



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO HONORABLE CONSEJO
PROVINCIAL DE PICHINCHA**

Carrera de Actividad Física Deportiva y Recreación

**Sistematización de plan de entrenamiento en futbolistas sub-14 de Pedro Vicente
Maldonado.**

**Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Tecnólogo Superior en
Actividad Física, Deportiva y Recreación.**

**Proyecto de Grado para la obtención del Título de Tecnólogo, en Actividad Física,
Deportiva y Recreación.**

Autor: Larcos Rodríguez Julio César

Tutor: MSs. Zambrano Párraga César Washington

Pedro Vicente Maldonado, julio 2022

Constancia de aprobación

En mi calidad de tutor(a) de **Sistematización de plan de entrenamiento para futbolistas Sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado** presentada por el **Sr. Larcos Rodríguez Julio César** para optar el título en **Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**. Considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos para ser sometidos a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que designe.

En la Ciudad de Quito, a los 18 días del mes de Julio de 2022

Ms. Zambrano Párraga César Washington

CI: 1710325919

Declaratoria de responsabilidad

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



Autor del trabajo

Larcos Rodríguez Julio César.

CI:1717033144

Dedicatoria

Es grato para mí dedicar este proceso muy importante para mi vida, a mis padres Hernán Larcos y Rosaura Rodríguez, quienes me enseñaron desde muy niño valores, principios y la ética para ser una persona de bien, a mi familia en general que han sido parte fundamental para lograr metas propuestas, a mi esposa Ximena Lara quien siempre ha creído en mí y quien me ha enseñado con su amor el camino para salir adelante juntos en los buenos y malos momentos y sin duda en este proceso que estuvo ahí siempre para lograr este triunfo personal.

Y una dedicatoria muy especial a mi hijo Julio Andrés Larcos Lara, quien es mi motor para todo lo que me propongo, él ha sido mi inspiración a seguir cuando pensaba detenerme, quien me demuestra día a día que todo se puede con la bendición de Dios.

Larcos Rodríguez Julio César

Agradecimiento

Agradezco primeramente a Dios por sostenerme de pie durante toda mi vida, por darme los padres que me supieron guiar por el camino correcto, a quienes se esforzaron por darnos una buena educación.

Agradezco a mi familia por apoyarme en todo momento, a mi esposa Ximena Lara y a mi hijo Julio Andrés Larcos Lara gracias por todo ya que con ellos empecé y con ellos culmino este hermoso camino.

Al Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha, quien me brindo la oportunidad de empezar y culminar esta hermosa carrera como es la de Actividad Física Deportiva y Recreación,

Y como no agradecer al Ms. César Zambrano quien estuvo ahí desde que empecé mis estudios y quien fue mi tutor para guiarme con su experiencia y profesionalismo.

Larcos Rodríguez Julio César

Contenido

B.1 Resumen	11
Abstract	12
B.2 Introducción	13
B.3 Antecedentes del problema.....	14
B.4 Planteamiento del problema	16
B.5 Formulación del problema.....	17
B.6. Objetivos	17
7.1 Objetivo general.....	17
7.2 Objetivos específicos:.....	17
B.7 Justificación	18
CAPITULO I: Fundamentación teórica.....	19
B.8 Marco Teórico	19
B.8.1. Sistematización	19
B.8.1.1. Sistematización de experiencias	19
B.8.2. Plan de entrenamiento	20
B.8.2. Planificación	20
B.8.3. Fútbol	20
B.8.3.1 Técnica	21
B.8.3.1.1. el pase	21
B.8.3.1.2 el control.....	21
B.8.3.1.3 el remate.....	22
B.8.3.2. Táctica	23
B.8.3.2.1 Defender	23
B.8.3.2.2 Ataque.....	23
B.8.3.3 Condición física	24
B.8.3.3.1 fuerza	24
B.8.3.4 ejercicios psicológicos.....	24

B.8.3.4.1 cognitivo.....	25
B.8.3.5. Edad de 14 años	25
B.9 Marco conceptual	26
B.10 Marco Institucional	27
Misión:.....	27
Visión:.....	27
Objetivos Institucionales:.....	27
Valores y principios:	28
Gráfico 1.	29
CAPITULO II: Metodología de la sistematización	30
B.11 Marco metodológico.....	30
Tabla 1	31
Tabla 2	32
Tabla 3	33
B.11.1. Plan de entrenamiento sistematizado para futbolistas sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado.....	33
B.11.1.1. Ejercicios técnicos.....	33
Gráfico 2	33
B.11.1.2. Ejercicios tácticos.....	34
Gráfico 3	34
11.1.3. Ejercicios físicos.....	34
Gráfico 4	34
11.1.4. Ejercicios psicológicos	35
Gráfico 5	35
B.12. Actores claves	36
Tabla 4	36
B.13. Materiales y métodos	37
B.13.1. Métodos teóricos	37

B.13.2. Métodos empíricos	37
B.13.3. Cronograma:	37
Tabla 5	37
B.13.4. Materiales	39
B.14. Ejes de análisis	39
Tabla 6	40
B.15. Principales hallazgos	41
Tabla 7	42
CAPITULO III: Práctica mejorada o de intervención.....	43
B.16. Análisis de resultados	43
Figura 1.....	45
Figura 2.....	45
Figura 3.....	46
Figura 4.....	46
Figura 5.....	47
Figura 6.....	47
Figura 7.....	48
Figura 8.....	48
B.17. Conclusiones	49
B.18. Recomendaciones	50
B.19. Bibliografía	51
B.19.1. Anexos.....	53
B.19.1.1. Anexos fotográficos	65
Imagen 1. Calentamiento con balón.....	65
Imagen 2. Estiramiento y vuelta a la calma.	65
Imagen 3. Encuentro amistoso UDJ Quinindé.	66
Imagen 4. Juego lúdico fútbol humano.....	66
Imagen 5. Fortalecimiento corporal.	67

Imagen 6. Encuentro amistoso Estudiantes La Concordia.....	67
Imagen 7. Día de integración y diversión.....	68
Imagen 8. Encuentro amistoso LDU Quito.....	68
Imagen 9. Entrenamiento posesión de balón.....	69
Imagen 10. Recreación con balón.....	69

B.1 Resumen

El objetivo de la presente sistematización de experiencias, esta basada en el plan de entrenamiento con el propósito de mejorar en todos los aspectos a los futbolistas Sub14, ya sea de manera individual y colectiva, basándose en ejercicios técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, específicos para su edad.

Esta investigación se la realizó con 20 futbolistas del cantón Pedro Vicente Maldonado, a los cuales se les realizo esta sistematización desde el 09 de agosto al 03 de septiembre del 2021, arrojando una positiva aceptación por parte de los participantes que al final de esto se evidencio resultados efectivos.

Palabras claves: Sistematización, plan de entrenamiento, fútbol.

Abstract

The objective of the present systematization of experiences is based on the training plan with the purpose of improving in all aspects the sub14 soccer players, either individually and collectively, diversity in technical, tactical, physical and psychological exercises, specific for his age.

This research was carried out with 20 soccer players from the Pedro Vicente Maldonado canton, to whom this systematization was carried out from August 09 to September 03, 2021, yielding a positive acceptance by the participants that at the end of this was evidenced positive results.

Keywords: Systematization, training plan, football.

B.2 Introducción

El presente trabajo está basado en la Sistematización de Experiencias establecido en un Plan de Entrenamiento para los futbolistas Sub-14 de Pedro Vicente Maldonado.

La misma que buscó mejorar los entrenamientos de jóvenes de 14 años, edad en la cual pueden formarse con mejorar sus condiciones técnicas dentro de esta disciplina deportiva, además de obtener más posibilidades de ser jugadores profesionales, para ello se indagó obtener planificaciones adecuadas de acuerdo a su requerimiento, que establecieron condiciones dentro del campo de juego, siendo esto un beneficio para todos los adolescentes de la categoría sub14 que buscan tener un rol importante en esta disciplina deportiva.

En cuanto a la metodología se aplicó el enfoque cualitativo con diseño bibliográfico de campo, con el objetivo de profundizar diferentes orientaciones y teorías relacionadas con el plan de entrenamiento de fútbol.

Para esta investigación pudimos constatar que el cantón no cuenta con la infraestructura adecuada para poder formar y mejorar el rendimiento deportivo, ya que esto se convierte en un limitante para los futbolistas sub14 del cantón Pedro Vicente Maldonado.

B.3 Antecedentes del problema

Los antecedentes de la investigación relacionada directa e indirectamente a la sistematización del plan de entrenamiento para futbolistas Sub-14 del cantón de Pedro Vicente Maldonado, son observados a nivel internacional, nacional y local.

En primer término, De la Vega (2002) estudió el desarrollo de la comprensión táctica del juego y el metaconocimiento en jugadores de fútbol, donde en el grupo de (12-14 años), se relacionó la velocidad con la precisión para generar desequilibrios, cobrando importancia las nociones de ritmo de juego y espacio de ataque. Se comprende la importancia la distribución del juego y la búsqueda de desequilibrios. En defensa empezaban a entender que lo importante de que no profundizaran en el juego. Por tanto, se comenzó a analizar las características del rival para establecer el modo de jugar más eficazmente.

En segundo término, en el artículo científico “entrenamiento actual de la condición física del futbolista”, encontramos el estudio de las cualidades físicas básicas y el desarrollo de estas durante el entrenamiento de los futbolistas. El documento contiene diferentes metodologías de entrenamiento que potencian dichas habilidades. Se usaron test que valoran y arrojan resultados para entrenar una cualidad física específica. Permitiendo desarrollar y medir el crecimiento de una determinada cualidad física, pero siempre recordando que la optimización de una cualidad física debe realizarse en beneficios del futbolista. (Sánchez Alvarado, 2012).

En tercer término, estudios de diferentes autores como Forteza, A. (1997). Frade, V. (1990). Galeote, M. (2009). Indican que la planificación es esencial para establecer y controlar objetivos a corto, mediano y largo plazo, facilitando su análisis y evaluación. Cuidando la dosificación cuantitativa y cualitativa de las cargas de entrenamiento, transmitiendo confianza al cuerpo técnico y a los futbolistas, para respetar los principios biológicos, fisiológicos y psicológicos del proceso que determinan el rendimiento.

En cuarto término, una investigación relevante es el artículo científico titulado: Consideraciones sobre métodos de control psicológico en el entrenamiento de resistencia (Barrios, 2002). El objetivo fue establecer un sistema de control sistemático del proceso de entrenamiento en los deportes de resistencia, en diferentes métodos como psicológicos o psicofisiológicos, arrojando resultados de emplear un sistema de métodos

de naturaleza psicológica sobre de la adaptación a las cargas, el recurso científico-técnicos como la pulsometría y los test bioquímicos, que contribuyen al análisis de las cargas de entrenamiento y su influencia sobre el funcionamiento orgánico. El entrenamiento deportivo constituye un proceso de comunicación atleta-entrenador, que requiere retroalimentación desde el punto de vista psicológico, al igual que pedagógico y biomédico.

Como quinto termino según Freese (2001), entrenador de resistencia dice que: un buen plan de entrenamiento no debe ser improvisado, Todo plan preparado de antemano, deberá ser sin embargo flexible, puede variar a lo largo de toda la temporada, dentro de amplios límites, ya que el planteamiento adecuado a dar a cada ejercicio, deberá estar de acuerdo al progreso experimentado en el deportista.

En sexto termino tenemos el uso de los juegos reducidos como medio de entrenamiento en el fútbol se ha venido estudiando en las dos últimas décadas (Hillet al., 2009), prestando especial atención a qué son, cómo se deben diseñar, cuáles son sus demandas físicas, cuál debe ser su periodización, y su relación con los medios, métodos y otras herramientas del entrenamiento deportivo aplicadas al fútbol, para mejorar el rendimiento de los jugadores.

Finalmente, otra tesis de grado revisada fue la titulada: La resistencia especial en el fútbol (Carnevali, 2006). La cual tuvo como objetivo: Establecer un análisis de la metodología de entrenamiento de la resistencia especial en el futbolista y como principal conclusión tenemos que el entrenamiento intermitente puede ser considerado como una metodología cuyo énfasis es puesto en las modificaciones que se producen a nivel de la célula muscular, por sobre los factores centrales de rendimiento. En este sentido, se puede decir que se presenta como una variante óptima para el entrenamiento de la resistencia muscular local y específica del futbolista.

B.4 Planteamiento del problema

La orientación inadecuada en el proceso de enseñanza del fútbol, produce inconvenientes al momento de la adaptación del adolescente hacia este deporte, quedando vacíos que con el tiempo afecta a los deportistas. Por tal razón se pretende aplicar un plan de entrenamiento para mejorar los aspectos específicos que requiere la persona al momento de ejecutar acciones relacionadas con el juego, que nos permitan desarrollarlas de manera correcta y en el momento oportuno para efectivizar el juego.

El fútbol sin duda alguna es el deporte más acogido a nivel mundial, reconociéndolo como su deporte nacional. La Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA), es la federación más grande del mundo, teniendo el mayor número de países miembros, incluso la FIFA llega a tener mayores ingresos económicos que el mismo Comité Olímpico Internacional.

El fútbol no necesita de variedad de implementos ya que con un balón puede ser practicado por cualquier persona con mayor o menor acierto, siendo principalmente el balón el que nos brinda la oportunidad de desarrollar y mejorar nuestras condiciones técnicas para un juego más claro.

En los equipos profesionales de segunda categoría de pichincha es importante implementar un entrenamiento completo de todo el sistema musculo-esquelético, esto demostrará el aumento de la masa muscular, y potencializará la acción muscular, obteniendo mejoras a nivel general.

A nivel local es nulo pensar que se han realizado planes de entrenamiento para mejorar las condiciones de los futbolistas, a nivel recreativo se realizan campeonatos por parte de la Prefectura una vez al año, y por parte del GAD Municipal de Pedro Vicente Maldonado en categoría absoluta y una categoría infantil, en algunos casos encuentros amistosos con escuelas de fútbol de la zona y de otras provincias.

B.5 Formulación del problema

¿Hasta qué punto es recomendable sistematizar el plan de entrenamiento para mejorar los entrenamientos en futbolistas Sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado?

B.6. Objetivos

7.1 Objetivo general

Sistematizar las experiencias de un plan de entrenamiento para mejorar el rendimiento de los futbolistas Sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado.

7.2 Objetivos específicos:

- Establecer fundamentos teóricos de la sistematización de experiencias para la elaboración de un plan de entrenamiento para los futbolistas Sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado.

- Aplicar la información referida de la sistematización de experiencias para la elaboración de un plan de entrenamiento para los futbolistas Sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado.

- Evaluar los resultados obtenidos de la sistematización de experiencias para la elaboración de un plan de entrenamiento para los futbolistas Sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado.

B.7 Justificación

La preparación del deportista en edades tempranas es poco usual, aun existiendo estudios científicos donde se evidencian la importancia de realizar las planificaciones para mejorar las capacidades del futbolista y por ende el rendimiento deportivo.

Un plan de entrenamiento adecuado permitirá orientar de una manera ideal al entrenador, para que a la hora de aplicarlo ayude a la mejora de las destrezas y habilidades del deportista, siendo parte principal y fundamental para formar en todos los aspectos y que no queden vacíos que son muy notorios con el pasar del tiempo.

La creación de un plan de entrenamiento para futbolistas Sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado contará con ejercicios que se relacionen con las necesidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas que requieran para poder mejorar sus condiciones, esto en el sentido de mejorar de manera individual y colectivo a la hora de desarrollarse el juego, además que les ayudará a su mejoramiento integral dentro de su vida como persona.

Una de las partes importantes de la planificación está el entrenamiento funcional, el mismo que nos permite desarrollar las actividades diarias sin riesgo de sufrir una lesión por un mal movimiento, ya que aumenta la coordinación, la agilidad y además contrarresta el estrés en los jóvenes futbolistas.

Para el ámbito profesional será de gran ayuda ya que al aplicar este plan en los entrenamientos nos ayudará al crecimiento técnico-táctico del joven futbolista, y esto nos llenará de satisfacción el aportar de conocimiento en el enriquecimiento de la práctica deportiva en futbolistas de edades tempranas.

CAPITULO I: Fundamentación teórica

B.8 Marco Teórico

B.8.1. Sistematización

La sistematización es la interpretación de una o varias experiencias que, a partir de su programación, manifiesta o expone el conocimiento de un proceso, los elementos que intervienen y cómo se relacionan entre sí.

La sistematización es el conocimiento que surge del proceso de saber que algunas de las prácticas deben ser devueltas para mejorarlas y transformarlas y lograr la comunicación y reproductibilidad con las experiencias relevantes. (Marco Mesías, 2008)

La sistematización se desarrolla como una habilidad en la evaluación normal de proyectos sociales y ejemplares. Asimismo, y como respuesta a la utilidad general, se presenta fundamentalmente como respuesta a las carencias de la investigación social general, analizando así los problemas que plantean los proyectos de deslocalización y despliegue.

B.8.1.1. Sistematización de experiencias

Se debe comprender el desarrollo e interpretar lo que está sucediendo, y tratar de ordenar y recomponer lo que haya sucedido, no es únicamente recomponer lo que pasó, sino que ordenar toda información e interpretar lo acontecido, para así contribuir aprendizajes beneficiosos para el futuro.

Es así que sistematizamos nuestras experiencias para perfeccionar única y adecuadamente de ellas y de esta manera tratar de generar conocimientos de:

- a) Perfeccionar la correcta experiencia.
- b) Compartir nuestros amaestramientos con otras prácticas similares al indicado.
- c) Para ayudar al acrecentamiento de la teoría. (Oscar Jara)

B.8.2. Plan de entrenamiento

“Inicialmente digamos que entrenar es educar y para ello coincidamos con la educación autogestionaria. Es decir, darle al individuo todos los medios para que se configure a sí mismo.” (Cimolini, 2002)

Un plan de entrenamiento es un modelo ordenado y detallado ejecutado por un experto en deportes para establecer una actividad física precisa y eficaz en función de las características físicas de una persona.

Según el Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física, un plan de ejercicios organiza todo lo concerniente con tu rutina de ejercicios. Un plan de entrenamiento es un eje que abarca todos los elementos de tu rutina de entrenamiento.

B.8.2. Planificación

La planificación debe ser realizada de forma conjunta por todos los componentes del equipamiento técnico en sus respectivos campos con el fin de coordinarlo todo, crear una línea de trabajo común y plantear una o varias propuestas. Uno no debe subestimar al otro. Debe adaptarse específicamente a las necesidades y requisitos de este deporte.

El concepto más teórico es que necesitas personalizar. Es decir, debe adaptarse a los criterios de aptitud deportiva: práctica deportiva individual y de vida, predisposición genética durante la práctica deportiva del sujeto. Y en el estadio. Esto permite maximizar los ejercicios de entrenamiento.

B.8.3. Fútbol

La práctica deportiva del fútbol es una de las cosas más bellas, fascinantes y complejas en el campo del deporte a lo largo del tiempo, con emociones que contactan constantemente con el fracaso e irradian alegría, tristeza, felicidad, desilusión y frustración, permite la expresión. Es un deporte acíclico y multifacético de cooperación de oposición, caracterizado por compartir tiempo y espacio con otros (Seirul-lo, 2017), cuyo objetivo principal es un gol sobre los rivales para alcanzar la puntuación mínima más alta. Resuelve varias acciones y situaciones que ocurren durante el juego, por lo que cada jugador tiene habilidades, habilidades y destrezas deportivas individuales y grupales en las etapas de defensa y ataque utilizadas en los deportes disponibles.

El fútbol es considerado por Pinto (1996) como un deporte tácticamente sofisticado requiriendo la coordinación entre jugadores durante su rendimiento en acciones interoceptivas dinámicas tales como, el pase, el chut y el regate, el golpe de cabeza y el control o golpeo de balón con el pie.

Pinto (1996), El fútbol es un requerimiento táctico que requiere la coordinación entre los jugadores durante la ejecución de acciones dinámicas como pases, patadas y regates, cabeceo y control del balón, o golpes de pie, es considerado como un deporte duro.

B.8.3.1 Técnica

El aspecto esencial es la adquisición de los gestos o fundamentos Técnicos básicos, los que, por su repetición, en una edad muy receptiva, se Harán reflejos inconscientes automatizados.

Adquirir la técnica individual básica a través de la enseñanza, corrección y Repetición constante de los gestos técnicos.

B.8.3.1.1. el pase

Según (Peña, A) el Pase es técnicamente realizar una comunicación entre dos jugadores del mismo equipo. Es la base técnica para dar o entregar el balón a los compañeros, debe esforzarse por estar en las mejores condiciones, y debe ser rápido, certero, puntual y veloz. Los caminos son la base para generar un trabajo colectivo que te ayude a alcanzar tus objetivos de juego en el menor tiempo posible. La ruta está destinada a conservar la propiedad en todo momento.

- ✓ Pase con borde interno
- ✓ Pase con empeine

B.8.3.1.2 el control.

El control del balón se puede definir como una acción técnica de un jugador de fútbol. Se usan solo las partes del cuerpo permitidas por las reglas para controlar el movimiento de la pelota, para que luego puedan jugar de la mejor manera posible.

- ✓ Control orientado
- ✓ Control con el pecho
- ✓ Control con el muslo
- ✓ Control con borde interno del pie.
- ✓ Control con borde externo del pie.
- ✓ Control con empeine.

B.8.3.1.3 el remate.

Los remates hoy en día son una de las técnicas más importantes para marcar goles en un partido de fútbol, pero es difícil y complicado realizar remates para ganar durante el partido. La mayoría de los entrenadores pasan mucho tiempo investigando formas de mejorar los tiros reales, con la esperanza de que los jugadores puedan anotar de manera más efectiva.

Según Quispe (2016), de acuerdo con él y lo define como “fundamento técnico del fútbol el cual se basa en golpear el balón con propósito de dirigirlo al arco rival para anotar el gol”. Dicho de otra manera, es una postura técnica que necesita de mucha fuerza y dirección, se puede ejecutar parado o en movimiento que nos permite culminar una jugada colectiva o individual.

- ✓ Remate a ras de piso
- ✓ Remate de volea
- ✓ Remate de cabeza
- ✓ Remate con empeine del pie.
- ✓ Remate con balón en movimiento
- ✓ Remate con balón parado.

B.8.3.2. Táctica

Obtener conocimientos de tácticas individuales y colectivas enseñando los principios generales de los juegos defensivos y ofensivos en un movimiento que puede competir con los jugadores del equipo oponente.

En el caso de Williams (2000), dice que los futbolistas más talentosos pueden identificar patrones de juego más efectivos que sus compañeros inexpertos. Debido a la memoria a largo plazo compleja y discriminatoria, la capacidad de codificar, recuperar y reconocer información específica del deporte es esencial para la predicción del fútbol.

B.8.3.2.1 Defender

El proceso defensivo representa la fase básica de un juego en el que un equipo lucha por la posesión del balón con la intención de realizar una acción ofensiva sin atacar ni anotar al equipo contrario (Teodorescu, 1984).

Según Ardá y Casal (2003), el proceso de defensa representa una fase del juego desarrollada por un equipo que no tiene el balón. En esta situación, al equipo le cuesta hacerse con la posesión del balón, recordando proteger el espacio defensivo y las porterías. Por lo tanto, el adversario no llega a la portería para marcar el gol.

B.8.3.2.2 Ataque

El objetivo principal de un ataque organizado es frustrar la acción táctica en la zona del oponente. el equipo atacante necesita ser dueño del balón para dar al rival una disrupción temporal y espacial. Definición: "Esta es una fase parcial del juego de posesión de balón, que termina en una fase de defensa organizada, es decir, contra un equipo con todos o casi todos los adversarios esperando, con un gol contrario. El objetivo es hacer esto, dependiendo de las características del equipo atacante y del equipo defensor. Monteleone y Ortega (2015)

B.8.3.3 Condición física

Para Gonzales A. (2002) Una condición física es el estado de funcionamiento psicofísico de una persona o animal en un momento determinado. Se manifiesta como la capacidad de tener fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Rodríguez (2006) lo define de la siguiente manera: Para desarrollar al máximo la capacidad intelectual y experimentar plenamente la alegría de vivir.”

B.8.3.3.1 fuerza

Osolio (2011) “Existen tres tipos de entrenamiento de fuerza: a) tensión máxima sobre los músculos, b) tensión submáxima, y C) métodos de ejercicio dinámico.

Rafael Pol (2014) define la fuerza muscular como la tensión máxima que puede producir un músculo o grupo de músculos.

Vasconcelos (2005) La fuerza juega un papel importante en el rendimiento deportivo en disciplinas individuales.

En esta investigación de sistematización de plan de entrenamiento para futbolistas sub14 de Pedro Vicente Maldonado se desarrolló ejercicios de fortalecimiento y prevención de lesiones con el propio peso de los deportistas:

- ✓ Ejercicios para brazos
- ✓ Ejercicios para piernas
- ✓ Ejercicios para abdomen
- ✓ Ejercicios para lumbar.

B.8.3.4 ejercicios psicológicos.

La psicología del deporte es el proceso cognitivo, emocional y conductual de una persona en el contexto de los deportes. Además, te encargas de estudiar los distintos tipos de variables que pueden afectar a tu salud mental y, lógicamente, cómo afectan a tu rendimiento físico.

El entrenamiento psicológico también es una forma de ayudar a la recuperación después de aplicar una carga de entrenamiento. Para ello, se utilizaron métodos de entrenamiento psicológico como complemento a los métodos de entrenamiento tradicionales.

B.8.3.4.1 cognitivo.

La psicología cognitiva se encarga de estudiar e investigar los procesos de la mente involucrados en la capacidad de los humanos para resolver problemas, aprender conceptos, adquirir conocimientos y pensar.

A través del entrenamiento centrado en la función cognitiva central, el objetivo es desarrollar una variedad de habilidades como la atención y la toma de decisiones.

B.8.3.5. Edad de 14 años

Esta edad es la más adecuada para que los deportistas empiecen el perfeccionamiento de la parte técnica, táctica, y conscientemente obtenga conocimientos específicos del fútbol. Por lo tanto, para desarrollarse, debe aplicar ejercicios específicos del deporte. Esta edad se considera la edad óptima para el perfeccionamiento del ejercicio.

B.9 Marco conceptual

Tema de investigación: Sistematización de plan de entrenamiento para futbolistas sub14 del cantón de Pedro Vicente Maldonado. Según (Johan Cruyff) “el fútbol es un juego que se juega con el cerebro, debes estar en el lugar adecuado, en el momento adecuado, ni demasiado pronto, ni demasiado tarde”

El entrenamiento deportivo es un proceso basado en los principios pedagógicos de la superación deportiva y tiene como objetivo guiar a los deportistas a lograr el máximo rendimiento en el deporte o en la disciplina deportiva, mediante la implementación de un proceso planificado y sistemático. En otras palabras, la formación representa un recurso razonablemente programado y estructurado. Tiempo encaminado a dotar a los deportistas de un cierto nivel de rendimiento que les permita afrontar plenamente el conflicto del deporte.

- **Fundamentos técnicos:** Son acciones que primero hay que enseñar y luego entrenar. En segundo lugar, aumenta la eficiencia al realizar los movimientos, optimiza la energía y da buenos resultados al realizarlos.
- **Técnica:** Esto tiene que ver con, cómo se realizan los diversos movimientos de fútbol. Esta es probablemente la parte más defectuosa, ya que es la parte más preparada y la más difícil de lograr para los jugadores de fútbol de manera óptima.
- **Táctica:** Es parte del juego para los entrenadores de equipos, y debe prestar atención a esto e implementar las tácticas que usa el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero al mismo tiempo, el jugador es responsable de ejecutar las instrucciones del entrenador en el terreno de juego.
- **Físico:** Esto está relacionado con la preparación que requiere el propio futbolista y la capacidad de moverse para no cansarse y optimizar la energía para todas las acometidas y movimientos en la cancha.
- **Psicológico:** Corresponde al estado de ánimo y estado de ánimo del jugador. Esta es una parte importante del juego. Porque depende de la preparación, del espíritu que enfrente el jugador en el juego.

B.10 Marco Institucional

El cantón Pedro Vicente Maldonado se encuentra ubicado en la provincia de Pichincha, a 650msnm, sus límites son: Norte: Provincia de Imbabura. - Límite interprovincial. - Río Guayllabamba. Sur: Cantón San Miguel de los Bancos y Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas. Este: Cantón San Miguel de los Bancos y Distrito Metropolitano de Quito y al Oeste: Cantón Puerto Quito.

El Gobierno Autónomo Descentralizado de Pedro Vicente Maldonado por medio de acta No16 2019 aprueba el proyecto de ordenanza sustitutiva que regula, fomenta, fortalece y patrocina las actividades deportivas y recreativas. Desde esta fecha brinda el servicio de la Escuela Municipal de fútbol misma que cuenta con entrenamientos en la cabecera cantonal, Recinto La Celica y en la Comuna San Vicente de Andoas.

Misión:

El Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Pedro Vicente Maldonado (GADMPVM) es una institución de gestión, constante, facilitadora de servicios integrales, ágiles, oportunos y de óptima calidad, urbana y rural del cantón, mediante la participación ciudadana, contando con un recurso humano eficiente, eficaz y comprometido con el desarrollo social, cultural, productivo, deportivo, de seguridad ciudadana, mediante técnicas de mejoramiento continuo y prácticas del buen vivir.

Visión:

Planificar, gestionar, coordinar, supervisar, ser el facilitador de los servicios a la comunidad, para la realización de las aspiraciones sociales, ecológicas, económicas, productivas, culturales, deportivas, en un ambiente de calidad y de realización humana, transparente, con talento humano capacitado y competitivo.

Objetivos Institucionales:

- Planificar e impulsar el desarrollo físico del cantón y de sus áreas urbanas y rurales.
- Propiciar la cultura institucional basada en la ética y valores.

- Promover la transparencia en la gestión para la erradicación de la corrupción en todas las áreas municipales.
- Promover la realización de reuniones permanentes para discutir los problemas municipales, mediante el uso de mesas redondas, seminarios, talleres, conferencias, simposios, cursos y otras actividades de integración y trabajo.
- Mejorar y ampliar la cobertura de servicios de manera paralela al mejoramiento de la administración con el aporte de la comunidad.
- Modernizar la gestión administrativa mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación.
- Facilitar la participación de la sociedad en la gestión de la administración municipal.
- Promocionar la corresponsabilidad social del sector privado.

Valores y principios:

Ética: el Gobierno Municipal de Pedro Vicente Maldonado (GADMPVM) contará con profesionales éticamente competentes, comprometidos con sus ideales de manera transparente.

Lealtad: el Gobierno Municipal de Pedro Vicente Maldonado respetará y cumplirá las disposiciones de la constitución de la República del Ecuador, las Leyes pertinentes de la materia y sus reglamentos y el presente Reglamento Orgánico por Procesos.

Responsabilidad: el Gobierno Municipal de Pedro Vicente Maldonado tendrá la responsabilidad moral, para reparar las faltas que cometieran descuidadamente sus directivos, funcionarios, servidores y trabajadores.

Excelencia en el servicio: El Gobierno Municipal Pedro Vicente Maldonado procurará prestar servicios de excelencia, basados en la búsqueda constante de la calidad por medio de procesos eficaces y eficientes.

Gráfico 1.



Gráfico 1: Ubicación

Fuente: Google Maps.

Dirección:

Nuestro trabajo de sistematización de experiencias empezó el 09 de agosto del 2021 al 03 de septiembre del 2021, en la Escuela Municipal de Fútbol Pedro Vicente Maldonado, la cual se procedió con nuestra investigación luego de conversaciones con el señor Oscar Garzón y el Lic. Fausto Bone, quienes me brindaron la posibilidad de desarrollar este plan de entrenamiento, asimismo mantuvimos reunión con los padres y directiva de padres de familia para exponer nuestro plan de entrenamiento a desarrollarse y los posibles beneficios para los chicos de la sub-14 de Pedro Vicente Maldonado. Detallando como iba a ir desarrollando nuestro proceso investigativo como son tomas de datos, diagnósticos a desarrollarse, datos experimentales, todo esto con la finalidad de obtener una buena evaluación para beneficio de los futbolistas sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado.

CAPITULO II: Metodología de la sistematización

B.11 Marco metodológico

La metodología utilizada para la sistematización del plan de entrenamiento para futbolistas sub14 del cantón Pedro Vicente Maldonado fue de enfoque cualitativo ya que nos permite obtener información técnica de los comportamientos y percepción de lo realizado. El método de investigación histórico, que nos permite vincular conocimientos etapas cronológicas y así conocer la evolución y desarrollo de la investigación. Con un diseño de investigación experimental, permitiéndonos explorar bases de datos y diversas fuentes favoreciendo un buen análisis sobre nuestra investigación.

También se utilizó los métodos empíricos en las técnicas e instrumentos para nuestros datos de información, las técnicas de observación directa y entrevistas como información directa. Para el transcurso en la obtención de la información pudimos realizar una revisión minuciosa y así obtener destacada información en la base de datos de diferentes lugares como es el Google académico, además en lugares de soporte científico como son los Pdf, revistas científicas, artículos de investigación, publicaciones internacionales fidedignas. Asimismo, se realizó búsquedas en repositorios nacionales e internacionales donde encontramos tesis profesionales de tercer nivel y maestrías.

En nuestra investigación fue necesario la participación de 20 futbolistas de 12 a 14 años del cantón Pedro Vicente Maldonado, del instructor deportivo encargado de la categoría, del asistente técnico de campo, de padres de familia, y de la directiva de padres de familia:

- ✓ Instructor: Larcos Rodríguez Julio Cesar
- ✓ Asistente de Campo: Larcos Rodríguez Alex Hernán.

Tabla 1

Nómina de jugadores sub14 del cantón Pedro Vicente Maldonado

No	NOMINA DE JUGADORES	DETALLE
1	Chela Ninabanda Dennis Anderson	Arquero
2	Chila Macías Francisco Rafael	Defensa
3	Lastra Garces Bryan David	Defensa
4	Zambrano Loor César Joel	Volante
5	Larcos Rodríguez Alex Sebastián	Volante
6	Chela Ninabanda Mike Steeven	Defensa
7	Rivera LLumitaxi John Carlos	Defensa
8	Tenelema Chela Erik Danilo	Delantero
9	Batallas Arpi Matías Jefferson	Defensa
10	Cuases Bolaños Steeven Jesús	Arquero
11	Pineda Delgado Milton Saúl	Volante
12	Batallas Arpi Jhon David	Defensa
13	Cedeño Endara Marlon Joel	Defensa
14	Solís Figueroa James Jordán	Defensa
15	Villamarin Pilligua Ramiro Emanuel	Defensa
16	Sánchez Medina Fricson Stalin	Delantero
17	Becerra Angulo Pedro Floresmilo	Delantero
18	Paladines Ramos Oscar Francisco	Volante
19	Chumo Angulo Wilson Geovanny	Delantero
20	Larcos Lara Julio Andrés	Volante

Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

Tabla 2**Lista de padres de familia**

No	Nombres	Representante de
1	Ninabanda Emilda	Chela Ninabanda Dennis Anderson
2	Chila Rafael	Chila Macías Francisco Rafael
3	Garces Carmen	Lastra Garces Bryan David
4	Loor Jenny	Zambrano Loor César Joel
5	Larcos Alex	Larcos Rodríguez Alex Sebastián
6	Ninabanda Emilda	Chela Ninabanda Mike Steeven
7	LLumitaxi Clara	Rivera LLumitaxi John Carlos
8	Chela María	Tenelema Chela Erik Danilo
9	Arpi Teresa	Batallas Arpi Matías Jefferson
10	Bolaños Teresa	Cuases Bolaños Steeven Jesús
11	Pineda Milton	Pineda Delgado Milton Saúl
12	Arpi Teresa	Batallas Arpi Jhon David
13	Endara Mabel	Cedeño Endara Marlon Joel
14	Solís Carlos	Solís Figueroa James Jordán
15	Pilligua Mariuxi	Villamarin Pilligua Ramiro Emanuel
16	Medina Esperanza	Sánchez Medina Fricson Stalin
17	Becerra Pedro	Becerra Angulo Pedro Floresmilo
18	Paladines Teodoro	Paladines Ramos Oscar Francisco
19	Angulo Marcia	Chumo Angulo Wilson Geovanny
20	Lara Ximena	Larcos Lara Julio Andrés

Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

Tabla 3

Directiva de padres de familia

No	Nombres	Observación
1	Darwin Romero	Presidente
2	Pilligua Mariuxi	Vicepresidenta
3	Ana Delgado	Tesorera
4	Ximena Lara	Secretaria

Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

B.11.1. Plan de entrenamiento sistematizado para futbolistas sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado.

B.11.1.1. Ejercicios técnicos

Desarrollar ejercicios de fundamentos tecnicos que nos ayuden a perfeccionar la parte técnica individual y colectiva de los futbolistas con borde interno, externo,y empeine del pie, ademas realizar fundamentos tecnicos con muslo, pecho, cabeza, remate.

Gráfico 2



Grafico 2: golpeo con parte interna del pie

B.11.1.2. Ejercicios tácticos

Realizar la parte táctica con ejercicios que nos permitan desarrollar cualidades óptimas para este proceso, donde se pueda ejecutar transiciones, como defender o quitar el balón, como realizar jugadas ofensivas, mejorar la posesión del balón.

Gráfico 3



Gráfico 3: posesión de balón.

11.1.3. Ejercicios físicos

Ejecutar ejercicios óptimos para los deportistas, con el objetivo de mejorar su rendimiento dentro de la cancha, ejercicios para prevenir lesiones, y tener mejor posibilidad de ganar en los duelos.

Gráfico 4



Gráfico 4: ejercicios de fortalecimiento

11.1.4. Ejercicios psicológicos

Efectuar ejercicios para tomar mejores decisiones, tener mejor concentración durante el juego, pensar rápido sobre la siguiente jugada, tener autoconfianza, motivación, liderazgo.

Gráfico 5



Gráfico 5: ejercicios de velocidad de reacción.

B.12. Actores claves

Tabla 4

POBLACIÓN	MUESTRA
20 DEPORTISTAS	20 FUTBOLISTAS

Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

Los actores fueron tomados de la Escuela Municipal de Fútbol, mismos que fueron parte de la selección sub-14 del cantón Pedro Vicente Maldonado, los cuales están en la edad de 12 a 14 años.

Fuente de información: El Sr. Oscar Garzón Guerra, director de Responsabilidad Social, Cultura y Deportes y el Lic. Fausto Bone Napa técnico de Deportes del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Pedro Vicente Maldonado mantienen una reunión con el Sr. Alcalde Fabrisio Ambuludí para crear las Escuelas municipales de fútbol con el objetivo de incentivar a niños y adolescentes del cantón a la práctica de las actividades físicas en especial el fútbol, luego invitan a participar de una reunión de trabajo al señor Julio Larcos Rodríguez para formar parte de los instructores para estas escuelas municipales de fútbol, con la aprobación en sesión de consejo, se empieza con los entrenamientos, llamando un día a los padres de familia para informar sobre el proyecto, se escoge la directiva de padres de familia quien queda conformada por el Sr. Darwin Romero presidente, Sra. Mariuxi Pilligua vicepresidenta, Sra. Ana Delgado tesorera y Tlga. Ximena Lara secretaria.

B.13. Materiales y métodos

B.13.1. Métodos teóricos

Para nuestra sistematización realizamos el cronograma conforme a los días de entrenamiento, estos fueron los días lunes, miércoles y viernes en los horarios de 16h30 a 18h00, desarrollando planificaciones adaptables a los niños de la categoría sub14 de Pedro Vicente Maldonado, estos entrenamientos se los realizo en cancha sintética y cancha de tierra.

Durante el tiempo de la investigación realizamos encuentros amistosos para poder ir observando la evolución de los deportistas según las planificaciones realizadas, y en base a lo que requerían individual y colectivamente.

B.13.2. Métodos empíricos

- **Observación:** primordial ya que nos permitió conocer la ejecución de los ejercicios empleados durante los entrenamientos.
- **Análisis de documentos:** este método de investigación nos permite analizar documentos existentes sobre las planificaciones realizadas en el pasado como en el presente, además las observaciones en el grupo como individuales de los deportistas y entrenadores.
- **Entrevista:** este método lo utilizamos con el objetivo de tener un acercamiento con el director de Deportes Profesor Oscar Garzón y el coordinador de las escuelas municipales Licenciado Fausto Bone, con el propósito de conocer las problemáticas existentes sobre la investigación.

B.13.3. Cronograma:

Tabla 5

Fecha	Actividad	Participantes	Observación
09/08/2021	Reunión con padres de familia y deportistas	18 padres de familia	Socialización con padres y deportistas
11/08/2021	Entrenamiento, observación técnica y táctica	20 deportistas 1 instructor deportivo 1 asistente de campo	Juego recreativo y fluido para observar nivel deportivo.
13/08/2021	Partido amistoso vs Estudiante la Concordia	20 deportistas 1 instructor deportivo	Analizar el juego en la cancha.

16/08/2021	Entrenamiento 16h30	1 asistente de campo 19 deportistas 1 instructor deportivo	Ir Perfeccionando la parte técnica.
18/08/2021	Entrenamiento 16h30	1 asistente de campo 20 deportistas 1 instructor deportivo	Ir Perfeccionando la parte técnica.
20/08/2021	Partido amistoso vs UDJ Quinindé	1 asistente de campo 19 deportistas 1 instructor deportivo	Observar su mejoramiento técnico y táctico.
23/08/2021	Entrenamiento 16h30	1 asistente de campo 18 deportistas 1 instructor deportivo	Ir Perfeccionando la parte técnica.
25/08/2021	Entrenamiento 16h30	1 asistente de campo 20 deportistas 1 instructor deportivo	Ir Perfeccionando la parte técnica.
27/08/2021	Entrenamiento 16h30	1 asistente de campo 19 deportistas 1 instructor deportivo	Ir Perfeccionando la parte técnica.
28/08/2021	Día de esparcimiento	1 asistente de campo 20 deportistas 15 padres de familia	Día de entretenimiento y diversión en la piscina
30/08/2021	Entrenamiento 16h30	1 instructor, 1 asistente 20 deportistas 1 instructor deportivo	Ir Perfeccionando la parte técnica.
01/09/2021	Partido amistoso vs LDU Quito	1 asistente de campo 18 deportistas 1 instructor deportivo	Prueba muy difícil, pero se tiene confianza en lo practicado.
03/09/2021	Entrenamiento 16h30	1 asistente de campo 20 deportistas 1 instructor deportivo	Perfeccionamiento técnico.

Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

B.13.4. Materiales

Los materiales utilizados durante este proceso de sistematización fueron principalmente los balones, platillos, conos, escaleras de coordinación, ulas, chalecos.

Estos materiales fueron imprescindibles al momento de la realización de esta investigación ya que contamos con balones de buena calidad y los necesarios para un buen desenvolvimiento de las actividades planificadas a desarrollarse, de la misma manera los platillos de diferentes colores para la ejecución de ejercicios cognitivos, los chalecos en buen estado.

B.14. Ejes de análisis

Fundamentado en la metodología de investigación científica nos propusimos en realizar primeramente la observación de los entrenamientos de la Escuela Municipal de Fútbol Pedro Vicente Maldonado categoría Sub-14 en la cancha sintética, y así darnos cuenta de su nivel de habilidades como la técnica, la táctica, física y la parte cognitiva, teniendo como resultado:

A los futbolistas les cuesta tener una buena técnica al momento de realizar la ejecución de ejercicios técnicos como en la recepción orientada, en los pases, en la posesión del balón.

En la toma de decisiones al momento de la presión, se nota la falta de aptitud, ya que demoran el juego y se complican en su salida.

En la definición y las transiciones no son muy efectivos al momento de la finalización, perdiendo oportunidades claras para terminar en gol, llegan continuamente hasta el área rival pero no concretan.

Además, la observación del entrenamiento en esta categoría nos da como conclusión que los ejercicios realizados durante sus entrenamientos son de baja complejidad, observando en ocasiones errores en los futbolistas que no se los corrige, el nivel de entrenamiento no es muy exigente de acuerdo a situaciones reales de juego.

La falta de espacio para realizar las practicas es complicado ya que se cuenta con una cancha de 40x20m. y el estadio está en el Recinto la Celica.

Tabla 6
Observación de ejes de análisis

LUGAR	ACTIVIDADES	PARTICIPANTES	OBSERVACIÓN
Escuela Municipal de Fútbol Pedro Vicente Maldonado categoría Sub-14 Cancha sintética	Observación entrenamiento	20 futbolistas	Futbolistas con poco nivel técnico al momento de realizar la ejecución de ejercicios técnicos.
Escuela Municipal de Fútbol Pedro Vicente Maldonado categoría Sub-14 Cancha sintética	Observación entrenamiento	20 futbolistas	En la toma de decisiones se nota la falta de aptitud, ya que demoran el juego.
Escuela Municipal de Fútbol Pedro Vicente Maldonado categoría Sub-14 Cancha sintética	Observación entrenamiento	20 futbolistas	Definición y transiciones poco efectivas perdiendo oportunidades claras de gol.

Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

B.15. Principales hallazgos

Durante el proceso en la ejecución de la investigación fuimos observando que los futbolistas que nos ayudaron en esta sistematización tenían las ganas de luchar por esa oportunidad que se les estaba dando, que para poder ir a entrenar a parte de ir al colegio, tenían que realizar tareas en fincas de sus padres, llegar a veces tarde por hacer algún mandado, o por cuidar a sus hermanos menores.

Se entrenaba con poco material, esto se evidenciaba que no había el suficiente apoyo por parte de las autoridades o por las empresas privadas, una escuela de fútbol sin uniformes de distinción, había pocos balones y estos algo deteriorados. En la cabecera cantonal no hay un lugar amplio para realizar esta práctica deportiva, por lo tanto, realizamos entrenamientos en la cancha sintética que es de 40x20m y en el Recinto La Celica en el estadio de malas condiciones, para llegar hasta el sitio tenían que viajar en volquetas, camionetas o en ocasiones por falta de recursos económicos llegaban en bicicletas.

En este proceso se pudo evidenciar que los chicos utilizaban zapatos no aptos para los entrenamientos en la cancha sintética, siendo esto un aspecto negativo al momento de su rendimiento.

Conforme pasaron los días se organizó con los padres de familia, para pedir colaboración a comerciantes y allegados, que veían como se llevaba este proyecto decidiendo colaborar con balones aptos para el deporte, chalecos y la hidratación para entrenamientos y encuentros amistosos.

Con estas novedades se creía que no se podía obtener un resultado positivo, pero con apoyo de los padres, de personas que creyeron en el proyecto, y el desempeño de los deportistas se observaron resultados muy positivos.

Tabla 7

Metodología utilizada por el deportista

Nombres y apellidos	Fundamentos a implementarse
<p data-bbox="225 389 598 427">Julio Andrés Larcos Lara</p> 	<p data-bbox="751 389 1394 703">Para la realización del ejercicio se tomó en cuenta el fundamento técnico del control con borde interno, el cual empezamos con la movilidad articular seguido del calentamiento con balón, para un mejor desempeño personal en el juego.</p> <p data-bbox="751 734 1214 772">Tipo de investigación: de campo.</p> <p data-bbox="751 804 1394 898">Material implementado: Balones, platillos y conos.</p> <p data-bbox="751 929 1394 1301">Actividad desarrollada: en un cuadro de 2x2m el jugador tiene que recibir un pase y con control orientado meter el balón entre dos conos que estarán a 50cm separados, estos conos estarán a 20m de distancia del jugador, los conos estarán de distintos colores y se le pide que meta el balón según los colores.</p> <p data-bbox="751 1332 1394 1590">Correcta ubicación del cuerpo al momento de recibir el balo, debe estar perfilado para una buena ejecución, el balón al ser controlado que le quede suficientemente separado para un buen golpeo con la parte interna del pie.</p>

Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

CAPITULO III: Práctica mejorada o de intervención

B.16. Análisis de resultados

Luego de realizar un análisis de la sistematización del plan de entrenamiento para futbolistas sub14 de Pedro Vicente Maldonado, los cuales se demostró que fue efectiva en el momento de ser ejecutada tanto por los deportistas como en la investigación durante este proceso, en el cual existieron cambios desde el primer momento, donde se mostró las planificaciones y los objetivos a ser alcanzados, además que los futbolistas se prestaron a llevar exitosamente esta investigación, por esto se observó resultados muy satisfactorios, en la realización de los ejercicios se observó un interés por mejorar continuamente, en el juego real existieron situaciones que se les dificultó a la hora de concretar o de solucionarlas, tornando el juego con constantes fallas y a perder pronto el balón.

La sistematización del plan de entrenamiento empezó a dar buenos resultados tanto en lo individual como en lo colectivo, esto fue gracias a la predisposición de los futbolistas en realizar excelentes entrenamientos, la parte técnica fluyo de mejor manera con los ejercicios a ser realizados, donde no se notó la monotonía y disfrutaron durante todas sus prácticas.

Los gestos técnicos a la hora de realizar los diferentes ejercicios se tuvieron que ir corrigiendo en ocasiones, como en el control orientado donde se les dificultaba a la hora de perfilarse y demorando el juego, en el control de igual forma se corrige al momento de recibir el balón donde algunos futbolistas esperan a que llegue el balón para luego salir hacia adelante, en otra de las técnicas que se trabajo fue en el cambio de costumbres que tenían como es parar el balón con planta del pie haciendo más lento a la hora de jugar.

Con estos análisis se pudo observar el mejoramiento en su juego, alcanzando mejorar su nivel personal e individual, que presentaban antes de nuestra sistematización.

Se reconoce la importancia de la sistematización del plan de entrenamiento dando la valoración que nuestra investigación se desarrolló por medio de los ejercicios propuestos en cada uno de nuestras planificaciones.

Es meritorio señalar que los métodos aplicados a esta propuesta fueron variables, como la aplicación de ejercicios técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, constatando mejoras sustentables en los jugadores de la sub14 de Pedro Vicente Maldonado.

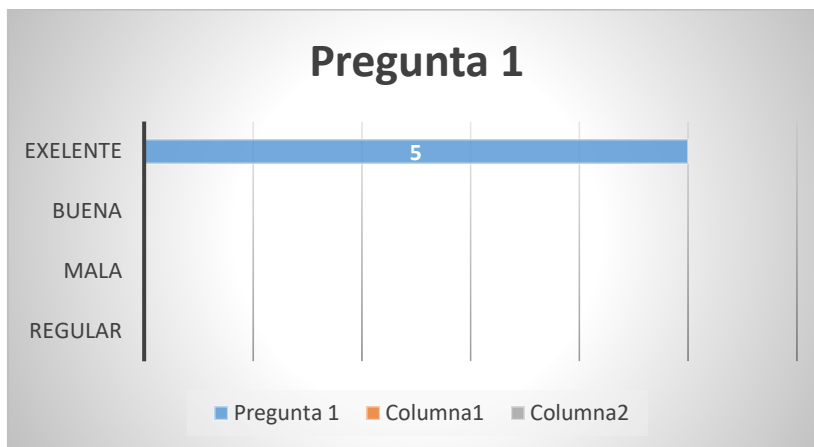
Observamos que la ejecución de los ejercicios aplicados a nuestra sistematización del plan de entrenamiento para la sub14 son más que aplicables, siendo de gran efectividad para el perfeccionamiento de las prácticas de los futbolistas.

Se interpreta que, por observar los resultados positivos a nuestra sistematización, esta investigación es aplicable a la categoría sub14, por los objetivos alcanzados y la ejecución no tan compleja en sus distintos momentos de los entrenamientos, considerando la posibilidad de la propuesta analizada.

Los resultados de las planificaciones y fichas de observaciones nos muestran que los ejercicios ejecutados por los futbolistas permiten desarrollar respuestas y soluciones rápidamente. Esta investigación consideramos de realce para los entrenadores y futbolistas ya que ayuda a mejorar el rendimiento de los deportistas en los entrenamientos como en el juego real, logrando cambios favorables al deportista y al juego en conjunto.

1. ¿Trabaja usted las técnicas todos los días en los futbolistas?

Figura 1.

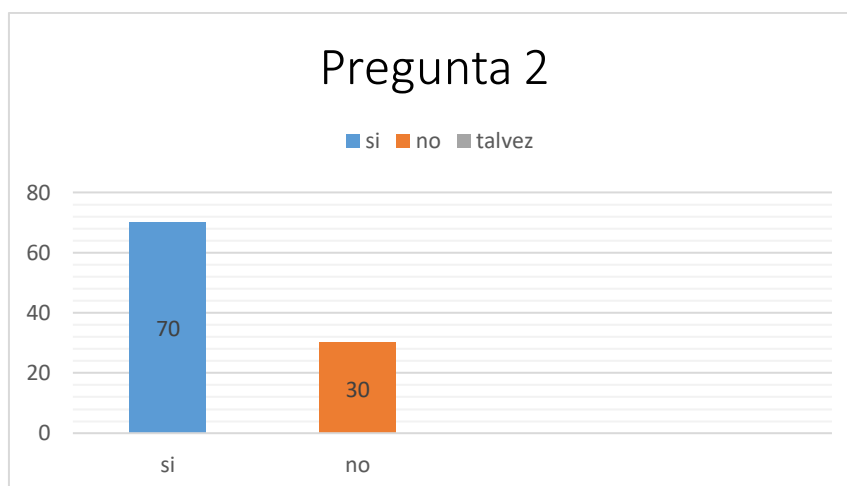


Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

El 100% dice que si entrena la parte técnica todos los días a los futbolistas.

2. ¿realiza la corrección de errores técnicos en el momento indicado?

Figura 2

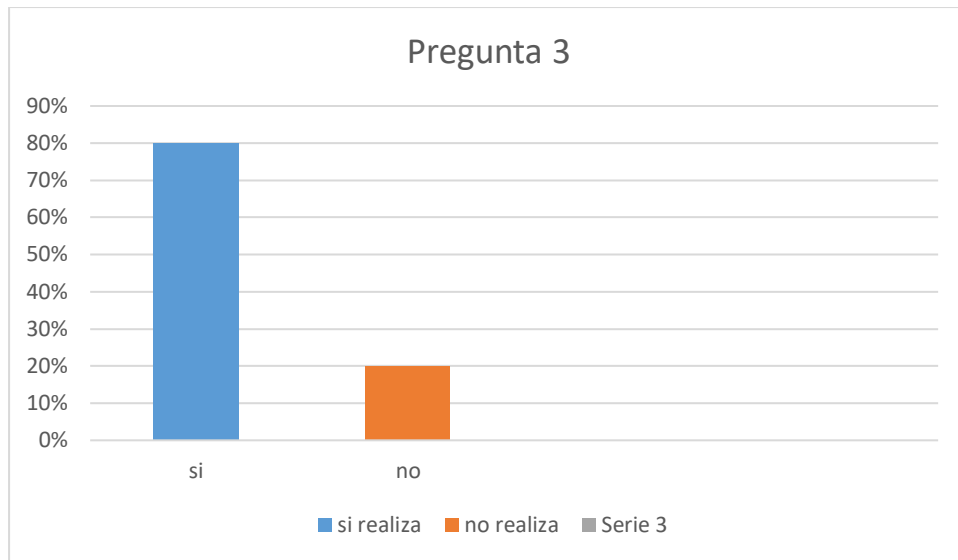


Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

El 70% de las ocasiones se corrige los errores, mientras que el 30% no se los corrige.

3. ¿Realiza planificaciones de ejercicios de acuerdo a la edad del deportista?

Figura 3

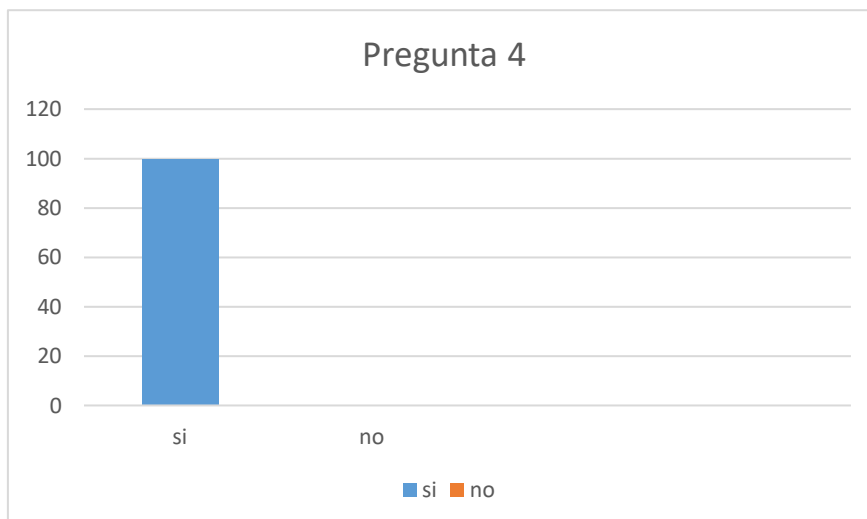


Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

El 80% de las planificaciones son realizadas de acuerdo a los requerimientos de los deportistas, y que el 20% realiza actividad unificadas con otra categoría.

4. ¿Sus planificaciones pueden ser modificables?

Figura 4

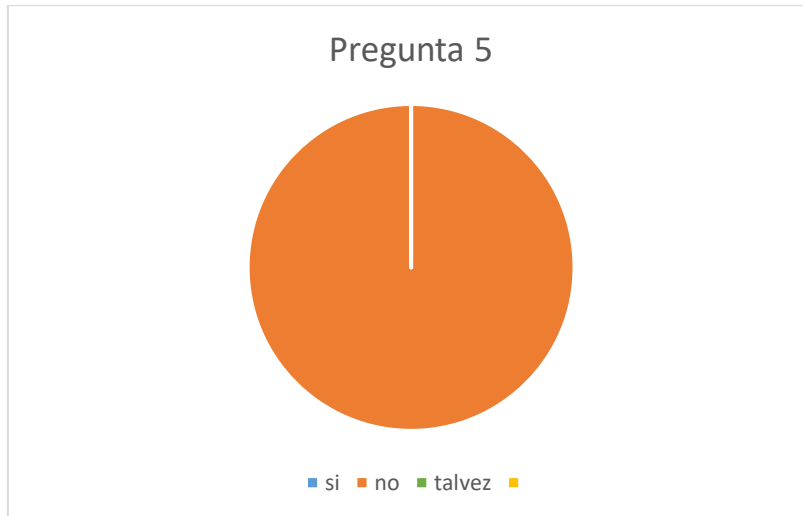


Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

El 100% indica que son modificables sus planificaciones.

5. ¿Cuenta con la experiencia para estar a cargo de esta categoría?

Figura 5

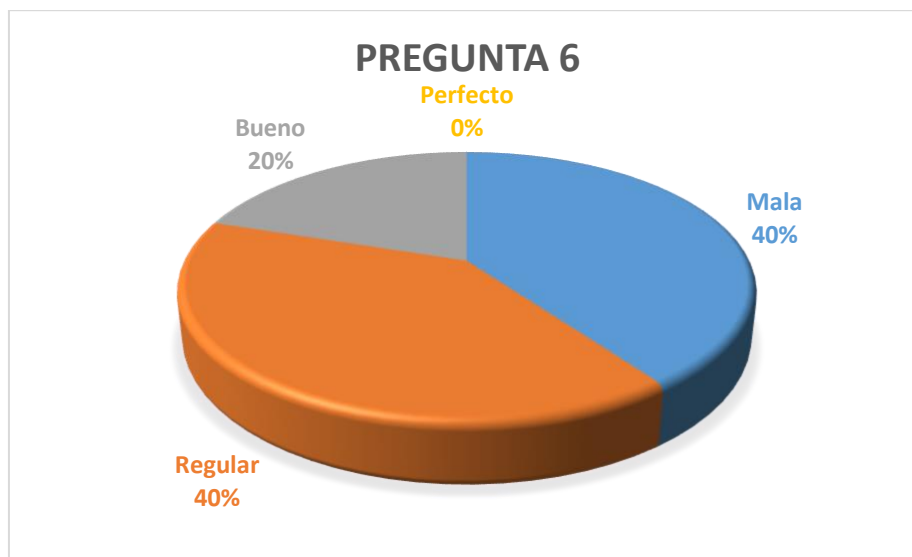


Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

El 100% cree que no tiene la experiencia necesaria para estar al frente, pero se está preparando para esto.

6. ¿Cómo los ve en la parte técnica a los niños de la sub14?

Figura 6

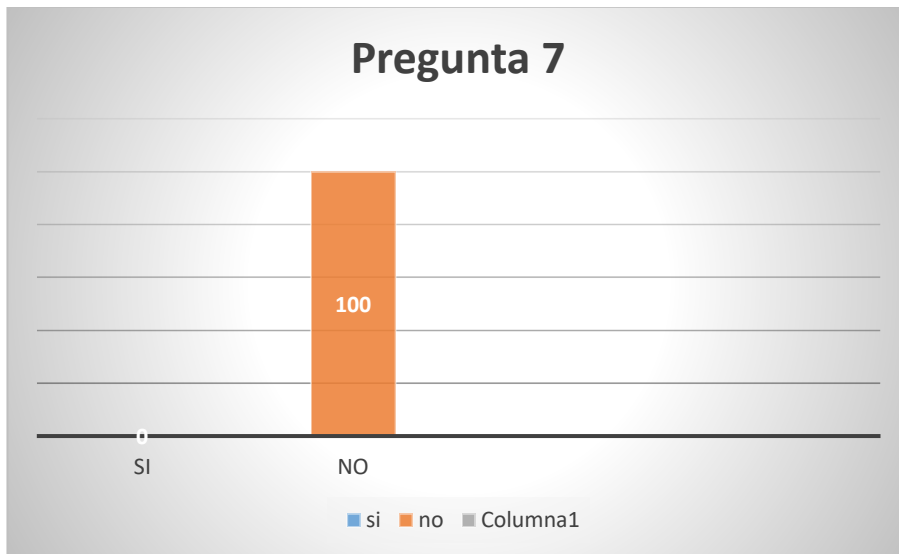


Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

Están en un 40% regular, un 40% buena y 20% buena,

7. ¿Ha recibido cursos por parte de la Institución a la cual presta sus servicios?

Figura 7



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

100% dice no haber recibido cursos por parte de la institución.

8. ¿ha realizado cursos privados para mejorar como instructor deportivo?

Figura 8



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez (2021)

100% manifiesta que si ha recibido cursos privados para mejorar.

B.17. Conclusiones

- Durante el periodo investigativo de nuestra sistematización del plan de entrenamiento para la sub14 de Pedro Vicente Maldonado pudimos obtener una planificación favorable, llegando a optimizar su rendimiento deportivo dentro del campo de juego, tanto en lo colectivo como en lo individual.

- Los antecedentes durante el proceso de investigación nos permitieron demostrar que el plan de entrenamiento bien estructurado es fundamental para el desarrollo de los futbolistas, a la hora de realizar los ejercicios adecuados de acuerdo a sus requerimientos.

- La observación al inicio de la investigación, nos admitió conocer sus habilidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas, de igual forma pudimos percibir el grado de conocimientos del entrenador de esta categoría para poder guiar sus entrenamientos a los futbolistas.

- En este periodo investigativo pudimos aplicar metodologías de fundamentos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que nos ayudaron a realizar una variedad de ejercicios enfocados a nuestro plan de entrenamiento para la sub14 de Pedro Vicente Maldonado.

- Valoramos la metodología aplicada durante la sistematización hacia nuestros futbolistas, ya que se obtuvo los resultados esperados en todos los aspectos a los futbolistas.

- La investigación aplicada a los futbolistas se desarrolló en un tiempo corto con resultados positivos, esto se fue fortaleciendo y observando en los encuentros amistosos, donde se evidencio más que todo el buen trato al balón, la ubicación en cada uno dentro de la cancha y como sobrellevar momentos de presión en ocasiones complejas.

B.18. Recomendaciones

✓ Mediante esta investigación pudimos observar el beneficio que obtuvieron los futbolistas sub14 ya que se notó de gran manera el mejoramiento en su forma para jugar al fútbol.

✓ Se recomienda mejorar el control del balón para hacer el juego más fluido, ya que al momento de realizar un control orientado el juego es más simple y rápido, además vas a tomar al equipo contrario desordenado.

✓ Mejorar el control y pasar de un control estático al control en carrera, observamos esto ya que al momento de controlar muchos de los jugadores esperan el balón a que les llegue para empezar una nueva jugada, con el control en carrera podemos superar con el primer toque de balón al rival pasando a ser más ofensivos con el balón.

✓ Recomendamos por el lugar, el espacio y el tiempo donde se realizan los entrenamientos, empezar con planificaciones donde se realicen desde la parte inicial del entrenamiento juegos con el balón, con el objetivo de entrar en calor, pero a más de esto seguimos perfeccionando la técnica del jugador.

✓ El instructor deportivo y su asistente de campo deben estar en constante capacitaciones para su beneficio profesional y la de los futbolistas.

✓ Las planificaciones realizadas durante este proceso investigativo nos fueron mostrando puntos muy positivos al momento de observar a los deportistas tanto en la parte individual y colectiva, por esto se recomienda seguir con las planificaciones.

B.19. Bibliografía

- <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4910/1/05%20FECYT%202459%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/668313/RIMCAFD_15_59_5.pdf?sequence=1
- <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/53837/1/Moreira%20Moreira%20Nivaldo%20Dawiany%20130-2019%20CII.pdf>
- <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/21629/Tesis%20Joan%20%20Daner%20%28Influencia%20del%20entrenamiento%20funcional%20en%20el%20desarrollo%20de%20la%20potencia%20en%20jugadores%20de%20f%3%batbol%20sub%2014%20-%20sub%2015%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2121/Libro%20sistemizacio%CC%81n%20Cinde-Web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- <https://entrenamientoyeducacionfisica.wordpress.com/2011/09/16/caracteristicas-generales-de-una-planificacion-en-deportes-de-larga-temporada/>
- <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2932/1397?inline=1>
- https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/3689/Tesis_Influencia_Entrenamiento_Jugadores.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- <https://cepalforja.org/sistem/bvirtual/wp-content/uploads/2019/09/La-Sistematizaci%C3%B3n-de-Experiencias-pr%C3%A1ctica-y-teor%C3%ADa-para-otros-mundos-posibles.pdf>
- <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/27272/1/Calder%3%b3n%20S%3%a1nchez%20%3%81ngel%20Telmo%20009-2018.pdf>
- <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4423/1/05%20FECYT%202240%20TESIS.pdf>
- <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41270/1/Chipe%20Nu%3%bl%20Lissette%20Katuska%20%20030-2019.pdf>

- https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/48848/Saona_CJA-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/14746/AndujarCasais_MiguelAngel_TD_2015.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- <https://universidadisep.com/mx/psicologia-clinica/la-psicologia-del-futbol/#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20del%20f%C3%BAtbol%20es,la%20energ%C3%ADa%20y%20la%20confianza.>
- <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29044/1/1804773719%20Abel%20David%20Lagua%20Rivera.pdf>

B.19.1. Anexos

Resultado del análisis

Archivo: Larcos Rodríguez Julio- 4.0 AF2-31-07-22 César - CZ (1).pdf

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 4,46%

Porcentaje del texto con expresiones en internet 

Sospechas confirmadas: 4,24%

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas 

Texto analizado: 67,59%







Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto) 

Éxito del análisis: 100%

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor. 

Direcciones más relevantes encontradas:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Semejanza
https://gadmmb.gob.ec	17	1,82 %
https://es.wikipedia.org/wiki/Cant%C3%B3n_San_Miguel_de_Los_Bancos	15	3,79 %

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO				
PLAN DE SESIÓN				
MICRO No: 001		SESIÓN: 001		
FECHA: 11-08-2021	LUGAR: Sintética	HORA: 16H30 A 18H00		
OBJETIVOS: Obtener un diagnóstico y un punto de partida dentro de lo técnico, táctica y físico de los deportistas tanto individual como colectivo.				
No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	Inicial: Movimientos articulares, activación cardiovascular y calentamiento con balón.		15"	15"
2	CONTENIDOS Principal: Cuadrado de 8x8m, 5 jugadores para realizar el ejercicio 4v1 máximo 2 toques, (variante a un toque, parar con pito cada minuto jugador que queda quitando realiza penitencia). Cuadrado 8x8m 5 jugadores para realizar el ejercicio 4v1+arquero, jugador tiene que quitar el balón para dirigirse a definir (variantes quitar antes de los 10 toques). Partido 20 minutos, para observar despliegues, ubicación corporal, toma de decisión, técnica.	  	15" 15" 30"	60"
3	CONTENIDOS			15"
	Final: Vuelta a la calma. Charla de motivación por lo realizado durante el entrenamiento.		15"	
OBSERVACION:				

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO				
PLAN DE SESIÓN				
MICRO No: 001		SESIÓN: 002		
FECHA: 13-08-2021	LUGAR: La Concordia	HORA: 15H00		
OBJETIVOS: Realizar encuentro amistoso para observar cómo se encuentran los jugadores tanto individual como colectivamente.				
No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	Inicial: Movimientos articulares. Activación cardiovascular. Calentamiento con balón		15"	15"
2	CONTENIDOS Principal: Partido amistoso dos tiempos de 30 minutos. Primer tiempo alineación 1-4-4-2 Segundo tiempo 1-3-5-2	DIAGRAMA 	60"	60"
3	CONTENIDOS Final: Vuelta a la calma. Elongación. Análisis grupal e individual		15"	15"
OBSERVACION: Trabajo de equipo colectivo e individualidades.				

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO

PLAN DE SESIÓN

MICRO No: 001

SESIÓN: 003

FECHA: 16-08-2021

LUGAR: Sintética

HORA: 16H30 A 18H00



OBJETIVOS: Mejorar la parte técnica individual de los jugadores.

No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	<p>Inicial:</p> <p>Movimientos articulares. Activación cardiovascular. Calentamiento con balón</p>		15''	15''
2	<p>Principal:</p> <p>Fortalecimiento corporal brazos, piernas, core.</p> <p>Secuencia de pases, descargas, trasladarse y conducción de balón.</p> <p>Variante: pase, descarga, desmarca, trasladarse, conducción y definición.</p> <p>Variante: pase, descarga, desmarca, trasladarse, conducción, 1v1 y definición.</p> <p>Partido 20 minutos con juego correctivo y ubicación en la cancha. 10 minutos recreativos.</p>	 	10'' 10'' 10'' 30''	60''
3	<p>Final:</p> <p>Vuelta a la calma. Elongación. Palabras de motivación por lo realizado.</p>		15''	15''

OBSERVACION:

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO

PLAN DE SESIÓN

MICRO No: 001

SESIÓN: 004

FECHA: 18-08-2021

LUGAR: Estadio Celica

HORA: 16H30 A 18H00



OBJETIVOS: Mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones, perfeccionamiento técnico y optimizar la parte táctica individual y colectiva.

No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	<p>Inicial:</p> <p>Movimientos articulares. Activación cardiovascular. Calentamiento con juegos lúdicos.</p>		15"	15"
2	<p>CONTENIDOS</p> <p>Principal:</p> <p>Fortalecimiento corporal abdomen, piernas.</p> <p>2 cuadros 10x10m, distanciados a 15m, 4 jugadores por cuadro, 2 jugadores A van a recuperar el balón contra 4 jugadores B, al recuperar el balón tienen que pasar a su cuadro y llegar, para que 2 jugadores B vayan a recuperar el balón.</p> <p>Variantes: cuando recuperan el balón tienen que llegar a finalizar la jugada los 2 jugadores que recuperan más los 2 que esperan el balón.</p> <p>Partido 20 minutos aplicar todo lo aprendido.</p>	 	10" 15" 15" 20"	60"
3	<p>CONTENIDOS</p>			15"
	<p>Final:</p> <p>Vuelta a la calma.</p>		15"	

OBSERVACION:

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO				
PLAN DE SESIÓN				
MICRO No: 001		SESIÓN: 005		
FECHA: 20-08-2021	LUGAR: Quinindé	HORA: 15H30		
OBJETIVOS: plantear el encuentro amistoso de acuerdo al trabajo realizado durante la semana, observar mejoría técnica y transiciones.				
No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	Inicial: Movimientos articulares. Activación cardiovascular. Calentamiento con secuencia de pases.		15"	15"
2	Principal: Dos tiempos de 30 minutos. Sistemas de juego para el encuentro 1-4-4-2, se modificará a 1-3-5-2.		60"	60"
3	Final: Vuelta a la calma Elongación.		15"	15"
OBSERVACION: el equipo de Quinindé juega segunda categoría de Esmeraldas, donde observaremos el desempeño colectivo e individual.				

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO

PLAN DE SESIÓN

MICRO No: 001

SESIÓN: 006

FECHA: 23-08-2021

LUGAR: Sintética

HORA: 16H30 A 18H00



OBJETIVOS: Mejorar el control orientado para dar mayor rapidez en el juego, perfeccionamiento técnico y desarrollar la parte cognitiva del futbolista.

No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	<p>Inicial:</p> <p>Movimientos articulares.</p> <p>Activación cardiovascular.</p> <p>Calentamiento con juegos lúdicos.</p>		15"	15"
2	<p>Principal:</p> <p>Ejercicios cognitivos, velocidad de reacción.</p> <p>Ejercicios para brazos y piernas.</p> <p>Ejercicios para mejorar el control orientado.</p> <p>Rondos para la posesión de balón con ayudas permanentes, desdobles, paredes, descargas, mejorar la toma de decisiones.</p> <p>Juego aplicando todo lo aprendido.</p>	 	20" 20" 20"	60"
3	<p>Final:</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Elongación.</p>		15"	15"

OBSERVACION:

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO

PLAN DE SESIÓN

MICRO No: 001

SESIÓN: 007

FECHA: 25-08-2021

LUGAR: Sintética




HORA: 16H30 A 18H00



OBJETIVOS: mejorar fundamentos técnicos como el pase, descarga, control, remates al arco.

No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	<p>Inicial:</p> <p>Movimientos articulares.</p> <p>Activación cardiovascular.</p> <p>Calentamiento con balón y juegos lúdicos.</p>		20''	20''
2	<p align="center">CONTENIDOS</p>	<p>DIAGRAMA</p>		60''
	<p>Principal:</p> <p>Fortalecimiento corporal brazos y core.</p> <p>Secuencia de pases con objetivo técnico del pase, control y conducción.</p> <p>Variante: pase, descarga y remate al arco.</p> <p>Variante: pase, descarga, desmarcarse, 1v1 con definición.</p> <p>Juego aplicando lo aprendido y juego recreativo.</p>		20''	
			20''	
			20''	
3	<p align="center">CONTENIDOS</p>			10''
	<p>Final:</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>Elongaciones.</p>		10''	
OBSERVACION:				

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO				
PLAN DE SESIÓN				
MICRO No: 001		SESIÓN: 008		
FECHA: 27-08-2021		LUGAR: Estadio Celica		
OBJETIVOS: mejorar la posesión del balón, el pase, la marca, anticipos.				
No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	Inicial: Movimientos articulares. Activación cardiovascular. Calentamiento con secuencia de pases.		20''	20''
2	CONTENIDOS	DIAGRAMA		60''
	Principal: Fortalecimiento corporal. Cuadro 20x20 juegan 3v3 más 3 apoyos, posesión de balón, marcar, anticipación. Variante: 3v3v más 3 apoyos, posesión de balón, desdobles, paredes, Variante: 6v3 con tiempo de 2 minutos a que equipo realizan más toques de balón. Juego recreativo penitencia equipo que se deja hacer desdobles, paredes, y posesión de balón con 10 pases.	  	20''	30''
3	CONTENIDOS			10''
	Final: Vuelta a la calma. Elongaciones.		10''	10''
OBSERVACION:				

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO				
PLAN DE SESIÓN				
MICRO No: 001		SESIÓN: 009		
FECHA: 30-08-2021		LUGAR: Estadio Celica		
OBJETIVOS: planteamiento táctico, mejorar el ataque y la defensa y las transiciones.				
No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	Inicial: Movimientos articulares. Activación cardiovascular. Calentamiento con secuencia de pases.		20''	20''
2	CONTENIDOS Principal: Posesión de balón volantes y delanteros vs defensas y arquero. Movimientos en defensa y en ataque. Transiciones. Juego correctivo. Jugadas paradas.	DIAGRAMA 	10'' 15'' 15'' 20''	60''
3	CONTENIDOS Final: Vuelta a la calma. Elongaciones.		10''	10''
OBSERVACION:				

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO

PLAN DE SESIÓN

MICRO No: 001

SESIÓN: 010

FECHA: 01-09-2021

LUGAR: Complejo LDU QUITO

HORA: 16H00



OBJETIVOS: plantear el encuentro amistoso de acuerdo al trabajo realizado durante la semana, observar técnica y táctica, transiciones ofensivas.

No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	<p>Inicial:</p> <p>Movimientos articulares.</p> <p>Activación cardiovascular.</p> <p>Calentamiento con balón.</p>		20"	20"
2	<p>CONTENIDOS</p> <p>Principal:</p> <p>Dos tiempos de 40 minutos.</p> <p>Sistema de juego para el encuentro 1-4-4-2.</p> <p>Funcionamiento del equipo.</p> <p>Estrategias.</p>		40"	80"
3	<p>CONTENIDOS</p> <p>Final:</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>Charla.</p>		10"	10"

OBSERVACION:

ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL PEDRO VICENTE MALDONADO

PLAN DE SESIÓN

MICRO No: 001

SESIÓN: 011

FECHA: 03-09-2021

LUGAR: Sintética

HORA: 16H30 A 18h00



OBJETIVOS:

No	CONTENIDOS	DIAGRAMA	R	T
1	<p>Inicial:</p> <p>Movimientos articulares. Activación cardiovascular. Calentamiento lúdico y balón.</p>		20''	20''
2	<p>CONTENIDOS</p> <p>Principal:</p> <p>Rondos dinámicos técnicos, Rondos con transiciones. Rondo posesión de balón.</p> <p>Juego aplicado lo aprendido. Juego recreativo.</p>	 	45''	60''
3	<p>CONTENIDOS</p> <p>Final:</p> <p>Vuelta a la calma. Charla.</p>			10''

OBSERVACION:

B.19.1.1. Anexos fotográficos

Imagen 1. Calentamiento con balón.



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez

Imagen 2. Estiramiento y vuelta a la calma.



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez

Imagen 3. Encuentro amistoso UDJ Quinindé.



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez

Imagen 4. Juego lúdico fútbol humano.



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez

Imagen 5. Fortalecimiento corporal.



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez

Imagen 6. Encuentro amistoso Estudiantes La Concordia.



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez

Imagen 7. Día de integración y diversión.



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez

Imagen 8. Encuentro amistoso LDU Quito.



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez

Imagen 9. Entrenamiento posesión de balón.



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez

Imagen 10. Recreación con balón.



Elaborado por: Julio César Larcos Rodríguez