



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

Tema:

Circuitos de coordinación en la conducción del balón en arqueros de fútbol

Trabajo de Titulación, requisito previo a la obtención del título de
Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autor:

Gavidia Villarroel Sebastian Alexander

Maza Ramírez Patricio Nicolaz

Tutor:

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

Riobamba, Ecuador.

2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Sebastian Alexander Gavidia Villarroel, con cédula de ciudadanía 0605226240 y Patricio Nicolaz Maza Ramirez con cédula de ciudadanía 1104489842 autores del trabajo de investigación titulado: Circuitos de coordinación en la conducción del balón en arqueros de futbol, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

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

En Riobamba, 07 de octubre de 2023



Gavidia Villarroel Sebastian Alexander
CI: 0605226240



Maza Ramirez Patricio Nicolaz
CI: 1104489842

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Fausto Vinicio Sandoval Guampe catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Circuitos de coordinación en la conducción del balón en arqueros de fútbol, bajo la autoría de Sebastian Alexander Gavidia Villarroel y Patricio Nicolaz Maza Ramirez; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 03 días del mes de octubre de 2023



Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
C.I. 0602280166
TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado “**CIRCUITOS DE COORDINACIÓN EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN ARQUEROS DE FÚTBOL**”, presentado por **Sebastian Alexander Gavidia Villarroel**, con cédula de ciudadanía **0605226240** y **Patricio Nicolaz Maza Ramirez** con cédula de ciudadanía **1104489842**, bajo la tutoría de Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, 14 de marzo de 2024

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri
Presidente del Tribunal



Firma

Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo
Miembro del Tribunal



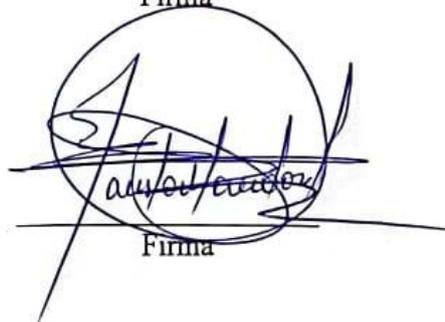
Firma

PhD. Hernan Leopoldo Ponce Bravo
Miembro del Tribunal



Firma

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
Tutor



Firma



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento.



SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD

UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **Gavidia Villarroel Sebastian Alexander** con CC: **0605226240**, y **Maza Ramirez Patricio Nicolaz** con CC: **1104489842**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**Circuitos de coordinación en la conducción del balón en arqueros de Fútbol**", cumple con el 14%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Urkund, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 24 de octubre de 2023



Mgs. Vinicio Sandoval
TUTOR(A)

DEDICATORIA

El presente proyecto lo dedico a mi padre por nunca haberme hecho faltar nada en mi vida, a mi madre por ser mi compañera en todo en momento y a mi hermana por siempre haber confiado en mí. Siempre serán las razones para seguir adelante en todo momento.

Al MsC. Vinicio Sandoval por brindarme su tutoría durante todo el proceso que conlleva este proyecto.

Sebastian Alexander Gavidia Villarroel

El presente proyecto lo dedico a mis padres quienes han sido un pilar fundamental en mi vida, a mi esposa por siempre estar a mi lado apoyándome en todo momento y ser un ejemplo de superación, dedicación y perseverancia.

Al MsC. Vinicio Sandoval por brindarme su tutoría durante todo el proceso que conlleva este proyecto.

Patricio Nicolaz Maza Ramirez

AGRADECIMIENTO

A Dios y a la Virgen por guiarme, bendecirme y cuidarme en todo momento.

A mis padres y hermana por enseñarme a ser una persona humilde y siempre ser incondicionales en mi vida.

A mi tía que siempre confió en mi y en la carrera que yo decidí seguir. Y que ahora es un ángel en el cielo que me acompañara a lo largo de mi vida.

A los docentes por ser más que maestros y saber guiarme tanto en la vida personal como profesional.

Sebastian Alexander Gavidia Villarroel

A Dios por siempre guiarme por el camino correcto y saber diferenciar lo bueno de lo malo.
A mi familia por educarme con valores los mismo que me han servido para ser mejor persona y un gran profesional.

A mi esposa por su apoyo incondicional en todo momento y en las situaciones difíciles.

A los docentes por ser grandes personas, grandes profesionales, sobre todo excelentes seres humanos y por todos sus conocimientos que fueron impartidos en mi carrera universitaria.

Patricio Nicolaz Maza Ramirez

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	
DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL	
CERTIFICACIÓN ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	16
1. INTRODUCCION.....	16
1.1. Antecedentes Investigativos.....	16
1.2. Planteamiento del problema.....	17
1.3. Árbol de Problemas.....	17
1.4. Formulación del Problema.....	18
1.5. Justificación.....	18
1.6. Objetivo General.....	19
1.6.1. Objetivos específicos.....	19
CAPÍTULO II.....	20
2. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Concepto de coordinación.....	20
2.2. Tipos.....	20
2.2.1. Coordinación Fina.....	21
2.2.2. Coordinación Gruesa.....	21
2.3. Tipos de coordinación segmentaria.....	21
2.4. Componentes de la coordinación.....	21
2.5. La coordina Motriz.....	22
2.6. La coordinación en el fútbol.....	22
2.7. Circuitos.....	22
2.8. Tipos de circuitos.....	23
2.8.1. Circuito abierto.....	23
2.8.2. Circuito cerrado.....	23
2.8.3. Circuito mixto.....	23
2.9. Beneficios.....	23
2.10. Conducción del balón.....	24
2.11. Tipos de conducción de balón.....	24
2.12. Según la trayectoria.....	25
2.12.1. Conducción de balón continúa.....	25

2.12.2.	Manejo de balón con cambio de ritmo	25
2.12.3.	Manejo de balón con cambio de dirección.....	25
CAPÍTULO III.		26
3.	METODOLOGIA.	26
3.1.	Tipo de Investigación.....	26
3.2.	Diseño de la Investigación.....	26
3.3.	Definición y medición de las variables.....	26
3.4.	Población y muestra.....	26
3.4.1.	Población.....	26
3.4.2.	Muestra	26
3.5.	Diseños de los instrumentos.....	27
3.5.1.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
CAPÍTULO IV		28
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	28
4.1.	Resultados Pre-Test y Post-Test	28
4.2.	Resultados Pre-Test y Post-Test	29
4.3.	Prueba de Normalidad.....	30
4.4.	Prueba de Wilconxon.....	30
4.5.	Prueba T Student.....	31
4.6.	Discusión.....	31
CAPÍTULO V.....		32
5.	CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES	32
5.1.	Conclusiones	32
5.2.	Recomendaciones	32
CAPITULO VI		33
6	PROPUESTA.....	33
6.1	Programa de circuitos de coordinación de 12 semanas	33
BIBLIOGRAFÍA		55
ANEXOS		57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Sexo de los estudiantes	26
Tabla 2: Conducción en línea recta	28
Tabla 3: Conducción en ocho	29
Tabla 4: Pruebas de normalidad	30
Tabla 5: Prueba de Wilconxon	30
Tabla 6: Prueba de muestras emparejadas	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Árbol de problemas	18
Figura 2: Test de conducción de balón.....	27
Figura 3: Trayectoria de movimiento	27

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Sexo de los participantes.....	26
Gráfico 2: Diagrama de barras, pre y post test	28
Gráfico 3: conducción en ocho	29

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A. Certificado de la intervención

ANEXO B. Fotografías

RESUMEN

La presente tesis tiene como objetivo analizar la incidencia de los circuitos de coordinación en la conducción del balón en arqueros, para esto se realizó un estudio en 16 jóvenes arqueros de la academia Fútbol Club Adelphos.

La conducción de balón es una habilidad crucial en el deporte del fútbol, y en el caso de los arqueros, puede ser determinante para su rendimiento durante un partido. Sin embargo, a pesar de su importancia, se ha prestado poca atención a la comprensión tanto de la coordinación como de la conducción de balón que subyacen en esta destreza específica en arqueros.

En esta investigación se busca establecer relaciones entre el pre-test y el post test entre variables. Por lo tanto, se trabajó con un programa de doce semanas en el cual se realizó un programa de circuitos de coordinación tanto cerrados, abiertos y mixtos en las primeras semanas sin balón y posteriormente con balón específicamente para arqueros con ello mejorar la conducción de balón en arqueros,

La población la confirmaron 41 deportistas de la academia Fútbol Club Adelphos, en la muestra se trabajó con 16 arqueros de sexo masculino. Por ser una muestra menor a 30 casos procedimos hacer el análisis de Shapiro-Wilk. Debido a la aplicación de dos test en la intervención y tomando en cuenta los datos obtenidos en la prueba de normalidad aplicamos la prueba estadística T de Wilcoxon para muestras relacionadas en el test de conducción en línea recta en el cual podemos determinar la significancia de un P. Valor que es menor a $< 0,05$, dándonos un grado de significancia de $0,000 < 0,01$, siendo esto muy significativo, así mismo en la prueba estadística T Student para muestras emparejadas se aplicó en el test de conducción en ocho, donde podemos determinar la una significancia bilateral de $0,000$ muy significativo, ubicándose en el margen de error establecido del 5% que corresponde a un P valor = $0,05$; por lo tanto se acepta la hipótesis alternativa en la cual los circuitos de coordinación inciden de manera efectiva en la conducción de balón en arqueros y se procede a rechazar la hipótesis nula.

Palabras claves: circuitos, coordinación, conducción, arqueros

ABSTRACT

The objective of this thesis is to analyze the incidence of coordination circuits in the ball conduction in goalkeepers. For this purpose, a study was carried out in 16 young goalkeepers of the Adelphos Soccer Club academy. Ball handling, a pivotal skill in soccer, holds the potential to be a game-changer for goalkeepers. Yet, despite its undeniable importance, the realm of understanding the coordination and ball handling that underpin this skill in goalkeepers still needs to be explored. This research seeks to establish relationships between the pre-test and post-test between variables. Therefore, we worked with a twelve-week program in which a program of closed, open, and mixed coordination circuits was performed in the first weeks without a ball and later with a ball specifically for goalkeepers to improve ball handling in goalkeepers. With a confirmed population of 41 athletes from the Adelphos Soccer Club Academy, our sample included 16 male goalkeepers. Despite the small sample size, our rigorous statistical tests, including the Shapiro-Wilk analysis and the Wilconxon's T-test, revealed a significant improvement in ball conduction. This positive outcome supports the alternative hypothesis, indicating that coordination circuits have a profound impact on ball conduction in goalkeepers.

Keywords: circuits, coordination, driving, archery, archers.



Reviewed by:
Mg. Dario Javier Cutiopala Leon
ENGLISH PROFESSOR
c.c. 0604581066

CAPÍTULO I.

1. INTRODUCCIÓN.

La destreza y coordinación requeridas en la conducción del balón en arqueros de fútbol son fundamentales para el éxito deportivo, al plantear esta investigación permitirá poner en praxis todo lo sustentado en las fuentes bibliográficas. El tema a desenvolverse en la presente investigación engloba las dos variables que son: la variable independiente, estudio del movimiento reflejado en circuitos de coordinación y la variable dependiente, fundamento técnico individual de la conducción de balón en el fútbol en adolescentes de la academia FCA, en lo cual se planifico un programa de ejercicios de circuitos de coordinación con una duración de 12 semanas enfocados en fortalecer la coordinación motriz. La presente investigación es netamente de campo por lo que el desarrollo investigativo se realizara in situ, para lo cual la muestra serán los adolescentes de la academia de fútbol FCA. Por ultimo esta investigación permitirá extender los datos alcanzados y de esta manera comprender de mejor manera si los circuitos de coordinación tienen efecto en el fundamento técnico de la conducción de balón.

A continuación presentamos un compendio de la estructura de la investigación.

El Capítulo I.- Describe el problema de la falta de coordinación de los arqueros de la escuela de fútbol FCA, y como va ayudar la práctica de circuitos de coordinación en la misma, de la misma manera la justificación y los antecedentes investigativos que van ayudar al desarrollo de la investigación.

El Capítulo II.- Estudia los conceptos, definiciones de diversas fuentes bibliográficas de acuerdo a las variables dependiente e independiente que ayuden a la sustentación científica que va a apoyar al marco teórico.

El Capítulo III.- Comprende el Marco metodológico, tipo de investigación, diseño de la investigación, la población, la muestra, técnica de recolección de datos, del proceso de la investigación la cual nos va ayudar a entender como esta efectuada la investigación.

El Capítulo IV.- Comprende el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en los datos estadísticos.

El Capítulo V.- Comprende las conclusiones y recomendaciones.

1.1. Antecedentes Investigativos

Según (Beltrán, 2018) en su investigación “Medición técnica del fútbol en la categoría 2003 de una academia del distrito la esperanza y distrito moche, Trujillo. 2018”, afirma que “En la medición del test de conducción, los resultados recogidos fueron positivos ya que ninguna de las academias valoradas se encontró en los niveles REGULAR, MALO y MUY MALO, por lo tanto, en los nivel EXCELENTE y BUENO ambas academias obtuvieron el 50% (9) de sus deportistas en ambos niveles de esta acción técnica”.

Otra definición sobre los circuitos de coordinación en la conducción del balón podemos destacar en la tesis de Victor Castro en donde menciona que: “Después de aplicar el post ficha de observación en la cual observo cambios significativos en la mejora de la coordinación en la conducción del balón en deportistas de la academia de futbol femenino Innovagol” (Castro, 2020).

Ambos autores recomiendan que no se descuide la práctica juegos, ejercicios motrices porque mediante todo esto se mejora la coordinación que es un factor muy importante para poder desenvolverse de mejor manera dentro y fuera de la cancha.

1.2. Planteamiento del problema

La conducción del balón requiere de una coordinación precisa entre los movimientos de las piernas, pies y el control del balón. Si un arquero no tiene una buena coordinación motora, puede tener dificultades para controlar el balón de manera efectiva, es decir, la capacidad de mantenerlo cerca del cuerpo y en constante contacto con el pie. Si un arquero no tiene un dominio adecuado del balón, puede perder el control fácilmente, lo que afecta su capacidad para avanzar con él.

La conducción del balón requiere de un buen equilibrio para poder realizar cambios de dirección rápidos, giros y fintas. Si un arquero tiene problemas de equilibrio, puede ser más propenso a caídas o pérdidas de control del balón durante la conducción, aunque la conducción del balón se realiza principalmente con los pies, la coordinación mano-ojo también es importante. Los arqueros deben ser capaces de tener una buena percepción visual del balón y ser capaces de anticipar su movimiento y posición. Si hay una falta de coordinación mano-ojo, puede ser difícil para un arquero reaccionar de manera rápida y precisa ante los cambios en la trayectoria del balón.

La conducción del balón implica movimientos rápidos y cambios de dirección constantes. Si un arquero carece de coordinación, agilidad y velocidad, puede ser más fácilmente superado por los jugadores que aplican una presión alta hacia el arquero. Para mejorar, se recomienda realizar entrenamientos específicos de coordinación, equilibrio y dominio del balón, así como ejercicios que estimulen la agilidad y la velocidad. Además, la práctica constante y el trabajo en equipo son fundamentales para desarrollar y perfeccionar estas habilidades.

En la actualidad el jugar con los pies para un arquero es fundamental para ello la Escuela de futbol FCA cuenta con varios arqueros de diferentes categorías que entrenan en esta entidad, las mismas que se desarrollan en su formación técnico-táctica, observando un pequeño déficit en sus fundamentos básicos y en las capacidades coordinativas se les hace más difícil aprender y desarrollar. Esta Escuela de futbol requiere aplicar diversas estrategias metodológicas que motiven a los arqueros desenvolverse de una manera mejor al jugar con los pies. Se cuenta con el personal capacitado y preparado, se tiene la infraestructura idónea, las mismas que son una motivación y una ayuda para la correcta formación de los arqueros.

1.3. Árbol de Problemas

Figura 1: Árbol de problemas



Nota. Elaborado por Sebastian Gavidia y Patricio Maza

1.4. Formulación del Problema

¿De qué manera influyen los circuitos de coordinación en la conducción del balón en arqueros de la escuela de academia Fútbol Club Adelphos?

1.5. Justificación

En el ámbito del fútbol, la figura del arquero juega un papel importante en la defensa de su equipo. Un aspecto fundamental de su desempeño es su capacidad y eficacia para coordinar de manera efectiva y precisa la conducción del balón. En este punto, los circuitos de coordinación se convierten en un elemento clave para desarrollar y mejorar las habilidades necesarias en los arqueros. Los circuitos combinan una serie de ejercicios y entrenamientos específicos, buscan optimizar la capacidad de los arqueros para controlar y dirigir el balón de manera precisa, rápida y segura.

En la presente investigación, exploraremos la importancia de los circuitos de coordinación en la conducción de balón en arqueros, analizando los beneficios que aportan en términos de destreza técnica, agilidad, toma de decisiones y confianza en el campo de juego. Además, examinaremos cómo los circuitos contribuyen al desarrollo pleno de los arqueros, fortaleciendo su dominio físico y mental, y potenciando su beneficio competitivo.

De igual manera el presente estudio va a permitir proporcionara estrategias metodológicas en el entrenamiento de fútbol mediante circuitos de coordinación para mejorar la conducción del balón en arqueros de la academia de fútbol FCA, con el propósito de lograr resultados notables en la averiguación constante a la excelencia deportiva lo que engloba valores individuales-colectivos, bienestar social y al desarrollo de habilidades motrices.

Los beneficiarios directos en la presente investigación serán los arqueros de la academia de fútbol FCA, además es posible la realización de este proyecto por lo que se contara con el total apoyo de las autoridades de la institución, entrenadores y padres de familia de los intervenidos. Además, se creará un circuito de entrenamiento donde se fortalecerá la coordinación como punto fundamental de la investigación.

1.6. Objetivo General

Analizar la incidencia de los circuitos de coordinación en la conducción del balón en arqueros de la academia Fútbol Club Adelpfos.

1.6.1. Objetivos específicos

- Evaluar la conducción del balón en arqueros de la escuela de fútbol FCA.
- Desarrollar un programa de circuitos de coordinación para mejorar la conducción de balón en arqueros de la escuela de fútbol FCA.
- Correlacionar los resultados pre-post test de conducción de balón en arqueros de la escuela de fútbol FCA obtenidos en la aplicación de los test.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Concepto de coordinación

La coordinación es un elemento necesario para nuestra vida ya que nos permite correr caminar y desplazar objetos entre otras actividades, la trabajábamos desde temprana edad es una de las conductas motrices base, es indispensable para la adaptación del ser humano al medio.

La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética orientada al desarrollo de un movimiento planificado” (Scheiner, 2000)

Castañer y Camerino (1991) citado por Rivera (2009) un movimiento es coordinado cuando se adecua a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.

La coordinación es una cualidad motriz muy vasta que admite una gran pluralidad. (Contreras, 2011)

Tenorio (2013), la coordinación es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento, teniendo como resultado de la coordinación motora una acción intencional, sincrónica y sinérgica, estos movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas, ya que está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal. (Rodríguez, 2023)

La coordinación se refiere a la capacidad de realizar movimientos fluidos y efectivos mediante la anexión de diferentes habilidades motoras. Esto implica la capacidad de sincronizar y controlar los movimientos del cuerpo, incluyendo la coordinación óculo-manual, la coordinación óculo-pedal, la coordinación entre los diferentes grupos musculares y la capacidad de ajustar y adaptar los movimientos a diferentes situaciones. La coordinación es una habilidad importante en la educación física ya que puede influir en el desempeño deportivo y en la prevención de lesiones. Por lo tanto, los programas de educación física suelen incluir ejercicios y actividades diseñados para mejorar la coordinación y desarrollar habilidades motoras en los estudiantes.

2.2. Tipos

Según Thoner la coordinación se clasificaría en función de la precisión en el movimiento, así los clasifica:

- Coordinación gruesa; es la que se realiza en las proximidades del centro de gravedad, es decir, casi interviene todo el cuerpo.
- Coordinación fina; se refiere a los pequeños y finos movimientos sobre todo de las manos y dedos. (Contreras, 2011)

Coordinación segmentaria o visomotora: Son movimientos ejecutados por las extremidades superiores e inferiores y pueden estar conectados con medios deportivos balón, pelota, cintas, bastones, entre otras (Borzi, 2011)

Coordinación Motriz: A la coordinación motriz Grosser (1991), citado por Mejía (2020, p. 113), define a la coordinación motriz como la “manifestación de todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha

estructuración se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto intrínsecas como extrínsecas, considerando todos los grados de facilidad del aparato motor y los cambios existentes de la situación". (Mejía, 2020)

Por otra parte (Moreira, 2020) clasifica la coordinación como:

2.2.1. Coordinación Fina

En esta etapa el deportista ya cuenta con el sistema nervioso desarrollado, los movimientos serán más técnicos y sofisticados, lo que permite al deportista seguir perfeccionando todos los ejercicios propuestos.

2.2.2. Coordinación Gruesa

El deportista en esta etapa desarrolla completamente el sistema nervioso, en la Coordinación gruesa los movimientos de las personas son lentos, por lo que necesitan ejecutar más ejercicios que les posibilite llegar a mejorar su Coordinación.

2.3. Tipos de coordinación segmentaria

Para Borzi (2011), la clasificación de la coordinación segmentaria es la siguiente:

Óculo pédico: Son movimientos entre piernas (pie) y la vista (óculo) de una forma armónica.

Simultánea alterna: Deportistas que realizan ejercicios con ambas piernas (ambidextro) con la misma habilidad.

Disociada: tienen una pierna más hábil que la otra.

Óculo manual: movimientos simultáneos donde intervienen los brazos, manos y ojos (cuando las dos manos realizan la destreza de forma simétrica).

Óculo cefálico: Acciones realizadas con todas las partes del cuerpo. Y pueden realizar los siguientes ejercicios: Destrezas cefálicas (manejo), Conducciones, Golpeos - Paradas o controles.

Dinámica general o global: desplazamientos direccionados y organizados por los músculos del cuerpo: pies, brazos, piernas, manos y cabeza. (Borzi, 2011)

2.4. Componentes de la coordinación

Los componentes de coordinación son diversos y van a influir de forma decisiva sobre su ejecución.

Algunos de los factores que menciona (Rivera, 2009) son:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

2.5. La coordina Motriz

Se refiere a la habilidad del sistema nervioso para integrar y sincronizar los movimientos del cuerpo y las extremidades con el fin de llevar a cabo tareas motoras de manera eficiente y precisa. Implica la interacción entre diversos sistemas del organismo, como el sistema nervioso central, el sistema muscular y el sistema esquelético.

La coordinación motriz permite a una persona realizar actividades que requieren precisión, equilibrio, agilidad y destreza, como caminar, correr, escribir, tocar un instrumento musical, practicar deportes y realizar tareas cotidianas. Es una capacidad que puede ser aprendida y mejorada a través de la práctica y el entrenamiento, y está influenciada por factores como la experiencia previa, la edad, la genética y la salud en general. Una buena coordinación motriz es esencial para el desarrollo físico y la autonomía funcional en la vida diaria. Además, juega un papel fundamental en el desarrollo cognitivo y socioemocional de las personas, ya que está relacionada con la memoria, la atención y la capacidad para resolver problemas motores complejos.

2.6. La coordinación en el fútbol

En el contexto del fútbol, la coordinación se refiere a la capacidad de un jugador para utilizar de manera armoniosa y efectiva diferentes partes del cuerpo y habilidades motrices para llevar a cabo acciones específicas durante el juego. Estas acciones pueden incluir el control del balón, el pase, el regate, el disparo, el salto, el cambio de dirección y otras habilidades que se requieren para jugar al fútbol de manera competente. Una buena coordinación en el fútbol implica la sincronización adecuada entre los movimientos de los pies, las piernas, el tronco, los brazos y la cabeza. También involucra la capacidad de mantener el equilibrio mientras se realiza una acción y la habilidad para ajustar la fuerza y la precisión de los movimientos según las demandas del momento.

Los jugadores de fútbol trabajan constantemente para mejorar su coordinación a través del entrenamiento específico, que puede incluir ejercicios de coordinación motriz, entrenamientos de agilidad, ejercicios de control del balón y práctica de habilidades técnicas bajo diversas situaciones de juego. Es importante destacar que la coordinación en el fútbol no solo se refiere a aspectos físicos, sino que también incluye la coordinación con los compañeros de equipo, como la comunicación y la sincronización de movimientos durante el juego, lo que permite una mejor interacción y fluidez en el campo.

La coordinación es fundamental dentro y fuera del campo de juego en donde intervienen varios factores tanto físicos como fisiológicos los cuales deben ser trabajados en las edades específicas especialmente en la niñez, de la misma manera la coordinación en los arqueros no debe dejarse de lado por lo que en la actualidad se ha visto un participación muy activa de los arqueros al momento de salir jugando convirtiéndose en otro jugador más de ataque y defensa.

2.7. Circuitos

Los circuitos de acción motriz tienen como intención poner a prueba las habilidades psicomotrices y socio motrices a partir de actos que requieran de la participación de los niños, además ofrecen una vasta gama de posibilidades en el diseño de ejercicios, el bosquejo de materiales, y la fijación de objetivos y condiciones de trabajo, esta es una forma de labor colectiva que puede organizarse en cualquier espacio (SEP, 2004 citado por Casco, 2020, p. 22).

Los circuitos de acción motriz se refieren a una cadena de estaciones o estaciones de entrenamiento diseñadas para desarrollar habilidades y capacidades motrices específicas en los individuos. “Los circuitos motores son un conjunto de ejercicios motrices que, organizados y estructurados, permiten que los ejecutantes asimilen y mejoren sus habilidades motoras a partir de un trabajo específico y global de patrones motores adaptados al nivel de ejecución” (Miraflores y Rabadán, 2007 citado por Torres, 2015, p.78).

Los circuitos de acción motriz son una estrategia popular y efectiva en la educación física y el entrenamiento deportivo. Se trata de una serie de estaciones o actividades de entrenamiento que se enfocan en diferentes aspectos en la forma física y la coordinación. Los participantes se mueven a través de las estaciones en un orden predefinido, con un tiempo determinado para cada actividad, antes de pasar a la siguiente. Los circuitos de acción motriz pueden incluir ejercicios de fuerza, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y flexibilidad, entre otros.

2.8. Tipos de circuitos

2.8.1. Circuito abierto

Es un tipo de entrenamiento en el cual se establecen diversas estaciones o actividades que trabajan diferentes aspectos de la forma física, tales como la fuerza, la velocidad, la coordinación y la flexibilidad. A diferencia de los circuitos motrices cerrados, en los que los participantes siguen un recorrido específico, los circuitos motrices abiertos permiten a los participantes elegir el orden y la cantidad de estaciones que quieren realizar. Esta estrategia de entrenamiento puede mejorar la motivación y el compromiso de los participantes, así como también el rendimiento motor y la resistencia física.

2.8.2. Circuito cerrado

Un circuito motriz cerrado es un tipo de circuito de entrenamiento que se caracteriza por tener un número fijo de estaciones o actividades que se realizan en un orden predefinido y luego se repiten en sucesivas vueltas. En los circuitos cerrados, los participantes deben seguir un recorrido específico. Estos circuitos pueden incluir una variedad de actividades, como saltos, carreras, levantamiento de pesas, ejercicios de coordinación y equilibrio, entre otros. Los circuitos motrices cerrados son útiles para desarrollar la resistencia física y mejorar la coordinación y el rendimiento motor.

2.8.3. Circuito mixto

Un circuito motriz mixto es una modalidad de entrenamiento que combina elementos de los circuitos motrices abiertos y cerrados. En este tipo de entrenamiento se establecen varias estaciones de ejercicios, algunas de las cuales están en un orden preestablecido (circuitos cerrados) y otras permiten que los participantes elijan el orden y la cantidad de estaciones que quieren realizar (circuitos abiertos). Esta estrategia de entrenamiento puede mejorar la motivación, la variedad de ejercicios y el rendimiento motor.

2.9. Beneficios

Los circuitos de acción motriz tienen diversos beneficios para los deportistas y las personas que los practican, según el autor Cajal (2023) menciona los siguientes:

- Para comenzar, mejoran la condición física.
- Muchas de las estaciones comprenden actividades cardiovasculares, lo que permite quemar grasa rápidamente.

- La variedad de ejercicios evita que el participante se aburra de la actividad física.
- Las repeticiones mejoran el desempeño de los participantes.
- Se puede medir el progreso de los individuos a través de la resistencia que demuestren en la ejecución del circuito.
- Permiten entrenar de manera rápida y precisa distintas partes del cuerpo (brazos, abdomen, piernas, espalda) (Cajal, 2023).

2.10. Conducción del balón

Desde los inicios de la creación de fútbol la conducción (técnica) del balón es un elemento técnico que permite transportar (táctica) el balón a distintas partes del terreno de juego con diferentes finalidades, las brechas tácticas que tenía el pensamiento táctico de los jugadores al inicio les llevó a convertir lo en un factor imprescindible del juego individual (Carrazana, Rice , y Martín , 2019, p. 74).

La conducción de balón se refiere a la habilidad de controlar y mover el balón con el pie de manera efectiva. Implica mantener el dominio del balón mientras se desplaza en el campo de juego, evitando que los oponentes lo roben. Es una destreza fundamental en el fútbol que implica una combinación de técnica, control y coordinación para mantener la posesión y avanzar hacia el objetivo contrario.

2.11. Tipos de conducción de balón

La conducción de balón es la capacidad de trasladar, dirigir el balón con el pie de manera óptima para Idoate (2021) clasifica de la siguiente manera:

- Conducción con la parte interna del pie: es sencilla de aprender pero más lenta que el resto de conducciones. Para llevarla a cabo, el jugador debe golpear suavemente el balón a la vez que realiza un ligero giro de cadera. De esta manera el balón irá en línea recta.
- Conducción con la parte externa del pie: es una superficie de contacto menos utilizada, por lo que la conducción es muy lenta. Además, también resulta bastante difícil conseguir que el balón vaya en línea recta.
- Conducción con el empeine exterior e interior: son las superficies de contacto más utilizadas por los jugadores, aunque se trata de un tipo de conducción difícil de aprender. Consiste en el intercambio de toques al balón con el empeine exterior y el empeine interior.
- Conducción con el empeine total: esta superficie de contacto puede ser empleada al mismo tiempo que el empeine exterior e interior, consiguiendo así una conducción más rápida y efectiva.
- Conducción con la planta del pie: gracias al empleo de esta superficie de contacto, el balón estará protegido, por lo que el jugador podrá salir en cualquier dirección. Con la práctica se puede lograr una conducción en línea recta, aunque generalmente suele ser lateral (Idoate, 2021).

2.12. Según la trayectoria

2.12.1. Conducción de balón continúa

Podemos definir que la conducción de balón continua implica la capacidad de un jugador para mantener el control constante del balón mientras se mueve a lo largo del campo, permitiendo un juego más dinámico y eficiente.

2.12.2. Manejo de balón con cambio de ritmo

El manejo de balón con cambio de ritmo se refiere a la habilidad de un jugador de fútbol para alterar su velocidad y ritmo mientras controla el balón. Consiste en realizar movimientos rápidos e impredecibles, combinados con cambios de velocidad y dirección, con el objetivo de desequilibrar a los defensores y crear oportunidades ofensivas. El cambio de ritmo puede implicar una aceleración repentina para dejar atrás a un defensor, seguido de una desaceleración rápida para ganar espacio y tiempo para tomar decisiones.

En resumen, el manejo de balón con cambio de ritmo es una habilidad importante en el fútbol, que permite a un jugador alterar su velocidad y ritmo mientras controla el balón, con el objetivo de superar defensas y crear oportunidades ofensivas. Es una habilidad técnica y táctica que requiere práctica y capacidad de lectura del juego.

2.12.3. Manejo de balón con cambio de dirección

Los cambios de dirección son diferentes a las carreras de tipo lineal, donde el jugador se desplaza en una dirección, hacia adelante o hacia atrás. Los cambios de dirección implican que el jugador tenga que mover su propio cuerpo en diferentes direcciones en un intento por librarse o alcanzar a un contrario, así como también cómo reaccionar ante el movimiento del balón (Efficientfootball, 2018).

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGIA.

3.1. Tipo de Investigación

La investigación es cuasiexperimental debido a que es un tipo de diseño de investigación que busca establecer relaciones entre el pre-test y el post test entre variables en este caso la investigación cuasiexperimental, los autores designamos al grupo de estudio de manera no aleatoria.

3.2 Diseño de la Investigación

En la presente investigación se utilizó un enfoque cualitativo, basándose en un test que determina datos evaluados en tablas y gráficos con información porcentual, reconociendo como es el nivel de conducción de balón en arqueros.

3.3 Definición y medición de las variables.

Variable Independiente: Circuitos de coordinación

Variable Dependiente: Conducción de balón en arqueros

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

La población en la presente investigación estuvo conformado por 41 deportistas de la academia Fútbol Club Adelphos.

3.4.2 Muestra

Como muestra en nuestra investigación se involucró 16 arqueros entre las edades de 12 a 14 años, de los cuales los 16 arqueros representan el 100 % son de sexo masculino.

Tabla 1: Sexo de los estudiantes

	Frecuencia	Porcentaje
VARONES	16	100,0
Total	16	100

Fuente: Escuela de fútbol FCA

Realizado por: Sebastian Gavidia y Patricio Maza

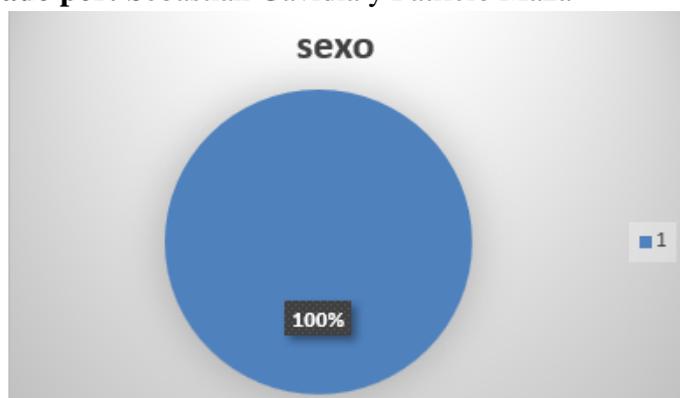


Gráfico 1: Sexo de los participantes

Realizado por: Sebastian Gavidia y Patricio Maza

En base a los datos recopilados por medio de la escuela de futbol FCA, se pudo conocer que el 100% de los participantes son hombres.

3.5 Diseños de los instrumentos

3.5.1 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la presente investigación se manejó dos test que permitieron procesar y analizar la información del nivel de conducción de balón de extremidades inferiores y dominio de balón.

- Test (conducción de balón en línea recta)

Materiales: Estacas fijadas al piso, balones y cronometro.

Procedimiento: Se coloca las estacas al piso ubicadas a 10 metros de distancia una de otra, la prueba consiste en trasladar el balón con cualquier parte del pie ida y vuelta sin levantar el balón, controlando el tiempo de ejecución.

Figura 2: Test de conducción de balón



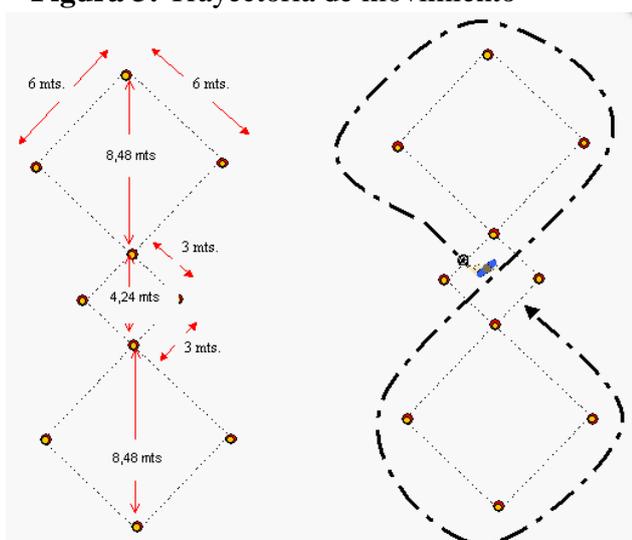
Nota: Adaptada de Medición de la Técnica de Conducción en el Fútbol en las Academias tenaud a, Tenaud B, UCV, Atleti, Trujillo, [p. 41], por (Arteaga, 2019).

- Test (conducción de balón en ocho)

Materiales: 10 conos, cronometro y planilla de control.

Procedimiento: los conos se colocarán formando una figura en 8, el deportista sale con el balón y realiza el recorrido siguiendo la figura, el primer recorrido que es hasta la mitad de la figura lo hará con la pierna derecha utilizando el borde externo del pie y la otra mitad lo realizara con la pierna izquierda utilizando el borde externo del pie, se controlara el tiempo del recorrido.

Figura 3: Trayectoria de movimiento



Fuente: (Sanchez, 2010)

CAPÍTULO IV

4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.2 Resultados Pre-Test y Post-Test

Tabla 2: Conducción en línea recta

		pre test	pos tes
N	Válido	16	16
	Perdidos	0	0
	Media	5,76	5,29
	Mediana	5,67	5,20
	Moda	5,45	5,20
	Desv. Desviación	0,40	0,47

Fuente: Programa estadístico SPSS

Realizado por: Sebastian Gavidia y Patricio Maza

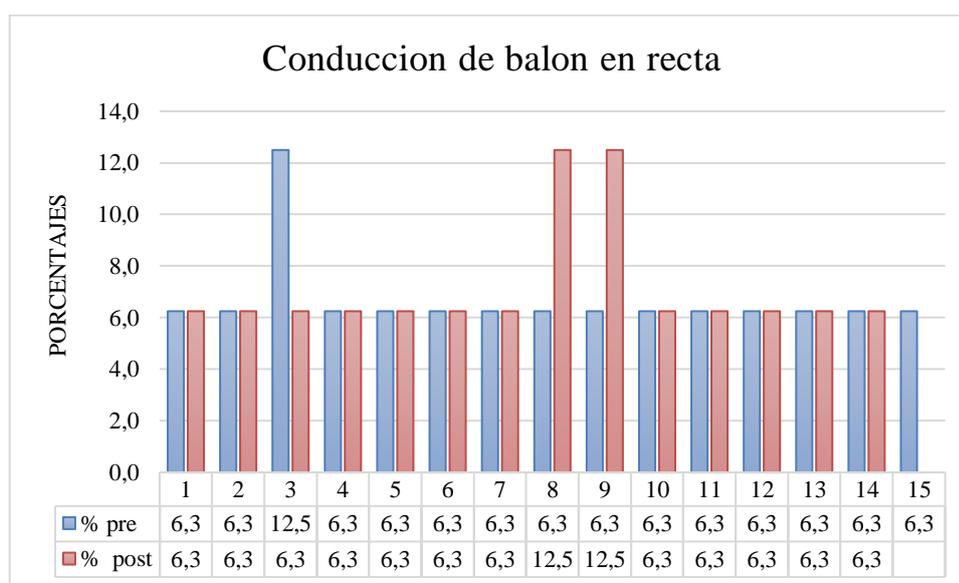


Gráfico 2: Diagrama de barras, pre y post test

Realizado por: Sebastian Gavidia y Patricio Maza

Con los datos obtenidos por medio del programa estadístico dándonos las medidas de tendencia central como la media teniendo en el pre test 5,76 y en el post-test 5,29, así mismo la mediana en el pre-test con 5,67 y en el post test 5,20, le sigue la moda en el pre-test con 5,45 y en el post-test 5,20 y finalmente la desviación estándar en el pre-test con 0,40 y en el post-test 0,47, estos datos nos indican que hay una baja significativa en cuanto a los tiempos.

4.3 Resultados Pre-Test y Post-Test

Tabla 3: Conducción en ocho

		pre test	post test
N	Válido	16	16
	Perdidos	0	0
	Media	19,1306	17,3019
	Mediana	19,0250	17,3850
	Moda	17,55 ^a	17,70
	Desv. Desviación	0,85468	0,88187

Fuente: Programa estadístico SPSS

Realizado por: Sebastian Gavidia y Patricio Maza

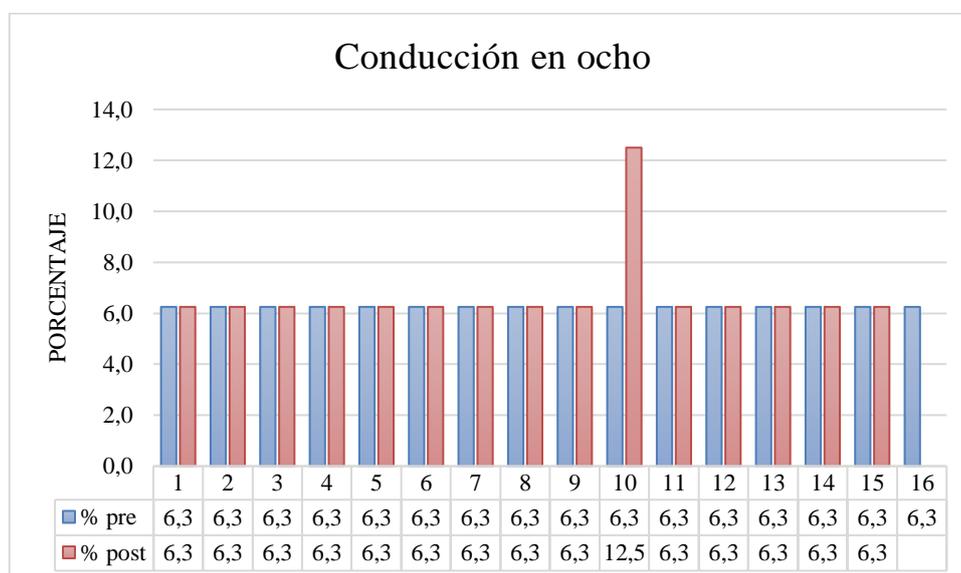


Gráfico 3: conducción en ocho

Realizado por: Sebastian Gavidia y Patricio Maza

Con los datos obtenidos por medio del programa estadístico dándonos las medidas de tendencia central como la media teniendo en el pre test 19,1306 y en el post-test 17,3019 así mismo la mediana en el pre-test con 19,0250 y en el post test 17,3850, le sigue la moda en el pre-test con 17,55^o y en el post-test 17,70 y finalmente la desviación estándar en el pre-test con 0,85468 y en el post-test 088187, estos datos nos indican que hay una baja significativa en cuanto a los tiempos.

4.4 Prueba de Normalidad

Tabla 4: Pruebas de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_tiempo_conducción_balón_recta	0,166	16	,200*	0,845	16	0,011
pos_tiempo_conducción_balón_recta	0,175	16	,200*	0,84	16	0,01
pre_tiempo_conducción_balón_en_ocho	0,116	16	,200*	0,958	16	0,63
post_tiempo_conducción_balón_en_ocho	0,183	16	0,157	0,95	16	0,484

Fuente: Programa estadístico SPSS

Realizado por: Sebastian Gavidia y Patricio Maza

En la presente investigación previo a la realización de lo estadístico de correlación, se realiza la prueba de normalidad para observar el comportamiento de los datos del pre y post test aplicados en la intervención, también nos ayuda a establecer qué tipo de estadístico aplicar con los datos obtenidos. En la prueba de normalidad podemos analizar los datos, por ser una muestra inferior a 30 participantes, realizamos el estadístico de Shapiro-Wilk por lo que nuestra muestra es de 16.

Debido a la aplicación de dos test en la intervención y tomando en cuenta los datos obtenidos en la prueba de normalidad aplicamos la prueba estadística T de Wilconxon en el test de conducción en línea recta y la prueba estadística T Student, en el test de conducción en ocho.

4.5 Prueba de Wilconxon

Tabla 5: Prueba de Wilconxon

Prueba de Wilconxon				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig. ^{a,b}	Decisión
1	La mediana de diferencias entre pre_tiempo_conducción_balón_recta y pos_tiempo_conducción_balón_recta es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilconxon para muestras relacionadas	0,000	Rechace la hipótesis nula.

Fuente: Programa estadístico SPSS

Realizado por: Sebastian Gavidia y Patricio Maza

Como no es normal se utilizó una prueba no paramétrica, aplicando la T de Wilconxon para muestras relacionadas, observando un P. Valor que es menor a $< 0,05$, dándonos un grado de significancia de $0,000 < 0,01$, siendo esto muy significativo.

4.6 Prueba T Student

Tabla 6: Prueba de muestras emparejadas

95% de intervalo de confianza de la diferencia								
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
pre_tiempo_conduccion_balon_en_ocho - post_tiempo_conduccion_balon_en_ocho	1,82875	1,33136	0,33284	1,11932	2,53818	5,494	15	0

Fuente: Programa estadístico SPSS

Realizado por: Sebastian Gavidia y Patricio Maza

Aplicando la T Student para muestras pareadas en la investigación podemos determinar que la significancia bilateral es de 0,000 muy significativo, ubicándose en el margen de error establecido del 5% que corresponde a un P valor = 0,05.

4.7 Discusión

La siguiente investigación realizada en Trujillo Perú indica que en la medición del test de conducción, los resultados recogidos fueron positivos ya que ninguna de las academias valoradas se encontró en los niveles REGULAR, MALO y MUY MALO, por lo tanto, en los nivel EXCELENTE y BUENO ambas academias obtuvieron el 50% de sus deportistas en ambos niveles de esta acción técnica (Beltrán, 2018). Así mismo después de aplicar el post ficha de observación en la cual observo cambios significativos en la mejora de la coordinación en la conducción del balón en deportistas de la academia de futbol Innovagol (Castro, 2020).

En la aplicación del pre test identificamos que la mayoría de los arqueros hacían tiempos muy elevados, por lo cual se realizó un programa de circuitos de coordinación por 12 semanas, después de la intervención se volvió a tomar los test notando un cambio muy bueno en sus tiempos, para constatar estos resultados aplicas la prueba estadística no paramétrica como es la T Wilconxon como muestras relacionadas observando un P. Valor que es menor a $< 0,05$, dándonos un grado de significancia de $0,000 < 0,01$, siendo esto muy significativo. Para el segundo test en ocho se aplicó la prueba estadística paramétrica T Student para muestra emparejadas donde se pudo determinar que la significancia bilateral es de 0,000 muy significativo, ubicándose en el margen de error establecido del 5% que corresponde a un P valor = 0,05.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Por medio de la aplicación de los test, se pudo evaluar a los arqueros de la academia Fútbol Club Adelphos, donde se evidencio que poseen un bajo nivel de coordinación, también se evidencio la carencia de estimulación de los entrenadores en la aplicación de circuitos de coordinación siendo esto parte fundamental en los arqueros.
- Se concluye que la elaboración del programa de circuitos de coordinación, abiertos, cerrados y mixtos acondicionados para arqueros de 12 a 14 años de la academia Fútbol Club Adelphos de la ciudad de Riobamba, donde su aporte se pudo evidenciar en los resultados obtenidos en la comparación pre-post test.
- Se concluye, en base a los datos obtenidos al aplicar las pruebas estadísticas T Studen y T Wilconxon, dándonos resultados favorables en ambas pruebas con un P valor = 0,05, notando que hay una diferencia significativa en los datos del pre y post test en la intervención de la aplicación de circuitos de coordinación logrando una mejora en los tiempos de la conducción del balón de los participantes de la academia Fútbol Club Adelphos.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores realizar periódicamente evaluaciones de coordinación a los arqueros de la academia Fútbol Club Adelphos, por ser un factor fundamental en el desarrollo de habilidades motrices, teniendo en cuenta que la conducción del balón en un arquero puede ser un aspecto menos relevante en comparación con otras habilidades específicas de su posición, como los reflejos el juego aéreo y el posicionamiento. No obstante, una buena capacidad de conducción del balón en un arquero puede ser un ventaja en situaciones específicas durante el juego, como la habilidad para salir jugando desde el área y participar en la construcción de juego en el equipo.
- Se recomienda emplear el programa aplicado en la investigación el cual tiene como objetivo mejorar la conducción de balón en arqueros por medio de circuitos de coordinación y puedan ser utilizados en investigaciones posteriores y al mismo tiempo se sugiere la incorporación de un grupo control para comparación.
- Se recomienda utilizar programas estadísticos en este tipo de investigaciones las cuales nos permitan analizar y contrastar correctamente, los resultados de la intervención en el programa de circuitos de coordinación.

CAPITULO VI

6 PROPUESTA

6.1 Programa de circuitos de coordinación de 12 semanas

Descripción del programa

El presente programa circuitos de coordinación está diseñado para arqueros de 12 a 14 años con una duración de 12 semanas, con un enfoque específico en mejorar la habilidad de conducción de balón este programa combina la destreza técnica del fútbol con el desarrollo integral de habilidades de coordinación para transformar a los arqueros en jugadores más confiados y versátiles en el campo. Con la orientación experta de entrenadores capacitados y una estructura de aprendizaje divertida e interactiva, este programa es el camino perfecto para que los arqueros jóvenes dominen la conducción del balón y destaquen en el campo de juego.

Objetivo

Diseñar un programa de circuitos de coordinación mediante circuitos abiertos y cerrados para mejorar el gesto técnico de la conducción de balón así mismo dándoles más confianza dentro del campo de juego a los arqueros de la Academia “Fútbol Club Adelphos” de la ciudad de Riobamba.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 1

INFORMACIÓN GENERAL

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

POR: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 01 hasta el 05 de mayo del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios de coordinación

4 de mayo de 2023

OBJETIVO:				
Desarrollar la coordinación motora, óculo manual y óculo pedal utilizando todo el cuerpo para ejecutar movimientos simultáneos.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGÍCAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 Botar el balón hacia arriba con la mano derecha mientras salta con el pie izquierdo dentro de los aros colocados en el suelo y la vuelta regresara con la otra mano.</p> <p>Ejercicio 2 En parejas ubicados uno detrás del otro a la señal del entrenador saldrá en zigzag por las estacas al llegar a la señal el compañero le lanzara la pelota de tenis y tendrá que atraparla con la mano dominante le volverá a lazar y la atrapara con la mano derecha así sucesivamente.</p> <p>Ejercicio 3 Colocados en todo el terreno a la señal del entrenador procederán a botear el balón a diferentes alturas completamente con la mano estirada, momento de cambiar de posición tendrán que cambiar de mano</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 2

INFORMACIÓN GENERAL

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

POR: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 08 hasta el 12 de mayo del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios básicos de coordinación

09 de mayo de 2023

OBJETIVO: Diseñar ejercicios y situaciones de entrenamiento que simulan escenarios de juego real, lo que permitirá a los jugadores aplicar sus habilidades de conducción en un entorno similar al partido.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 Apoyos con los pies izquierdos en los aros amarillos, apoyos con los pies derechos en los aros azules. Pies reactivos, colocación del tronco y de la pelvis. Puede variar los lugares de los aros, traer diferentes apoyos aro rojo = apoyos de los 2 pies las posibilidades son numerosas para variar.</p> <p>Ejercicio 2 Colocamos 7 vallas dejando una distancia de 90 cm entre ellas posterior a la señal del entrenador realizaran dos pasos con el pie derecho, al pasar a la siguiente vaya cambiaran al pie izquierdo y darán dos pasos saltando, así sucesivamente hasta pasar todo el circuito.</p> <p>Ejercicio 3 Colocamos 4 vallas a una distancia de 30 cm entre ellas, siguiente colocamos cuatro conos con la misma separación, por último colocamos 4 vallas más. Todo el circuito va en dirección vertical, a la señal del entrenador los arqueros pasaran haciendo saltos laterales;</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

12 de mayo de 2023

OBJETIVO: Diseñar ejercicios y situaciones de entrenamiento que simulan escenarios de juego real, lo que permitirá a los jugadores aplicar sus habilidades de conducción en un entorno similar al partido.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGÍCAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 Percepción del compañero y ajuste de su velocidad Objetivo, 2 recorridos, 2 jugadores, uno con balón y uno sin balón. El jugador con balón (flecha azul) debe ajustar su velocidad en función de su compañero (flecha roja). Debe llegar al mismo tiempo al cono para hacer un pase en la carrera de su compañero... La sincronización debe ser perfecta. No debe llegar demasiado pronto ni demasiado tarde... para ello, debe avanzar tomando la información de su compañero.</p> <p>Ejercicio 2 Colocamos 4 estacas dejando una distancia de 60 cm entre cada una, posterior colocamos 3 vallas en vertical seguidas, por último colocamos 4 estacas más. A la señal del entrenador el arquero saldrá a velocidad en zigzag por las estacas; seguirá haciendo saltos laterales por la vallas y terminara con las últimas estacas.</p> <p>Ejercicio 3 Colocamos 4 conos en fila dejando un espacio entre conos de 60 cm, detrás de ellos colocamos 3 conos dejando la misma distancia, a las señal del entrenador el arquero sale haciendo rotaciones en los conos coordinando los movimientos al terminar sale conduciendo en balón en línea recta y termina haciendo avioncito en la escalera empezando con el pie de preferencia.</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 3

INFORMACIÓN GENERAL

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

POR: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 15 hasta el 19 de mayo del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios básicos de coordinación

16 de mayo de 2023

OBJETIVO: Perfeccionar la habilidad de los arqueros para conducir el balón con diferentes partes del pie, considerando aspectos como la velocidad, la dirección y la distancia				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 Colocamos 4 conos formando un cuadrado a la señal del entrenador el arquero realiza golpes al balón tratando por todo el cuadrante sin hacerlo caer y al terminar tira al arco reducido echo con dos conos.</p> <p>Ejercicio 2 Colocamos 4 conos en fila a la señal del entrenador el arquero sale con un balón entre los pies haciendo zigzag al llegar encestará en un lugar determinado.</p> <p>Ejercicio 3 Colocamos un cono seguido a un metro colocamos una escalera, a la señal el deportista saldrá en skipping por toda la escalera coordinando piernas y brazos ida y vuelta.</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

18 de mayo de 2023

OBJETIVO: Perfeccionar la habilidad de los arqueros para conducir el balón con diferentes partes del pie, considerando aspectos como la velocidad, la dirección y la distancia				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGÍCAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 Colocamos una cuadrícula a la señal el deportista sale haciendo saltos en cruz coordinando brazos y piernas seguido realizas saltos laterales por encima de la pica, posterior se colocara otra cuadrícula, donde realizara skipping empezando desde el primer cuadro luego a los laterales y así sucesivamente hasta terminar ida y vuelta.</p> <p>Ejercicio 2 Se coloca una pica seguido un aro y otra pica a medio metro se colocara dos aros en horizontal, a un metro de distancia se colocara dos aros más en línea vertical a lado derecho, posterior se colocara dos aros más de la misma forma al lado izquierdo, a la señal el deportista saldrá corriendo por el circuito.</p> <p>Ejercicio 3 Se colocara una pica con una altura de 70 cm seguido se colocara una escalera de 5 cuadros en línea vertical al lado derecho, a un metro se colocara otra escalera en línea horizontal de cuadros y por último se colocara otra escalera en línea vertical al lado izquierdo a la señal el deportista saldrá a velocidad saltado la pica, luego por la escalera en skipping termina y sale a la otra estación realizando.</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 4

INFORMACIÓN GENERAL

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

POR: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 22 hasta el 26 de mayo del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios básicos de coordinación

23 de mayo de 2023

OBJETIVO: Realizar una variedad de movimientos y técnicas de conducción que les permitirán mantener el control del balón en situaciones desafiantes.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 Colocamos 4 conos formando un cuadrado a la señal del entrenador el arquero realiza golpes al balón tratando por todo el cuadrante sin hacerlo caer y al terminar tira al arco reducido echo con dos conos.</p> <p>Ejercicio 2 Colocamos 4 conos en fila a la señal del entrenador el arquero sale con un balón entre los pies haciendo zigzag al llegar encestará en un lugar determinado.</p> <p>Ejercicio 3 Colocamos un cono seguido a un metro colocamos una escalera, a la señal el deportista saldrá en skipping por toda la escalera coordinando piernas y brazos ida y vuelta.</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

25 de mayo de 2023

OBJETIVO: Realizar una variedad de movimientos y técnicas de conducción que les permitirán mantener el control del balón en situaciones desafiantes.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGÍCAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 Coordinación lateral. Se colocara un escalera en vertical y a la señal del entrenador los arqueros saldrán realizando movimientos laterales por cada uno de los cuadros de la escalera al finalizar llevaran una pelota de tenis alternado de una mano a otra hasta llegar al final de cono.</p> <p>Ejercicio 2 Cada arquero con una pelota de tenis ubicados en fila con las piernas separadas, a la señal del entrenador procederán harán rodar la pelota entre sus piernas primero con su mano derecha al sentido contrario y luego con su mano izquierda al otro sentido, al acabar saldrá en zigzag por las tortugas.</p> <p>Ejercicio 3 Cada arquero con una pelota de tenis ubicados en fila, a la señal del entrenador procederán a lazar la pelota con la mano derecha al mismo tiempo que se dan una vuelta y al caer la atraparan con la otra mano así sucesivamente hasta realizar el ejercicio con ambas manos.</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 5

INFORMACIÓN GENERAL

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

POR: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 29 mayo al 02 de junio del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios de coordinación

30 de mayo de 2023

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad de los arqueros para mantener una visión periférica mientras controlan el balón, lo que les ayudará a anticipar movimientos de compañeros y adversarios.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 El alumno saldrá golpeando el balón con diferentes partes de la mano (Puño cerrado, dorso) sin que caiga al suelo, posterior pasara en zigzag por las estacas.</p> <p>Ejercicio 2 Por parejas, colocados a dos 2 metros de distancia, el primer alumno lanza el balón a su compañero, éste la golpea con la mano derecha para levantarla y la pasa con el pie izquierdo a su compañero el cual va a realizar lo mismo sin que el balón caiga al suelo</p> <p>Ejercicio 3 El arquero saldrá Ejecutar diferentes secuencias de golpeo indicadas por el profesor ejemplo: mano derecha- muslo izquierdo, mano izquierda-muslo derecho, etc. Sucesivamente pasara por ulas ulas las estarán colocadas en zigzag en donde alternaran los saltos.</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

01 de junio de 2023

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad de los arqueros para mantener una visión periférica mientras controlan el balón, lo que les ayudará a anticipar movimientos de compañeros y adversarios.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 Se marcara una distancia de 2 metros de un cono a otro .En parejas con un balón el primero sale tocando el balón solo con los muslos, al llegar a la señal agarra el balón y sale corriendo a donde estará otra señal marcada con un cono lanzara el balón y el otro alumno saldrá corriendo a agarrar el balón antes de que caiga y repetirá el mismo procedimiento.</p> <p>Ejercicio 2 El jugador corre hacia adelante (flecha azul) con el balón en las manos. Debe pasar el balón detrás de la espalda y al mismo tiempo, hacer giros a lo largo del recorrido. Siempre pasando el balón detrás de la espalda, el jugador hace desplazamientos laterales (flecha blanca)... luego, regresa (flecha roja)... y comienza de nuevo con desplazamientos laterales para terminar caminando hacia delante... o Calentando durante algunos minutos, se pueden variar las acciones con la parte inferior del cuerpo y con la parte superior del cuerpo (por ejemplo, los jugadores pueden rebotar el balón, lanzarlo, atraparlo,...)</p> <p>Ejercicio 3 Ejercicios de "apoyos" desplazamientos laterales entre los conos, saltos en los aros, haciendo una acción diferente con la parte superior del cuerpo (pasar el balón por detrás de la espalda. Luego, zigzaguear con el balón en los pies y balón en las manos. Por último, terminar con una marcha atrás con o sin balón en los pies) y con balón en la mano.</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60%.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 6

INFORMACIÓN GENERAL

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

POR: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 05 hasta el 09 de junio del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios de coordinación

06 de junio de 2023

OBJETIVO: Entrenar a los arqueros para que puedan tomar decisiones rápidas y efectivas sobre cómo conducir el balón en función de las circunstancias cambiantes del juego.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGÍCAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 En parejas a las señal den entrenados ambos saldrán en zigzag al llegar al punto se pondrán frente a frente y procederá a pasarse el balón dando un bote intermedio sin que se choquen y lo recibirán con la mano contraria con la que lanzaron.</p> <p>Ejercicio 2 Igual al ejercicio anterior pero ahora a lo que llegen al punto procederán a pasarse el balón con los pies y a medida que lo hagan con precisión se podrán ir alejando</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

08 de junio de 2023

OBJETIVO: Entrenar a los arqueros para que puedan tomar decisiones rápidas y efectivas sobre cómo conducir el balón en función de las circunstancias cambiantes del juego.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGÍCAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones	<p>Ejercicio 1 En parejas a la señal de los entrenados ambos saldrán en lateralización esquivando las estacas al llegar al punto se pondrán frente a frente y procederá a pasarse el balón dando un bote intermedio sin que se choquen y lo recibirán con la mano contraria con la que lanzaron.</p> <p>Ejercicio 2 Igual al ejercicio anterior pero ahora a lo que lleguen al punto procederán a pasarse el balón con los pies y a medida que lo hagan con precisión se podrán ir alejando</p>
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 7

SEMANA DEL 12 AL 16 DE JUNIO DEL 2023

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

POR: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 12 hasta el 16 de junio del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios de coordinación

13 de junio de 2023

OBJETIVO: Perfeccionar la habilidad de los arqueros para conducir el balón con diferentes partes del pie, considerando como principal aspecto a la coordinación.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones 4 series 4 repeticiones	Ejercicio 1 Circuito de coordinación 4 estaciones Desplazamiento en zigzag Ejercicio entra y sale entre conos Skipping frontal Skipping lateral (2 direcciones) Ejercicio 2 Conducción del balón en zig –zag Conducción del balón con la planta del pie.
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

15 de junio de 2023

OBJETIVO: Perfeccionar la habilidad de los arqueros para conducir el balón con diferentes partes del pie, considerando como principal aspecto a la coordinación.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones 4 series 4 repeticiones	Ejercicio 1 Conducción del balón con la planta del pie Conducción del balón con el borde interno Conducción del balón con el borde externo Conducción del balón con el empeine Ejercicio 2 Conducción del balón superficie preferida del pie + pase Conducción del balón + pase + pase largo
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 8

SEMANA DEL 19 AL 23 DE JUNIO DEL 2023

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

ESTUDIANTES: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 19 hasta el 23 de junio del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios de coordinación

20 de junio de 2023

OBJETIVO: Desarrollar en los arqueros a ganar confianza en sus habilidades de conducción, lo que les permitirá enfrentar situaciones de presión durante el juego con mayor calma y control.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones 4 series 4 repeticiones	Ejercicio 1 Trabajo de activación en escaleras <ul style="list-style-type: none"> • Skiping de frente • Skiping lateral bidireccional • Pierna delante pierna detrás • Bailarina dentro de la escalera Ejercicio 2 Control del balón + pase Control de balón con marca + pases a 5 y 10 metros Pase corto + pase largo
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

22 de junio de 2023

OBJETIVO: Desarrollar en los arqueros a ganar confianza en sus habilidades de conducción, lo que les permitirá enfrentar situaciones de presión durante el juego con mayor calma y control.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones 4 series 4 repeticiones	Ejercicio 1 Desplazamiento lateral, frontal y espaldas sobre escaleras Elevación de rodillas al pecho sobre escaleras Elevación de talones sobre escaleras Saltos unipodales El avión Saltos dos pies Saltos un pie Ejercicio 2 Velocidad en zig – zag con balón ida y vuelta Velocidad 10 metros con balón ida y vuelta
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 9

SEMANA DEL 26 AL 30 DE JUNIO DEL 2023

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

ESTUDIANTES: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 26 hasta el 30 de junio del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios de coordinación

27 de junio de 2023

OBJETIVO: Enfatizar la importancia de la conducción de balón en el contexto del juego en equipo, donde la distribución y el control del balón pueden influir en el juego.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones 4 series 4 repeticiones	Ejercicio 1 Dominio del balón en parejas Activación de las extremidades sobre escaleras Conducción del balón realizando giros, desplazamientos Ejercicio 2 Conducción de balón + giro + pase Conducción de balón + pase + caída baja del arquero bidireccional Conducción de balón + pase largo + caída media del arquero bidireccional
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

29 de junio de 2023

OBJETIVO: Enfatizar la importancia de la conducción de balón en el contexto del juego en equipo, donde la distribución y el control del balón pueden influir en el juego				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones 4 series 4 repeticiones	Ejercicio 1 Desplazamiento en zigzag con balón Entra y sale entre conos con recepción y pases Skipping frontal con recepción y pases Skipping lateral con recepción y pases Ejercicio 2 Conducción de balón + caída baja de arquero Conducción de balón + caída media de arquero Conducción de balón + impulso de arquero
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 10

SEMANA DEL 03 AL 07 DE JULIO DEL 2023

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

ESTUDIANTES: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 03 hasta el 07 de julio del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios de coordinación

04 de julio de 2023

OBJETIVO: Mejorar la capacidad de los arqueros para realizar movimientos precisos y controlados con el balón en diferentes situaciones de juego.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none">• Articular• General• Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones 4 series 4 repeticiones	Ejercicio 1 Rondos de caída baja de arquero entre 4 uno en el medio Rondos de caída media de arquero entre 4 uno al medio Rondos de impulso o vuelo de arquero entre 4 uno al medio Ejercicio 2 Centro + descuelgue + pase corto Centro + descuelgue + pase largo
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

06 de julio de 2023

OBJETIVO: Mejorar la capacidad de los arqueros para realizar movimientos precisos y controlados con el balón en diferentes situaciones de juego.				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones 4 series 4 repeticiones	Ejercicio 1 Salida a cortar + balón en mano + pase corto con la mano Salida a cortar + balón en mano + pase largo con mano Ejercicio 2 Salida a cortar + balón al piso + pase corto Salida a cortar + balón en mano + pase largo con el pie
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SEMANA 11

SEMANA DEL 10 AL 14 DE JULIO DEL 2023

ACADEMIA: Escuela de Fútbol FCA

ESTUDIANTES: Sebastián Gavidia, Patricio Maza

FECHA: del 10 hasta el 14 de julio del 2023

CONTENIDOS:

- Charla de valores
- Objetivos de la coordinación
- Ejercicios de coordinación

11 de julio de 2023

OBJETIVO: Preparar al arquero para el post test mediante ejercicios de coordinación y conducción de balón similares al test				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones 4 series 4 repeticiones	Ejercicio 1 Conducción de balón en línea recta con: <ul style="list-style-type: none"> • Borde interno • Borde externo • Empeine • Planta del pie Ejercicio 2 Conducción de balón en línea recta con obstáculos con: <ul style="list-style-type: none"> • Borde interno • Borde externo • Empeine • Planta del pie
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

13 de julio de 2023

OBJETIVO: Preparar al arquero para el post test mediante ejercicios de coordinación y conducción de balón similares al test				
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPE.	
Inicial	Lubricación articular	15 m		<ul style="list-style-type: none"> • Articular • General • Especifico
Principal	Actividades de Clase	30 m	4 series 4 repeticiones 4 series 4 repeticiones	Ejercicio 1 Conducción de balón en W con: <ul style="list-style-type: none"> • Borde interno • Borde externo • Empeine • Planta del pie Ejercicio 2 Conducción de balón en W con obstáculos con: <ul style="list-style-type: none"> • Borde interno • Borde externo • Empeine • Planta del pie
Final	Vuelta a la Calma	15 m		Realizaremos una caminata suave de 10 minutos, posteriormente realizamos estiramientos de todos los planes musculares. Intensidad: zona 1, del 50-60% FCM.

BIBLIOGRAFÍA

- Arteaga, M. (2019). Repositorio Universidad de Perú. Obtenido de MEDICIÓN DE LA TÉCNICA DE CONDUCCIÓN EN EL FUTBOL EN LAS ACADEMIAS TENAUD A, TENAUD B, UCV, ATLETI, TRUJILLO, 2019: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35343/arteaga_gm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Beltrán , A. (2018). Universidad César Vallejo. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25892/beltran_ha.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Borzi, C. (2011). Clasificación de las capacidades coordinativas. Stadium.
- Cajal, A. (26 de 01 de 2023). Circuito de acción motriz. Obtenido de <https://www.lifeder.com/circuito-accion-motriz/>
- Castro, V. (2020). REPOSITORIO UNACH. Obtenido de Circuito de coordinación en la conducción del balón en la sub-12 de la academia de fútbol femenino Innovagol: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/65777/1/TESIS%20VICTOR%20CASTRO%20CARDOSO.pdf
- Contreras, C. (07 de 2011). La coordinación y el equilibrio dentro de la Educación Física actual. Obtenido de Revista Digital EFDeportes Buenos Aires: <https://www.efdeportes.com/efd158/la-coordinacion-y-el-equilibrio-dentro-de-la-educacion-fisica.htm>
- Efficientfootball. (20 de 11 de 2018). MEJORAR LOS CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN FÚTBOL. EJERCICIOS DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN EN FÚTBOL. Obtenido de <https://www.efficientfootball.com/cambios-de-direccion-futbol/>
- Gallardo, E. (2017). Metodología de la Investigación. Manual Autoformativo Interactivo (Universidad Continental ed.). Huancayo. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- Hernández- Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la Investigación. Las Rutas Cuantitativas, Cualitativa y Mixta (2018 ed.). Ciudad de México, Mexico: Mc Craw Hill Education. Obtenido de https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wp-content/uploads/2019/02/RUDICSv9n18p92_95.pdf
- Idoate, G. (2021). misentrenamientosdefutbol.com ©. Obtenido de <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/conduccion>
- Mejía, N. (11 de 08 de 2020). Fundamentación teórica del aprendizaje de la coordinación motriz. Obtenido de EFDeportes: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2123/1316?inline=1>
- Moreira, N. (10 de 2020). La coordinación motriz en el fútbol formativo. Obtenido de Repositorio Universidad de Guayaquil : <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/53837/1/Moreira%20Moreira%20Nivaldo%20Dawiany%20130-2019%20CII.pdf>

- Rivera, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. Revista digital efdeportes Buenos Aires, 1.
- Rodríguez, M. (2023). Nivel de flexibilidad y coordinación en escolares de básica media. Obtenido de Revista Metropolitana: <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/660/666>
- Scheiner, P. (2000). Entrenamiento de la coordinación en el fútbol. España: A&M Gráfico S.L.

ANEXOS

ANEXO A. Certificado de la intervención



Escuela de Fútbol "F.C.A"



CERTIFICACIÓN

En la calidad de propietario de la Academia Formativa de Fútbol "FCA" de la ciudad de Riobamba, a petición verbal de la parte interesada, en debida y legal forma

CERTIFICO

Que: los señores estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Sebastian Alexander Gavidia Villarroel con cédula de ciudadanía N. 0605226240 y Patricio Nicolaz Maza Ramirez con cédula de ciudadanía N. 1104489842, realizaron con éxito la intervención de su trabajo de investigación con el tema "Circuitos de coordinación en la conducción del balón en arqueros", con las siguientes especificaciones:

- **Duración:** 12 semanas
- **Inicio:** 04 de mayo de 2023
- **Fin:** 18 de julio de 2023

Faculto a la parte interesada haga uso de la presente certificación en lo que estimare necesario.

Lic. Gustavo Orna
Propietario de la Escuela de Fútbol "FCA"

ANEXO B. Fotografías



