



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

**Tema: Sistematización de guía de ejercicios físicos para potenciar el contrataque en fútbol de categorías juvenil.**

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

**Autor: Guallichico Cadena Frank Jean**

**Tutor: MSC. Zambrano Párraga César Washington**

**Quito, septiembre 2023**

## **Constancia de Aprobación del Tutor**

En calidad de tutor de **Sistematización de guía de ejercicios físicos para potenciar el contrataque en futbol de categorías juvenil**. Presentado por el Sr. Jean Frank Guallichico Cadena para optar por el título **Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la representación publica y evaluación por parte del tribunal examinador que designe.

En la ciudad de Quito

**Msc. Zambrano Párraga Cesar Washington**

**Tutor**

CI: 1710325919

## **Declaratoria de Responsabilidad**

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

Jean Frank Guallichico Cadena

**Autor del trabajo**

**CI:** 1718558586

## **Dedicatoria**

A mi Madre gracias a sus palabras alentadores me motivan para seguir adelante con mis estudios, es la que siempre me ha estado escuchándome, apoyándome moralmente en todo momento, por ello estaré agradecido con Dios por haberme dado una madre trabajadora que vela por mi bienestar y el de mis hermanos. Para el ángel que me guía desde el cielo padre Mario Hernán Guallichico te dedico este pequeño logro y gracias por hacer de mí una persona de bien.

Jean Frank G.

## **Agradecimiento**

A Dios por ser un pilar fundamental gracias a la fe que mantengo me a fortalecido durante todo este proceso otorgándome salud y fuerza para no desistir y hoy en contarme finalizando una etapa más en mi vida. Al Tecnológico Universitario Pichincha por formar excelentes profesionales. Para Lisbeth Pachacama por su apoyo incondicional.

Y por último agradecer al Msc. Zambrano Párraga, Cosar Washington por acompañarme por esta larga travesía y darme una guía muy bien encaminada para la realización de esta sistematización de experiencias.

Jean Frank G.

## Índice

B. Contenidos .....	10
B.1. Resumen.....	10
B.2. Introducción .....	11
B.3. Antecedentes del Problema.....	11
B.4. Planteamiento del problema:.....	12
B.5. Formulación del problema: .....	13
B.6. Objetivos:.....	13
<b>6.1 Objetivo general</b> .....	13
<b>6.2 Objetivos específico</b> .....	13
B.7. Justificación .....	13
Capítulo I – Fundamentación Teórica .....	14
B.8. Marco teórico .....	14
<b>1.Sistematización de experiencias</b> .....	14
<b>1.2 Los principios tácticos</b> .....	23
<b>1.2.1 Principios ofensivos</b> .....	23
B.9. Marco conceptual.....	27
<b>Ejercicio</b> .....	27
<b>Guía</b> .....	28
B.10. Marco institucional .....	29
<b>Croquis</b> .....	29
<b>Misión</b> .....	29
<b>Visión</b> .....	29
Capítulo II – Metodología de la Sistematización .....	30
<b>B.11. Marco metodológico</b> .....	30
<b>Enfoques</b> .....	31
Tipos de investigación por los medios utilizados .....	31
Métodos de investigación .....	32
<b>Métodos teóricos</b> .....	32

<b>Método inductivo</b> .....	32
B.12. Actores claves .....	33
B.13. Materiales y métodos .....	34
<b>Ejemplo del cronograma</b> .....	34
<b>Encuesta</b> .....	36
Capítulo III - Práctica mejorada o de intervención.....	37
<b>B.14. Ejes de análisis</b> .....	37
B.15. Principales hallazgos.....	37
B.16. Análisis de resultados .....	37
<b>Análisis e interpretación de los resultados</b> .....	38
<b>Análisis e interpretación de los resultados</b> .....	38
B.17. Conclusiones .....	43
B.18. Recomendaciones .....	44
B.19. Anexos .....	45
<b>Anexo1. Semana 1 de entrenamiento</b> .....	45
<b>Análisis 2. Semana 2 de entrenamiento</b> .....	45
Referencias Bibliográficas.....	48

## Listas de Tablas

<b>Tabla 1. Sesión de entrenamiento 1</b> .....	15
<b>Tabla 2. Sesión de entrenamiento 2</b> .....	16
<b>Tabla 3. Sesión de entrenamiento 3</b> .....	20
<b>Tabla 4. Sesión de entrenamiento 4</b> .....	21
<b>Tabla 5. Actores claves</b> .....	33
<b>Tabla 7. Materiales</b> .....	34
<b>Tabla 7. Cronograma</b> .....	34
<b>Tabla 8. Análisis</b> .....	37

## Lista de figuras

<b>Cuadro 1. Croquis .....</b>	<b>29</b>
<b>Cuadro 2. Encuesta.....</b>	<b>37</b>
<b>Cuadro 3. Encuesta.....</b>	<b>38</b>
<b>Cuadro 4. Encuesta.....</b>	<b>39</b>
<b>Cuadro 5. Encuesta.....</b>	<b>39</b>
<b>Cuadro 6. Encuesta.....</b>	<b>40</b>
<b>Cuadro 7. Encuesta.....</b>	<b>41</b>
<b>Cuadro 8. Encuesta.....</b>	<b>41</b>
<b>Cuadro 9. Encuesta.....</b>	<b>42</b>
<b>Cuadro 10- Encuesta .....</b>	<b>42</b>
<b>Cuadro 11. Anexos.....</b>	<b>45</b>
<b>Cuadro 12. Anexos.....</b>	<b>45</b>
<b>Cuadro 13. Anexos.....</b>	<b>45</b>
<b>Cuadro 14. Anexos.....</b>	<b>45</b>
<b>Cuadro 15. Anexos.....</b>	<b>45</b>
<b>Cuadro 16. Anexos.....</b>	<b>46</b>
<b>Cuadro 17. Anexos.....</b>	<b>46</b>
<b>Cuadro 18. Anexos.....</b>	<b>46</b>
<b>Cuadro 19. Anexos.....</b>	<b>46</b>
<b>Cuadro 20. Anexos.....</b>	<b>46</b>
<b>Cuadro 21. Anexos.....</b>	<b>46</b>
<b>Cuadro 22. Anexos.....</b>	<b>47</b>
<b>Cuadro 23. Anexos.....</b>	<b>47</b>

## **B. Contenidos**

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

El trabajo de investigación se realizó con la finalidad de potenciar el contrataque en fútbol de categorías juvenil. Esta investigación se llevó a cabo en la escuela de futbol Super Chaca de Amaguaña, ubicada en la Provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Rural Amaguaña, escuela Cristo Rey, frente a la iglesia de Amaguaña, calle federico Gonzales e isidro ayora. Para el desarrollo de la sistematización, se utilizó una guía de ejercicios físicos para potenciar el contrataque en fútbol de categorías juvenil. La metodología que se empleo fue investigación cuali-cuantitativo, para obtener principales resultados de la misma, se podrá conocer la concepción de la problemática, con estos datos se procederá a realizar una propuesta de la problemática que se enfoca a las necesidades reales de los jugadores, investigación de campo para recopilar toda la información ir parpando cada uno de los resultados en los adolescentes. Para el desarrollo del proyecto, se utilizó una guía de ejercicios físicos que constaba de 5 sesiones de entrenamiento basada en el mejoramiento y como potenciar el contrataque en categorías juveniles. Los resultados de la encuesta que se realizó en la escuela de futbol Super Chaca de Amaguaña nos permitió determinar que el mejor desarrollo de los ejercicios físicos, se produjo con aplicación

### **Abstract**

The research work was carried out with the purpose of promoting the counterattack in youth soccer categories. This research was carried out at the Super Chaca de Amaguaña soccer school, located in the Pichincha Province, Quito Canton, Amaguaña Rural Parish, Cristo Rey school, in front of the Amaguaña church, Federico Gonzales and Isidro Ayora streets. For the development of the systematization, a physical exercise guide was used to enhance the counterattack in youth soccer. The methodology that was used was qualitative-quantitative research, to obtain the main results of it, it will be possible to know the conception of the problem, with these data a proposal of the problem that focuses on the real needs of the players will be made, field research to collect all the information, showing each of the results in adolescents. For the development of the project, a physical exercise guide was used that consisted of 5 training sessions based on improvement and how to enhance the counterattack in youth categories. The results of the survey that was carried out at the Super Chaca de Amaguaña soccer school allowed us to determine that the best development of physical exercises was produced with the application

## **B.2. Introducción**

El presente trabajo de investigación titulado como sistematización de guía de ejercicios físicos para potenciar el contrataque en fútbol de categorías juvenil, tiene como objetivo potenciar el contrataque en la escuela de fútbol super chaca de Amaguaña en adolescentes. Se ha venido detectando en los diferentes entrenamientos la falta de ejercicios físicos que ayuden a mejorar y potenciar el contrataque ya que en los torneos que se ha ido a participar se ha visualizado un bajo desempeño en los encuentros deportivos, de todas las categorías de la escuela de fútbol super chaca de Amaguaña los adolescentes de la categoría sub 12 tienen mayor deficiencia en cuanto al aspecto físico ya que no realizan con la mayor seriedad los entrenamientos. En este caso una de las distracciones de los adolescentes es por lo que sus padres están alentándoles desde afuera sienten mucha presión y es por eso que se distraen y dejan su puesto. Los adolescentes ejecutarán una mejor guía durante sus entrenamientos puesto a que se enfoca más en ejercicios para potenciar y ayudar su condición física, es por eso que es muy importante implementar una guía en como potenciar el contrataque en categorías juveniles. El presente trabajo emplea una metodología descriptiva debido a que se va detallando cada uno de los ejercicios a ejecutar durante los entrenamientos y de investigación según su forma se va realizando la investigación de campo para recopilar toda la información ir parpando cada uno de los resultados en los adolescentes.

## **B.3. Antecedentes del Problema**

Según (SIXTO & COSTA, 2015) menciona que la táctica ha demostrado ser la principal componente del rendimiento en Fútbol, siendo posible verificar que, aunque las capacidades técnicas estén bien desarrolladas, no garantizan al jugador un buen rendimiento para responder a las demandas decisionales en el juego; por el contrario, un jugador puede ser técnicamente limitado, pero con un buen entendimiento táctico de juego consigue responder a las demandas decisionales del juego y jugar en alto nivel.

Por lo antes mencionado, el presente trabajo investigativo es considerado el principal componente investigativo del rendimiento deportivo, tomando en cuenta que, aunque las capacidades técnicas estén desarrolladas no garantiza al deportista un buen desempeño en el juego de alto nivel. Ya que las charlas técnicas son muy efectivas en los entretiempos donde consigue responder las demandas que solicita el entrenador y el juego de alto rendimiento.

Según (Luckas, 2011) El fútbol de contraataque tiene como objetivo coger desprevenido al rival. Cuando el equipo contrario pierde la posesión en el centro del campo o en ataque, los defensas tienden a estar descolocados en situaciones ofensivas, siendo este el momento oportuno para iniciar un contraataque mediante pases largos o bien utilizando a un jugador muy veloz que logre romper la línea defensiva.

Por lo antes mencionado, en el trabajo de investigación tiene como objetivo sorprender al rival cuando pierde la posesión del balón y así colocando en una posesión ofensiva, ya sea con transiciones, pases largos, para generar un contraataque con jugadas rápidas y así poder romper la línea defensiva, ya que con un buen control de balón podemos generar transiciones rápidas con pases largos y neutralizar al rival.

Según (Murillo, 2013) El fútbol base, también llamado fútbol juvenil o formativo, es donde los niños y jóvenes reciben las primeras lecciones técnicas y tácticas sobre dicho deporte y se les va formando como futbolistas; es la etapa donde cometen mayores errores a la hora de ejecutar las acciones técnicas, debido a que no se tiene aún la fundamentación necesaria en cuanto a estos elementos. El siguiente artículo tiene como objetivo vislumbrar los errores que estos aprendices cometen con mayor frecuencia a la hora de ejecutar las acciones técnicas del fútbol; además ofrece de manera clara algunas formas de corregir éstos.

Por lo antes mencionado, el presente trabajo investigativo es considerado que las primeras lecciones técnicas y tácticas sobre el futbol son las más importantes para ir formando al futbolista, para que no comentan mayores errores a la hora de ser ejecutados donde nos menciona que la mayoría de jóvenes y niños reciben las primeras charlas técnicas de que es el futbol y es donde mas errores se les puede notar en inicio de cada partido de futbol y así poder detectar y corregir en los siguientes entrenamientos de la semana.

**Tema:** Sistematización de guía de ejercicios físicos para potenciar el contraataque en futbol de categorías juvenil

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

El futbol es uno de los deportes que muchos adolescentes lo quieren practicar por ello es que se crean varias escuelas de futbol con el fin de irles formando, mejorando su técnica y táctica. Durante varios entrenamientos se ha venido radicando ejercicios que mejoren el contraataque los jugadores los mismos que ejecutan un buen contraataque en las practicas ,pero al momento de los partidos no eje cuentan lo practicado muchas veces por el cansancio, distracciones no lo realizan de buena manera dando ventajas al equipo contrario por esa razón se vio indispensable en la Escuela Super

Chaca implementar esta guía de ejercicios físicos en edades formativas para que mejorar y potenciar el contrataque para poder presentar mejores resultados.

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

¿Cómo contribuirán los ejercicios físicos para el mejoramiento del contrataque en la categoría juvenil en la Escuela Super chaca de Amaguaña?

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

#### **6.1 Objetivo general**

Sistematizar una guía de ejercicios físicos para mejorar la capacidad de contrataque en jugadores de 12 a 13 años en la Escuela Super Chaca Amaguaña.

#### **6.2 Objetivos específico**

- Recopilar información mediante la revisión bibliográfica de los elementos teóricos y práctico que sustente la guía de ejercicios físicos.
- Diagnosticar a base de un cronograma de ejecución el estado de la capacidad de contrataque que presentan los jugadores de 12 a 13 en la Escuela de futbol Super Chaca.
- Seleccionar mediante la guía de observación una secuencia de ejercicios físicos óptimos para la categoría juvenil de 12 a 13 años en la Escuela de futbol Super Chaca.

**Palabras claves:** Ejercicios físicos, contrataque, futbol, balón, equipos, partido

Ubicación

Amaguaña- Valle de los chillos

### **B.7. Justificación**

El contrataque contribuye a uno de los aspectos ofensivos más importante en el futbol, ya que es la acción de robar el balón al adversario e intentar lo más rápido posible a su portería, así sorprendiendo le de forma que no pueda replegarse u organizarse defensivo y aprovechando los espacios libres que deja al momento de adelantarse. Requieren de una acción de pocos elementos donde facilita la creatividad y la imaginación del jugador donde se disfrute del juego.

En cuanto al presente proyecto de investigación tiene como eje principal la elaboración de una guía de ejercicios la cual ayudara a potenciar el contrataque en jugadores de 12 a 13 años en la Escuela Super Chaca Amaguaña, esta categoría sub 13 la integran 15 jóvenes la participación donde los jugadores muestren sus ganas de entrenar es fundamental al momento de realizar los ejercicios para mejorar en el contrataque.

La necesidad de realizar este proyecto es para minimizar la problemática que se está dando en la Escuela de Fútbol Super Chaca en la categoría sub 13. Durante vario torneos en los cuales han venido participando los jóvenes no se ha mostrado un buen desempeño al momento de jugar, llegando a perder muchos de ellos. Mediante la observación se va a podido denotar que tiene muchas fallas en el contrataque lo que hace que el adversario aproveche este tipo de fallas y tener un buen marcador a su favor. Mediante esta guía de ejercicios se podrá trabajar específicamente en potenciar contrataque y el nivel de velocidad en los jugadores a través de un trabajo minucioso y planificado. Para obtener buenos resultados en los partidos y así obtener buenos resultados al momento de participar de torneos nacionales.

## **Capítulo I – Fundamentación Teórica**

### **B.8. Marco teórico**

#### **1.Sistematización de experiencias**

Es una metodología participativa de la investigación, donde analiza y reflexionar sobre las particularidades de una práctica, donde busca conceptualizar y establecer conocimientos, a través de la comunicación que de ella se realicen.

**Tabla 1. Sesión de entrenamiento 1**

Título de la Unidad	JUEGOS DE INTEGRACION		
Objetivo	<b>Desarrollo sus capacidades psicomotrices mediante actividades lúdicas y juegos recreativos que estén enfocados al deporte del futbol para su desarrollo general.</b>		
Temas	Descripción de actividades	Recursos	Evaluación
Posesión de balón Desmarques Amplitud Ataque a la portería	Parte Inicial - Tiempo: 10 a 15 min Calentamiento General Estiramiento del cuello Rotación hombros Calentamiento cintura Movilidad articular Desplazamientos laterales Trotar hacia atrás y adelante	Espacio amplio Hidratación	Preguntas de confirmación
	<p><b>Parte Principal</b></p> <p>Posesión de balón con juego reducido</p>  <p>Desmarques creando líneas de pases para generar el contrataque</p> 		
	<p><b>Vuelta a la calma: 10 min</b>                      Hidratación.                      Observaciones del partido</p>  <p><b>Parte Final / Estiramiento /</b>  <b>Tiempo: 5 minutos</b>                      Estiramiento muscular                      Extensión muscular balístico de extremidades superiores e inferiores                      Charla técnica</p>		

		
<p><b>NOMBRE Y FIRMA</b>  <b>Jean Frank Guallichico</b></p> 		
<p><b>ESTUDIANTE PLANIFICADOR</b>  <b>Jean Frank Guallichico</b></p>		<p><b>DOCENTE TUTOR</b></p>

**Tabla 2. Sesión de entrenamiento 2**

Título de la Unidad	Sesión de clases		
Objetivo	<b>Desarrollar sus capacidades psicomotrices mediante actividades lúdicas y juegos recreativos que estén enfocados al deporte del fútbol para su desarrollo general.</b>		
Temas	Descripción de actividades	Recursos	Evaluación
Partido amistoso	<b>Parte Inicial - Tiempo: 10 a 15 min</b> Calentamiento General Estiramiento del cuello Rotación hombros Calentamiento cintura Movilidad articular Desplazamientos laterales Trotar hacia atrás y adelante	Espacio amplio Hidratación	Preguntas de confirmación
	<b>Parte Principal</b> <b>1er tiempo: 30 min      2do tiempo 30 min</b> Partido de fútbol amistoso. <div style="text-align: center;">  </div>		
	<b>Vuelta a la calma: 10 min</b> Hidratación. Observaciones del partido <div style="text-align: center;">  </div> <b>Parte Final / Estiramiento /</b> <b>Tiempo: 5 minutos</b> Estiramiento muscular Extensión muscular balístico de extremidades superiores e inferiores Charla técnica <div style="text-align: center;">  </div>		
<b>NOMBRE Y FIRMA</b> <b>Jean Frank Guallichico</b> 			
<b>ESTUDIANTE PLANIFICADOR</b> <b>Jean Frank Guallichico</b>		<b>DOCENTE TUTOR</b>	

Título de la Unidad	Sesión de clases		
Objetivo	<b>Desarrollar sus capacidades psicomotrices mediante actividades lúdicas y juegos recreativos que estén enfocados al deporte del fútbol para su desarrollo general.</b>		
Temas	Descripción de actividades	Recursos	Evaluación
Conducción de balón, y finalizar y en el aspecto defensivo pressing rápido y recuperación de balón.	<p><b>Parte Inicial - Tiempo: 15 min</b></p> <p>Calentamiento General  Estiramiento del cuello  Rotación hombros  Calentamiento cintura  Movilidad articular  Desplazamientos laterales  Trotar hacia atrás y adelante</p>	Espacio amplio Hidratación	Preguntas de confirmación
	<p><b>Parte Principal</b>  <b>Tiempo: 45 min</b>  Conducción atreves de los platos con ambas piernas.</p>  <p>Duelos de 2vs2 (regates)</p>  <p>Pases entre lineas buscando el contrataque</p>  <p>Suicidios explosivos 30 metros ida y vuelta</p> 	Cancha Conos Platos Balones	

	<p>Partido creativo</p> 		
	<p><b>Vuelta a la calma: 5 min</b>  Estiramiento estáticos de todo el cuerpo, haciendo hincapié en las zonas más trabajadas</p> <p><b>Parte Final / Estiramiento /</b>  <b>Tiempo: 5 minutos</b>  Estiramiento de todos los músculos  Extensión balística de brazos, tronco y piernas  Extensión muscular balístico de extremidades superiores e inferiores  Realizaremos lanzamientos de penaltis por grupos</p> 		
<p><b>NOMBRE Y FIRMA</b>  <b>Jean Frank Guallichico</b></p> 			
<p><b>ESTUDIANTE PLANIFICADOR</b>  <b>Jean Frank Guallichico</b></p>		<p><b>DOCENTE TUTOR</b></p>	

**Tabla 4. Sesión de entrenamiento 4**

Título de la Unidad	JUEGOS DE INTEGRACION		
Objetivo	Desarrollar sus capacidades psicomotrices mediante actividades lúdicas y juegos recreativos que estén enfocados al deporte del futbol para su desarrollo general.		
Temas	Descripción de actividades	Recursos	Evaluación
Transición defensa-ataque y presión tras pérdida del balón.	<p><b>Parte Inicial - Tiempo: 15 min</b>                      Calentamiento General                      Estiramiento del cuello                      Rotación hombros                      Calentamiento cintura                      Movilidad articular                      Desplazamientos laterales                      Trotar hacia atrás y adelante</p>	Espacio amplio Hidratación	Preguntas de confirmación
	<p><b>Parte Principal</b>  <b>Tiempo: 45 min</b>                      Ejercicio técnico táctico, el equipo que tiene el balón realiza 3 pases y tiene que realizar el 1vs1 en las zonas marcadas y si logra superar suma un punto, si pierde el balón rápidamente juega con el otro equipo y pasa atacar.</p>  <p>Supera el 1v1 tres veces seguidas suma 3 puntos extras</p> 	Cancha Balón de futbol Conos	
	<p><b>Vuelta a la calma: 10 min</b>                      Lanzamiento de penales</p>  <p><b>Parte Final / Estiramiento /</b></p>		

	<p><b>Tiempo: 5 minutos</b>  Estiramiento de todos los músculos  Extensión muscular balístico de extremidades superiores e inferiores</p> 	
<p><b>NOMBRE Y FIRMA</b>  <b>Jean Frank Guallichico</b></p> 		
<p><b>ESTUDIANTE PLANIFICADOR</b>  <b>Jean Frank Guallichico</b></p>		<p><b>DOCENTE TUTOR</b></p>

**Tabla 5. Sesión de entrenamiento 5**

<b>Título de la Unidad</b>	<b>JUEGOS DE INTEGRACION</b>		
<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollar sus capacidades psicomotrices mediante actividades lúdicas y juegos recreativos que estén enfocados al deporte del futbol para su desarrollo general.</b>		
<b>Temas</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Mantener la posesión y generar espacios por la banda para contratacar	<p><b>Parte Inicial - Tiempo: 15 min</b>  Calentamiento General  Estiramiento del cuello  Rotación hombros  Calentamiento cintura  Movilidad articular  Desplazamientos laterales  Trotar hacia atrás y adelante</p>	Espacio amplio Balón de futbol Hidratación	Lista de cotejos

	<p><b>Parte Principal</b>  <b>Tiempo: 45 min</b>  Circuito de Fuerza, coordinación, transición ataque-defensa y superioridad numérica.</p>  <p>Transición ataque – defensa / mentalidad defensiva en ataque: cuando un equipo mete gol, entran otros rivales rápidamente y logrando finalizar a portería</p>  <p>Posesión de balón  Mantener la posesión del balón, generar amplitud creando líneas de pases donde buscaran el pase al espacio donde trabajaran la visión periférica</p> 	<p>Cancha  Balón de futbol  Conos</p>	
	<p><b>Vuelta a la calma: 5 min</b>  Lanzamiento de penales</p>  <p><b>Parte Final / Estiramiento /</b>  <b>Tiempo: 5 minutos</b>  Estiramiento de todos los músculos  Extensión muscular balístico de extremidades superiores e inferiores</p> 		

<b>NOMBRE Y FIRMA</b> <b>Jean Frank Guallichico</b> 	
<b>ESTUDIANTE PLANIFICADOR</b> <b>Jean Frank Guallichico</b>	<b>DOCENTE TUTOR</b>

## **1.2 Los principios tácticos**

### **1.2.1 Principios ofensivos**

Son acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un equipo de futbol cuando se encuentra en posición del balón, entre los principios ofensivos se encuentran los siguientes el contrataque, ataques, creación de espacio libres, desmarques, desdoblamientos, paredes, apoyos, posesión del balón, temporización, ritmo de juego.

### **1.3. Contraataque**

Podemos considerar entonces que el contrataque es sorprender al rival de forma ofensiva mediante transiciones, cambios de ritmo, desdoblamientos, pases largos que se pueden efectuar mediante paredes, posesión del balón para así poder obtener una ventaja en la línea ofensiva generando una obsesión de gol, ya que con la ayuda de todos los componentes de los principios ofensivos podemos ejecutar un buen contrataque sabiendo a provechar cada espacio de se observa en el campo de juego del rival. (CASAIS, 2015) sostiene que:

Es un modelo táctico general ofensivo, con el fin de aprovechar, a partir de la recuperación del balón, las desventajas momentáneas de los adversarios que perdieron la posesión del balón durante la fase ofensiva del juego. Consiste en una aproximación rápida a la portería contraria disminuyendo o desapareciendo la fase de construcción tratando de aprovechar la desorganización defensiva del equipo rival. (p.56).

Concuerdo con lo manifestado que a partir de la recuperación del balón del equipo ofensivo donde aprovecha la opción de gol donde desorganiza la línea defensiva del equipo rival. Donde el rival aprovecha cada espacio que deja el equipo adversario generando así opciones de gol y finalizar la acción ofensiva.

### 1.3.1 Tipos de contraataque

- **Individual originado por intercepción de un pase.**  
El jugador intercepta un pase del equipo contrario y conduce la pelota individualmente hacia la meta adversaria.
- **Individual originado por recuperación de balón.**  
El jugador quita el balón al equipo contrario y conduce la pelota individualmente hacia el arco rival.
- **Asistido originado por intercepción.**  
El jugador intercepta un pase del equipo contrario y ejecuta una secuencia de pases hacia el arco rival.
- **Asistido originado por recuperación de balón.**  
El jugador quita el balón del equipo contrario y ejecuta una secuencia de pases en dirección al arco rival.
- **Contra de contraataque asistido originado por recuperación de balón.**  
El equipo que sufre el contraataque recupera el balón del adversario e inicia un contraataque con una secuencia de pases hacia el arco rival.
- **El golero recupera el balón y pateo rápidamente al arco rival.**  
Individual originado por rebote de un jugador. Luego de un rebote producido durante la disputa entre ataque y defensa, el jugador conduce la pelota individualmente hacia la meta adversaria (Helguera, 2017)

### 1.4 Mecanismos básicos de los contraataques

#### 1.4.1 Nivel ofensivo

A nivel ofensivo es muy primordial justamente porque se debe aprovechar los espacios del equipo contrincante de igual forma arrebatar el balón y actuar de una manera rápido antes que exista una reorganización del adversario, Las características más comunes dentro de este nivel son:

- a) Es primordial arrebatarse el balón al equipo rival y cuanto más lejos de la propia portería mejor.
- b) Las transiciones son rápidas y las posesiones del balón reducidas, para evitar que la reorganización defensiva rival anule los aspectos ganados al defender.
- c) Participan pocos jugadores, las jugadas son cortas, veloces, profundas para progresar y buscar la portería rival en el menor tiempo posible, bien sea de forma individual, combinada o directa.
- d) El balón debe ser jugado con seguridad, con precisión, con velocidad máxima y avanzar, en profundidad, aprovechando los espacios libres que deja el rival.
- e) Los jugadores no deben retener el balón innecesariamente en ninguna de las fases del juego, ni abusar del juego horizontal, para favorecer la reorganización defensiva del rival.
- f) La movilidad del equipo debe facilitar la profundidad del balón y la progresión de los jugadores hacia la portería rival.
- g) Al contraatacar, no dividir el equipo, los atacantes que puntualmente se encuentran por detrás del balón y no se incorporan, deben acompañar a los compañeros.
- h) Al perder el balón, tener previsto la actividad defensiva a realizar. (Feijoo, 2021)

Según las características podemos mencionar nivel ofensivo es anticipar el balón al equipo contrario, además esta debe favorecer la profundidad del balón y la progresión del jugador así la portería rival, ya que con el contraataque el equipo no se debe desordenar deben acompañar al resto de compañeros para así tener un contraataque.

#### **1.4.2 Nivel defensivo**

El presente nivel debe evitar que el equipo contrincante avance y finalice en opción de gol, contar con un potencial defensivo facilitará arrebatarse el balón y entra en contraataque al adversario. Las características más comunes de este nivel.

- a) Es fundamental adoptar el posicionamiento defensivo que favorezca el juego defensivo y el contraataque.
- b) Dentro de los posicionamientos defensivos existen unas variables tácticas que se deben tener en cuenta. La más importante el lugar del campo y línea defensiva que recupera el balón.
- c) Los equipos deben saber dónde tienen más potencial defensivo y por lo consiguiente más probabilidades de arrebatarse el balón y entrenar los contraataques. Una solidez defensiva uniforme y regular facilita la recuperación del balón en cualquier lugar del campo. (Feijoo, 2021).

Según las características podemos mencionar que el nivel ofensivo es anticipar el balón al equipo contrario, además esta debe favorecer la profundidad el balón y la progresión del jugador así la portería rival. Mientras que el nivel ofensivo es saber colocarse en dentro el campo de juego, donde priorice dice las zonas de recuperación del balón y las líneas defensivas de recuperación.

### **1.5 Errores más comunes en el Contraataque**

- A. Uno de los errores más comunes es que el conducir el balón en la fase de inicio, se lo realice de una manera pausada.
- B. La imprecisión al momento de realizar de los pases no permite un buen control debido a la velocidad de ejecución.
- C. En la fase de construcción exista muchos regates y pases horizontales.

### **1.6 Capacidades físicas**

Como expresa (Hincapie, 2010) Las capacidades físicas forman parte de la condición física de una persona. La condición física va a estar influenciada por cómo funcionan los sistemas respiratorio, muscular, nervioso y la interacción que hay entre ellos. Entonces las capacidades físicas son un factor que define las condiciones físicas de un individuo, pudiendo utilizar en entrenamiento en su mayor potencial físico. Además, las habilidades físicas se refieren a cada situación de cada cuerpo desarrolle o en lo físico donde determine la genética mediante cada ejercicio ejecutado.

## **1.7 Resistencia**

ES una de las capacidades las cuales va a permitir soportar y tolerar un esfuerzo físico de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. De igual forma la resistencia mental es fundamental para soportar largas fatigas.

### **1.7.1 Fuerza**

Es una capacidad neuromuscular para vencer la resistencia muscular o interna y externa. Además, existen distintos tipos de, manifestación es de la fuerza como la isométrica que es cuando no existe contracción del musculo y la isotónica que existe una contracción muscular.

### **1.7.2 Flexibilidad**

La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad (Amay, 2015).

### **1.7.3 Velocidad**

Es una capacidad de desplazarte de un punto a otro o realizar acciones en el menor tiempo posible. En esta capacidad influye mucha la genética del jugador y de sus tipos de fibras musculares.

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

### **Ejercicio**

El ejercicio físico es un tipo de actividad física planeado y estructurado. Consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física. Ejemplos de ejercicio físico son caminar de una manera planificada, jogging/running, natación, elíptica, ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, etc. (Madaria, 2016).

## **Guía**

La Guía pretende ser un documento de consulta para el conocimiento y aplicación de conceptos y recomendaciones, basadas en evidencia científica, sobre los beneficios de ser personas más activas y menos sedentarias (OPS, 2017).

## **Transición**

Es el momento justo, el instante en el que se pasa de defensa a ataque cuando se recupera el balón, o el momento en el que se pasa de ataque a defensa cuando se pierde la pelota (Meluk, 2021).

## **Contraataque**

La primera acción ofensiva desde la defensa, que consiste en llevar el balón hacia la canasta del oponente con la máxima rapidez y seguridad con el objeto de jugar el balón en una situación de superioridad o igualdad numérica y tener así la posibilidad de hacer un tiro con buen porcentaje de acierto. En esta situación de ventaja numérica se encuentra la esencia del contraataque (BETANCOR, 2008).

## **Pressing**

Es el arma defensiva para agobiar o someter a presión al equipo adversario en posesión de la pelota, con la finalidad de que cometa un error. Exige a los jugadores un magnífico estado atlético, determinación (agresividad controlada) en los duelos, así como disciplina táctica. Es, asimismo, un arma psicológica que otorga confianza al equipo y siembra la incertidumbre en el adversario (Luque, 2013).

## **Técnica**

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominado y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento, si es en beneficio propio se conoce como técnica individual, y si es en beneficio del conjunto (Sucuzhaña, 2011).

## B.10. Marco institucional

Dirección: Federico Gonzales y Isidro Ayora

Lugar de referencia: Frente a la iglesia de Amaguaña

### Croquis

Cuadro 1. Croquis



### Misión

Formar a través de la enseñanza aprendizaje un programa de futbol, en los que niños y jóvenes desarrollen los fundamentos básicos mediante un proceso pedagógico, así creando hábitos de vida saludable, donde tendrán la capacidad de socializar y trabajar en equipo.

### Visión

Convertir a la escuela de Futbol Super Cacha de Amaguaña se caracteriza por la formación integral de sus niños y promoción del futbol, creando escenarios de sana convivencia.

**Objetivos Estratégicos:**

- a) Fomentar y desarrollar procesos integrales de prácticas deportivas como mejoramiento físico, social y técnico de sus asociados y de la entidad.
- b) Fortalecer acciones de desarrollo social, cultural, económicos y administrativos para beneficios de sus asociados y del barrio de Amaguaña.
- c) Realizar procesos de capacitación y difusión social, culturales y deportivos que permitan mantener y fomentar a las relaciones deportivas.

**Valores estratégicos:**

Solidaridad

Puntualidad

Perseverancia

Compromiso

Responsabilidad

Disciplina

Respeto

Honestidad

**Capítulo II – Metodología de la Sistematización****B.11. Marco metodológico**

La sistematización de experiencias de la sistematización de guía de ejercicios físicos para potenciar el contrataque en futbol de categorías juvenil será orientada por el paradigma y o enfoque mixto, debido a que se utilizaras técnicas de recolección de datos que arrojarán resultados numéricos, porcentuales y o estadísticos; a la par se abordara al objeto de estudio de una manera holística describiendo sus características; insumos que permitirán tomar decisiones claras en el diagnóstico de la investigación misma que influirán sobre los actores de la sistematización.

El presente trabajo de investigación se realizó a los jugadores de la sub 12 de la Escuela de Futbol Super Chaca de Amaguaña para obtener principales resultados de la misma, se

podrá conocer la concepción de la problemática, con estos datos se procederá a realizar una propuesta de la problemática que se enfoca a las necesidades reales de los jugadores.

### **Enfoques**

Existen dos enfoques básicos en la investigación:

**Enfoque Cuantitativo:** “es adquirir los conocimientos fundamentales y el análisis de datos que nos permita contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecida, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población”

**Enfoque Cualitativo:** “es indagar e interpretar la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema que se desarrolla en el campo de las ciencias social. Con frecuencia se basa en los métodos de recolección de datos sin medición numérica, como la descripción y la observación”

### **Tipo de investigación**

Por el propósito de estudio la investigación aplicada.

Por los medios utilizados investigación de campo y documental.

Tipos de investigación por el nivel de conocimiento que se desea alcanzar.

**Investigación descriptiva:** en el estudio se utiliza la investigación descriptiva para describir detalles, características del objeto de estudio.

**Investigación histórica:** se aplicará la investigación extorica para detallar cronológicamente el desarrollo del problema de la escuela de futbol super chaca Amaguaña.

### **Tipos de investigación por los medios utilizados**

**Investigación de campo:** este tipo de investigación se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. Como es compatible desarrollar este tipo de investigación junto a la investigación de carácter documental.

**Investigación documental:** la investigación se realiza apoyándose en fuentes de carácter documental, esto es, en documentos de cualquier especie. Como subtipos de esta investigación encontramos la investigación bibliográfica, la hemerográfica y la

archivística; la primera se basa en la consulta de libros, la segunda en artículos o ensayos de revistas y periódicos, y la tercera en documentos que se encuentran en los archivos.

## **Métodos de investigación**

### **Métodos teóricos**

Por el nivel de conocimiento que deseamos alcanzar: teórico, deductivo, inductivo, análisis y síntesis.

### **Método inductivo**

Este método va de los casos particulares a lo general. En este caso, se parte de los datos o elementos individuales y, por semejanzas, se sintetiza y se llega a un enunciado general que explica y comprende esos casos particulares.

### **Método inductivo-deductivo**

El método inductivo-deductivo está conformado por dos procedimientos inversos: inducción y deducción. La inducción es una forma de razonamiento en la que se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general, que refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales. Su base es la repetición de hechos y fenómenos de la realidad, encontrando los rasgos comunes en un grupo definido, para llegar a conclusiones de los aspectos que lo caracterizan.

## B.12. Actores claves

**Tabla 3. Actores claves**

<b>Tema:</b> Sistematización de guía de ejercicios físicos para potenciar el contrataque en fútbol de categorías juvenil.					
<b>TIPO DE ACTOR CLAVE</b>	<b>NOMBRE Y POSICIÓN</b>	<b>Edad</b>	<b>Por qué es importante para la sistematización</b>	<b>Momento de su participación</b>	<b>Observaciones especiales</b>
Entrenador	Sebastián Vivanco	26	Su experiencia en la Escuela Super Chaca es muy amplia ya que esta escuela lleva funcionando 5 años, tiene muchos conocimientos.	Desde la fase de inicial del proyecto debido a que va a orientar para presentar buenos resultados	Las guías servirán mucho para poner en práctica e ir mejorando en los entrenamientos de los jugadores
Investigador	Jean Frank Guallichico	23	Es importante porque es él quien ha abierto el campo para poder trabajar con niños, además de su carrera como entrenador, lo que le da un mejor enfoque de trabajo como entrenador.	Participación fundamental durante todo el proyecto ya que realizara todas las fases del proyecto	Optara por los mejores ejercicios para la guía de ejercicio para los deportistas
Deportistas	Mateo Vélez Martin Nasimba Saul Codena Gabriel Pinto Erick Pacha Alejandro Pacha Damián Vivanco Dennis Córdoba Fernando Gómez Maicol Taípe Mateo Gómez Alejandro Sáenz Julián Guallichico Erick Guzmán	12 13 13 12 11 13 12 13 13 12 12 12 12 12	Es importante ya que nos ayuda a planificar de la mejor manera nuestros entrenamientos	La participación de los deportistas igual se requiere desde la implementación de la guía de ejercicios	Proporcionar todos los implementos para poder potencia el contrataque en el fútbol juvenil.

### B.13. Materiales y métodos

**Tabla 4. Materiales**

<b>Tema:</b> Sistematización de guía de ejercicios físicos para potenciar el contrataque en futbol de categorías juvenil	
<b>Eje 1</b>	<b>Eje 2</b>
Ejercicios físicos para potenciar el contrataque	El mejoramiento del contrataque en categorías juvenil

### Ejemplo del cronograma

**Tabla 5. Cronograma**

<b>Fecha</b>	<b>Actividades</b>	<b>Participantes</b>	<b>Observaciones</b>
08 al 12 de Ago. del 2022	Entrenamiento de futbol, introducción de lo que una transición en el futbol, pases y como desmarcarse/ posicionamiento con pases entre líneas / control y pase / fuerza de resistencia explosiva / análisis de los ejercicios ejecutados y ejercicios de vuelta la calma.	15	El entrenamiento surgió de la mejor manera sin ningún inconveniente.
15 al 19 de Ago del 2022	Entrenamiento de futbol, introducción sobre lo que son los Duelos 1vs1 entre otros / calentamientos previos movilidad articular trote por toda la cancha / pases, desmarques, paredes, finalización, posesión / trabajo en equipo, visión de juego / análisis de los ejercicios ejecutados y ejercicios de vuelta la calma.	15	El entrenamiento surgió de la mejor manera sin ningún inconveniente.
22 al 26 de Ago del 2022	Entrenamiento de futbol, introducción acerca de la recuperación de balón / calentamientos previos dominadas con cualquier parte del cuerpo, movilidad articular / cambio de orientación / pases entre líneas con objetivo el contragolpe	15	El entrenamiento surgió de la mejor manera sin ningún inconveniente.

	y visión de juego / análisis de los ejercicios ejecutados y ejercicios de vuelta la calma.		
29 al 02 de Ago-Sep del 2022	Introducción acerca de que son las líneas de pases / calentamiento previo trote por toda la cancha / transición defensa-ataque / presión alta, repliegues, duelos en las zonas específicas / análisis de los ejercicios realizados.	15	El entrenamiento surgió de la mejor manera sin ningún inconveniente.
26 al 30 de Sept del 2022	Introducción acerca de la finalización en el futbol / calentamientos previos (movilidad articular trote por toda la cancha) / finalización+ centro y remate, orientación corporal, movimiento acción anterior – acción técnica / transiciones, posesión, despliegues / observación de los ejercicios realizados y ejercicios de vuelta a la calma.	15	El entrenamiento surgió de la mejor manera sin ningún inconveniente.
03 al 07 de Oct del 2022	Introducción acerca de que es los despliegues en el futbol / calentamientos previos (movilidad articular, trote rueda de pases con desmarques / desmarques, paredes, duelos, despliegues y finalización con centro y remante / observación de los ejercicios realizados y finalizamos con una picadita de futbol.	15	El entrenamiento surgió de la mejor manera sin ningún inconveniente.
09 de Oct del 2022	Rondo, movilidad y partido de futbol 60 minutos	15	El entrenamiento surgió de la mejor manera sin ningún inconveniente.

## Encuesta

1. ¿Cómo contribuirán los ejercicios físicos para el mejoramiento del contrataque en la categoría juvenil?

Bueno  Malo  Regular

2. ¿Cómo ve usted la implementación de ejercicios físicos en la categoría sub 13?

Bueno  Malo  Regular

3. ¿Quisiera que su hijo no se fatigue muy rápido en los partidos de futbol?

Si  No

4. ¿Le gustaría que los jóvenes muestren un buen desempeño en los diferentes torneos?

Si  No

5. ¿Qué sugerencia nos daría para mejorar en el contrataque en edades tempranas?

6. ¿Usted considera que es necesario de un entrenador que supervise su entrenamiento?

Si  No

7. ¿Usted considera que es necesario realizar ejercicios físicos para mejor el contrataque?

Si  No

8. ¿Le gustaría mejorar su nivel ofensivo en sus partidos de futbol?

Si  No

9. ¿Usted considera que es necesario implementar una guía de ejercicios físicos en la escuela de futbol?

Si  No

10. ¿Cómo ve usted en potenciar el contrataque en los entrenamientos?

Bueno  Malo  Regular

### Capítulo III - Práctica mejorada o de intervención

#### B.14. Ejes de análisis

**Tabla 6. Análisis**

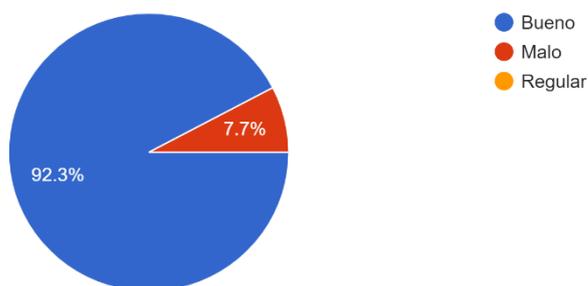
<b>Tema:</b> Sistematización de guía de ejercicios físicos para potenciar el contrataque en futbol de categorías juvenil	
<b>Eje 1</b>	<b>Eje 2</b>
Ejercicios físicos para potenciar el contrataque	El mejoramiento del contrataque en categorías juvenil

#### B.15. Principales hallazgos

#### B.16. Análisis de resultados

16.1. Encuesta realizada a los jóvenes de 12 a 13 años que acuden a los entrenamientos de la Escuela de Futbol Super cacha de Amaguaña

1.- ¿Cómo contribuirán los ejercicios físicos para el mejoramiento del contrataque en la categoría juvenil?



**Cuadro 2. Encuesta**

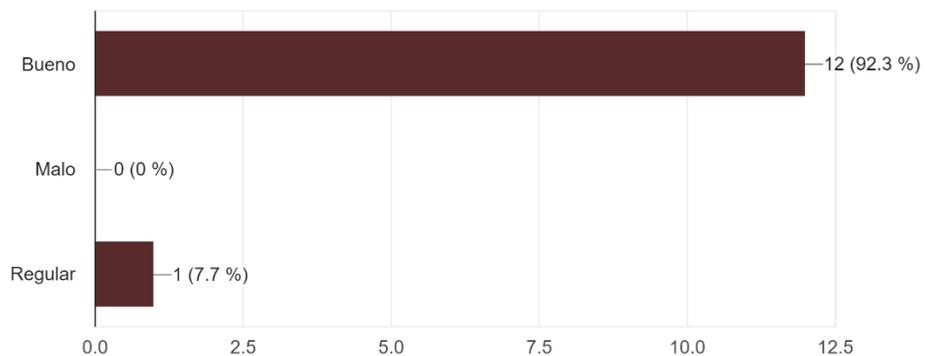
**Fuente:** Encuesta realizada

**Elaborado por:** Jean Frank Guallichico Cadena

### **Análisis e interpretación de los resultados**

De los 15 adolescentes que acuden al entrenamiento de la escuela de futbol 12 que representan 92.3%, señala que si, considerando que es necesario la implementación de ejercicios físicos en los entrenamientos, mientras que los 3 que corresponden al 7.7% considera que no. En los entrenamientos de categorías juveniles es muy importante ejecutar de la mejor forma los ejercicios físicos.

2.- ¿Cómo ve usted la implementación de ejercicios físicos en la categoría sub 13?



**Cuadro 3. Encuesta**

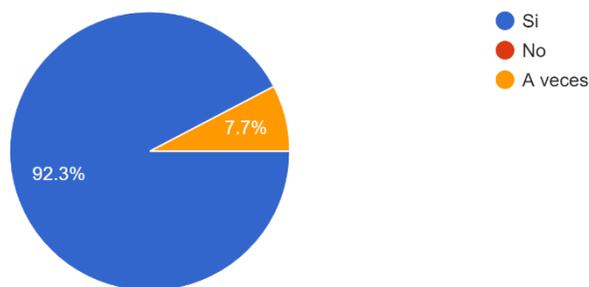
**Fuente:** Encuesta realizada

**Elaborado por:** Jean Frank Guallichico Cadena

### **Análisis e interpretación de los resultados**

De los 15 adolescentes que acuden al entrenamiento de la escuela de futbol 12 que representan 92.3%, señala que bueno, mientras que los 3 que corresponden al 7.7% considera regular. Que es necesario la ejecución de ejercicios físicos para potenciar el contrataque.

3.- ¿Quisiera que su hijo no se fatigue muy rápido en los partidos de futbol?



**Cuadro 4. Encuesta**

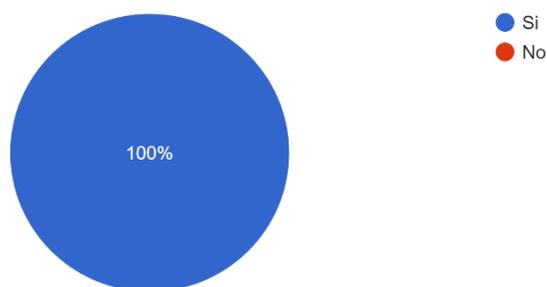
**Fuente:** Encuesta realizada

**Elaborado por:** Jean Frank Guallichico Cadena

**Análisis e interpretación de los resultados**

De los 15 adolescentes que acuden al entrenamiento de la escuela de futbol 12 que representan 92.3%, señala que si, considerando que es necesario la implementación de ejercicios físicos para que así no se fatiguen, mientras que los 3 que corresponden al 7.7% considera que no. De acuerdo a estos resultados se puede notar que un alto porcentaje de adolescentes considera que si es necesario realizar ejercicios para mejor el contrataque.

4.- ¿Le gustaría que los adolescentes muestren un buen desempeño en los diferentes torneos?



**Cuadro 5. Encuesta**

**Fuente:** Encuesta realizada

**Elaborado por:** Jean Frank Guallichico Cadena

De los 15 adolescentes que acuden al entrenamiento de la escuela de futbol 15 que representan 100%, señala que si, considerando que es necesario mejorar en los adolescentes que participan en los diferentes torneos para poder desempeñar un buen papel en el campeonato

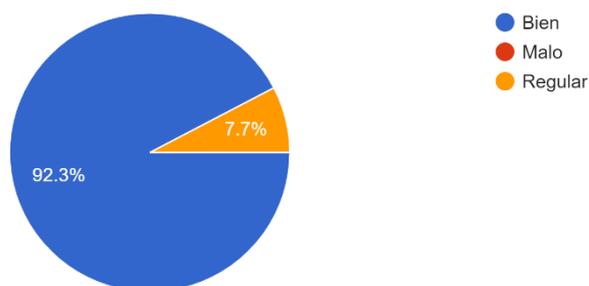
5.- ¿Qué sugerencia nos daría para mejorar en el contrataque en edades tempranas?

**Fuente:** Encuesta realizada

**Elaborado por:** Jean Frank Guallichico Cadena

De los 15 adolescentes que acuden al entrenamiento de la escuela de futbol 12 que representan 82%, señala que si, considerando que es necesario llevar de la mejor forma los entrenamientos, mientras que los 3 que corresponden al 16% considera que no. De acuerdo a estos resultados se puede notar que les gustaría que se realice diferentes ejercicios recreativos.

6.- ¿Cómo ve usted en potenciar el contrataque en los entrenamientos?



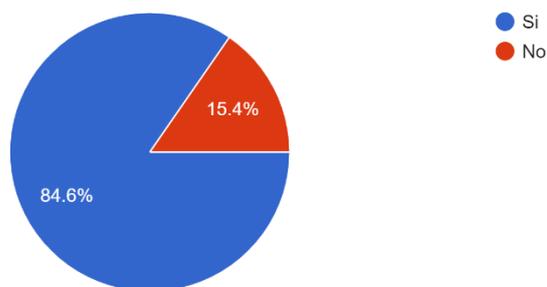
**Cuadro 6. Encuesta**

**Fuente:** Encuesta realizada

**Elaborado por:** Jean Frank Guallichico Cadena

De los 15 adolescentes que acuden al entrenamiento de la escuela de futbol 12 que representan 92.3 %, señala que si, consideran que es la mejor forma para que puedan llevar un buen torneo, mientras que los 3 que corresponden al 7.7% considera que no.

7.- ¿Usted considera que es necesario de un entrenador que supervise su entrenamiento?



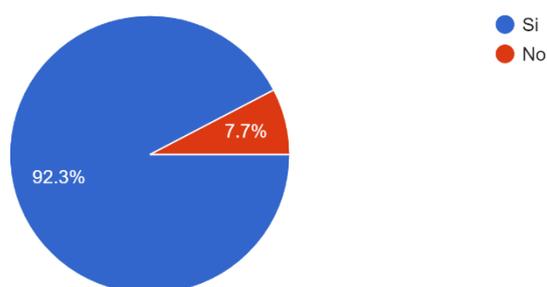
### Cuadro 7. Encuesta

**Fuente:** Encuesta realizada

**Elaborado por:** Jean Frank Guallichico Cadena

De los 15 adolescentes que acuden al entrenamiento de la escuela de futbol 11 que representan 84.6 %, señala que si, considerando que es necesario la supervisión de un entrenador, mientras que los 4 que corresponden al 15.4% considera que no. Que la práctica es muy necesario que un entrenador supervise para así evitar lesiones.

8.- ¿Usted considera que es necesario realizar ejercicios físicos para mejor el contrataque?



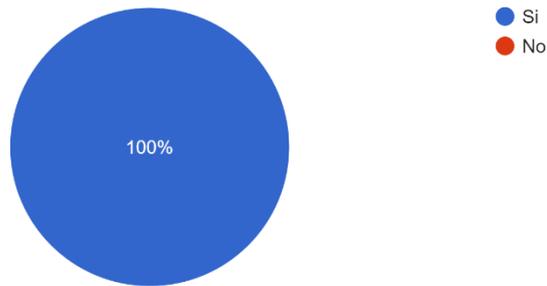
### Cuadro 8. Encuesta

**Fuente:** Encuesta realizada

**Elaborado por:** Jean Frank Guallichico Cadena

De los 15 adolescentes que acuden al entrenamiento de la escuela de futbol 12 que representan 92.3 %, señala que si, considera que es necesario realizar ejercicios físicos para así mejor el contrataque, mientras que los 3 que corresponden al 7.7 % considera que no. Ya que es necesario potenciar el contrataque en edades juveniles.

9.- ¿Le gustaría mejorar su nivel ofensivo en sus partidos de futbol



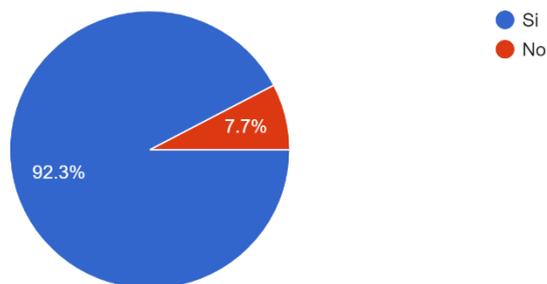
### Cuadro 9. Encuesta

**Fuente:** Encuesta realizada

**Elaborado por:** Jean Frank Guallichico Cadena

De los 15 adolescentes que acuden al entrenamiento de la escuela de futbol 15 que representan 100 %, señala que si, considerando en mejorar su nivel ofensivo en los diferentes torneos, mientras que los 0 que corresponden al 0 % considera que no.

10.- ¿Usted considera que es necesario implementar una guía de ejercicios físicos en la escuela de futbol?



### Cuadro 10- Encuesta

**Fuente:** Encuesta realizada

**Elaborado por:** Jean Frank Guallichico Cadena

De los 15 adolescentes que acuden al entrenamiento de la escuela de futbol 12 que representan 92.3 %, señala que si, señala que, si consideran necesario la contar con una guía de ejercicios físicos, mientras que los 3 que corresponden al 7.7 % considera que no. De acuerdo al alto porcentaje de esta encuesta los adolescentes consideran necesario la ejecución de una guía de ejercicios.

## **B.17. Conclusiones**

Se determino que los ejercicios físicos fueron adaptados de la mejor manera en los entrenamientos requeridos, para el mejoramiento físico se aplicó la guía de ejercicios físicos que les ayude a mejor su condición física.

El proceso utilizado para el mejoramiento del contrataque nos permitió obtener un mejor desempeño, indica que con la ayuda de la guía fortaleció el estado físico de los adolescentes potenciando los contrataques en los encuentros deportivos.

El ejercicio físico obtuvo un excelente desempeño en la categoría sub 13, debido a que al aplicarlo tuvo un desarrollo y una aceptación de los adolescentes a los ejercicios físicos que fueron ejecutados.

El mejoramiento del contrataque con la ayuda de la guía nos ayudó a potenciar los contragolpes en los torneos que participamos dando un excelente desempeño en el torneo de la Cup Pasochoa.

## **B.18. Recomendaciones**

Contar con los implementos necesarios para que los ejercicios sean de la mejor manera para así aprovechar el tiempo en las demás actividades planteadas. Planificar las sesiones de entrenamiento que sean más enfocadas en ejercicios físicos que conlleven las actividades recreativas.

Emplear la guía de ejercicios físicos para poder potenciar el contrataque en categorías juveniles, consiguiendo con esto un fortalecimiento físico que lleve a un mejor desenvolvimiento en los torneos que participan.

Tener un lugar apto para los entrenamientos cuando llega la época lluviosa ya que en el corredor no se puede realizar de la mejor manera los ejercicios por la falta de espacio y así poder evitar cualquier percance.

## **B.19. Anexos**

### **Anexo1. Semana 1 de entrenamiento**



**Cuadro 11. Anexos**



**Cuadro 12. Anexos**

### **Análisis 2. Semana 2 de entrenamiento**



**Cuadro 13. Anexos**



**Cuadro 14. Anexos**



**Cuadro 15. Anexos**

### **Anexos 3. Semana 3 de entrenamiento**



**Cuadro 16. Anexos**



**Cuadro 17. Anexos**

### **Anexos 4. Semana 4 de entrenamiento**



**Cuadro 18. Anexos**



**Cuadro 19. Anexos**

### **Anexos 5. Semana 5 de entrenamiento**



**Cuadro 20. Anexos**



**Cuadro 21. Anexos**

**Anexos 6. Semana 6 de entrenamiento**



**Cuadro 22. Anexos**



**Cuadro 23. Anexos**

## Referencias Bibliográficas

- Amay, M. d. (2015). *“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”*. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/14772/1/TESIS%20MAR%20C3%8DA%20L%20C3%93PEZ%20AMAY.pdf>
- BETANCOR, P. (2008). EL CONTRAATAQUE. <https://cantabria.clubdelarbitro.com/articulos/343682.pdf>.
- Borbón, O. M., & Sánchez Alvarado, E. (2012). Guía Didáctica del Curso: Táctica y Estrategia en Fútbol. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/5323-Article%20Text-11588-1-10-20131004%20(2).pdf.
- Cahuana, J. H. (2017). CONOCIMIENTO DE PRINCIPIOS TACTICOS DEL FUTBOL EN ESTUDIANTES DE LA CATEGORIA “C” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “LA VICTORIA DE AYACUCHO”. <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2096/Trabajo%20de%20Investigaci%C3%B2n-2017-EDUC-PARI%20CAHUANA%20Jose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- CASAI, M. Á. (2015). *LA TRANSICIÓN DEFENSIVA EN EL FÚTBOL DE ÉLITE. ANÁLISIS DE LA COPA MUNDIAL DE LA FIFA SUDÁFRICA 2010*. Obtenido de [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/14746/AndujarCasais\\_MiguelAngel\\_TD\\_2015.pdf](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/14746/AndujarCasais_MiguelAngel_TD_2015.pdf)
- Feijoo, Z. (2021). Contraataque en el fútbol. <https://es.scribd.com/document/492908049/El-Contraataque-Accion-Tactica-Ofensiva-Principios-y-Desarrollo#>.
- Helguera, R. L. (2017). CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CONTRAATAQUE DE FÚTBOL SALA MASCULINO EN LA FASE FINAL DE LA COPA LIBERTADORES DE 2017 QUE DETERMINAN SU EFICACIA. [http://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/173/TFG\\_2017\\_Egurhttp://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/173/TFG\\_2](http://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/173/TFG_2017_Egurhttp://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/173/TFG_2)

017\_Eguren\_Helguera.pdf?sehttp://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20500.12729/173/TFG\_2017\_Eguren\_.

Hincapie, S. (2010). *Caracterizacion de las cualidades fisicas en estudiantes que practican futbol sala de la universidad CES*. Obtenido de [https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/2397/Carateristicas\\_cualidades\\_fisicas.pdf;jsessionid=A7016E8FA1537EBC176A886F684552BE?sequence=2](https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/2397/Carateristicas_cualidades_fisicas.pdf;jsessionid=A7016E8FA1537EBC176A886F684552BE?sequence=2)

Luckas. (27 de Octubre de 2011). *Fútbol directo: el arte del contragolpe*. Obtenido de <https://es.paperblog.com/futbol-directo-el-arte-del-contragolpe-736572/>

Luque, F. (2013). EL PRESSING. <https://futbolenpositivo.com/el-pressing/>.

Madaria, Z. (2016). ¿QUÉ SON LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO Y EL DEPORTE? <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>.

Meluk, G. (2021). ¿Qué es la transición en el fútbol? <https://www.eltiempo.com/deportes/futbol-internacional/meluk-le-cuenta-que-es-la-transicion-en-el-futbol-573391>.

Murillo, A. M. (Abril de 2013). *Errores más comunes presentados en la ejecución técnica del fútbol base*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd179/errores-en-la-ejecucion-tecnica-del-futbol.htm>

OPS. (2017). Guía de actividad física- A moverse! <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica.pdf>.

SIXTO, G. V., & COSTA, I. T. (2015). ¿CÓMO EVALUAR LA TÁCTICA EN FÚTBOL? SISTEMA DE EVALUACIÓN DE LA TÁCTICA EN FÚTBOL (FUT-SAT). <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a08>.

Suczhaña, J. (2011). Metodología para la Evaluación técnica. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1227/14/UPS-CT002129.pdf>.