

### 16.1 Test diagnósticos

#### *Test 1 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno del pie derecho*

*Tabla 10 Resultados individuales Test Diagnostico 1*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Pie derecho</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	2/4	Bueno
Bayolet Barahona	2/4	Bueno
Luciana Espinosa	2/4	Bueno
Paola Guevara	2/4	Bueno
Jeremy Ichau	2/4	Bueno
Alexis Muzo	2/4	Bueno
Valentina Peña	2/4	Bueno
Dylan Pulupa	2/4	Bueno
Alan Ramirez	2/4	Bueno
Jostin Simbaña	2/4	Bueno
Isais Tashiguano	2/4	Bueno
Isac Toapanta	2/4	Bueno
Daniela Valenzuela	2/4	Bueno
Cristina Velez	2/4	Bueno
Tatiana Zapata	2/4	Bueno
Carla Zambrano	2/4	Bueno

#### *Test 2 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno de su pie izquierdo*

*Tabla 11 Resultados individuales Test Diagnostico 2*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Pie izquierdo</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	1/4	Regular
Bayolet Barahona	1/4	Regular
Luciana Espinosa	1/4	Regular
Paola Guevara	1/4	Regular
Jeremy Ichau	2/4	Bueno
Alexis Muzo	2/4	Bueno
Valentina Peña	1/4	Regular

Dylan Pulupa	1/4	Regular
Alan Ramirez	1/4	Regular
Jostin Simbaña	1/4	Regular
Isais Tashiguano	1/4	Regular
Isac Toapanta	1/4	Regular
Daniela Valenzuela	2/4	Bueno
Cristina Velez	1/4	Regular
Tatiana Zapata	1/4	Regular
Carla Zambrano	1/4	Regular

**Test 3 – Derribar 4 conos con su pie dominante**

*Tabla 12 Resultados individuales Test Diagnostico 3*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Pie dominante</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	2/4	Bueno
Bayolet Barahona	2/4	Bueno
Luciana Espinosa	2/4	Bueno
Paola Guevara	2/4	Bueno
Jeremy Ichau	3/4	Bueno
Alexis Muzo	2/4	Bueno
Valentina Peña	2/4	Bueno
Dylan Pulupa	2/4	Bueno
Alan Ramirez	2/4	Bueno
Jostin Simbaña	2/4	Bueno
Isais Tashiguano	2/4	Bueno
Isac Toapanta	2/4	Bueno
Daniela Valenzuela	2/4	Bueno
Cristina Velez	2/4	Bueno
Tatiana Zapata	2/4	Bueno
Carla Zambrano	2/4	Bueno

**Test 4 – Derribar 2 conos con el pie derecho a ras de piso**

*Tabla 13 Resultados individuales Test Diagnostico 4*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Pie derecho</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	1/2	Bueno
Bayolet Barahona	1/2	Bueno
Luciana Espinosa	0/2	Regular

Paola Guevara	0/2	Regular
Jeremy Ichau	0/2	Regular
Alexis Muzo	2/2	Excelente
Valentina Peña	1/2	Bueno
Dylan Pulupa	0/2	Regular
Alan Ramirez	1/2	Bueno
Jostin Simbaña	1/2	Bueno
Isais Tashiguano	0/2	Regular
Isac Toapanta	0/2	Regular
Daniela Valenzuela	2/2	Bueno
Cristina Velez	1/2	Bueno
Tatiana Zapata	0/2	Regular
Carla Zambrano	0/2	Regular

**Test 5 – Derribar 3 conos con su pie dominante**

*Tabla 14 Resultados individuales Test diagnostico 5*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Pie dominante</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	1/3	Regular
Bayolet Barahona	1/3	Regular
Luciana Espinosa	1/3	Regular
Paola Guevara	1/3	Regular
Jeremy Ichau	1/3	Regular
Alexis Muzo	1/3	Regular
Valentina Peña	2/3	Bueno
Dylan Pulupa	2/3	Bueno
Alan Ramirez	1/3	Regular
Jostin Simbaña	1/3	Regular
Isais Tashiguano	1/3	Regular
Isac Toapanta	1/3	Regular
Daniela Valenzuela	2/3	Bueno
Cristina Velez	1/3	Regular
Tatiana Zapata	1/3	Regular
Carla Zambrano	1/3	Regular

**Test 6 – Remate fuera del área con su pie dominante***Tabla 15 Resultados individuales Test diagnostico 6*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Su pie dominante</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	3/5	Bueno
Bayolet Barahona	1/5	Regular
Luciana Espinosa	1/5	Regular
Paola Guevara	2/5	Bueno
Jeremy Ichau	3/5	Bueno
Alexis Muzo	1/5	Regular
Valentina Peña	2/5	Bueno
Dylan Pulupa	1/5	Regular
Alan Ramirez	2/5	Bueno
Jostin Simbaña	3/5	Bueno
Isais Tashiguano	1/5	Regular
Isac Toapanta	1/5	Regular
Daniela Valenzuela	2/5	Bueno
Cristina Velez	1/5	Regular
Tatiana Zapata	1/5	Regular
Carla Zambrano	1/5	Regular

**16.2 Test Final****Test 1 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno del pie derecho***Tabla 16 Resultados individuales Test Final 1*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Pie derecho</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	3/4	Bueno
Bayolet Barahona	2/4	Bueno
Luciana Espinosa	2/4	Bueno
Paola Guevara	4/4	Excelente
Jeremy Ichau	3/4	Bueno
Alexis Muzo	3/4	Bueno
Valentina Peña	3/4	Bueno
Dylan Pulupa	4/4	Excelente
Alan Ramirez	3/4	Bueno
Jostin Simbaña	3/4	Bueno
Isais Tashiguano	4/4	Excelente
Isac Toapanta	3/4	Bueno

Daniela Valenzuela	2/4	Bueno
Cristina Velez	3/4	Excelente
Tatiana Zapata	3/4	Excelente
Carla Zambrano	2/4	Bueno

**Test 2 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno de su pie izquierdo**

*Tabla 17 Resultados individuales Test Final 2*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con pie izquierdo</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	2/4	Bueno
Bayolet Barahona	2/4	Bueno
Luciana Espinosa	2/4	Bueno
Paola Guevara	2/4	Bueno
Jeremy Ichau	2/4	Bueno
Alexis Muzo	2/4	Bueno
Valentina Peña	1/4	Regular
Dylan Pulupa	2/4	Bueno
Alan Ramirez	1/4	Regular
Jostin Simbaña	1/4	Regular
Isais Tashiguano	2/4	Bueno
Isac Toapanta	3/4	Bueno
Daniela Valenzuela	2/4	Bueno
Cristina Velez	2/4	Bueno
Tatiana Zapata	1/4	Regular
Carla Zambrano	2/4	Bueno

**Test 3 – Derribar 4 conos con su pie dominante**

*Tabla 18 Resultados individuales Test Final 3*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Pie dominante</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	3/4	Bueno
Bayolet Barahona	2/4	Bueno
Luciana Espinosa	3/4	Bueno
Paola Guevara	2/4	Bueno
Jeremy Ichau	3/4	Bueno
Alexis Muzo	2/4	Bueno
Valentina Peña	2/4	Bueno
Dylan Pulupa	2/4	Bueno

Alan Ramirez	4/4	Excelente
Jostin Simbaña	2/4	Bueno
Isais Tashiguano	2/4	Bueno
Isac Toapanta	4/4	Excelente
Daniela Valenzuela	2/4	Bueno
Cristina Velez	3/4	Excelente
Tatiana Zapata	3/4	Excelente
Carla Zambrano	2/4	Bueno

**Test 4 – Derribar 2 conos con el pie derecho a ras de piso**

*Tabla 19 Resultados individuales Test Final 4*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Pie derecho</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	2/2	Excelente
Bayolet Barahona	1/2	Bueno
Luciana Espinosa	1/2	Bueno
Paola Guevara	1/2	Bueno
Jeremy Ichau	2/2	Excelente
Alexis Muzo	1/2	Bueno
Valentina Peña	1/2	Bueno
Dylan Pulupa	1/2	Bueno
Alan Ramirez	2/2	Excelente
Jostin Simbaña	1/2	Bueno
Isais Tashiguano	2/2	Excelente
Isac Toapanta	2/2	Excelente
Daniela Valenzuela	1/2	Bueno
Cristina Velez	2/2	Excelente
Tatiana Zapata	2/2	Excelente
Carla Zambrano	1/2	Bueno

**Test 5 – Derribar 3 conos con su pie dominante**

*Tabla 20 Resultados individuales Test Final 5*

<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Pie dominante</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	2/3	Bueno
Bayolet Barahona	2/3	Bueno
Luciana Espinosa	2/3	Bueno
Paola Guevara	2/3	Bueno

Jeremy Ichau	2/3	Bueno
Alexis Muzo	2/3	Bueno
Valentina Peña	2/3	Bueno
Dylan Pulupa	1/3	Regular
Alan Ramirez	1/3	Regular
Jostin Simbaña	2/3	Bueno
Isais Tashiguano	2/3	Bueno
Isac Toapanta	2/3	Bueno
Daniela Valenzuela	2/3	Bueno
Cristina Velez	1/3	Regular
Tatiana Zapata	1/3	Regular
Carla Zambrano	2/3	Bueno

**Test 6 – Remate fuera del área con su pie dominante**

*Tabla 21 Resultados individuales Test Final 6*

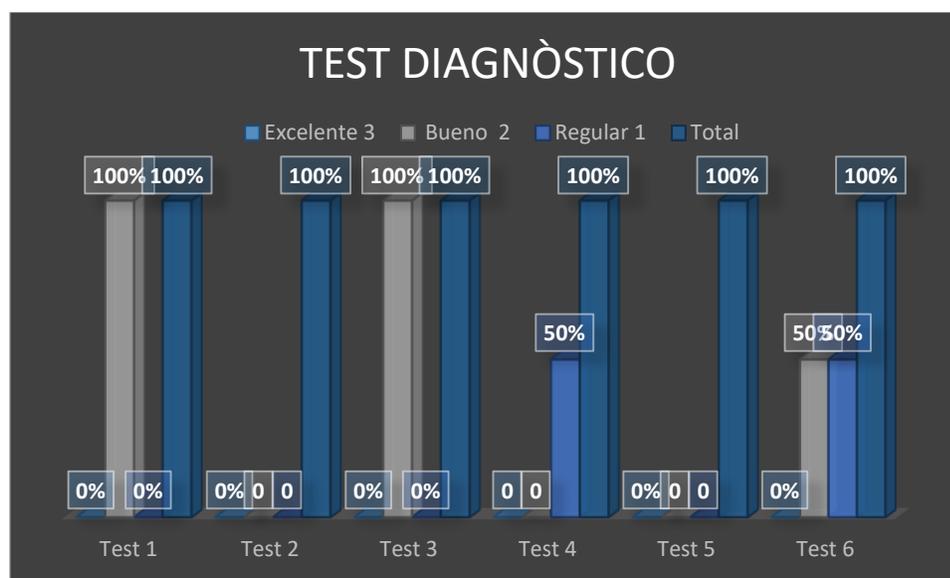
<b>Nombre</b>	<b>Calificación con Pie dominante</b>	<b>Expresión Cualitativa</b>
Adriana Andrango	3/5	Bueno
Bayolet Barahona	3/5	Bueno
Luciana Espinosa	2/5	Bueno
Paola Guevara	3/5	Bueno
Jeremy Ichau	4/5	Excelente
Alexis Muzo	2/5	Bueno
Valentina Peña	2/5	Bueno
Dylan Pulupa	3/5	Bueno
Alan Ramirez	2/5	Bueno
Jostin Simbaña	3/5	Bueno
Isais Tashiguano	4/5	Excelente
Isac Toapanta	4/5	Excelente
Daniela Valenzuela	2/5	Bueno
Cristina Velez	4/5	Excelente
Tatiana Zapata	4/5	Excelente
Carla Zambrano	2/5	Bueno

### 16.3 Resultados generales del test diagnóstico

Tabla 22 Resultados generales Test de Diagnostico

	<b>Excelente (3)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Regular (1)</b>	<b>Total</b>
<b>Test 1</b>	0%	100%	0%	100%
<b>Test 2</b>	0%	16.67%	83.33%	100%
<b>Test 3</b>	0%	100%	0%	100%
<b>Test 4</b>	8.33%	41.67%	50%	100%
<b>Test 5</b>	0%	16.67%	83.33%	100%
<b>Test 6</b>	0%	50%	50%	100%

Gráfico 21 test diagnóstico



Comentario: Al obtener los resultados del test de diagnóstico se observa que tenemos varios problemas con los fundamentos que se deben mejorar pues su nivel es muy bajo tanto en remates a la portería como en los pases, al contrario al conducir el balón tenemos buenos resultados de manera colectiva.

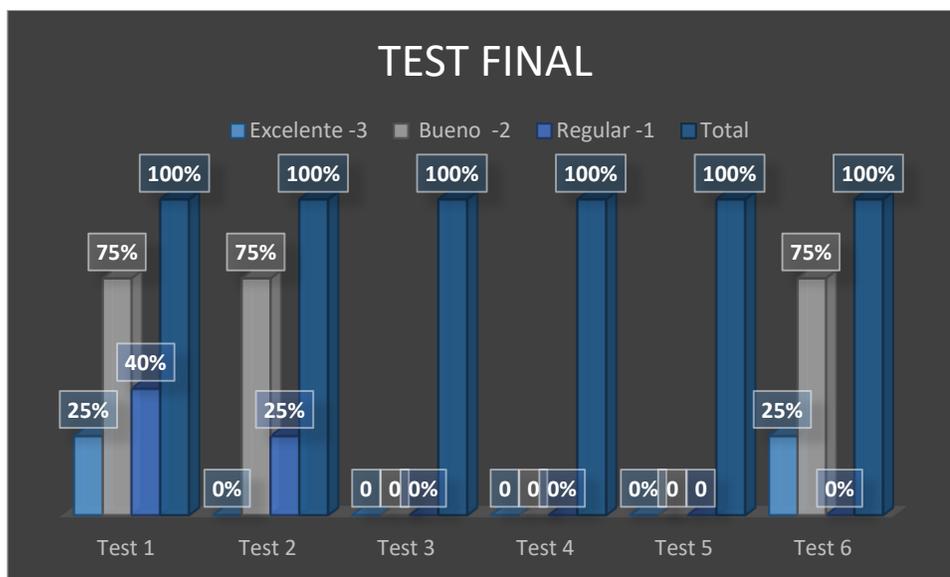
### 16.4 Resultados generales del test final

Tabla 23 Resultados generales del test final

	<b>Excelente (3)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Regular (1)</b>	<b>Total</b>
<b>Test 1</b>	25%	75%	40%	100%

<b>Test 2</b>	0%	75%	25%	100%
<b>Test 3</b>	16.67%	83.33%	0%	100%
<b>Test 4</b>	41.67%	58.33%	0%	100%
<b>Test 5</b>	0%	83.33%	16.67%	100%
<b>Test 6</b>	25%	75%	0%	100%

Gráfico 22 test final



Comentario: Una vez terminado el plan de actividades se ejecutó el test final, en el cual observamos un mayor porcentaje en los puntos que manteníamos bajos como lo eran el pase y el rematar a la portería, se mejoró en la recepción de balón y se mantuvo el mismo nivel en la conducción, los encuentros deportivos son los que nos mostraran cuanto hemos crecido.

### 16.5 Matriz de sistematización de testeos

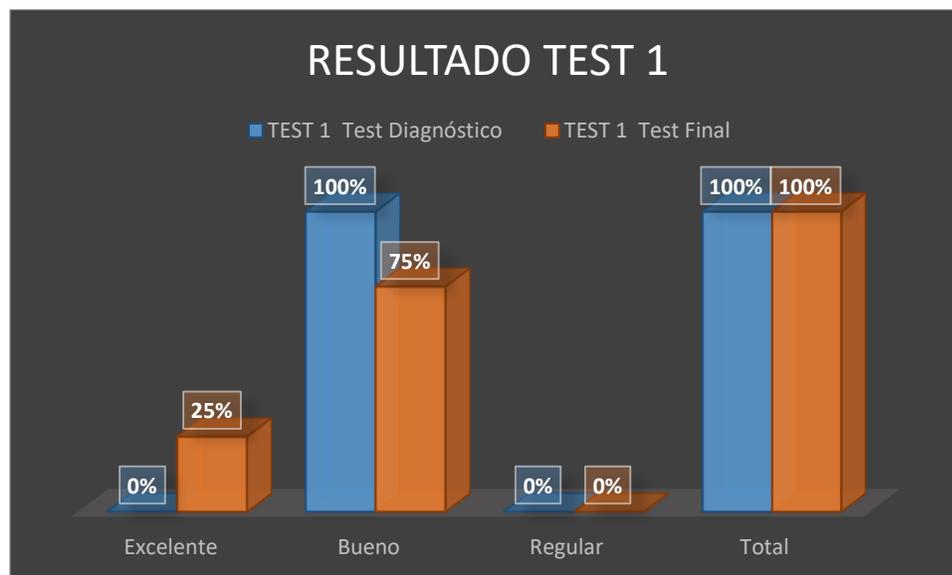
En esta sistematización se colocará una diferencia entre el test de diagnóstico y el test final, creando una valoración sobre el progreso durante las 9 semanas.

#### **Test 1 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno del pie derecho**

Tabla 24 Resultados Test 1

<b>TEST 1</b>		
<b>Calificación</b>	<b>Test Diagnóstico</b>	<b>Test Final</b>
Excelente	0%	25%
Bueno	100%	75%
Regular	0%	0%
<b>Total</b>	100%	100%

Gráfico 23 Resultados Test 1



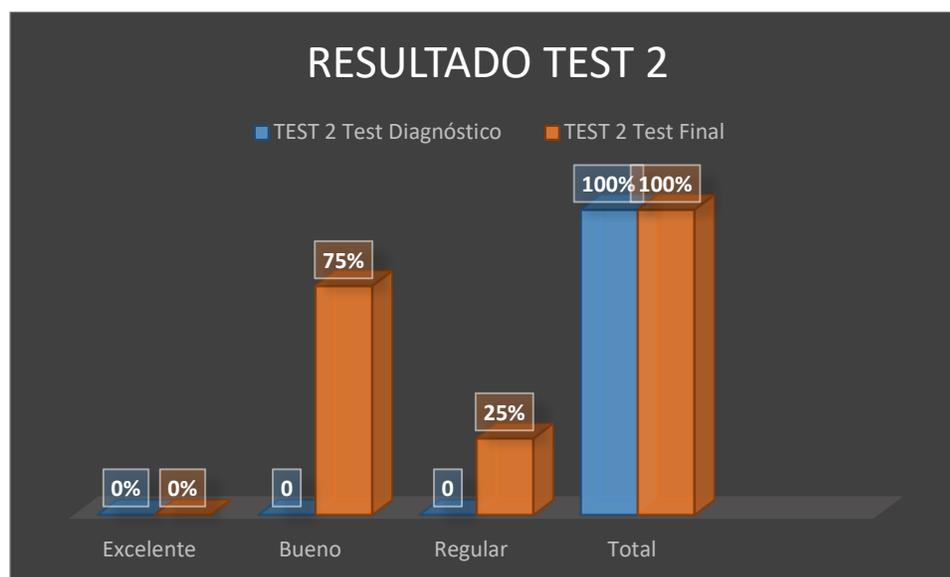
Comentario: Respecto con el test 1, utilizando el borde interno del pie derecho se puede observar que los niños y niñas al inicio todos marcaron como buenos pues derribaban muy pocos conos, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa pues 3 de ellos llegaron a ser excelentes derivando más conos que sus compañeros, ya que en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

### ***Test 2 – Derribar 4 conos a 10 metros con el borde interno de su pie izquierdo***

Tabla 25 Resultados Test 2

<b>TEST 2</b>		
<b>Calificación</b>	<b>Test Diagnóstico</b>	<b>Test Final</b>
Excelente	0%	0%
Bueno	16.67%	75%
Regular	83.33%	25%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Gráfico 24 Resultados Test 2



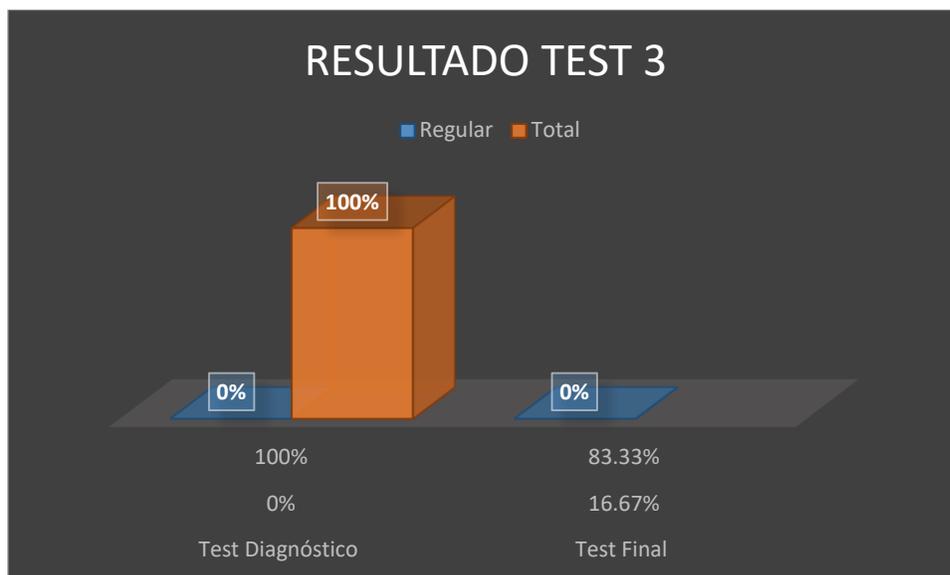
Comentario: Respecto con el test 2, utilizando el borde interno del pie izquierdo por cierto no todos manejaban bien este ejercicio se pudo observar que los niños y niñas al inicio la mayoría marco como regular y muy poco como buenos pues no pudieron derribar los conos seleccionados, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa pues 9 de ellos llegaron a ser buenos derivando más conos que sus compañeros, pero aun así con 7 de ellos se debe seguir practicando este ejercicio, en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

### **Test 3 – Derribar 4 conos con su pie dominante**

Tabla 26 Resultados Test 3

<b>TEST 3</b>		
<b>Calificación</b>	<b>Test Diagnóstico</b>	<b>Test Final</b>
Excelente	0%	16.67%
Bueno	100%	83.33%
Regular	0%	0%
<b>Total</b>	100%	100%

Gráfico 25 Resultados Test 3



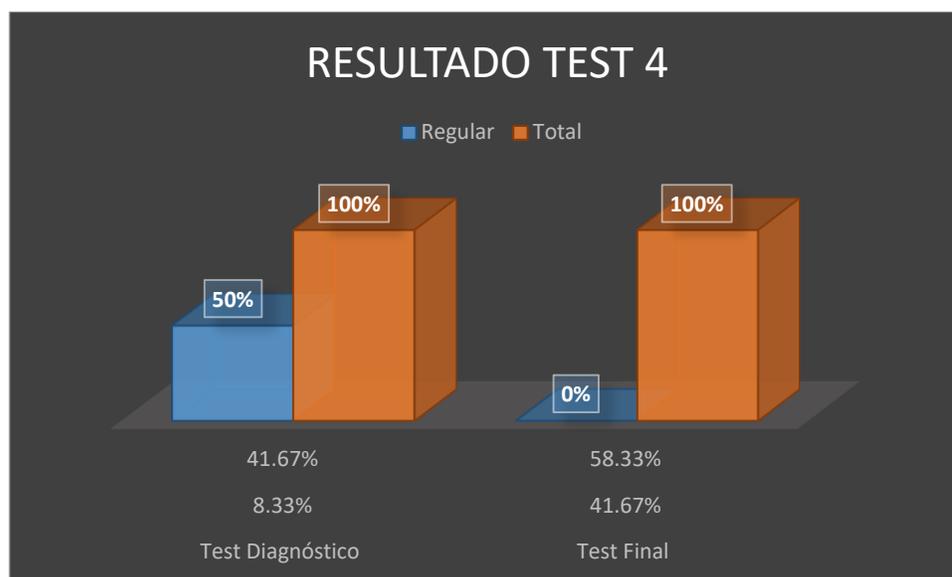
Comentario: Respecto con el test 3, utilizando su pie dominante y aumentando la dificultad se pudo observar que todos fueron buenos pues derivaron 2 o 3 conos seleccionados, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa pues 6 de ellos llegaron a ser excelentes derivando todos los conos expuestos y los 10 compañeros restantes siguieron siendo buenos, se debe trabajar aún más en este ejercicio pues en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

#### ***Test 4 – Derribar 2 conos con el pie derecho a ras de piso***

Tabla 27 Resultados Test 4

<b>TEST 4</b>		
<b>Calificación</b>	<b>Test Diagnóstico</b>	<b>Test Final</b>
Excelente	8.33%	41.67%
Bueno	41.67%	58.33%
Regular	50%	0%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Gráfico 26 Resultados Test 4



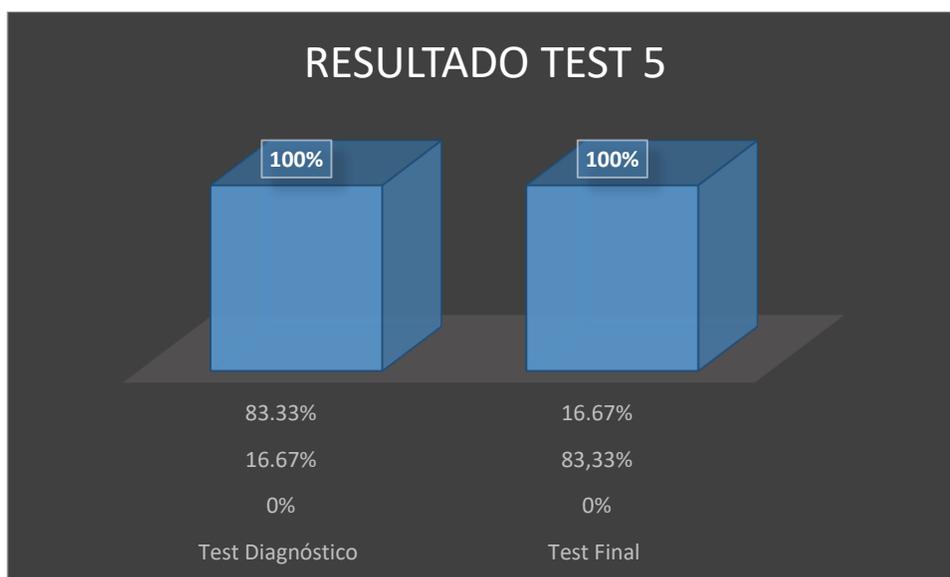
Comentario: Respecto con el test 4, utilizando el pie derecho a ras de piso y aumentando la dificultad se pudo observar que obtuvimos 8 de ellos en regular, 5 en buenos y 3 en excelente pues derivaron conos de distintas formas, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa pues 9 de ellos llegaron a ser excelentes derivando todos los conos expuestos los 7 compañeros restantes siguieron siendo buenos, se debe trabajar aún más en este ejercicio pues en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

### Test 5 – Derribar 3 conos con su pie dominante

Tabla 28 Resultados Test 5

Calificación	Test Diagnóstico	Test Final
Excelente	0%	0%
Bueno	16.67%	83,33%
Regular	83.33%	16.67%
<b>Total</b>	100%	100%

Gráfico 27 Resultados Test 5



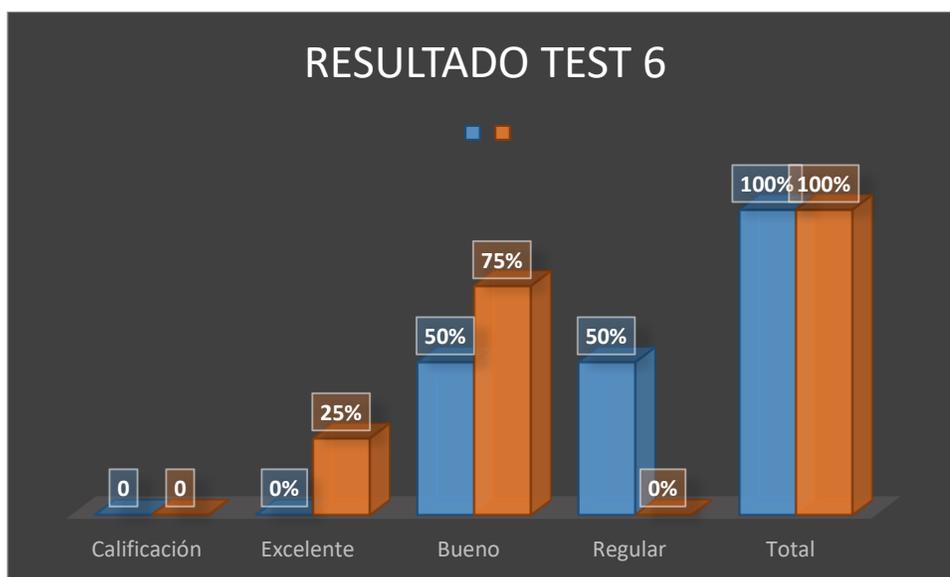
Comentario: Respecto con el test 5, utilizando su pie dominante y aumentando la dificultad se pudo observar que obtuvimos 10 de ellos están en regular y 6 en buenos pues se debe trabajar muchos más en la decisión, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa pues 10 de ellos llegaron a ser buenos teniendo mejor definición y derivando los conos expuestos y 6 de ellos se quedaron en regular, se debe trabajar aún más en este ejercicio pues en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

### ***Test 6 – Remate fuera del área con su pie dominante***

Tabla 29 Resultados test 6

<b>Calificación</b>	<b>Test Diagnóstico</b>	<b>Test Final</b>
Excelente	0%	25%
Bueno	50%	75%
Regular	50%	0%
<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Gráfico 28 Resultados test 6



Comentario: en este último test 6, utilizando su pie dominante y aumentando la dificultad del ejercicio se pudo observar que obtuvimos 10 de ellos están en regular y 6 en buenos pues se debe trabajar muchos más en la definición y en encajar los balones en las áreas seleccionadas, sin embargo, después de las sesiones de ejercicios durante las semanas expuestas vemos que tenemos una mejoría significativa, 9 de ellos pudieron encajar más balones y 7 de ellos encajaron todos los balones, pues en cada entrenamiento obtuvieron mejoras en los fundamentos antes mencionados.

## B.17 Conclusiones

- ✚ Todos los fundamentos expuestos en esta sistematización tienen la misma importancia pues de cada uno de ellos se necesita para ser un jugador completo, y más aún si lo trabajamos con niños pues ellos aún están en constante crecimiento y con un buen entrenamiento todos sus fundamentos pueden mejorar.
  
- ✚ Los seis test ejecutados acceden a una apropiada valoración de los fundamentos de fútbol pues en cada uno de ellos se obtuvo mejorías después de realizar el plan de actividades expuestos al principio y así pudimos basarnos en el progreso de los niños y niñas de la sub 12 de la Escuela de Fútbol Mixta de Llano Grande.
  
- ✚ Mediante un diagnóstico se pudo notar que la mayor parte de los niños y niñas de la sub 12 buscan jugar al fútbol, pero desde una perspectiva de estilo de vida, pues cada entrenamiento y su constancia demostrara si pueden alcanzar dicho nivel.

## B.18 Recomendaciones

- ✚ Se debe reflexionar en que los fundamentos del fútbol deben ser el eje primordial de enseñanza en cada escuela de fútbol sea mixta, femenina o masculina pues de dichos fundamentos uno mejora como futbolista.
  
- ✚ Es necesario absorber todo lo que los niños nos entregan en cada entrenamiento pues por su muy temprana edad podemos ayudar a mejorar sus técnicas tanto individuales como colectivas para que sumen logros en este deporte.
  
- ✚ Es esencial continuar con el impulso y el avance de mejorar en los fundamentos del fútbol para que niños y niñas se sientan más seguros al disputar un encuentro deportivo.

## B.19 Bibliografía

- ACADEF. (3 de Noviembre de 2020). Obtenido de <https://www.acadef.es/fundamentos-del-pase-en-el-futbol/>
- ACADEF. (3 de Noviembre de 2020). Obtenido de <https://www.acadef.es/fundamentos-del-pase-en-el-futbol/>
- aprendizaje de fútbol . (18 de Septiembre de 2018). Obtenido de <http://jonatanddelgadoflores.blogspot.com/2018/09/formas-de-recepcion-del-balon.html>
- APRENDIZAJE DE FÚTBOL. (1 de Septiembre de 2018). Obtenido de <http://diegoleva98.blogspot.com/2018/09/diferentes-formas-de-conduccion-de.html>
- APRENDIZAJE DE FÚTBOL. (18 de Septiembre de 2018). Obtenido de <http://diegoleva98.blogspot.com/2018/09/diferentes-formas-de-recepcion.html>
- Aprendizaje del futbol. (14 de Septiembre de 2018). Obtenido de <http://jonatanddelgadoflores.blogspot.com/2018/09/formas-de-recepcion-del-balon.html>
- AYUDA EN ACCIÓN. (2 de Abril de 2020). Obtenido de <https://ayudaenaccion.org/blog/infancia/deporte-desarrollo-ninos/>
- Bastis. (12 de Diciembre de 2022). Obtenido de <https://online-tesis.com/investigacion-pre-experimental/#:~:text=En%20la%20investigaci%C3%B3n%20pre%20experimental,a%20cabo%20un%20verdadero%20experimento.>
- BERENDA. (Diciembre de 2021). Obtenido de <https://lanshi21.blogspot.com/2021/05/recepcion-y-control-del-balon.html>
- Cardoza, P. (8 de Junio de 2023). *EL BLOG DE AEGON*. Obtenido de <https://blog.aegon.es/vida/etapas-vida-mujer/>
- CENETED. (29 de Abril de 2022). Obtenido de <https://www.tecnicodeportivo.net/fundamentos-pase-futbol/>
- Comunidad de Madrid. (24 de Enero de 2021). *Comunidad de Madrid*. Obtenido de [https://www.educa2.madrid.org/web/maria.alonsocoello/home/-/book/deportes-con-balon?\\_book\\_viewer\\_WAR cms\\_tools\\_chapterIndex=2b5249ff-f82a-4616-aa2e-7f1540b028c5](https://www.educa2.madrid.org/web/maria.alonsocoello/home/-/book/deportes-con-balon?_book_viewer_WAR cms_tools_chapterIndex=2b5249ff-f82a-4616-aa2e-7f1540b028c5)
- Diego, D. (15 de Abril de 2020). Obtenido de <https://es.linkedin.com/pulse/principios-t%C3%A1cticos-defensivos-diego-della-nave>

- Dr. Bores, C. A. (21 de Mayo de 2019). *FUNIBER*. Obtenido de <https://www.funiber.org/quienes-somos>
- DSPORTS. (5 de Diciembre de 2022). Obtenido de <https://www.directvsports.com/noticia/Los-jugadores-que-generan-mas-peligro-con-la-conduccion-del-balon-20221205-0021.html>
- Ecuabet. (16 de Septiembre de 2020). Obtenido de [https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-ejercicios-anaerobicos-202009160745\\_noticia.html](https://www.abc.es/bienestar/fitness/abci-ejercicios-anaerobicos-202009160745_noticia.html)
- efdeportes.com*. (Junio de 2011). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd157/investigacion-en-deporte-enfoque-cuantitativo.htm>
- ENTRENADORES DE FUTBOL . (18 de Agosto de 2020). Obtenido de <https://entrenadordefutbol.blogia.com/2011/081810-t-ctica-principios-ofensivos-conceptos-generales..php>
- Expósito, D., & Gonzáles, J. (Mayo de 2017). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000200003#:~:text=La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20es,hecho%20de%20ese%20modo1.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000200003#:~:text=La%20sistematizaci%C3%B3n%20de%20experiencias%20es,hecho%20de%20ese%20modo1.)
- FEFI. (2023). Obtenido de <https://feffi.com.ar/consultorio/entrenamiento/conduccion-de-balon/>
- FIATC. (31 de Agosto de 2023). Obtenido de <https://www.fiatc.es/blog/post/ejercicios-aerobicos-beneficios>
- Freepik. (2020). Obtenido de [https://www.freepik.es/vector-premium/conjunto-jugador-futbol-movimiento\\_26590671.htm](https://www.freepik.es/vector-premium/conjunto-jugador-futbol-movimiento_26590671.htm)
- Fútbol PRO. (25 de Mayo de 2023). Obtenido de <https://futbol-pro.com/diccionario-futbol/reamte-en-futbol/>
- Fútbol PRO. (27 de Marzo de 2023). Obtenido de <https://futbol-pro.com/diccionario-futbol/volea/>
- Fútbol PRO. (25 de Mayo de 2023). Obtenido de <https://futbol-pro.com/diccionario-futbol/reamte-en-futbol/>
- Google Maps. (2023). Obtenido de <https://www.google.com.ec/maps/@-0.1075315,-78.4314832,13z?entry=ttu>
- J, M. (2018). *futbol*. Bogota.
- Joaquin, P. (7 de Febrero de 2019). Obtenido de <https://www.joaquinpoveda.com/que-es-la-tecnica-individual-futbol/>

- Kem, R. (12 de Julio de 2023). Obtenido de [https://www.educaplay.com/printablegame/2931513-conduccion\\_del\\_balon.html](https://www.educaplay.com/printablegame/2931513-conduccion_del_balon.html)
- Leire, M. (2 de Septiembre de 2019). Obtenido de [https://detipos.com/pases-en-el-futbol/#google\\_vignette](https://detipos.com/pases-en-el-futbol/#google_vignette)
- Maneiro, D. (03 de Septiembre de 2022). *Tactica y estrategia del futbol*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3381/1663>
- MATERIA, TODA. (9 de Noviembre de 2021). *EDUCACIÒN FÌSICA*. Obtenido de <https://www.todamateria.com/futbol/>
- MATERIA, TODA. (9 de Noviembre de 2021). *EDUCACIÒN FÌSICA*. Obtenido de <https://www.todamateria.com/futbol/>
- Moreno, J. (2018). *Determinación de la zona de remate con mayor efectividad del equipo femenino del*. Bogota.
- Planet.training. (2020). Obtenido de <https://planet.training/es/entrenamiento-futbol/ejercicios-futbol-dribbling>
- PREZI. (18 de Septiembre de 2019). Obtenido de <https://prezi.com/p/oniexyjkhcjo/dribling-futbol/>
- Rojas, E. (15 de Septiembre de 2018). Obtenido de <http://unacenriquerojas1528220279.blogspot.com/2018/09/recepcion-del-balon.html>
- Santander. (10 de Diciembre de 2021). Obtenido de <https://www.becas-santander.com/es/blog/cualitativa-y-cuantitativa.html>
- Zeeb, G. (2018). *Manual de Entrenamiento de Futbol 4ta Edición*.
- Zubeldia, D. P. (15 de Abril de 2020). *Linked in*. Obtenido de <https://es.linkedin.com/pulse/principios-t%C3%A1cticos-defensivos-diego-della-nave>

## B.20 Resultado Antiplagio



**CERTIFICADO DE ANÁLISIS**  
magister

**Mozo Loachamin Natalia Geovanna**  
(1)

**4%**  
Similitudes

**< 1%** Texto entre comillas  
< 1% similitudes entre comillas

**0%** Idioma no reconocido

**Nombre del documento:** Mozo Loachamin Natalia Geovanna (1).pdf  
**ID del documento:** 9983b162f2ae3deb89c113c45886bf257319afbe  
**Tamaño del documento original:** 3,85 MB

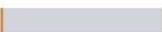
**Depositante:** Karla Elizabeth Maza Pazmiño  
**Fecha de depósito:** 30/8/2023  
**Tipo de carga:** interface  
**fecha de fin de análisis:** 30/8/2023

**Número de palabras:** 18.400  
**Número de caracteres:** 124.247

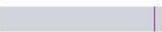
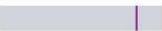
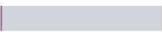
Ubicación de las similitudes en el documento:



**Fuentes principales detectadas**

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <a href="https://www.todamateria.com/futbol/">www.todamateria.com</a>   Fútbol: características, fundamentos, reglas e historia - T... <small>https://www.todamateria.com/futbol/</small>	1%		 Palabras idénticas: 1% (286 palabras)
2	 <a href="https://ad-mares-juvenil.blogia.com/2008/071102-tctica-del-delantero-php">ad-mares-juvenil.blogia.com</a>   Táctica del Delantero:   Juveniles A.D. Los Mares <small>https://ad-mares-juvenil.blogia.com/2008/071102-tctica-del-delantero-php</small>	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (152 palabras)
3	 <a href="#">Kevin Sebastian Simbaña jaya.pdf</a>   Kevin Sebastian Simbaña Jays #879eac <small>El documento proviene de mi biblioteca de referencias</small> 5 fuentes similares	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (83 palabras)
4	 <a href="#">2CALDE-1.pdf</a>   2CALDE-1 #05f3ec <small>El documento proviene de mi grupo</small> 5 fuentes similares	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (66 palabras)
5	 <a href="https://www.funiber.org/entrenamiento-deportivo-en-futbol">www.funiber.org</a>   Entrenamiento Deportivo en Fútbol   FUNIBER <small>https://www.funiber.org/entrenamiento-deportivo-en-futbol</small> 1 fuente similar	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (57 palabras)

**Fuentes con similitudes fortuitas**

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 <a href="https://blog.aegon.es/vida/etapas-vida-mujer/">blog.aegon.es</a>   Las etapas en la vida de la mujer <small>https://blog.aegon.es/vida/etapas-vida-mujer/</small>	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
2	 <a href="#">Vallejo Zabala Jennifer Estefanía.pdf</a>   Vallejo Zabala Jennifer Estefanía #491bb4 <small>El documento proviene de mi biblioteca de referencias</small>	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (23 palabras)
3	 <a href="https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/11855/3/Lineamientos%20para%20el%20dise%C3%B1o%20arquitect%C3%B3nico%20de%20viviendas%20dise%C3%B1o%20arquitect%C3%B3nico...">dspace.ucacue.edu.ec</a>   Lineamientos para el diseño arquitectónico de viviendas d... <small>https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/ucacue/11855/3/Lineamientos para el diseño arquitectóni...</small>	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (17 palabras)
4	 <a href="#">Documento de otro usuario</a> #b5684e <small>El documento proviene de otro grupo</small>	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (15 palabras)
5	 <a href="https://www.marca.com/futbol/reglas/2021/01/26/5e77842922601d1e3d9b4632.html">www.marca.com</a>   Regla 6 del fútbol: Los otros miembros del equipo arbitral   Ma... <small>https://www.marca.com/futbol/reglas/2021/01/26/5e77842922601d1e3d9b4632.html</small>	< 1%		 Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)

**Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)** Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- 1  <https://www.acadef.es/fundamentos>
- 2  <http://jonatanddelgadoflores.blogspot.com/2018/09/formas-de-recepcion-del>
- 3  <http://diegoleva98.blogspot.com/2018/09/diferentes-formas-de-conduccion-de.html>
- 4  <http://diegoleva98.blogspot.com/2018/09/diferentes-formas-de-recepcion.html>
- 5  <https://ayudaenaccion.org/blog/infancia/deporte-desarrollo-ninos/>

**B.21 Anexos**











