



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

Título:

Efectividad de disparo al arco y el nivel de estrés en niños.

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte**

Autor:

Barrera Pérez Steven Alejandro
Chicaiza Gavilanes Steven Mateo

Tutor:

Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo

Riobamba, Ecuador 2024.

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Steven Mateo Chicaiza Gavilanes con cédula de ciudadanía 0604442434 y Steven Alejandro Barrera Pérez con cédula de ciudadanía 1650057928, autores del trabajo de investigación titulado: Efectividad de disparo al arco y el nivel de estrés en niños, certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

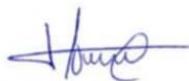
Asimismo, cedemos a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos.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

En Riobamba, 24 de julio de 2024.



Steven Mateo Chicaiza Gavilanes

C.I: 0604442434



Steven Alejandro Barrera Pérez

C.I: 1650057928

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Henry Gutiérrez, 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: **“EFECTIVIDAD DE DISPARO AL ARCO Y EL NIVEL DE ESTRÉS EN NIÑOS”**, bajo la autoría de **Chicaiza Gavilanes Steven Mateo** con CC: **0604442434** y **Barrera Pérez Steven Alejandro** con CC: **1650057928**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 5 de marzo del 2024



Mgs. Henry Gutiérrez
C.I: 0603012964

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado "**EFFECTIVIDAD DE DISPARO AL ARCO Y EL NIVEL DE ESTRÉS EN NIÑOS**", presentado por **CHICAIZA GAVILANES STEVEN MATEO** con CC: **0604442434** y **BARRERA PÉREZ STEVEN ALEJANDRO** con CC: **1650057928**, bajo la tutoría de Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo; 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 24 de julio del 2024

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval Guampe.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

PhD. Eda Lorenzo Bertheau
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo
TUTOR



FIRMA

CERTIFICACIÓN

Que, **Chicalza Gavilanes Steven Mateo** con CC: **0604442434** y **Barrera Pérez Steven Alejandro** con CC: **1650057928**, 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 "**EFFECTIVIDAD DE DISPARO AL ARCO Y EL NIVEL DE ESTRÉS EN NIÑOS**", cumple con el 10%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 15 de julio de 2024



Mgs. Henry Gutiérrez
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Queridos padres y familia,

Con todo el amor quiero dedicar este trabajo de investigación a mis padres Rosa y Jorge, quienes han sido las personas que día a día me han apoyado y sacado adelante para que yo obtenga este logro tan importante en mi vida, a mis hermanos que son la razón por la cual me esfuerzo día a día para ser un buen ejemplo para ellos, a mis tíos Ramiro y Verónica quienes me han apoyado con consejos y herramientas en este proceso educativo, a mis abuelos Taty, Manuel y Fanny que han sido un ejemplo de personas luchadoras que dedican su vida a su familia.

Para todos aquellos un Dios le pague por todo.

Barrera Pérez Steven Alejandro & Chicaiza Gavilanes Steven Mateo

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, damos gracias a Dios por su fortaleza y sabiduría que me han acompañado cada día, permitiéndonos completar mis estudios universitarios y mantenernos firmes en este camino. Agradecemos a nuestros padres por su ejemplo, dedicación y amor, quienes nos han guiado a lo largo de la vida. Valorizamos sus consejos, cuidados y la enseñanza de valores fundamentales como la humildad, el respeto, la puntualidad y la responsabilidad. También, expresamos nuestra gratitud hacia los docentes que impartieron el conocimiento necesario para convertirnos en un profesional de calidad, así como a la Universidad Nacional de Chimborazo, que se convirtió en nuestra segunda casa. Queremos agradecer especialmente a nuestro tutor, PhD. Gutiérrez Cayo Henry Rodolfo., puesto que cuya orientación, tiempo, paciencia y conocimientos han sido fundamentales para alcanzar esta meta en mi vida.

Barrera Pérez Steven Alejandro & Chicaiza Gavilanes Steven Mateo

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. Introducción.....	16
1.2 Planteamiento del Problema	18
1.2.1 Contextualización Macro.....	19
1.2.2 Contextualización Meso	19
1.2.3 Contextualización Micro	20
1.3 Justificación.....	20
1.4 Antecedentes investigativos	22
1.5 Objetivos.....	23

1.5.1	Objetivo General.....	23
	CAPÍTULO II.....	25
2.	Marco Teórico	25
2.4	Estrés	30
2.6	Estrés en el deporte.....	32
2.8	Nivel de estrés	37
	CAPÍTULO III.	39
3.	Metodología.....	39
3.1	Diseño de Investigación.....	39
3.2	Tipo de Investigación	39
3.3.2.1	Test de disparo al arco propuesto por (Chamorro y Cerón, 2020)	39
3.3.2.2	Mi Smart Band 5.....	40
	CAPÍTULO IV.	45
4.	Resultados y discusión.....	45
4.1	Resultados	45
4.2	Discusión.....	47
	CAPÍTULO V.....	49
5.	Conclusiones y Recomendaciones.....	49
5.1	Conclusiones.....	49
5.2	Recomendaciones	50
	CAPÍTULO VI.	51

6. PROPUESTA	51
ANEXOS	115
BIBLIOGRAFÍA	120

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tabla de Baremo de estrés tiro al arco	43
Tabla 2 Datos descriptivos del Nivel de Etrés.....	45
Tabla 3 Prueba de normalidad de Nivel de Estrés.....	46
Tabla 4 Prueba de muestras emparejas del Nivel de Estrés.....	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Pre y Post Nivel de Estrés	46
--	----

ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

Ilustración 1 Test del disparo al arco - Evaluación cuantitativa y cualitativa.....	40
Ilustración 2 Mi Smart Band 5.....	40

RESUMEN

El presente trabajo de investigación trata sobre la correlación existente en la efectividad del disparo al arco y los niveles de estrés en los niños de la categoría sub-13 del Club Deportivo Especializado Formativo “Darío Mina”, tiene como objetivo determinar la efectividad de disparo al arco y los niveles de estrés, en los deportistas de la categoría sub-13 del Club Deportivo Especializado Formativo “Darío Mina” de la ciudad de Riobamba, se realiza un pre y un post test de los niveles de estrés utilizando la herramienta tecnológica Mi Smart Band 5 y al final se diseñó una propuesta de un plan de enseñanza de 12 semanas con 24 sesiones de entrenamiento que se lo aplicó durante la intervención y que a su vez contienen ejercicios específicos y con variantes de efectividad de disparo al arco, mientras se fue aplicando las sesiones de entrenamiento, éstas tuvieron un aumento de dificultad, es decir, se fue de lo más sencillo a los más complejo. Las sesiones de entrenamiento fueron correctamente desarrolladas en base a las edades de los niños del club, respetando dosificaciones e intensidades, la metodología que se utilizó es cuasiexperimental donde se realizó la manipulación de la variable independiente y el diseño de la investigación es transversal ya que se dispone de un tiempo de intervención determinado de 12 semanas.

Palabras claves: Estrés, efectividad, disparo al arco, fútbol.

ABSTRACT

The main objective of the present research study deals with the existing correlation between the effectiveness of archery and stress levels in children of the U-13 category of the Club Deportivo Especializado Formativo “Darío Mina”, aims to determine the effectiveness of archery and stress levels in athletes of the U-13 category of the Club Deportivo Especializado Formativo “Darío Mina” in the city of Riobamba, A pre and post test of stress levels was carried out using the technological tool Mi Smart Band 5 and at the end a proposal of a 12-week teaching plan was designed with 24 training sessions that were applied during the intervention and which in turn contain specific exercises and with variants of archery effectiveness, where, while the training sessions were applied, they had an increase of difficulty, i.e., they went from the simplest to the most complex. The training sessions were correctly developed based on the ages of the children of the club, respecting dosages and intensities, the methodology used was quasi-experimental where the manipulation of the independent variable was carried out and the design of the research is transversal since there was a determined intervention time of 12 weeks.

Keywords: Stress, effectiveness, goal shooting, soccer.



Reviewed by:
Marco Antonio Aquino
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 1753456134

CAPÍTULO I.

1. Introducción

El fútbol es un deporte que combina habilidades físicas y mentales, donde la precisión y la toma de decisiones en momentos clave pueden marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso (Barraza, Pelcastre, Martínez, Iglesias , & Rubalcaba, 2019). Uno de los aspectos cruciales del juego es el disparo al arco, una acción fundamental para obtener goles y alcanzar la victoria. Sin embargo, el rendimiento de los futbolistas en esta habilidad puede verse afectado por diversos factores, entre ellos, el estrés.

El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes (Barrio, García, Ruiz, & Arce, 2006). En el contexto del fútbol, los jugadores se enfrentan a numerosas fuentes de estrés, como la presión por ganar, la expectativa del público, la competencia con los rivales y las demandas tácticas del juego. Estas situaciones estresantes pueden generar respuestas emocionales intensas que influyen en la ejecución de habilidades técnicas, como el disparo al arco .

El estrés puede tener un impacto negativo en el disparo al arco si genera ansiedad, nerviosismo excesivo o una falta de concentración adecuada. Estos factores pueden interferir con la técnica de disparo, afectando la precisión y la potencia del tiro. Además, el estrés puede aumentar la tensión muscular, lo que podría influir en la biomecánica del disparo y reducir la coordinación motora necesaria para un buen golpeo de balón (Ferreira Brandao, Valdés Casal , & González González, 2001).

El fútbol implica un considerable estrés cognitivo para los jugadores, debido a la amplia variedad de factores que influyen en cada movimiento físico, como compañeros,

oponentes, balón, árbitros, terreno de juego y aficionados, entre otros. La velocidad y precisión de respuesta deben ser altas, lo que requiere un alto nivel de habilidad, no obstante una respuesta más rápida aumental el riesgo de errores. Dominar está dinámica de juego y comprender las tácticas específicas del fútbol son cruciales para desarrollar un buen jugador (Benavides, Santos , Díaz, & Benavides, 2018).

En conclusión, esta investigación tiene como objetivo proporcionar una comprensión más profunda de la relación entre el estrés y el rendimiento del disparo al arco en el fútbol. Se espera que lo diseñado esta investigación contribuyan al desarrollo de estrategias metodológicas que permitan a los futbolistas manejar el estrés de manera efectiva y desarrollar su desempeño en esta habilidad fundamental del juego.

La elaboración del proyecto de investigación se estructura en secciones que facilitan la comprensión del mismo:

Capítulo 1. Este capítulo contiene la información necesaria y básica específicamente la introducción, tema, el planteamiento del problema, y la contextualización macro, meso y micro donde se cita investigaciones que abordan temas sobre los niveles de estrés y la efectividad del disparo al arco a nivel mundial, a nivel latinoamericano y a nivel local, así como también los objetivos, tanto el general como los específicos.

Capítulo 2. En este capítulo se tiene todo lo referente al marco teórico en el cuál describe conceptos como, en este caso, el estrés y la efectividad de disparo al arco que, posteriormente nos ayudarán a entender de mejor manera el tema a tratar.

Capítulo 3. Esta sección de la investigación tiene la metodología utilizada que es cuasiexperimental, el diseño de la investigación la misma que es transversal ya que tiene un tiempo determinado de intervención, y por último los instrumentos de recolección de datos utilizados, como lo son la Mi Smart Band 5 y el test de efectividad de disparo al arco.

Capítulo 4. En el capítulo se encuentra los resultados y la discusión de la investigación, donde se obtuvo el análisis de cada uno de los datos recolectados y la comparación de los resultados para observar la correlación existente entre resultados.

Capítulo 5. En esta sección de la investigación se encuentran las conclusiones y recomendaciones elaboradas en base a la investigación.

Capítulo 6. En este capítulo se detalla la propuesta de la investigación, que consiste en la descripción de las sesiones de entrenamiento planificadas.

Por último, agregan las citas bibliográficas utilizadas durante el desarrollo de la investigación, junto con una variedad de anexos.

1.1 Tema

Efectividad de disparo al arco y el nivel de estrés en niños.

1.2 Planteamiento del Problema

Para nuestro tema de investigación nos hemos planteado la pregunta: ¿Cómo influye la efectividad del disparo al arco en los niveles de estrés de los niños deportistas del Club Deportivo Especializado Formativo “Darío Mina”?

El estrés es un problema que no solo afecta a adultos, sino también a niños, mas aun si son deportistas, ya que existen varios factores que influyen en el rendimiento de estos, como, por ejemplo, la carga horaria, las tareas, problemas familiares, la presión de los padres, el ambiente, bulla, nerviosismo, etc., todo puede influir en el resultado obtenido por los niños.

Una de las alternativas que los padres de familia han tomado en cuenta es la de inscribirlos en diferentes actividades extraacadémicas, como en cursos vacacionales, talleres, manualidades, y en clubes deportivos.

Estas actividades podrían complementar los conocimientos y el apoyar a mantener un equilibrio emocional y psicológico, estas actividades deberían fomentar a que el estudiante no presente estrés ni malestar al momento de practicarlas.

1.2.1 Contextualización Macro

En la investigación titulada ¿A cuántas personas afectan la depresión, el estrés y la ansiedad? Menciona que el estrés es un problema que afecta en gran magnitud a la humanidad en todo el mundo, en una entrevista realizada a personas en España los resultados obtenidos arrojaron que de cada diez personas tres han experimentado situaciones de salud mental, en estas incluidas el estrés, depresión y ansiedad. Por otro lado, el 30 % de la población de los siguientes países como China, México, India y Francia presentan problemas relacionados con la salud mental y estrés (Mena , 2023).

En países como Australia y Estados Unidos sus habitantes afirman haber experimentado situaciones vulnerables relacionadas con estrés en el último año entre un 48 % y el 44 % de la población respectivamente de cada país, en la investigación se muestra un comentario de la ONU en cual dice que millones de personas a nivel mundial presentan problemas de salud mental; además calcula que de cada cuatro personas una sufrirá problemas de salud mental tales como ansiedad, estrés y depresión (Mena , 2023).

1.2.2 Contextualización Meso

En América latina en la investigación realizada por el Banco Mundial (2015) correlaciona al estrés con situaciones de pobreza, por motivos que en países latinoamericanos sus pobladores dedican el 2 % de su economía a la cura de enfermedades mentales y relacionadas con el estrés. En estados unidos el presupuesto para combatir las enfermedades mentales y estrés es estimado por US \$ 148.000 dólares anuales.

En una encuesta realizada acerca el estado de salud mental en Latinoamérica donde los países como Perú y Argentina tienen los habitantes más estresados, presentando diversas enfermedades riesgosas producidas por el estrés. Por otro lado, los habitantes de Paraguay son los individuos con mejor estado mental, con menor índice de estrés, seguidos por Brasil, México y Chile (Campos S. , 2024).

1.2.3 Contextualización Micro

En Ecuador Konsun for Schung (2012) citado en López (2016) afirma que el estrés es un factor que afecta a la salud mental y física de los seres humanos en un porcentaje elevado como es el 10 % ateniendo como resultado la disminución del rendimiento en los deportistas.

En Ecuador el 10% de los ecuatorianos padecen de estrés por constantes cambios y sobre todo al campo laboral presente en el ámbito deportivo, lo cual conlleva a formar diversas consecuencias en la salud del deportista afectando principalmente a su rendimiento dentro del campo de juego (López , 2016).

En la provincia de Chimborazo se ha interpretado que el estrés es una afectación presente en el ámbito deportivo con un 40% debido al cambio constante de ritmo, como también las exigencias de cumplir sus propuestas deportivas por directivos, funcionarios de Clubs, llegando con esto a presentar aspectos negativos en el momento de tomar decisiones dificultando demostrar sus habilidades (López , 2016).

1.3 Justificación

La práctica deportiva en la infancia es fundamental no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo cognitivo y emocional. En este contexto, el fútbol es una de las disciplinas más populares y practicadas por los niños en todo el mundo, destacándose como una actividad que combina ejercicio, estrategia y trabajo en equipo.

La factibilidad del estudio sobre la efectividad del disparo y el nivel de estrés en niños es alta por varias razones. En primer lugar, hay un acceso amplio a participantes, ya que muchas escuelas, academias de fútbol y clubes deportivos cuentan con programas donde participan niños, facilitando la recolección de datos. Además, existen métodos bien establecidos para medir tanto la efectividad del disparo al arco, a través del análisis de rendimiento, como los niveles de estrés, utilizando cuestionarios psicológicos y monitoreo de frecuencia cardíaca.

Esta investigación es importante porque proporciona información sobre cómo el estrés afecta habilidades motoras específicas en niños, contribuyendo al desarrollo integral de los jóvenes atletas. Además, al identificar los factores estresantes y su impacto en el rendimiento, se pueden diseñar programas de entrenamiento que no solo potencien la efectividad en el deportes, sino que también aumenten el disfrute y satisfacción de los niños al practicarlo, igualmente, la investigación ofrecerá estrategias para manejar el estrés, mejorando así la salud mental y el bienestar general de los niños involucrados en deportes competitivos.

El impacto de este estudio será significativo y se extenderá a varios grupos de beneficiarios. Los niños atletas serán los principales beneficiarios, experimentando un entorno de entrenamiento tranquilo y menos estresante, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento deportivo y mayor bienestar emocional. Los entrenadores y educadores también se beneficiarán al recibir nuevas estrategias y conocimientos para apoyar el desarrollo deportivo y emocional de los niños.

Entre los beneficiarios se encuentran los niños atletas que cambiarán su rendimiento deportivo y bienestar emocional.

Este estudio destaca por su enfoque multidisciplinario, que combina aspectos de psicología, educación física y medicina deportiva para abordar un problema complejo desde

múltiples perspectivas. Además, pocos estudios han examinado específicamente la relación entre el estrés y la efectividad en disparos al arco en niños, lo que hace que esta investigación sea novedosa y de gran relevancia. Los resultados tendrán aplicaciones prácticas inmediatas por medio de la intervención, proporcionando soluciones prácticas basadas en evidencia para mejorar la experiencia y el desarrollo de los jóvenes atletas.

En conclusión, la justificación para estudiar la efectividad del disparo al arco y el nivel de estrés en niños radica en la posibilidad de mejorar el desarrollo integral de los jóvenes atletas, optimizar su rendimiento deportivo, garantizar su bienestar emocional y psicológico, fomentar una cultura de juego justo y contribuir a la investigación académica. Este conocimiento puede tener un impacto positivo y duradero en la vida de los niños, tanto dentro como fuera del campo de juego.

1.4 Antecedentes investigativos

Durante el proceso de búsqueda se ha encontrado investigaciones que nos ayudan a relacionar el trabajo de investigación con trabajos a nivel mundial, los cuales son una guía y apoyo para la realización del presente trabajo de investigación en los cuales se han encontrado:

En el artículo científico titulado “Efecto de un plan de entrenamiento bajo la metodología de la periodización táctica sobre la efectividad de pases y disparos al arco a jugadores del club Pan de Azúcar” realizado por Ramón Sierra Paulo Cesar, Gómez Guerrero Elber Enrique & Alarcón Quigua Fausto, el cual tiene como objetivo evaluar las capacidades en las que se encuentran los jugadores desde el inicio. El estudio tiene como resultado, la modificación de las planeaciones permitió que el porcentaje incremente (Ramón Sierra, Gómez Guerrero, & Alarcón Quigua, 2022).

En la Revista Cognosis, el proyecto titulado “La efectividad de tiros a puerta de corta distancia en fútbol en los estudiantes de Bachillerato”, elaborado por los autores Saltos

Velásquez Marcos & Plúa Mata José Vicente, tiene como objetivo conocer la eficacia que tienen los estudiantes del primero de Bachillerato de la Unidad Educativa María Auxiliadora, en la ejecución técnica de sus distintas conductas en posesión del balón. La conclusión de este proyecto destaca que el sistema de ejercicios de entrenamiento mejoró el rendimiento técnico-táctico del tiro con punta (Saltos & Plúa , 2021).

En el repositorio de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, se encontró a la investigación nominada “Ejercicios pliométricos para mejorar la efectividad del remate al arco en el fútbol sala femenino”, elaborada por el autor Jaramillo Portalanza Daniel Sebastián, la cual tiene como objetivo mejorar la efectividad del remate al arco en el fútbol sala femenino mediante un programa de entrenamiento de potencia basado en ejercicios pliométricos. El resultado de la presente investigación consiste en que la intervención realizada mejora la potencia en la precisión de los miembros inferiores en cada una de las variables analizadas como la potencia de los miembros inferiores, (tiempo de vuelo, velocidad de despegue y altura) y con ello la precisión del remate al arco (Jaramillo Portalanza, 2023).

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Determinar la efectividad de disparo al arco y los niveles de estrés, en los deportistas de la categoría sub-13 del Club Deportivo Especializado Formativo “Darío Mina” de la ciudad de Riobamba.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Evaluar los niveles de estrés de los niños futbolistas de la categoría sub-13 del Club Deportivo Especializado Formativo “Darío Mina” de la ciudad de Riobamba.

- Desarrollar una propuesta de intervención basada en la efectividad del disparo al arco y el nivel de estrés en niños futbolistas.
- Correlacionar el pre y post intervención del nivel de estrés en niños futbolistas de la categoría sub-13 del Club Deportivo Especializado Formativo “Darío Mina” de la ciudad de Riobamba..

CAPÍTULO II.

2. Marco Teórico

2.1 El futbol

El fútbol, conocido como soccer en algunos países como Estados Unidos, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno. Se juega en un campo rectangular con una meta en cada extremo. El objetivo del juego es marcar más goles que el equipo contrario, introduciendo el balón en la portería rival. Algunos aspectos claves del fútbol son: Reglas básicas, El campo de juego, El balón, Jugadores y posiciones, Tácticas y estrategias, y competencias. El fútbol es el deporte más popular del mundo, jugado y seguido por millones de personas en casi todos los países. Su simplicidad, accesibilidad y capacidad para generar emoción y pasión lo han convertido en un fenómeno global (Martínez O. R., 2021).

El fútbol es un juego deportivo en colectividad de pelota realizado casi totalmente con el pie y con algunas zonas del cuerpo humano con excepción de las manos, en este deporte se enfrentan dos equipos que están dispuestos a ganar. Esta práctica deportiva tiene la finalidad de obtener el triunfo marcando la mayor cantidad de goles a su adversario (Goma, 2020).

Además que el fútbol es un deporte muy popular entre todos los deportes que existen, genera muchas ganancias increíblemente millonarias durante su temporada anual, también es capaz de generar diversos empleos en el ambiente deportivo (Alabarces, 2022).

2.2 El fútbol en niños

El fútbol es uno de los deportes más populares entre los niños en todo el mundo. Es una actividad que no solo proporciona diversión, sino que también ofrece numerosos beneficios físicos, sociales y psicológicos.

Se debe considerar su seguridad, un entrenamiento apropiado para cada rango de edad, educaciones y valores.

No cabe duda de los beneficios que este deporte aporta a la calidad de vida durante la niñez y adolescencia. Esto se evidencia en las investigaciones de Sacheck et al. (2011), Portal et al. (2008) y Palou et al. (2012), quienes indican que para mejorar la calidad de vida de los niños es esencial elevar sus niveles de condición física mediante la práctica deportiva (Moreira & Benavides, 2018).

El fútbol es una excelente actividad para los niños, proporcionando una mezcla equilibrada de ejercicio físico, aprendizaje de habilidades sociales y desarrollo emocional. Con la supervisión adecuada y un enfoque en la seguridad y el disfrute, el fútbol puede ser una parte muy positiva del crecimiento y desarrollo de un niño (Moreira & Benavides, 2018).

Las actividades deportivas de varias personas son acciones que propician bienestar en la salud para los niños, es aquí donde interviene el fútbol desarrollando estabilidad emocional mientras lo practican, el fútbol permite que los niños adquieran disciplina, organización, compañerismo, además de mejorar la concentración (Caraballo, 2020).

Practicar fútbol a cortas edades permite adquirir valores que se adquieren de los entrenadores como de los demás compañeros del deporte, aumenta el desarrollo de la capacidad emocional y mejorar el aprendizaje, mejora las cualidades físicas de los niños aumentando la potencia de las extremidades inferiores, estimulando la coordinación motriz

de los infantes, también oxigena de mejor manera la sangre, mejora la visión periférica y por último aumenta la capacidad cardiovascular (Caraballo, 2020).

2.3 Fundamentos Técnicos del Fútbol

El fútbol es un deporte que necesita entrenamiento para irlo perfeccionando poco a poco. Los fundamentos básicos para aprender a jugar fútbol son cuatro: controlar el balón, conducir el balón, pasar el balón y tirar a puerta (rematar) (Florez, s.f.).

Para varias personas opinan que las habilidades que nos ayudan a desarrollarnos bien en el fútbol son las que se obtienen desde el nacimiento, sin embargo, estas habilidades se las pueden ir desarrollando conforme el individuo va creciendo y adquiriendo una afición por la práctica de este deporte.

Como destaca Gréhaigne (1991), en el fútbol el rendimiento de sus agentes (jugadores y equipos) tiene relación estrecha con los aspectos tácticos y estratégicos del juego, puesto que tratan todo el tiempo con el espacio, el tiempo, la organización y la información disponible en juego.

Esencialidad táctica/estratégica se realiza aún más al comprobar que los movimientos (caminar, trotar o correr) y las posiciones que los jugadores asumen en todo momento en el campo de juego tienen una estrecha relación con la configuración del juego y con el objetivo trazado (Castelo, 2019).

2.3.1 Tiro a puerta o disparo al arco

En el fútbol un delantero es un elemento clave dentro de su equipo que representa, el cual tiene la obligación de marcar goles en la portería rival, su efectividad de disparo es importante para que su equipo logre llevarse la victoria. El tiro a portería es un fundamento practicado comunmente para su eficacia durante el desarrollo del encuentro deportivo. Entre los objetivos del delantero está que se ubique lo más cerca posible de la portería del contrincante para marcar goles (Saltos & Plúa , 2021).

El tiro a portería es el acto de golpear el balón con cualquier parte del cuerpo (excepto mano) generalmente con pie y cabeza para tratar de introducir dentro de los tres palos que forman el arco.

El tiro a portería se relata como acción de patear la pelota con cualquiera de las áreas de contacto permitidas del pie, con dirección a la portería del equipo contrario pretendiendo marcar un gol (Paredes & Navarrom, 2019).

El disparo al arco es una acción que finaliza por momentos con el movimiento ofensivo o de ataque del equipo contrario, pues la atención y tensión esta centrada en los jugadores que corresponden a la defensa para tratar de evitar que se genere el gol, además de esto el disparo al arco es considerado el estadio del partido mas interesante y determinante (Chamorro & Cerón , 2020).

Los disparos al arco deben ser precisos y con una adecuada potencia, generantemente reunir estos dos aspectos es algo difícil, desidir precisión o potencia depente de la circunstancia que el delantero experimente al momento de efectuar su disparo a gol, esto do del terreno de juego y el mas importante la distancia que se encuentra el atancante o delantero

del arco rival. El saber destinar el lugar en que terminará el balón de la portería como puede ser derecha, izquierda, abajo o arriba (Saltos & Plúa , 2021).

Un disparo al arco en el fútbol es el instante que el delantero golpea el balón fuertemente con su pie dominante con dirección a la portería rival con la intención de marcar gol, los disparos a gol son los aspectos más emocionantes e importantes desarrollados en el juego ya que son el o son la única manera de obtener la victoria, porque el equipo que logra marcas más goles suele ser el vencedor o triunfante (Fernandez , 2022).

La técnica del remate en el fútbol es un aspecto crucial del juego, ya que se refiere a la acción de golpear el balón con la intención de marcar un gol. Esta técnica puede variar dependiendo de la situación y del tipo de remate que se quiere realizar. Algunos tipos de remate son:

- Remate con el pie
- Remate de cabeza
- Volea
- Chilena

Los pasos para un buen remate son: el posicionamiento, observación, contacto con el balón, seguimiento y equilibrio.

La técnica del remate en fútbol es fundamental para cualquier jugador que desee marcar goles. Con una practica constante y el desarrollo de las habilidades necesarias, los jugadores pueden convertirse en efectivos finalizadores (Gualdrón , 2014).

. Los disparos al arco de corta distancia deben ser efectivos, además de tener asertividad, puntería, como muchas características que deben dominar los delanteros o

atacantes. Para esto deben nivelarse o equilibrarse a la hora de disparar al arco o a puerta, es decir, no ejecutar sin que exista el suceso de desviar (Martínez G. , 2018).

2.4 Estrés

La palabra " estrés" proviene de la palabra griega "stringere", que significa causar tensión. El término aparece por primera vez en el campo de la física en el siglo XVII, cuando Thomas Young lo definió como una respuesta interna a la estructura de un sujeto. A principios del siglo XX, las ciencias de la salud adoptaron el término "estrés" y comenzaron a verlo como un desestabilizador de la salud del sujeto y una posible causa de enfermedades si se manifestaba con frecuencia (Barraza, Pelcastre, Martínez, Iglesias , & Rubalcaba, 2019).

Hace años Claude Bernard (1980) citado en Pacheco, (2017) mencionó que el estrés está presente en el mundo desde la aparición del ser humano. Al hombre prehistórico se presentaban dos opciones de supervivencia la lucha o su instinto de sobrevivir que sería huir, cualquiera de las dos alternativas le favorecía la liberación de energía para confrontar las situaciones frente al peligro. Quiere decir, que en total acuerdo a esta definición la importancia de la reacción del cuerpo humano ante el escenario de estrés era el movimiento de sus recursos motores y energéticos lo cual preparaba al esfuerzo corporal y consentir responder escenas riesgo con acciones de luchar o huir, las causas del estrés eran la apetencia, frío y su supervivencia.

El estrés es una emoción de tensión física o emocional, se puede encontrar en cualquier contexto de la vida diaria de las personas o en sus pensamientos; proporcionando sentimientos de frustración, rabia incluso con la presencia de nervios (Medline Plus, 2022).

Para la Organización Mundial de la Salud (2023) el estrés es el estado de tensión mental o preocupación provocado por circunstancias desafiantes. Experimentamos algún nivel de estrés y la forma en que respondemos a él tiene un impacto en nuestro bienestar.

Por otro lado, Medline Plus (2022) conceptualiza el estrés como la respuesta del organismo humano a situaciones de riesgo o petición. Puede ser ventajoso el estrés cuando propicia evadir escenarios de peligro o cumplir con un plazo, sin embargo, cuando el estrés dura mucho tiempo perjudica la salud.

El estrés está representado por la fuerza interna que se halla en un entorno en la cual actúa una fuerza del exterior, cuando una estructura sólida se encuentra desfigurada. Se ha definido al estrés como la fuerza que genera el cuerpo humano en respuesta a una fuerza exterior o del medio pretendiendo deformar dicho cuerpo (Kloster & Perrotta, 2019).

2.5 Estrés académico

La conceptualización de estrés académico se lo encuentra íntimamente relacionado con el ambiente educativo porque puede involucrar tanto a profesores como a estudiantes. El estrés se refiere a la tensión que estima un educando durante la prolongación de estudio, suele manifestarse desde básico preparatorio hasta la educación superior (Rivero, 2019).

El estrés está presente en las actividades educativas, en pocas cantidades como en altas cantidades dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje perturbando a los educandos en su estado emocional, en su salubridad y en sus pensamientos intrapersonales. Este estrés tiene correlación con el ámbito educativo al que se lo conoce como estrés académico, el cual se encuentra presente durante el desarrollo de la clase como en la elaboración de tareas individuales. De modo que, se define al estrés como reacción que presentan los alumnos con

frecuencia a medida que los sentidos alertan situaciones de tensión o frustración (Pacheco, 2017).

Para Barraza (2006) citado en Maldonado & Muñoz (2019) manifiesta que el estrés académico es un causa sistemática, adaptativa y psicológica que se revela cuando un alumno está involucrado en escenarios de riesgo o estresantes causando inestabilidad sistémica forzándolo actuar en busca de su bienestar.

Citando a Maturana & Vargas (2015) a menciona que las situaciones que enfrentan los niños y adolescentes durante el año escolar repercuten en su bienestar psicológico, emocional y social. Los síntomas del estrés pueden afectar su capacidad de adaptación, ansiedad, conducta y estabilidad emocional. La reacción del cuerpo a los factores estresantes en el ambiente educativo se conoce como estrés escolar y afecta el rendimiento académico de los estudiantes. La extensa jornada de estudio, las valoraciones de los profesores, la capacidad de aprendizaje y el temor a fracasar son aquellos factores que dan lugar al estrés escolar (Maturana & Vargas , 2015).

El estrés académico presenta un problema general en la vida cotidiana de los estudiantes y se ve reflejado con síntomas de ansiedad, situaciones frustración, ocasiones de enojo y rabia, para finalizar transcurso de pensamientos negativos en los alumnos (Campos M. , 2021).

2.6 Estrés en el deporte

El estrés afecta notablemente en el ambiente deportivo por factores como la carga laboral, ritmo elevado de tareas, la realización de tareas monótonas, la falta de apoyo entre compañeros estos mencionados son unos de los factores que afectan al deportista durante su

rendimiento en sus actividades deportivas. Con esto se refiere que el estrés deportivo es un problema de la actualidad, mostrando debilidad del organismo del deportista además de producir ansiedad la cual ocasiona poco interés a realizar la práctica deportiva (López, 2016).

El estrés deportivo es el resultado del desorden o desequilibrio de pretensiones y los requisitos que exigen las competiciones, aquellos están presentes en los entrenamientos encuentros deportivos mostrando resultados pocos favorables para la vida saludable del atleta. Los deportistas profesionales están bajo la presencia de estrés en su labor deportiva interrumpiendo en la efectividad de sus actividades, actualmente el estrés está considerado como el principal causante del bajo rendimiento deportivo y laboral por la presión del entorno competitivo mostrando riesgo en el bien estar de los deportistas (Runner, 2012).

El estrés se va originando en los deportistas en cuanto recibe comentarios, insultos y mofas inapropiadas por parte de la afición, son recurrentes los comentarios sobre su rendimiento físico, reclamos del entrenador, presencia de lesiones y por el bajo desempeño en el terreno de juego (González , 2016).

Mediante el deporte sigue progresando en el ambiente competitivo mayor las responsabilidades y demanda mental de los deportistas provocando desorden, desconcentración e incapacidad para la toma de decisiones durante sus actividades deportivas dentro del campo de juego disminuyendo su desempeño. Disputar partidos de futbol bajo síntomas de estrés repercute en el rendimiento por poca concentración y pérdida de confianza por parte de los deportistas (Jiménes , 2010).

La ansiedad, la tensión, y el desequilibrio mental del deportista son elementos que amenazan el bienestar del futbolista, ya que muchos de los deportistas no están ´preparados

para situaciones para asumir responsabilidades competitivas, también cabe mencionar que no poseen estabilidad laboral en el ambiente deportivo (López , 2016).

Los efectos del estrés sobre el rendimiento deportivo pueden ser tanto positivos como negativos. ayudar al atleta a estar más concentrado y motivado, lo que podría proporcionarle una ventaja competitiva. El estrés puede provocar ansiedad y afectar negativamente la salud física y mental, lo que dificulta que un atleta compita en un estado de calma, confianza y concentración. ayudar a los atletas a mantenerse más atentos y motivados, lo que podría resultar en una ventaja competitiva. El estrés puede causar ansiedad y dañar la salud física y mental, lo que dificulta que los atletas jueguen en un estado relajado, confiado y concentrado (Universidad Europea, 2022).

Los jugadores profesionales de futbol controlan su ansiedad antes y durante la competición y su entrenamiento manera que, en su mayoría, no presenta estados de ansiedad mientras ejercen altos niveles de autoconfianza en sí mismos, concentración y atención. Mantener la ansiedad controlada evita poseer estados de ansiedad, en beneficio, permite conservar los niveles de confianza en sí mismo, proporcionando buena habilidad de atención, concentración en la práctica deportiva como en la competición (González , Valdivia , Cachón , Zurita , & Romero , 2017) .

2.7 Estrés deportivo en niños

El estrés deportivo está presente en los niños futbolistas durante la práctica deportiva debido a componentes en el entrenamiento y la competencia. Durante el entrenamiento los niños sienten que las exigencias de los entrenadores son las principales fuentes de estrés. Mientras tanto en la competencia, las circunstancias personales, la preocupación por no demostrar un rendimiento adecuado y los incidentes de la competencia son los primordiales

orígenes de estrés. Como también se identificaron los factores que inciden en el estrés deportivo que experimentan los niños como condiciones estresantes dentro de su entrenamiento: requerimientos del entrenador, preferencia, conmociones negativas, actividades extradeportivas, sobre entrenamiento, escasas de convivencia, acoso entre compañeros, pretensiones de la familia (Moreno Gómez, Silva, & González Alcantar, 2021).

Citando a TeensHealth (2019) se refiere a que el rendimiento y el disfrute de una competición deportiva pueden verse afectados por un estrés excesivo, pero algo de estrés puede ser útil para superar los desafíos.

En el deporte no esta libre de presentar este fenomeno del estrés, puede estar presente en el deporte de alto nivel como en el de iniciación, los niños deportistas son sometidos voluntariamente a decenas de agentes sociales en su entorno. El mismo atleta contribuye en casi la mayoría de estos casos de manera inconsciente a que esta tension se incremente pues tiene la necesidad de rendir, brillar en la competencia y buscar la victoria (Caragol , 2022).

El en deporte de tempranas edades o de iniciasion a pesar de estar empezando su vida deportiva van sometiendo a tensiones, presiones y expectativas muy alejadas de su filosofia del aprendizaje, sobretodo y mas importante que es la diversion (Caragol , 2022).

Dentro del ambiente estresante para los niños deportistas se divide en dos contextos los cuales son los entrenamientos y la competencia, en el entrenamiento están presentes las exigencias y los favoritismos que mantiene el entrenador con algunos de los niños, como también experimentar emocines negativas, falta de tiempo para comprender las actividades y el más importate el cansansio fisico. En la competencia los niños deportistas pueden presentar estrés en los siguientes factores como emociones negativas tales como si no puedo

o si lo realizare mal, la presencia de personas en la competencia y preocupación a no rendir de la manera que lo espera el entrenador (Gomez , Arlen , Silva , & Gonzalez, 2021).

Realizar actividades deportivas no conlleva a presentar estrés si las realizas por diversion o por mantener una vida saludable, pero si se presentara el estrés cuando se presentan situaciones de exigencia y competencia en niños deportistas. Los niños que practican deportes de alto rendimiento son mas vulnerables a presentar estrés debido a las exigencias constantes por sus victorias o sus derrotas. El estrés provoca en los niños deportistas ansiedad, irritabilidad, cansancio, depresión hasta consecuencias de abandonar el deporte (Méndez , 2020).

Por naturaleza existen niños que buscan ser perfeccionistas se exigen demasiado con ellos mismos cuando sus acciones no resultan como las tienen pensado aparece una tensión emocional llamada estrés, pero además de esto el factor mas frecuente es que la presión deportiva viene del exterior; buscando malos niños satisfacer lo que dictaminan sus padres o su entrenador o posibles figuras de autoridad. Por esta razón terminan teniendo la conceptualización que con la victoria terminarán teniendo la aprobación del adulto a quien respetan mucho (Familyjournal, 2015).

El estrés además de su negatividad presenta su lado positivo porque permite preparar al cuerpo para afrontar nuevos retos con concentración, fuerza, resistencia y se obtiene ser mas atentos. Cuando es producido en exceso el negativo para el organismo humano porque puede agotar con la energia del niño deportista y terminar con la gana de sobresalir en el deporte (Familyjournal, 2015).

2.8 Nivel de estrés

El nivel de estrés es la cantidad de presión que se desarrolla cuando el cuerpo humano se ubica en una posición que está más allá de nuestras capacidades y requiere un cambio (Rivero, 2019).

Algunas investigaciones sustentan la presente investigación como la investigación titulada “Sistemas de ejercicios físicos para mejorar la velocidad en deportista del Club deportivo de fútbol especializado Formativo Real Academia” donde aplican una investigación durante 9 semanas, en la cual aplicaron 3 tomas de test, donde se tomó como muestras niños y niñas de 14 años lo cual corresponde a un total de 14 deportistas, las cuales fueron el 29 de marzo seguido del 29 de abril y finalizando con el 28 de mayo, donde concluyeron que el fortalecimiento muscular es parte fundamental para mejorar la capacidad de la velocidad, incluir ejercicios de fortalecimiento en el entrenamiento manejando las cargas adecuadamente se logra el objetivo principal (Isaac Marcelo Bastidas-Contreras, 2021).

Cómo, la investigación titulada “Desplazamiento y condición física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Educación”, la cual fue elaborada por (Pilco Remache & Paz Viteri, 2021), y tiene como objetivo investigar el desplazamiento y condición física en estudiantes del primer semestre de la carrera Ciencias de la Educación Inicial, en la Universidad Nacional de Chimborazo de Educación mediante la aplicación de encuestas.

La investigación nominada “La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato”, elaborada por (Usulli Toalombo & Morales Fiallos, 2023), la cual tiene como objetivo determinar la relación entre la actividad física y el estado de ánimo de los estudiantes del 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa San Pablo del cantón Guano.

Y para finalizar la investigación con el tema de “Educación inclusiva y educación emocional: un binomio necesario en los procesos formativos”, elaborada por (Navas Bonilla, Barba Téllez, & Maldonado Gavilánez, 2018), la cual tiene como propósito revelar las relaciones existentes entre educación inclusiva y educación emocional.

Los presentes estudios resaltan y apoyan aún más la presente investigación, brindando una base sólida de apoyo para esta investigación específica.

CAPÍTULO III.

3. Metodología

3.1 Diseño de Investigación.

La investigación sobre la efectividad del disparo al arco y el nivel de estrés en niños es de diseño cuasiexperimental, puesto que permite explorar y comprender mejor las relaciones entre el estrés y el rendimiento deportivo en un contexto realista y práctico, proporcionando resultados aplicables y valiosos.

3.2 Tipo de Investigación

La investigación es de tipo transversal, porque se centra en observar y medir las variables de interés en un solo momento específico. Proporciona una perspectiva valiosa y detallada sobre la interacción entre el estrés y el rendimiento deportivo en niños, estableciendo una base sólida para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en los ámbitos deportivo y educativo.

3.3 Técnica e instrumentos para la recolección de datos

3.3.1 Técnica

El método de recopilación de datos es por medio de los siguientes test:

- Test de disparo al arco
- Mi Smart Band 5

3.3.2 Instrumento

3.3.2.1 Test de disparo al arco propuesto por (Chamorro y Cerón, 2020)

En la evaluación del tiro al arco el deportista va a utilizar su pierna dominante con la cual va a realizar los disparos a portería desde una distancia de 6 metros con el balón estático hacia un arco que se encuentra dividido en 9 cuadrantes y el cual está etiquetado con números

los cuales van a representar la puntuación que alcance el deportista, la puntuación de cada tiro se va sumando a la puntuación obtenida desde su primer disparo hasta su quinto y último intento (Saltos & Plúa , 2021).

No se presentará ningún tipo de obstáculo en la trayectoria del balón hacia la portería.

La ejecución del test se lo realiza en dos etapas siendo: pretest que consta en la evaluación previa a la intervención y el post test que es la evaluación después de haber realizado la misma intervención (Saltos & Plúa , 2021).

El test va a constar en una evaluación cuantitativa y cualitativa de acuerdo con el puntaje obtenido por cada niño futbolista después de haber realizado sus disparos a portería y nos basaremos en una tabla de baremo que es la siguiente (Saltos & Plúa , 2021):

Ilustración 1

Test del disparo al arco - Evaluación cuantitativa y cualitativa

Numero de aciertos máx.		Numero de aciertos min.	Valor cualitativo	Significado
100	≥	80	S	Sobresaliente
79	≥	60	MB	Muy bueno
59	≥	40	B	Bueno
39	≥	20	R	Regular
19	≥	0	I	Insuficiente

3.3.2.2 Mi Smart Band 5

Ilustración 2

Mi Smart Band 5



La Xiaomi Mi Smart Band 5 es una pulsera de actividad física desarrollada por la empresa china Xiaomi. Es la sucesora de la Xiaomi Mi Band 4 y forma parte de la serie de dispositivos portátiles conocida como "Mi Band". La Xiaomi Mi Band 5 es un dispositivo inteligente en forma de pulsera fabricada por la marca Xiaomi para sus usuarios. Incluye lector de ritmo cardíaco con sensores PPG, implementa un sistema de acelerómetro de tres ejes, un giroscopio de otros tres ejes se conecta al teléfono con Bluetooth 5.0 BLE y dispone de un motor de rotación para los avisos y el despertador. Este conjunto de sensores se basta y se sobra para medir en todo momento los pasos, las brazadas en natación o el número de saltos a la comba, por poner algunos ejemplos deportivos (Linarez, 2021).

La Xiaomi Mi Smart Band 5 mide el estrés utilizando una combinación de sensores y algoritmos que evalúan varios indicadores fisiológicos. Aquí se detalla cómo este dispositivo mide el estrés y cuándo realiza estas mediciones:

¿Cómo mide el estrés?

1. Sensor de frecuencia cardíaca

La Mi Smart Band 5 utiliza un sensor óptico de frecuencia cardíaca para monitorear los latidos por minuto (BPM). Las variaciones en la frecuencia cardíaca, conocidas como variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), son un indicador clave del nivel de estrés. Un HRV bajo suele estar asociado con niveles más altos de estrés.

2. Algoritmos de evaluación de estrés

La banda utiliza algoritmos avanzados que analizan los datos de frecuencia cardíaca y HRV para estimar el nivel de estrés. Estos algoritmos consideran factores como la regularidad y la variabilidad de los latidos del corazón.

3. Monitoreo continuo

La Mi Smart Band 5 puede monitorear continuamente la frecuencia cardíaca a lo largo del día. Esto permite una evaluación más precisa del estrés, ya que los datos se recopilan en diferentes momentos y situaciones, proporcionando una visión más completa de los niveles de estrés del usuario.

¿Cuándo mide el estrés?

1. Evaluaciones periódicas

La banda realiza mediciones periódicas de la frecuencia cardíaca en intervalos establecidos por el usuario o predeterminados por el dispositivo. Estas mediciones regulares ayudan a construir un perfil continuo del nivel de estrés.

2. Monitoreo en tiempo real

En algunos modos, como durante actividades físicas o en momentos específicos indicados por el usuario, la banda puede realizar monitoreos en tiempo real para proporcionar datos instantáneos sobre la frecuencia cardíaca y el estrés.

3. Análisis diario

Al final del día, la Mi Smart Band 5 ofrece un resumen de los niveles de estrés, mostrando cuándo los niveles fueron más altos o más bajos. Esta información se presenta en la aplicación móvil asociada, que proporciona gráficos y análisis detallados.

Tabla 1

Tabla de baremo de estrés.

Nivel de estrés	Puntaje
Relajado	0 - 39
Leve	40- 59
Moderado	60 - 79
Alto	80 - 100

3.4 Población de estudio y tamaño de muestra

3.4.1 Población

Se Tomó los niveles de estrés a 20 futbolistas de la categoría sub-13 del Club Deportivo especializado “Darío Mina”.

3.4.2 Muestra

Se seleccionó a 4 deportistas de los 20 evaluados, los cuales fueron los que registraron los niveles de estrés más alto, quienes son 4 varones de 13 años a los cuales se les va a aplicar el plan de enseñanza sobre la efectividad de disparo al arco.

3.5 Métodos de análisis, y procesamiento de datos

El software Excel 365 es una herramienta de hojas de cálculo que ofrece una amplia gama de funciones, incluyendo la organización de datos, cálculos matemáticos, creación de gráficos y análisis eficiente de información.

Por otro lado, el programa SPSS es una herramienta estadística ampliamente utilizada en investigaciones para el análisis eficaz de datos. Ofrece diversas pruebas estadísticas, como análisis descriptivos, pruebas de hipótesis y modelado predictivo, como una interfaz intuitiva que facilita la manipulación y visualización de datos.

En este estudio, se emplearon tanto Excel 365 como SPSS para la creación de la base de datos y el análisis de datos. Se aplicaron medidas de tendencia central para interpretar los resultados del test.

CAPÍTULO IV.

4. Resultados y discusión

4.1 Resultados

Tabla 2

Datos descriptivos del Nivel de Estrés

		Descriptivos	
		Estadístico	Desv. Error
PRE	Media	58,7500	7,33002
	Mediana	65,0000	
	Desv. Desviación	14,66004	
POST	Media	45,0000	3,53553
	Mediana	46,0000	
	Desv. Desviación	7,07107	

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Barrera Pérez Steven Alejandro & Chicaiza Gavilanes Steven Mateo

En la tabla se muestran los datos descriptivos, los cuales se consideran tanto un test previo como en un test posterior.

La tabla presenta estadísticas descriptivas sobre el nivel de estrés pre y post de una intervención. La media del nivel de estrés disminuyó de 58.75 a 45.00, y la mediana bajó de 65.00 a 46.00, lo que sugiere una reducción significativa del estrés tras la intervención. Además, la desviación estándar se redujo de 14.66 en pre a 7.07 en post, indicando que los niveles de estrés en post están menos dispersos y más concentrados alrededor de la media. El error estándar de la media también disminuyó de 7.33 a 3.54, lo que refleja una estimación más precisa del nivel de estrés en el grupo post. Estos resultados sugieren que la intervención fue efectiva en reducir tanto el nivel medio de estrés como su variabilidad.

Tabla 3
Prueba de normalidad de Nivel de Estrés

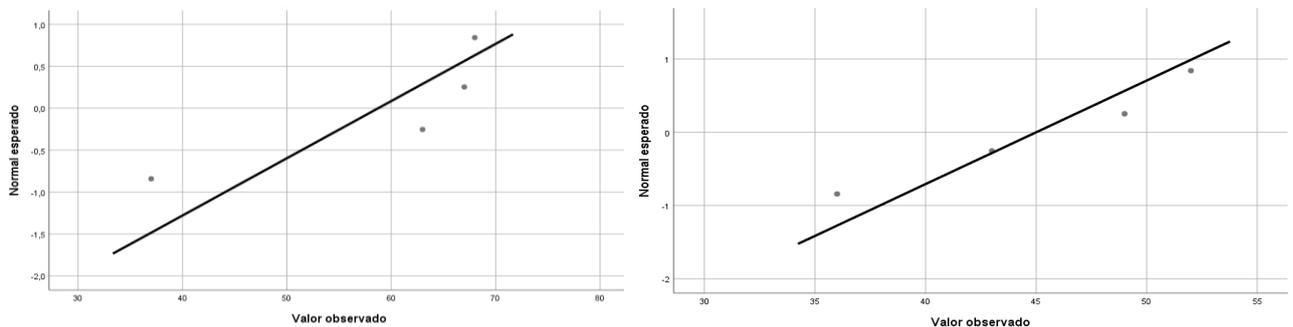
	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE	,364	4	.	,749	4	,038
POST	,214	4	.	,959	4	,773

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Barrera Pérez Steven Alejandro & Chicaiza Gavilanes Steven Mateo

En las pruebas de normalidad, evaluamos los datos del pre y post test. Si la cantidad de individuos evaluados es mayor a 30, aplicamos la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov; de lo contrario, utilizamos la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, como en este caso. En el test de Nivel de estrés en el pretest, obtuvimos un valor de 0,038, mientras que en el post test fue de 0,773; dado que estos valores son diferentes y los datos no se ajustan de manera similar, optamos por utilizar una estadística paramétrica. Además, al observar el grafico, notamos una tendencia positiva en la centralización de los datos. Por lo tanto, llevamos a cabo una prueba t de Student para muestras emparejadas, ya que disponemos de datos tanto antes como después de la intervención.

Figura 1
Pre y Post Nivel de Estrés



Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Barrera Pérez Steven Alejandro & Chicaiza Gavilanes Steven Mateo

En los gráficos siguientes se aprecia que tanto los datos del pretest como del post test del Nivel de estrés muestran una tendencia hacia la centralización en valores positivos.

Tabla 4
Prueba de muestras emparejadas del Nivel de Estrés

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig.
Media	Desv. Desvia ción	Desv. Error promed io	95% de intervalo de confianza de la diferencia		Inferi or	Superio r		(bilater al)
PRE- POST	13,750 00	15,542 95	7,771 48	- 10,982	38,482 30	1,76 9	3	,175

Datos procesados en: SPSS

Elaborado por: Barrera Pérez Steven Alejandro & Chicaiza Gavilanes Steven Mateo

La prueba de muestras emparejadas corresponde a 0,175 siendo muy significativa en el Nivel de Estrés.

4.2 Discusión

Los resultados sugieren que la intervención podrían tener un efecto positivo en la reducción del nivel de estrés de los participantes. Aunque la diferencia observada no alcanzó significancia estadística, la dirección del cambio y reducción en la dispersión de los datos después de la intervención indican un potencial beneficio. La falta de significancia puede atribuirse a la variabilidad individual en la respuesta al tratamiento, así como a la posible influencia de factores externos no controlados en el estudio.

Estos hallazgos proporcionan una base inicial para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en el campo de la gestión del estrés. Es crucial considerar métodos adicionales de intervención o ajustes en el diseño del estudio para controlar la efectividad en la reducción del estrés.

En resumen, aunque los resultados muestran una tendencia hacia la reducción del estrés después de la intervención, se requiere una exploración más profunda y estudios

adicionales para validar estos hallazgos y mejorar las estrategias de intervención en contextos similares.

En un estudio similar llevado a cabo por Xu Tian et al. (2022), se investigó el efecto de una intervención basada en mindfulness en la reducción del nivel de estrés entre los participantes. Los resultados mostraron una reducción del nivel de estrés entre los participantes. Los resultados mostraron una reducción significativa en los niveles de estrés post-intervención, con una media que disminuyó de 60,2 a 42,8, y una desviación estándar que se redujo de 15.3 a 6.9 (Tian, y otros, 2022).

Al igual que nuestra investigación la intervención demostró una tendencia positiva en la reducción del estrés, aunque la significancia estadística fue más robusta en el estudio de Xu Tian et al., posiblemente debido a un mayor tamaño de muestra y un control más estricto de las variables externas. Ambas investigaciones destacan la importancia de continuar explorando y perfeccionando las intervenciones para la gestión del estrés, sugiriendo que con ajustes adecuados en el diseño del estudio y métodos de intervención, se puede lograr una mayor efectividad en la reducción del estrés.

CAPÍTULO V.

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

Se he evaluado satisfactoriamente los niveles de estrés de los niños futbolistas de las categoría sub-13 del Club Especializado Formativo “Darío Mina” de la ciudad de Riobamba, donde los resultados de evaluación son los siguientes: sujeto 1 tiene una puntuación de treinta y siete ubicado en un nivel de estrés relajado; sujeto 2 tiene una puntuación de sesenta y ocho ubicado en un nivel de estrés moderado; sujeto 3 tiene una puntuación de sesenta y siete ubicado en un nivel de estrés moderado; sujeto 4 tiene una puntuación de sesenta y tres ubicado en un nivel de estrés moderado. Los resultados obtenidos proporcionan una visión clara del perfil de estrés de los jugadores antes de cualquier intervención, permitiendo identificar áreas potenciales para mejorar tanto en el rendimiento deportivo como en el bienestar psicológico y físico de los participantes.

Se ha desarrollado una propuesta de intervención efectiva basada en la evaluación de la efectividad del disparo al arco y su correlación con el nivel de estrés en niños futbolistas. Esta propuesta no solo ha demostrado ser relevante y adecuada para las necesidades identificadas en los jóvenes deportistas, sino que también ofrece un marco estructurado para el manejo del estrés y optimizar el rendimiento deportivo en el contexto específico.

Se ha establecido una correlación significativa entre los niveles de estrés pre y post intervención en los niños futbolistas. Este hallazgo subraya la efectividad de la intervención propuesta en la gestión del estrés y el progreso del desempeño deportivo como resultado de las medidas implementadas.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda tener una buena organización de los deportistas que serán evaluados, además, realizar la evaluación de los niveles de estrés bajo las indicaciones que muestra la Mi Smart Band 5 para que los resultados sean más precisos y óptimos.

Se recomienda realizar el plan de enseñanza conforme a la edad de los deportistas, también tomando en cuenta sus necesidades y sus conocimientos tratando de hacer las sesiones más llamativas donde el deportista aprenda de la manera más placentera y sobre todo que se motive a seguir trabajando para el desarrollo de su gesto técnico dentro del fútbol, respetando las intensidades y la dosificación respectiva de descansos, series y repeticiones.

Se sugiere utilizar las herramientas estadísticas necesarias como Excel y el programa spss para interpretar de buena manera los datos sobre los pre-test y post-test, por ende, conocer la significancia y los resultados sobre la efectividad de la aplicación del plan de enseñanza.

CAPÍTULO VI.

6. PROPUESTA

La propuesta que se realiza es la de diseñar sesiones de entrenamientos con ejercicios básicos que vayan desde lo más sencillo a lo más complicado para que el estudiante pueda adquirir una mejor técnica sobre el disparo al arco, y por ende la prosperidad de cada jugador al realizar la prueba del test.

Objetivo: Desarrollar el gesto técnico del disparo al arco mediante ejercicios adecuados y específicos correctamente dosificados para la edad de 13 años, respetando intensidades y tiempos de descanso, así como también como los ejercicios de relajación y respiración que aportan las bandas inteligentes al final de cada entrenamiento, con el fin de que el deportista no genere estrés al terminar los mismos.

Se diseñarán 24 sesiones de entrenamiento, dos para cada semana de intervención en la cual se trabaje el gesto técnico y la distribución será de la siguiente manera:

Semana 1

- ✚ Aplicación de pruebas iniciales.
- ✚ Iniciación del plan de ejercicios de efectividad de disparo al arco.
- ✚ Socialización de técnica de tiro.

Semanas 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 y 11

- ✚ Clases del plan de enseñanza de efectividad de disparo al arco.

Semana 12

- ✚ Clase del plan de enseñanza de efectividad de disparo al arco.
- ✚ Evaluación del test final.

8.1 Cronograma de actividades

Semana 1	
8/mayo/2023	10/mayo/2023
APLICACIÓN DE TEST	
<ul style="list-style-type: none">Test efectividad de disparoEvaluación del pre test de los niveles de estrés mediante mi band 5.	<ul style="list-style-type: none">Socialización de técnica de tiro al arco.Técnica de tiro y superficies de golpeo balón y pie.Golpeo de balón estático contra pared.
Semana 2	
15/mayo/2023	17/mayo/2023
<ul style="list-style-type: none">Golpeo de balón estático empeine y borde interno.Derribo de conos con empeine y borde interno.Competencia de precisión a arco con divisiones.	<ul style="list-style-type: none">Golpeo de balón estático empeine y borde interno.Golpeo de balón sobre plato empeine y borde interno a 5 y 8 m.Finalización entre dos tortugas.
Semana 3	
22/mayo/2023	24/mayo/2023
<ul style="list-style-type: none">Pases con borde interno.Golpeo de Balón hacia paredPases a pared.	<ul style="list-style-type: none">Pases con borde interno a media alturaZigzag y finalizaciónTrenza y finalización.
Semana 4	
29/mayo/2023	31/mayo/2023
<ul style="list-style-type: none">Control y FinalizaciónPase y definición a arco con conos	<ul style="list-style-type: none">Conducción y disparo al arco.Conducción de balón en Zigzag más disparo al arco.Conducción de balón en Zigzag más tiro al arco y ligas.
Semana 5	
5/junio/2023	7/junio/2023
<ul style="list-style-type: none">Trabajo de coordinación y disparo al arco.Salto horizontales y disparo al arco.	<ul style="list-style-type: none">Finalización a varias distancias.Finalización a varios ángulos.Salto horizontales y disparo al arco.

✚ Saltos verticales y disparo al arco.

Semana 6

12/junio/2023

- ✚ Dominio de balón con variantes.
- ✚ Velocidad recepción y disparo al arco.
- ✚ Duelos de velocidad y disparo al arco.

14/junio/2023

- ✚ Pases largos con bolea
- ✚ Pases largos y recepción.
- ✚ Duelos de velocidad y finalización.

Semana 7

19/junio/2023

- ✚ Pases de bolea con arco
- ✚ Pase encima del arco
- ✚ Disparo entre ulla.

21/junio/2023

- ✚ Estaciones y definición
- ✚ Estaciones y definición de bolea
- ✚ Duelos y disparo a portería.

Semana 8

26/junio/2023

- ✚ Dominio de balón con variantes
- ✚ Velocidad recepción y disparo al arco.
- ✚ Duelos de velocidad y disparo al arco.

28/junio/2023

- ✚ Estacas y pases
- ✚ Conducción zigzag y finalización
- ✚ Zigzag y finalización con bolea.

Semana 9

3/julio/2023

- ✚ Pases a diferentes distancias
- ✚ Pase, recepción y finalización
- ✚ Pase, recepción y finalización con bolea

5/julio/2023

- ✚ Pases largos
- ✚ Pase y recepción en cuadrados.
- ✚ Pase y recepción en cuadrados con bolea.

Semana 10

10/julio/2023

- ✚ Dominio de balón con variantes
- ✚ Velocidad, disparo y recepción.
- ✚ Duelos de velocidad y disparo al arco.

12/julio/2023

- ✚ Trabajo de efectividad pases de primera con distancia de 60 cm entre conos empeine.
- ✚ Llegada por banda pase y disparo al arco con bandera.
- ✚ Tarea de ataque 2 vs 2 más disparo al arco con bandera.

Semana 11

17/julio/2023

- ✚ 1 vs 1 con velocidad de reacción y tiro a portería.
- ✚ Desplazamiento hacia adelante y hacia tras control balón y tiro al arco.
- ✚ Manejo de coordinación en escalera velocidad desplazamientos laterales y disparo a portería derribo de conos.

19/julio/2023

- ✚ Conducción de balón entre platos más cambio de dirección y tiro al arco.
- ✚ Conducción de balón más recorte o driblin en estaca y tiro al arco.
- ✚ Manejo de pases control orientado conducción de balón cambio de dirección y disparo al arco.

Semana 12

24/julio/2023

- ✚ Pases en triangulo de platos más disparo al arco.
- ✚ Pared más pase en profundidad centro ras de piso y disparo al arco.
- ✚ Desplazamiento hacia atrás recepción y tiro al arco.

26/julio/2023

- ✚ Recepción de pecho y disparo al arco.
- ✚ Recepción de balón, perfilarse al arco y disparo al arco con arquero.
- ✚ Evaluar el post tes de los niveles de estrés en niños futbolistas.

Sesión de entrenamiento #1

OBJETIVO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seleccionar a los deportistas con el estrés más alto mediante la medición de estrés, utilizando el instrumento Mi Smart Band 5. 2. Evaluar la efectividad de disparo al arco a los deportistas seleccionados para obtener los resultados pre-intervención. 			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, elástico, conos o platos, silbato, planificación, balones			
FECHA	08/05/2023			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		Tiempo	Repeticiones	
Inicial	Charla	10'		Se realiza la presentación del trabajo que se va a realizar con los deportistas y la selección que se llevara a cabo con los que se elijan para la intervención. Se les dará las indicaciones para cada sesión de entrenamiento, los tiempos en los cuales los deportistas deben medirse los niveles de estrés y el objetivo de la intervención.
Principal	Selección de deportistas y evaluación de niveles de estrés	20'		Una vez terminada la parte inicial se continua a evaluar el nivel de estrés a cada uno de los 15 deportistas utilizando la Mi Smart Band 5, se dispone de 4 dispositivos donde vamos a evaluar primero a un grupo de 4 luego a otro grupo de 4 integrantes y finalmente a un grupo de 3. Se tomarán los datos y analizara al instante. Una vez seleccionado los 4 valores más altos, se les da las indicaciones a los deportistas para que realicen el pretest de efectividad de disparo al arco.
	Aplicación de test de efectividad de disparo al arco	20'		Para realizar el test de efectividad de disparo al arco se debe realizar las divisiones en el arco para poder tener en cuenta los valores que se va a obtener, a una distancia de 6 metros colocar el balón para realizar el disparo. El deportista utilizara la pierna dominante para realizar los disparos a portería, se realiza los 5 intentos y se

				obtiene la puntuación de cada uno de ellos.
Final	Charla final y estiramiento	20'		<p>Finalmente se da una charla a todos los deportistas sobre la intervención que se va a realizar para cambiar su gesto técnico de disparo al arco con balón estático y el tiempo que va a durar la intervención.</p> <p>Aclaremos dudas y respondemos respuestas.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Ejercicios de respiración y relajación.</p> <p>Los deportistas se sientan en el piso con las piernas completamente extendidas y juntas, posterior a esto empiezan a mover las rodillas de arriba hacia abajo de manera que las piernas se agiten, se lo realiza durante 15 segundos.</p> <p>Los deportistas sentados en el piso flexionan las rodillas y juntan sus pies planta con planta y se toman los pies con las manos, luego empiezan a elevar y bajar las rodillas simulando el aleteo de una mariposa.</p> <p>En parejas un deportista se acuesta de cubito dorsal y un compañero de pie lo toma de los pies y empieza a agitarlos de arriba hacia debajo de manera que se relajen los</p>

				<p>músculos como los cuádriceps y gemelos, se lo realiza durante 15 segundos, y cambiamos de puesto con el otro deportista.</p> <p>El deportista se acuesta decúbito ventral y el compañero de pie lo toma de la punta de los pies y le flexiona las rodillas hasta que forme un ángulo de 90° y empieza a agitar las piernas de izquierda a derecha, este ejercicio se lo realiza durante 15 segundos.</p> <p>Todos los deportistas se colocan de cubito dorsal y con los brazos extendidos horizontalmente, cierran los ojos y se realizan ejercicios de inspiración y expiración para poder llegar a un estado de relajación.</p>
TOTAL:	Hora 10 Minutos			

Sesión de entrenamiento #2				
OBJETIVO	1. Desarrollar las habilidades motrices de los niños mediante actividades deportivas específicas para el disparo a portería.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	10/05/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Socialización	20'		<p>Damos a conocer a los deportistas la manera correcta de la ejecución de un disparo a portería para que se pueda tener más eficacia al momento de dar fuerza y colocación al tiro con el fin de realizar un gol.</p> <p>Se les informa a los deportistas sobre las diferentes superficies del pie con la que un futbolista puede golpear el balón, tomando en cuenta su pie dominante, la distancia y la técnica al patear.</p> <p>Las superficies con las que se puede golpear el balón más recomendadas son con empeine y borde interno.</p>
	Golpeo de balón	15'	20 rep Cada pie	<p>Una vez realizada la socialización procedemos a la demostración y familiarización de la correcta técnica para realizar un disparo a portería.</p> <p>Colocamos una tortuga a cinco metros de distancia de la pared y un balón encima de la tortuga.</p> <p>Realizamos el ejemplo y los deportistas proceden a colocar su material y a ejecutar los disparos hacia la pared.</p> <p>Los estudiantes deberán realizar los disparos con borde interno y con ambos pies, primero con pie derecho y luego con pie izquierdo.</p>
	Estiramiento			El estiramiento se lo realiza en parejas.

FINAL		10''c/ejercicio 15'	<p>Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	50 minutos		

Sesión de entrenamiento #3				
OBJETIVO	1. Familiarizarse con la técnica de disparo al arco en diferentes superficies de colocación del balón.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	15/05/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	15'		<p>Nos colocamos con los estudiantes en pareja y con un balón, el entrenamiento será dinámico, las parejas de deportistas realizaran un futbol tenis con un balón, de manera que se realice un golpe al balón hacia arriba y de un bote en el piso para inmediatamente el otro compañero realice lo mismo, el objetivo del calentamiento es la entrada al calor previo a los trabajos específicos.</p> <p>Se añade variantes como por ejemplo la superficie de contacto, lo hacemos con empeine, con muslo, con cabeza y por último sin bote.</p>
	PRINCIPAL	Golpeo de balón sobre tortugas	10'	10 rep/ cada pie
	Golpeo de conos con balón	10'		<p>Continuando con el entrenamiento cambiamos de estación en la cual vamos a tener colocados cinco conos en forma de fila al frente del deportista, el cual se va a colocar a cinco metros de distancia de los conos, el mismo que va a intentar tumbar todos los conos que sea posible dentro de un rango de tiempo, al final se le contará los conos tumbados y se comparará con los compañeros a modo de competencia,</p>

	Competencia en arco y elásticos	15'	5 rep	<p>esto lo realizamos con borde interno y empeine y con ambos pies.</p> <p>Colocamos los elásticos en el arco de manera que quede dividido en 9 espacios y colocaremos una numeración en cada cuadrado que se forme, cada deportista tendrá 5 disparos para sumar la mayor cantidad de puntos, el disparo se lo realiza desde el balón encima de una tortuga.</p>
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio	16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p style="text-align: center;">FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 Hora 5 minutos			

Sesión de entrenamiento #4				
OBJETIVO	1. Familiarizarse con la técnica de disparo al arco en diferentes superficies de colocación del balón.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	17/05/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	20'		Para el calentamiento vamos a formar una circunferencia, iniciamos con el calentamiento articular empezando por la cabeza, cuello, brazos, cintura y piernas. Posteriormente realizamos el calentamiento muscular, realizamos rodillas al pecho, talones hacia atrás, polis chilenos, puntas hacia adelante, skipping saltos, etc. Para terminar el calentamiento realizamos un rondo.
	Golpeo de balón estático.	18'	10 rep/ cada pie	Colocamos una tortuga a cinco metros de distancia de la pared y un balón de manera estática, es decir sin movimiento y sobre el suelo. Los deportistas proceden a colocar su balón y a ejecutar los disparos hacia la pared. Los estudiantes deberán realizar los disparos con borde interno primero y luego con empeine y con ambos pies, primero con pie derecho y luego con pie izquierdo, completando las repeticiones recomendadas.
PRINCIPAL	Golpeo de balón sobre plato	20'	10 rep/cada pie	Los deportistas proceden a colocar su balón encima de la tortuga y a ejecutar los disparos hacia la pared con una distancia de 5 metros. Los estudiantes deberán realizar los disparos con borde interno primero y luego con empeine y con ambos pies, primero con pie derecho y luego con pie izquierdo, completando las repeticiones recomendadas.

				Luego se colocará los platos y balones a una distancia de 8 metros de distancia de la pared y realizaran el mismo trabajo.
	Finalización entre conos	7'	5 rep	Continuando con el entrenamiento, se colocará dos conos simulando un arco, es decir un cono en un lado y el otro cono al otro lado a una distancia de 30 cm. El deportista realizará cinco tiros, tratando de que el balón pase por la mitad de ambos conos, sin tumbarlos ni tocarlos, la finalidad es desarrollar la dirección de un disparo a portería.
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio 16'		El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps. FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.
TOTAL:	1 Hora 21 minutos			

Sesión de entrenamiento #5				
OBJETIVO	1. Fundamentar el gesto técnico del golpeo al balón pateando el mismo desde varias distancias para dominar la fuerza y dirección con la que se realiza el disparo.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	22/05/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	15'		<p>Cada alumno toma un balón y empieza a conducir el balón dentro del círculo central y jugamos a “Simón dice”</p> <p>El profesor dará las variantes para que los alumnos conduzcan su balón, por ejemplo:</p> <p>Simón dice conducir con la planta del pie derecho, Simón dice conducir con la planta del pie izquierdo, Simón dice conducir tapándose el ojo derecho, etc.</p> <p>Realizamos un pequeño estiramiento después del calentamiento.</p>
PRINCIPAL	Pases con borde interno.	10'		<p>Los deportistas forman parejas y se trabajará solo con un balón, se colocan uno al frente del otro a una distancia de 1.5 metros para que puedan realizar el ejercicio de mejor manera.</p> <p>Al silbatazo los estudiantes realizan el pase hacia su compañero, el que recibe el pase va a receptor con borde interno, se perfila y realiza el pase, esto con la finalidad de evolucionar el gesto del golpeo al balón y la recepción.</p> <p>El pase se lo recomienda hacer con una fuerza y dirección adecuada para que el control del compañero sea más cómodo.</p> <p>Los pases y recepciones se lo realizan con ambos pies, si recibe con el izquierdo, realizará pase con el pie derecho, y si recibe con el pie derecho, hará el pase con el pie izquierdo.</p> <p>Se añade una variante, colocar dos conos de manera que el balón cruce la mitad de ambos conos, evitando tumbarlos y toparlos.</p>

	Golpeo de Balón hacia pared	15'	10 rep/cada pie	<p>Cada deportista va a tomar un balón y a colocarse a 3 metros de distancia de la pared, la cual no va a servir para que el balón regrese al deportista después de hacer un golpeo con el pie.</p> <p>El deportista sujetará el balón con las manos y procederá a realizar golpeo con el borde interno y empeine con dirección a la pared, este ejercicio se lo realiza con ambos pies.</p> <p>La finalidad del ejercicio es que el deportista golpee con la fuerza y dirección adecuada para que la trayectoria de regreso sea la misma y pueda sujetar con las manos.</p>
	Pase a pared	15'	10 rep/cada pie	<p>Cada deportista coloca el balón a una distancia de 3 metros de la pared, el balón se va a encontrar estático y se va a golpear con dirección y fuerza adecuada para que el balón regrese a los pies del deportista.</p> <p>Se trabajará con borde interno y empeine de ambos pies.</p>
FINAL				
	Estiramiento	10'' c/ejercicio	15'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas.</p> <p>Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen.</p> <p>Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna.</p> <p>Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por ultimo pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL</p>

				PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.
TOTAL:	1 Hora			

Sesión de entrenamiento #6

OBJETIVO	1. Trabajar la coordinación, desplazamientos y finalización de los deportistas mediante circuitos específicos para elevar el nivel de complejidad de los ejercicios.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	24/05/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	15'		<p>Los deportistas forman un rondo en el cual van a realizar un torito (juego donde un deportista ingresa al rondo e intentar quitar el balón mientras el resto de los deportistas se hacen pases)</p> <p>Si los deportistas logran hacer 10 pases completados sin que el deportista de la mitad toque el balón, éste realizara un baile en el medio del rondo y posteriormente ira a dar una vuelta a la cancha a trote.</p> <p>Mientras se realiza el rondo se empieza a hacer ejercicios de calentamiento muscular como por ejemplo rodillas al pecho, talones atrás, puntas hacia adelante, saltos, etc.</p>
	Pases con borde interno a media altura	10'		<p>Los deportistas forman parejas y se trabajará solo con un balón, se colocan uno al frente del otro a una distancia de 1.5 metros para que puedan realizar el ejercicio de mejor manera.</p> <p>El deportista toma el balón con la mano y mientras realiza un trote en su propio puesto, al silbatazo los deportistas realizan el pase con el borde interno a media altura hacia su compañero de al frente, el trabajo se lo realiza sin que el balón toque el suelo.</p> <p>Los pases y recepciones se lo realizan con ambos pies, y con ambas superficies de contacto.</p> <p>Luego se añade la variante de que un deportista lanza el balón hacia al frente a media altura y su compañero realiza el golpeo de balón devolviéndole el mismo.</p>
PRINCIPAL				

	Zig Zag y finalización	15'	5 rep/cada pie	<p>Cada deportista va a tomar un balón para realizar el circuito de zig zag y definición. Se forman en columna y sale uno por uno por la estación a trabajar con el balón en las manos, se colocará un camino de conos para que el estudiante realice el trabajo y al finalizar el trabajo va a realizar una definición con borde interno hacia la portería.</p> <p>Se lo realizara con ambos pies y con ambas superficies de contacto del pie.</p>
	Trenza y finalización	15'	10 rep/cada pie	<p>Para este ejercicio se trabajará en grupos de 3. Se va a realizar la trenza hasta avanzar 10 metros se realiza el pase al compañero y luego corre a la espalda del compañero al que hizo el pase, el que recibe el pase realiza el pase al tercer compañero y pasa por la espalda del deportista al que hizo el pase, esto se lo hace avanzando unos metros. Al avanzar 10 metros el deportista realizara una definición a portería.</p> <p>Primero los pases se realizan con la mano y la definición a media altura y luego se la realiza al ras del piso.</p>
FINAL				
	Estiramiento	10'' c/ejercicio	16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último</p>

				<p>pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 Hora 11 minutos			

Sesión de entrenamiento #7				
OBJETIVO	1. Desarrollar la precisión de disparo a portería mediante ejercicios específicos de finalización.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	29/05/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	15'		Dentro del área grande del estadio cada deportista va a dominar su balón con varias superficies de contacto, luego realizan conducción por cualquier dirección del área a la orden del profesor van a cambiar de direcciones y de formas de conducir el balón, se añade juegos como a la orden del profesor, cada alumno va a chocar su balón con el balón de cualquier compañero y evitar que choquen su balón, también a la orden intentan sacar el balón del compañero fuera del área y evitar que saquen el balón propio, gana el que tiene su balón dentro del área. Realizamos un pequeño estiramiento después del calentamiento.
	Control y Finalización	15'	5 rep/cada pie	Se va a trabajar en parejas y con un balón, se van a colocar a una distancia de cinco metros en diagonal a la portería y otro de manera perpendicular a la misma, el deportista que se encuentra diagonal a la portería realizara un pase hacia el compañero que se encuentra de frente a la misma, el que recepta el balón deberá hacerlo con borde interno y pateara el balón hacia la portería. Se lo realiza con ambos pies y con empeine y borde interno.
PRINCIPAL	Pase y definición a arco con conos.	15'	5 rep/cada pie	Se va a trabajar en parejas y con un balón, se van a colocar a una distancia de cinco metros en diagonal a la portería y otro de manera perpendicular a la misma, el deportista que se encuentra diagonal a la portería realizara un pase hacia el compañero que se encuentra de frente a la misma, el que recepta el balón deberá hacerlo con borde interno y perfilarse con

				<p>un solo toque y pateará el balón hacia la portería en la cual va a colocarse conos para perfeccionar la puntería de disparo al arco,</p> <p>Se lo realiza con ambos pies y con empeine y borde interno.</p>
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio	15'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
	TOTAL:	1 Hora		

Sesión de entrenamiento #8				
OBJETIVO	1. Elevar el nivel de control del balón mediante ejercicios de conducción en diferentes direcciones para sincronizar 2. el contacto del pie con el balón.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	31/03/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL				
	Calentamiento	15'		Para el calentamiento vamos a formarnos en fila y abrimos los brazos para tomar distancia un deportista del otro, empezamos con el calentamiento articular de manera encéfalo-caudal esto quiere decir de arriba hacia abajo realizamos movimientos de cabeza de brazos de cintura y de piernas para posteriormente continuar con el calentamiento muscular. Para el calentamiento muscular vamos a realizar un trote una distancia de 10 metros desde el lugar donde empezamos el calentamiento articular, luego realizamos desplazamientos laterales hacia adelante, polis chilenos, rodillas al pecho, talones atrás, puntas hacia adelante, saltos y velocidad y velocidad pura. Terminamos con un pequeño estiramiento.
PRINCIPAL	Conducción y disparo al arco.	15'	5 rep/cada pie	Vamos a trabajar cada estudiante con su balón, en el cual vamos a colocar un cono A con una distancia hacia el cono B de una distancia de 10 metros, el deportista parte del punto A en conducción de balón hacia el punto B, al llegar al punto de llegada va a realizar el disparo al arco con el borde interno, luego con empeine y con ambos pies. El punto b debe estar colocado a 10 metros de la portería.
	Conducción en zigzag y disparo al arco.	15'	5 rep/cada pie	Se coloca un camino en forma de zigzag con una separación de dos metros de diagonal una tortuga de la otra y en total 6 conos, para que el deportista tenga espacio de pasar, se lo realiza el trabajo

	Conducción en zigzag y disparo al arco con ligas	15'	5 rep	<p>con ambos pies y con ambas superficies del pie. Al momento de terminar el camino de zigzag va a realizar el disparo a portería.</p> <p>Al igual que el ejercicio anterior ahora vamos a colocar los elásticos en la portería de manera que se divida en 9 espacios, cada espacio tendrá su puntuación, el ejercicio se lo realizara de manera de competencia y juego, ganará el deportista que alcance la mayor puntuación. La conducción se la realizará con el pie dominante y el disparo a portería de igual manera. El deportista tendrá solo cinco oportunidades de disparo a portería.</p>
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio 16'		<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 Hora 16 minutos			

Sesión de entrenamiento #9				
OBJETIVO	1. Desarrollar el gesto técnico de recepción de balón y contacto del balón con el pie mediante estaciones de ejercicios de recepción y finalización a portería.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	05/06/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		<p>Los deportistas se forman de manera que dibujen dos filas y luego giran y se posicionan uno al frente del otro, vamos a realizar la entrada a calor con un balón cada dos deportistas, empezamos tomando el balón con la mano y realizamos el pase a media altura al compañero, el cual va a recibir con las manos y va a realizar el mismo trabajo, primero se lo realiza con borde interno, luego con empeine, luego con rodilla, pecho y por ultimo con cabeza.</p> <p>Al momento de estar en la espera del pase vamos a realizar un pequeño trote en el mismo puesto hasta que nos llegue el balón a nuestras manos.</p>
	Control y Finalización	15'	5 rep/cada pie	<p>Se va a trabajar en parejas y con un balón, se van a colocar a una distancia de cinco metros en diagonal a la portería y otro de manera perpendicular a la misma, el deportista que se encuentra diagonal a la portería realizara un pase hacia el compañero que se encuentra de frente a la misma, el que recepta el balón deberá hacerlo con borde interno y pateara el balón hacia la portería.</p> <p>Se lo realiza con ambos pies y con empeine y borde interno.</p>
PRINCIPAL	Trabajo de coordinación y disparo al arco.	15'	5 rep/cada pie	<p>Se colocará una escalera de coordinación en el suelo para que el deportista pueda realizar el trabajo.</p> <p>El deportista parte de una distancia de 2 metros del inicio de la escalera y procederá a realizar un trote en el cual solo el pie derecho va a ingresar en los espacios de la escalera.</p>

	Salto horizontales y disparo al arco.	10'	10 rep 5 c/pie	<p>Luego se la realizará solo ingresando el pie izquierdo y realizando los disparos a portería. Se realiza con ambas superficies del pie, borde interno y empeine.</p> <p>El trabajo se lo realiza 10 repeticiones pie derecho y 5 disparos con borde interno y 5 con empeine Y luego 10 repeticiones con pie izquierdo y 5 disparos con borde interno y 5 disparos con empeine.</p> <p>Vamos a colocar 5 conos de manera horizontal hacia la portería con una distancia de 20cm de separación uno con otro.</p> <p>En el arco colocaremos también 3 conos de manera proporcional al arco uno en la mitad y los otros dos pegados a cada uno de los postes para que los deportistas los tumben.</p> <p>Los deportistas realizaran saltos horizontales con ambos pies y llevando el balón en la mano, al finalizar los saltos van a realizar el disparo a portería.</p> <p>Se realizará primero saltos horizontales hacia la derecha y saltos horizontales hacia la izquierda. se realizan los disparos solo con borde interno.</p> <p>Se colocarán cinco conos en forma de columna en perpendicular a la portería, el deportista parte desde 2 metros del inicio de la columna de conos, llevara el balón en las manos y saltará por los conos hasta terminar el camino, una vez terminado realizará el disparo a portería donde estarán los conos colocados para que puedan derribarlos.</p> <p>El ejercicio se trabaja con ambos pies al momento de saltar y al momento de hacer el disparo a portería se realizará 5 con pie izquierdo y cinco con pie derecho solo con empeine.</p>
	Salto verticales y disparo al arco.	10'	10 rep 5 c/pie	

FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio	16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
	TOTAL:	1 Hora 16 minutos		

Sesión de entrenamiento #10				
OBJETIVO	1. Desarrollar la percepción espacial del futbolista mediante ejercicios de disparo a diferentes distancias y ángulos.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	07/06/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		<p>El calentamiento se lo realizará formando en parejas formando dos columnas donde se trabajará desde un punto A colocado con a una distancia de separación de 10 metros de un punto B.</p> <p>Las dos columnas se formarán detrás del punto A y realizaran ejercicios hasta llegar al punto B, luego cada columna regresa al punto A y prosiguen efectuando el resto de ejercicios.</p> <p>Primero se realiza trote, brazos arriba y abajo, abrimos y cerramos brazos, cintura hacia los lados, rodillas arriba, talones atrás, puntas hacia adelante, desplazamientos frente a frente, desplazamientos de espalda con espalda, skipping, poli chilenos a ambos lados, trote y topar puntas de pies sin doblar las rodillas, trote y saltos, trote saltos frente a frente, trote y saltos espalda con espalda, velocidad de punto A hacia punto B, velocidad de espalda de punto A a punto Terminamos con un estiramiento.</p>
	Finalización a varias distancias.	15'	5 rep 3 series	<p>Se prepara el arco colocando las ligas y dividiéndole en 9 partes.</p> <p>Colocamos el balón estático en el piso, a una distancia de 3 metros, luego a 5 metros y por último a 7 metros.</p> <p>Se mira a los deportistas en que distancia tienen una mejor técnica de disparo a portería y a que distancia son más eficaces.</p> <p>Cada deportista tiene 5 disparos a portería con cualquier superficie del pie, en total 15 disparos a portería.</p>
PRINCIPAL	Finalización a diferentes ángulos.	15'	5 rep 3 series	<p>Se prepara el arco colocando las ligas y dividiéndole en 9 partes.</p>

	Salto horizontales y disparo al arco.	10'	10 rep	<p>Colocamos el balón estático en el piso, a una distancia de 5 metros, primero a un ángulo de 45° al lado izquierdo, perpendicular al arco y a 45° al lado derecho.</p> <p>Se mira a los deportistas en que ángulo tienen una mejor técnica de disparo a portería y son más eficaces.</p> <p>Cada deportista tiene 5 disparos a portería con cualquier superficie del pie, en total 15 disparos a portería.</p> <p>Se colocará un cuadrado formado con 4 conos de 3x3 en el cual se va a colocar el deportista.</p> <p>El cuadrado estará colocado a 5 metros de distancia del arco con sus respectivas divisiones.</p> <p>El deportista se colocará con su balón dentro del cuadrado y el profesor a una distancia de 4 metros del cuadrado, de preferencia en dirección entre el cuadrado y la portería.</p> <p>El deportista realizará un pase al profesor y éste lo devolverá de manera que el futbolista recepte el balón y realice el disparo a portería. Cada estudiante tiene 5 intentos y ganará el que acierte más veces a la portería y sus divisiones.</p>
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio	16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas.</p> <p>Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen.</p> <p>Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna.</p> <p>Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que</p>

			<p>flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 Hora 6 minutos		

Sesión de entrenamiento #11				
OBJETIVO	1. Aplicar el golpeo del disparo a portería en carrera mediante ejercicios de velocidad y finalización,			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	12/06/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		El calentamiento se lo llevará a cabo con un trote de cinco minutos alrededor de la cancha donde el profesor ira dictaminando diferentes tipos de ejercicios que los estudiantes deberán realizar durante 10 segundos cada uno, luego de esto se realizara un calentamiento técnico con balón, con pases al ras del piso de 2 metros de separación, luego 3 metros de separación, 5 metros de separación y por ultimo de 10 metros de separación, al final del calentamiento se realiza un pequeño estiramiento.
	PRINCIPAL	Dominio de balón con variantes.	15'	5 empeine 5 borde interno 5 sentado
	Velocidad y disparo y recepción.	15'	5 rep / pie	Cada deportista coloca su balón a 5 metros de distancia de la pared contra la cual se va a trabajar. Los deportistas se colocan a una distancia de 10 metros de distancia del balón en

	Duelos de velocidad y disparo a portería.	10'	10 rep	<p>dirección perpendicular hacia el mismo y la pared.</p> <p>El profesor va a hacer sonar el silbato y los estudiantes realizaran una carrera hacia el balón y realizaran el disparo contra la pared, tratando de que la fuerza y dirección sea la óptima para que puedan realizar una recepción.</p> <p>El trabajo lo realizamos con ambas piernas y ambas superficies de contacto, empeine y borde interno.</p> <p>Cada estudiante tendrá 5 intentos con cada pie y superficie, en total 20 disparos.</p> <p>Se coloca el balón a una distancia de 10 metros de distancia de la portería, Se forman frente a frente dos deportistas a una distancia de 10 metros de distancia del balón, al silbatazo del profesor, los futbolistas salen en velocidad en dirección al balón, el primero que llegue al balón realiza el disparo a portería, tratando de encajar un gol.</p> <p>Se realizan 5 duelos, tratando de aplicar variantes por ejemplo en la partida los estudiantes se sientan y salen a velocidad, de espaldas luego giran y velocidad hacia el balón, acostados y luego velocidad hacia el balón, etc.</p>
FINAL				
	Estiramiento	10'' c/ejercicio	16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas.</p> <p>Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen.</p> <p>Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna.</p> <p>Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que</p>

			<p>flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último</p> <p>pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 hora 6 minutos		

Sesión de entrenamiento #12				
OBJETIVO	1. Desarrollar la fuerza en los miembros inferiores del deportista mediante trabajo de pases largos.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	14/06/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		<p>Cada deportista va a calentar con su balón, primero se va a dominar el mismo con las varias superficies de contacto del pie, luego seguimos con el muslo, luego con pie y muslo, posteriormente sigue con pie y muslo, luego aumenta el pecho, solo con cabeza y finalmente con todas las partes del cuerpo.</p> <p>Finalmente realizamos un ejercicio de reacción donde el deportista se sienta y lanza el balón lo más alto posible desde su posición y antes de que el balón cayendo toque el piso debe ponerse de pie y dominar el balón.</p>
	Pases largos con bolea	15'		<p>Los deportistas van a trabajar en parejas y con un solo balón por cada una de ellas. Se colocan a una distancia de 15 metros de separación uno del otro.</p> <p>El un deportista toma el balón con las manos y realiza un pase de bolea con dirección a su compañero tratando de que el balón no de ningún bote en el piso y que el compañero reciba con cualquier superficie del cuerpo excepto las manos. Al recibir el balón el compañero toma el balón con sus manos y realiza el mismo ejercicio.</p> <p>Se realiza 10 pases con pie derecho y 10 pases con pie izquierdo, con cualquier superficie de contacto del pie.</p>
PRINCIPAL	Pases largos y recepción	15'	2 series 10 rep / pie	<p>Los deportistas van a trabajar en parejas y con un solo balón por cada una de ellas. Se colocan a una distancia de 15 metros de separación uno del otro.</p> <p>El un deportista coloca el balón en el piso y realiza un pase con dirección a su</p>

	Duelos de velocidad y finalización	15'	<p>compañero tratando de que el balón no de ningún bote en el piso y que el compañero reciba con cualquier superficie del cuerpo excepto las manos.</p> <p>Al recibir el balón el compañero no toma el balón con sus manos solo se perfila realiza el mismo trabajo, es decir realiza el pase de vuelta a su compañero tratando de que no dé ningún bote en el piso.</p> <p>Cada estudiante realizará 10 pases con pie derecho y 10 pases con pie izquierdo.</p> <p>Se coloca el balón a una distancia de 10 metros de distancia de la portería.</p> <p>Se forman frente a frente dos deportistas a una distancia de 10 metros de distancia del balón, al silbatazo del profesor, los futbolistas salen en velocidad en dirección al balón, el primero que llegue al balón realiza el disparo a portería, tratando de encajar un gol.</p> <p>Se realizan 5 duelos, tratando de aplicar variantes por ejemplo en la partida los estudiantes se sientan y salen a velocidad, de espaldas luego giran y velocidad hacia el balón, acostados y luego velocidad hacia el balón, etc.</p>
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio 16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas.</p> <p>Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen.</p> <p>Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna.</p> <p>Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así</p>

				<p>que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 Hora 11 minutos			

Sesión de entrenamiento #13

OBJETIVO	1. Desarrollar la fuerza en los miembros inferiores del deportista mediante trabajo de pases por encima del arco.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	19/06/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		<p>Para el calentamiento vamos a realizar estaciones de calentamiento con coordinación, en la estación 1 colocaremos una columna de tortugas con un espacio de separación de 20 cm de separación y realizaremos trabajo de coordinación con pie derecho en los espacios entre tortugas.</p> <p>Realizaremos la estación 2 donde colocaremos la misma columna de tortugas y haremos el trabajo con el pie izquierdo.</p> <p>En la estación 3 realizaremos la misma columna donde se realizará el trabajo de carrera con cada pie en los espacios entre conos, en la estación 4 vamos a realizar una columna en zigzag para realizar trabajo de cambio de dirección.</p> <p>El trabajo lo realizaremos a modo de trote para entrar en calor.</p>
	Pase de bolea con arco.	15'	10 rep/ pie	<p>Se trabajará en parejas y con un solo balón, los cuales se van a colocar en un punto A y el compañero en el punto B a una distancia de 20 metros y en la mitad de ambos se va a colocar el arco con el que se trabaja.</p> <p>Lo deportista colocado en el punto A va a tomar el balón con las manos y va a realizar un pase de bolea por encima del arco para que pueda llegar a las manos del compañero al otro costado del arco.</p> <p>El deportista colocado en el punto B recibirá el balón con las manos y realizará el mismo trabajo que es pasar el balón de bolea al compañero colocado en el punto A.</p>

				<p>Este trabajo se lo realiza con ambos pies y con ambas superficies de contacto (borde interno y empeine)</p> <p>Se realiza 5 tiros con pie izquierdo y borde interno y 5 tiros con empeine</p> <p>Y también 5 tiros con pie derecho con borde interno y 5 tiros con empeine.</p>
	Pase encima de arco.	15'	10 rep / pie	<p>Se trabajará en parejas y con un solo balón, los cuales se van a colocar en un punto A y el compañero en el punto B a una distancia de 20 metros y en la mitad de ambos se va a colocar el arco con el que se trabaja.</p> <p>Lo deportista colocado en el punto A va a colocar el balón encima de una tortuga y va a realizar un pase por encima del arco para que pueda llegar a las manos del compañero al otro costado del arco.</p> <p>El deportista colocado en el punto B recibirá el balón con las manos y realizará el mismo trabajo que es colocar el balón encima de una tortuga y realizar el pase al compañero colocado en el punto A.</p> <p>Este trabajo se lo realiza con ambos pies y con ambas superficies de contacto (borde interno y empeine)</p> <p>Se realiza 5 tiros con pie izquierdo y borde interno y 5 tiros con empeine</p> <p>Y también 5 tiros con pie derecho con borde interno y 5 tiros con empeine.</p> <p>Cada estudiante tendrá 5 intentos con cada pie y superficie, en total 20 disparos.</p>
	Disparo entre ula.	10'	10 rep	<p>Se coloca una ula amarrada al travesaño de la portería de manera que sea el objetivo pasar el balón por la mitad de la ula.</p> <p>Se forman los deportistas a una distancia de 5 metros en el cual el estudiante colocará el balón encima de la tortuga y realizará un disparo en dirección a la ula.</p> <p>Se realizará 5 disparos a portería con cada pierna.</p>

FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio	16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 Hora 6 minutos			

Sesión de entrenamiento #14				
OBJETIVO	1. Trabajar la coordinación y el cálculo de los deportistas al realizar disparo a portería con balón en movimiento.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	21/06/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		El calentamiento se lo llevará a cabo con un trote de cinco minutos alrededor de la cancha donde el profesor ira dictaminando diferentes tipos de ejercicios que los estudiantes deberán realizar durante 10 segundos cada uno, luego de esto se realizara un calentamiento técnico con balón, con pases al ras del piso de 2 metros de separación, luego 3 metros de separación, 5 metros de separación y por último de 10 metros de separación, al final del calentamiento se realiza un pequeño estiramiento.
	Estaciones y definición.	15'	10 rep/estación	Se colocará la estación 1 con zigzag para que el deportista realice cambios de dirección, al final de la estación el balón estará colocado encima de una tortuga para que pueda realizar el disparo a portería y hacer el gol, el cual estará ubicado a 10 metros de distancia del final de la estación. En la estación 2 realizaremos saltos entre los espacios formados por la separación de cada uno de los conos, los conos estarán formados en columna, al finalizar, se realizará el disparo a portería. El disparo a portería en cada estación se realizará solo con el pie dominante.
PRINCIPAL	Estaciones y definición de bolea.	15'	10 rep	En las mismas estaciones del ejercicio anterior se va trabajar, con la variante de que en esta situación se va a realizar un pase al profesor que estará situado a un costado de la estación.

	Duelos y disparo a portería.	10'	5 rep	<p>El deportista realiza el pase, luego pasa por la estación y al final de la misma el profesor lanzara el balón hacia arriba y el estudiante realizara el disparo a portería. Esta variante se la aplica en ambas estaciones y se trabajará solo el pie dominante.</p> <p>A una distancia de 15 metros de la portería colocamos el punto A donde se colocará un deportista con balón, y a una distancia de 10 metros al frente del punto A vamos a colocar el punto B donde estará el compañero, el cual va a estar sin balón. El deportista con balón va a realizar un pase al compañero, el cual va a conducir el balón para encarar y driblar al compañero ubicado en el punto A y va a realizar un disparo a portería.</p> <p>Cada estudiante realizara 5 duelos, luego cambian posiciones.</p>
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio	16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>

TOTAL:	1 hora 6 minutos			
Sesión de entrenamiento #15				
OBJETIVO	1. Trabajar la coordinación y el cálculo de los deportistas al realizar disparo a portería con balón en movimiento.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	26/06/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		El calentamiento se lo llevará a cabo con un trote de cinco minutos alrededor de la cancha donde el profesor ira dictaminando diferentes tipos de ejercicios que los estudiantes deberán realizar durante 10 segundos cada uno, luego de esto se realizara un calentamiento técnico con balón, con pases al ras del piso de 2 metros de separación, luego 3 metros de separación, 5 metros de separación y por último de 10 metros de separación, al final del calentamiento se realiza un pequeño estiramiento.
	Dominio de balón con variantes.	15'	5' empeine 5 borde interno 5 sentado	Cada deportista con su balón deberá realizar dominio de balón con empeine y borde interno, El deportista deberá realizar la mayor cantidad de golpes al balón con el borde interno sin dejar caer el balón al piso. Se realizará el trabajo por tiempo, luego se procederá a realizar el dominio con borde interno. Una vez terminado el tiempo el estudiante se sienta en el piso y trata de realizar dominio de balón mientras está sentado. Éste trabajo lo realizará solo con el empeine. En todo el trabajo se ejecuta con ambas piernas.
PRINCIPAL	Velocidad y disparo y recepción.	15'	5 rep / pie	Cada deportista coloca su balón a 5 metros de distancia de la pared contra la cual se va a trabajar. Los deportistas se colocan a una distancia de 10 metros de distancia del balón en

	Duelos de velocidad y disparo a portería.	10'	10 rep	<p>dirección perpendicular hacia el mismo y la pared.</p> <p>El profesor va a hacer sonar el silbato y los estudiantes realizaran una carrera hacia el balón y realizaran el disparo contra la pared, tratando de que la fuerza y dirección sea la óptima para que puedan realizar una recepción.</p> <p>El trabajo lo realizamos con ambas piernas y ambas superficies de contacto, empeine y borde interno.</p> <p>Cada estudiante tendrá 5 intentos con cada pie y superficie, en total 20 disparos.</p> <p>Se coloca el balón a una distancia de 10 metros de distancia de la portería, Se forman frente a frente dos deportistas a una distancia de 10 metros de distancia del balón, al silbatazo del profesor, los futbolistas salen en velocidad en dirección al balón, el primero que llegue al balón realiza el disparo a portería, tratando de encajar un gol.</p> <p>Se realizan 5 duelos, tratando de aplicar variantes por ejemplo en la partida los estudiantes se sientan y salen a velocidad, de espaldas luego giran y velocidad hacia el balón, acostados y luego velocidad hacia el balón, etc.</p>
FINAL				
	Estiramiento	10'' c/ejercicio	16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas.</p> <p>Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen.</p> <p>Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna.</p> <p>Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que</p>

			<p>flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 Hora 6 minutos		

Sesión de entrenamiento #16				
OBJETIVO	1. Agrupar diferentes gestos técnicos y finalizaciones en diferentes estaciones para simular la ambientación a situaciones de juego.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	28/06/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		A lo ancho de la cancha se colocan la pareja frente a frente, la pareja va a trabajar con un balón, el primer compañero va a realizar un pase al deportista del frente el cual va a parar de borde interno y va a seguir trotando de espalda dejando el balón estático para que su compañero siga el trote de frente y seguir haciendo el pase para realizar el mismo trabajo, se lo realiza este trabajo en una distancia de 30 metros, al llegar a la distancia indicada intercambian roles, este trabajo se lo hace con borde interno, borde externo, empeine, y planta de pie, tanto izquierdo como derecho. Finalizamos con un pequeño estiramiento.
	Estacas y pases.	15'	10 rep/pie	Se coloca una columna de estacas con una distancia de 50 cm de distancia una de otra, en total colocaremos 6 estacas. Luego se posiciona una tortuga B a una distancia de 2 metros continuando la trayectoria de la columna de estacas y por último colocaremos una tortuga A a una distancia de 4 metros con respecto al punto B. Se va a trabajar con un balón por pareja y estación. Un deportista se coloca al inicio de la columna de estacas y el otro se coloca en la tortuga A, a la señal de profesor se inicia con el trabajo, el cual constará en que el primer deportista pase esquivando en zigzag la columna de estacas, simultáneamente el deportista situado en la tortuga A conducirá el balón hacia la tortuga B en la cual al momento de llegar va a realizar un pase con borde interno

				<p>hacia su compañero que terminó de cruzar la columna de zigzag, el compañero realiza el pase de primera de vuelta a su compañero y regresa al inicio de la columna de estacas, mientras que el deportista de las tortugas recibe el balón y regresa en conducción al punto A e inmediatamente sale en conducción hacia el punto B donde realizaran el mismo trabajo.</p> <p>Se realiza el trabajo con ambos pies. Luego se intercambia para que el otro futbolista realice el esquivo de las estacas.</p>
	Conducción zigzag y finalización	15'	6 rep/pie	<p>En el mismo puesto de trabajo se va a realizar el esquivo entre las estacas, con la variante de que se lo va a realizar con una conducción de balón, al finalizar el paso por la columna de estacas, inmediatamente realizaremos el disparo a portería que estará colocada a 10 metros de distancia de la estación de trabajo. El estudiante tratará de derribar los conos que se encuentran ubicados en la línea de meta de la portería. Una vez que realice el trabajo irá por su balón y volverá a realizar el trabajo. El deportista tendrá 12 oportunidades de disparar al arco, 6 disparos con pie derecho y 6 disparos con pie izquierdo.</p>
	Zigzag y finalización con bolea.	10'	10 rep	<p>Al igual que el trabajo anterior se va a realizar el esquivo entre las estacas, con la variante de que se lo va a realizar con el balón en las manos, al finalizar el paso por la columna de estacas, inmediatamente realizaremos el disparo de bolea a portería que estará colocada a 10 metros de distancia de la estación de trabajo, en esta ocasión tendremos un portero. El estudiante tratará de realizar la mayor cantidad de goles. Una vez que realice el trabajo irá por su balón y volverá a realizar el trabajo. El deportista tendrá 12 oportunidades de disparar portería. El trabajo se lo realizará con el pie dominante.</p>

FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio		<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
		16'		
TOTAL:	1 Hora 6 minutos			

Sesión de entrenamiento #17				
OBJETIVO	1. Agrupar diferentes gestos técnicos y finalizaciones en diferentes estaciones para simular la ambientación a situaciones de juego.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	03/07/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		<p>Cada pareja de deportistas va a tomar un solo balón, se distribuyen alrededor del área grande del estadio y empiezan a dominar el balón, el primer deportista realiza un dominio de balón con el borde interno y deja caer el balón al piso dando un rebote, inmediatamente el compañero realiza el mismo gesto un pase con bote a su compañero.</p> <p>El ejercicio se lo realiza a modo de futbol tenis, primero con borde interno, luego con empeine, borde externo, muslo, cabeza y finalmente con cualquier parte del cuerpo excepto las manos.</p> <p>Al final del calentamiento realizamos un estiramiento.</p>
	Pases a diferentes distancias.	9'	$3\frac{2'}{1}$	<p>Los estudiantes se forman en dos filas, uno frente a otro con una distancia de separación de 2 metros con el compañero del frente.</p> <p>Empezamos realizando pases solo con borde interno con pie derecho e izquierdo.</p> <p>Luego se amplía la separación a 6 metros y realizaremos pase, recepción y pase nuevamente solo con el borde interno.</p> <p>Por ultimo deben tener una distancia de 9 metros y realizarán el mismo trabajo de pase, recepción y pase nuevamente.</p> <p>Se trabaja con ambas piernas y por tiempo.</p>
	Pase, recepción y finalización	14'	$2\frac{6\text{ rep}}{2}$	<p>Cada estudiante va a tomar un balón y se va a colocar a una distancia de 15 metros de la portería de manera perpendicular, el profesor se colocará a una distancia de 10 metros en diagonal a la portería.</p> <p>En el trabajo el deportista realizará un pase al profesor y avanzará inmediatamente cinco metros y recibirá el</p>

	Pase, recepción y finalización con bolea.	14'	$2 \frac{6 \text{ rep}}{2}$	<p>pase que le otorgue el profesor, de inmediato recibirá con borde interno y realizará el disparo a portería sin arquero. Se trabaja ambos pies, si el pase lo hago hacia mi lado derecho, el pase lo recibo con pie izquierdo y remato con pie derecho, y si el pase viene por mi lado izquierdo, controlo el balón con el pie derecho y pateo con el pie izquierdo. Se realiza 6 disparos a portería por el lado derecho y 6 disparos a portería por el lado izquierdo.</p> <p>Se trabaja igual que el ejercicio anterior con la variante de que se va a tomar el balón con las manos al inicio y realizar un pase con borde interno hacia el profesor el cual recibirá con las manos y volverá el pase a media altura para que el estudiante recepción y dispare al arco con bolea. El trabajo se lo realiza con ambos pies y por ambos lados.</p>
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio	16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p>

				FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.
TOTAL:	1 Hora 3 minutos			

Sesión de entrenamiento #18				
OBJETIVO	1. Agrupar diferentes gestos técnicos y finalizaciones en diferentes estaciones para simular la ambientación a situaciones de juego.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	05/07/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		Cada deportista toma su balón y empieza a conducir por el área grande del arquero, sin salirse de lo marcado, el profesor dará diferentes órdenes las cuales deberán cumplir los futbolistas, como por ejemplo conducir con borde interno del pie derecho, con el pie izquierdo, con empeine, borde externo, etc., también puede añadir variantes como tapándose el ojo derecho y sin chocarse, taparse solo el ojo izquierdo i conducir el balón, también dominar el balón con un bote, lanzar el balón y recepcionar con pie izquierdo, con pie derecho etc,
	Pases largos.	12'	$2\frac{5'}{2}$	Cada dos deportistas ocuparán un balón y se colocarán a una distancia de 25 metros uno de otro y empezamos a realizar pases al ras del piso durante un tiempo determinado. Luego a la orden del profesor tomamos el balón con la mano y realizamos pases de bolea hacia el compañero, con cualquier superficie de golpeo del pie.
PRINCIPAL	Pase y recepción en cuadrados.	12'	$2\frac{5'}{2}$	En las mismas posiciones y la misma distancia se va a formar un cuadrado de 3x3 metros en el cual el deportista se va a colocar dentro del mismo. Y realizamos el mismo trabajo de pases al ras del piso con la finalidad de controlar el balón y evitar que se nos vaya fuera del cuadrado y así desarrollar la recepción y el pase preciso. El trabajo se lo realiza con ambos pies.

	Pase y recepción en cuadrados con bolea.	12'	$2\frac{5'}{2}$	Al igual que el ejercicio anterior nos colocamos en los mismos cuadrados y en las mismas posiciones, vamos a trabajar con bolea, el primer deportista toma el balón con las manos y lanza el balón y realiza el pase a su compañero que se encuentra al frente de él, el compañero trata de controlar el balón y controlarlo con cualquier superficie de contacto del pie para que no salga del cuadrado. En este ejercicio se toma en cuenta la precisión del pase, la fuerza y la dirección para que llegue el balón al compañero.
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio		El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por ultimo pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.
		16'		FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.
TOTAL:	1 Hora 2 minutos			

Sesión de entrenamiento #19				
OBJETIVO	1. Estimular el gesto técnico más definición, simulando situaciones de juego para mejorar la precisión en el disparo.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	10/07/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		El calentamiento se lo llevará a cabo con un trote de cinco minutos alrededor de la cancha donde el profesor ira dictaminando diferentes tipos de ejercicios que los estudiantes deberán realizar durante 10 segundos cada uno, luego de esto se realizara un calentamiento técnico con balón, con pases al ras del piso de 2 metros de separación, luego 3 metros de separación, 5 metros de separación y por último de 10 metros de separación, al final del calentamiento se realiza un pequeño estiramiento.
	Dominio de balón con variantes.	15'	5' empeine 5 borde interno 5 sentado	Cada deportista con su balón deberá realizar dominio de balón con empeine y borde interno, El deportista deberá realizar la mayor cantidad de golpes al balón con el borde interno sin dejar caer el balón al piso. Se realizará el trabajo por tiempo, luego se procederá a realizar el dominio con borde interno. Una vez terminado el tiempo el estudiante se sienta en el piso y trata de realizar dominio de balón mientras está sentado. Éste trabajo lo realizará solo con el empeine. En todo el trabajo se ejecuta con ambas piernas.
		15'		Cada deportista coloca su balón a 5 metros de distancia de la pared contra la cual se va a trabajar.

	Velocidad y disparo y recepción.		5 rep / pie	<p>Los deportistas se colocan a una distancia de 10 metros de distancia del balón en dirección perpendicular hacia el mismo y la pared.</p> <p>El profesor va a hacer sonar el silbato y los estudiantes realizaran una carrera hacia el balón y realizaran el disparo contra la pared, tratando de que la fuerza y dirección sea la óptima para que puedan realizar una recepción.</p> <p>El trabajo lo realizamos con ambas piernas y ambas superficies de contacto, empeine y borde interno.</p> <p>Cada estudiante tendrá 5 intentos con cada pie y superficie, en total 20 disparos.</p>
	Duelos de velocidad y disparo a portería.	10'	10 rep	<p>Se coloca el balón a una distancia de 10 metros de distancia de la portería,</p> <p>Se forman frente a frente dos deportistas a una distancia de 10 metros de distancia del balón, al silbatazo del profesor, los futbolistas salen en velocidad en dirección al balón, el primero que llegue al balón realiza el disparo a portería, tratando de encajar un gol.</p> <p>Se realizan 5 duelos, tratando de aplicar variantes por ejemplo en la partida los estudiantes se sientan y salen a velocidad, de espaldas luego giran y velocidad hacia el balón, acostados y luego velocidad hacia el balón, etc.</p>
FINAL				
	Estiramiento	10'' c/ejercicio		<p>El estiramiento se lo realiza en parejas.</p> <p>Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen.</p> <p>Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna.</p> <p>Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el</p>
		16'		

			<p>compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PROXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 Hora 6 minutos		

Sesión de entrenamiento #20				
OBJETIVO	2. Desarrollar el gesto técnico de definición en situaciones de decisiones.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, planificación, balones.			
FECHA	12/07/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		<p>Iniciaremos con trote ligero en una sola dirección del punto A hacia B distancia de 8 m entre puntos, el retorno se lo realizara caminando.</p> <p>Añadiremos conducción de balón al trote anterior retorno caminado.</p> <p>Seguido realizaremos desplazamientos laterales, añadiendo pases consecutivos con ambos perfiles del jugador y diferentes partes del pie (interno, planta, externo y empeine).</p>
PRINCIPAL	Trabajo de efectividad pases de primera con distancia de 60 cm entre conos empeine.	16'	15 rep / pie	Se colocará dos torgas por cada grupo de trabajo separadas por una distancia de 60 cm. Los deportistas se colocan a una distancia de 2 m entre sí, la finalidad de la actividad es realizar pases de primera intención, solamente con el empeine del pie, buscando que el balón no salga de la distancia entre tortugas, se manejara los dos perfiles de los deportistas.
	Llegada por banda pase y disparo al arco con bandera.	15'	5 rep / pie	<p>Se van a colocar un punto A, B y C una distancia de 10 metros entre sí, el deportista conducirá el balón del punto A hacia B desde el cual va a pasar el balón hacia punto C el deportista en este punto dispara el balón de primera intención, buscando golpear el centro de la bandera colocada en el arco. Se dividirá el grupo en dos sub grupos un grupo a conducción y pase, mientras que el otro manejará la definición con ambos perfiles del jugador y diferentes partes del pie (interno, planta, externo y empeine).</p> <p>Se va a realizar duelos de 2 vs 2 en un deportista se colocará en el punto A y otro</p>
		10'	10 rep	

	Tarea de ataque 2 vs 2 más disparo al arco con bandera.			en el punto B, el deportista que se encuentra en el punto A va a tomar el balón y a conducir en dirección a encarar al deportista que se encuentra en el punto B, el deportista que se encuentra en el punto B saldrá a realizar una cobertura o a quitar el balón a su compañero, el que conduce va a regatear y a disparar al arco donde se encontrará una bandera señalando donde debe terminar el balón.
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio 16'		<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p style="text-align: center;">FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PRÓXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 hora 7 minutos			

Sesión de entrenamiento #21				
OBJETIVO	1. Estimular la concentración de deportistas además de mejorar la dirección de disparo al arco.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, planificación, balones.			
FECHA	17/07/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		Para el calentamiento vamos a formar una circunferencia, iniciamos con el calentamiento articular empezando por la cabeza, cuello, brazos, cintura y piernas. Posteriormente realizamos el calentamiento muscular, realizamos rodillas al pecho, talones hacia atrás, polis chilenos, puntas hacia adelante, skipping saltos, etc.
PRINCIPAL	1 vs 1 con velocidad de reacción y tiro a portería.	15'	15 rep	Los deportistas se colocarán en parejas en frente a la portería, a una distancia de un metro desde el balón hacia ellos, la finalidad del ejercicio consiste en concentrarse escuchar el silbato y disparar el balón con dirección a la portería. Los deportistas se mantendrán trotando hasta que el entrenador de la señal de ejecución por medio del silbato.
	Desplazamiento hacia adelante y hacia tras control balón y tiro al arco.	12'	5 rep / pie	Se ubicará dos conos en línea recta al arco. Desde el arco hacia el primer cono tendrá una distancia de 10 m, mientras que del primer cono hacia el segundo 2 m de distancia. Los deportistas se colocarán en el segundo cono a la señal del entrenador mediante el silbato deberán desplazarse hacia adelante a velocidad seguido de llegar al primer cono, desplazarse hacia atrás; hasta llegar al segundo cono. Controlar el balón y tirar al arco. Se manejarán los dos perfileles de cada jugador además de las diferentes zonas de golpeo al balón.

	Manejo de coordinación en escalera velocidad desplazamientos laterales y disparo a portería derribo de conos.	10'	10 rep	<p>Se ubicará la escalera de forma lateral en frente el arco, con el fin de que los deportistas se desplacen en esta antes mencionada de manera lateral, manejando los dos perfiles del cuerpo. Buscando derribar la mayor cantidad de conos posibles.</p> <p>Hay que mencionar además que en este ejercicio los disparos serán de primera y en seguida trabajar lateralmente hacia el otro perfil de trabajo.</p> <p>La distancia de la escalera y portería será de 8 m, la distancia entre los conos será de 10 cm.</p>
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio 16'		<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p style="text-align: center;">FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PRÓXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 Hora 3 minutos			

Sesión de entrenamiento #22

OBJETIVO	1. Introducir cambios de dirección antes de ejecutar la definición a portería.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, pared, planificación, balones.			
FECHA	19/07/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		Los deportistas se ubicarán en parejas, manejando un trote lento, seguido de esto realizaremos pases continuos en desplazamiento utilizando los dos perfiles. Luego realizaremos conducción de balón de 10 metros más aceleración de 5 metros. Conducción de balón y quitar el balón al compañero procurando tener la mayor cantidad de balones cada deportista y evitando que se los quite.
PRINCIPAL	Conducción de balón entre platos más cambio de dirección y tiro al arco.	15'	5 rep/ pie	Se ubicarán 5 platos con una distancia de 80 cm entre sí, y 7 metros con dirección al arco. El entrenador indicará el inicio del ejercicio mediante el silbato, el deportista conducirá el balón entre los platos. Realizará cambio de dirección según indique el entrenador (derecha o izquierda), lo más rápido posible deberá efectuar el disparo al arco.
	Conducción de balón más recorte o driblin en estaca y tiro al arco.	10'	5 rep / pie	Colocaremos una estaca con un cono sobre ella para mejorar la visualización del futbolista en donde ejecutara el recorte, con distancia del arco de 7 metros. Además, se colocará 10 tortugas en un área de 5 metros cuadros, en donde el deportista conducirá el balón entre ellas evitando tocarlas con el balón, también como no pisarlas. El recorte o driblin el deportista lo realizara conforme lo indique el

	Manejo de pases control orientado conducción de balón cambio de dirección y disparo al arco.	12'	12 rep	<p>entrenador derecha o izquierda, además con los dos perfiles.</p> <p>El entrenador y el deportista ejecutaran el manejo de pases más control orientado entre estacas ubicadas a una distancia aproximada de un metro entre ellas. Seguido de eso el deportista conducirá 5 metros el balón en línea recta hasta un cono donde realizará cambio de dirección según indique el entrenador y procederá a disparar al arco. Manejando los dos perfiles y las distintas zonas de golpeo al balón.</p>
FINAL	Estiramiento	10'' c/ejercicio	16'	<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p style="text-align: center;">FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PRÓXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 hora 3 minutos			

Sesión de entrenamiento #23				
OBJETIVO	1. Relacionar el gesto técnico de definición, simulando situaciones de juego para mejorar la precisión en el disparo.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, planificación, balones.			
FECHA	24/07/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		El calentamiento se iniciará formando un círculo y realizando movimientos articulares de todo el cuerpo, se procederá a trotar en el círculo formado, seguido el entrenador dirigirá pases aleatorios hacia los deportistas los cuales sin para y de primera deben entregar el balón al entrenador. Para finalizar rueda de pases en el mismo círculo con movimiento.
PRINCIPAL	Pases en triángulo de platos más disparo al arco.	10'		Se ubicará tres conos con una distancia de 2 m entre ellos formando un triángulo, mencionado triángulo deberá estar ubicado a 10 metros del arco. Tres deportistas se ubicarán en cada cono, mientras que el cuarto deportista a señal del entrenador ejecutara disparo al arco de primera con los dos perfiles. Los deportistas deberán realizar pasases del balón de cono a cono, a la señal que indique el entrenador pasaran el balón al cuarto deportista el cual deberá disparar a portería.
	Pared más pase en profundidad centro ras de piso y disparo al arco.	10'	5 rep / pie	Se ubicará a los deportistas en línea recta a la portería en una distancia de 15 metros, con ayuda del entrenador se realizará una pared más pase de profundidad por el entrenador, el deportista que ejecuto el balón deberá alcanzar el balón, centrar al ras de piso a deportista que a señal del entrenador se incorporara a la actividad finalizando la jugada con tiro al arco, deberá ejecutar los disparos con los dos perfiles. (pie derecho e izquierdo).
	Desplazamiento hacia atrás	10'	10 rep/ pie	Ubicaremos el un cono con una distancia de 8 metros en relación al arco, en donde se ubicarán los deportistas, a la señal del

	recepción y tiro al arco.	10'		entrenador ejecutaran desplazamiento hacia atrás hasta un segundo cono; que estará ubicado a 2 metros del primero. Realizara un control orientado y tirara al arco, deberá ejecutar disparos con los dos pies buscando diferentes zonas de la portería.
FINAL	Estiramien to	10'' c/ejercicio 16'		<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p style="text-align: center;">FINALMENTE SE DA INDICACIONES Y CHARLA FINAL PARA EL PRÓXIMO ENTRENAMIENTO.</p>
TOTAL:	1 hora 6 minutos			

Sesión de entrenamiento #24				
OBJETIVO	1. Fortalecer la definición de disparo al arco con balón en movimiento y portero. 2. Evaluar el post test de efectividad de disparo al arco.			
MATERIAL	Mi Smart band 5, flexómetro, conos o platos, silbato, planificación, balones.			
FECHA	26/07/2023			
PARTE	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLÓGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	Calentamiento	10'		Colocados los deportistas en fila, realizarán calentamiento articular desde cabeza hacia pies. Seguido realizarán desplazamiento de pies hacia adelante, atrás, derecha e izquierda. Posterior a esto realizaremos saltos con pies juntos hacia adelante, atrás, derecha e izquierda.
PRINCIPAL	Recepción de pecho y disparo al arco.	15'	5 empeine 5 borde interno 5 sentado	Ubicamos a los deportistas en 15 metros de distancia entre el arco y los deportistas, el entrenador arrojara el balón a los deportistas a la altura del pecho. Estos deberán decepcionar el balón con pecho para luego disparar al arco, se manejará las diferentes zonas de golpeo de balón.
	Recepción de balón, perfilarse al arco y disparo al arco con arquero.	10'	5 rep / pie	Iniciaremos esta actividad dividiendo en dos grupos a los futbolistas, los primeros se encargarán de efectuar pases para que seguido los deportistas definan al arco perfilándose de mejor manera. Los deportistas serán ubicados en dos puntos dentro del área del portero. Los deportistas buscaran batir al portero con disparos en todas las zonas del arco.
	Evaluar el post tes de efectividad de disparo al arco.	20'		Para realizar el post test de efectividad de disparo al arco se debe realizar las divisiones en el arco para poder tener en cuenta los valores que se va a obtener, a una distancia de 6 metros colocar el balón para realizar el disparo.

				El deportista utilizara la pierna dominante para realizar los disparos a portería, se realiza los 5 intentos y se obtiene la puntuación de cada uno de ellos.
FINAL	Medición de estrés	3'		Los deportistas se medirán el nivel de estrés al final del entrenamiento y se anotará sus valores en el registro.
	Estiramiento	10'' c/ejercicio 16'		<p>El estiramiento se lo realiza en parejas. Un deportista se acuesta de cubito dorsal y el compañero le toma de los talones y le estira las piernas en un ángulo de 30° con respecto al suelo, y empieza a sacudir de manera que los músculos se relajen. Posteriormente procede a pegar las rodillas al pecho. Luego levanta la pierna del compañero a 90° con respecto a su cuerpo sin flexionar la rodilla y lo toma del pie, sigue con la otra pierna. Terminado esto, el deportista se da la vuelta colocándose de cubito ventral, el compañero que se encuentra de pie le toma de la punta de los pies y hace que flexione las rodillas quedando en un ángulo de 90° y agita de adentro hacia afuera las puntas de los pies, haciendo así que los gemelos se relajen, y por último pega los talones a los glúteos provocando el estiramiento de los cuádriceps.</p> <p>FINALMENTE SE AGRADECE A LOS DEPORTISTAS POR SU PREDISPOSICIÓN PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO DE EFECTIVIDAD DE DISPARO AL ARCO.</p>
TOTAL:	1 Hora 14 minutos			

ANEXOS

1. Galería de fotos



(Selección de nivel de estrés, Foto N° 1 tomada en el cantón Riobamba, 2023)



(Medición de nivel de estrés, Foto N° 2 tomada en el cantón Riobamba, 2023)



(Test de disparo a portería, Foto N° 3, tomada en el cantón Riobamba, 2023)



(Entrenamiento, Foto N° 4, tomada en el cantón Riobamba, 2023)



(Entrenamiento, Foto N° 5, tomada en el cantón Riobamba, 2023)



(Final de entrenamiento, Foto N° 6 tomada en el cantón Riobamba, 2023)

2. Descripción del instrumento aplicado

Características básicas

Dimensiones 18.15 x 46.95 x 12.45 mm

Peso 11.9 gramos

Batería 125 mAh

Sensores Acelerómetro, giróscopo, proximidad, ritmo cardíaco

A prueba de agua y polvo 5 atm

Fecha presentación 11 de junio de 2020

Memoria

Memoria 0.5 GB

Pantalla

Tamaño 2.8 cm (1.1 pulgadas)

Resolución 126 × 294 píxeles

Densidad de píxeles 291 ppp

Tipo AMOLED

Actividad física

Sirve para	Pasos, carrera, distancia, calorías, sueño, ritmo cardíaco, natación, ciclismo, ejercicios de fuerza, notificaciones, alarma
-------------------	--

Compatibilidad

iOS	sí, versión 10+
------------	-----------------

Android	sí, versión 5.0+
----------------	------------------

Conectividad

Bluetooth	5.0
------------------	-----

BIBLIOGRAFÍA

- Alabarces, P. (Diciembre de 2022). *Scielo*. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-65312022000400745
- Barraza, B., Pelcastre, A., Martínez, D., Iglesias, A., & Rubalcaba, J. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Salud y educación*. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4804/6975>
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *redalyc.org*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Benavides, L., Santos, P., Díaz, G., & Benavides, M. I. (2018). La toma de decisión en el fútbol: una perspectiva desde la integración en el entrenamiento específico del deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5256/525655068011/html/>
- Campos, M. (2021). El estrés académico. *Psicología, educación y valores*. Obtenido de <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Campos, S. (14 de Marzo de 2024). Obtenido de <https://www.infobae.com/peru/2024/03/13/los-peruanos-son-los-mas-estresados-de-latinoamerica-6-enfermedades-causadas-por-el-estres-y-que-afectan-la-salud-fisica-y-mental/>
- Carballo, A. (2020). Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/deportes/que-aporta-el-futbol-a-los-ninos/>

- Caragol , M. (20 de Abril de 2022). Obtenido de <https://www.psicologosdeldeporteonline.com/manejo-presion-deportiva-infantil/>
- Castelo, J. F. (2019). *Guía práctica de ejercicios de entrenamiento*. Editorial Paidotribo.
- Chamorro, C., & Cerón , C. (2020). *efdeportes* . Obtenido de https://www.efdeportes.com/efd127/caracterizacion-del-futbol.htm#google_vignette
- Familyjournal. (7 de Marzo de 2015). Obtenido de <https://doralfamilyjournal.com/el-estres-de-los-ninos-en-deportes-competitivos/>
- Fernandez , A. (05 de Septiembre de 2022). *CeleBreak*. Obtenido de <https://celebreak.com/es/blog/remates-a-gol/>
- Ferreira Brandao, M. R., Valdés Casal , H., & González González, E. (2001). Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil & Colombia. *Revista Digital - Buenos Aires*. Obtenido de https://www.efdeportes.com/efd35/estres.htm#google_vignette
- Florez, A. R. (s.f.). *futbolred.com*. Obtenido de [futbolred.com: https://www.futbolred.com/otras-ligas-de-futbol/fundamentos-tecnicos-del-futbol-11-aprendalos-aqui-colombia-hoy-115970](https://www.futbolred.com/otras-ligas-de-futbol/fundamentos-tecnicos-del-futbol-11-aprendalos-aqui-colombia-hoy-115970)
- Goma, A. (30 de Marzo de 2020). *Overblog*. Obtenido de <http://japiclubjuegolimpio.overblog.es/2020/03/definicion-de-futbol.html>
- Gomez , Arlen , C., Silva , C., & Gonzalez. (2021). Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1668-70272021000300007&script=sci_abstract
- González , G. (13 de Enero de 2016). Obtenido de <https://idus.us.es/handle/11441/32495>

González , G., Valdivia , P., Cachón , J., Zurita , F., & Romero , O. (2017). *Retos*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>

Gualdrón , C. (2014). *Cartilla de actividades para el mejoramiento de la técnica de remate con el pie, en el fútbol, en niños de 11 a 13 años, de la escuela de fútbol escofutuper*. Obtenido de Corporación Universitaria Minuto de Dios - Uniminuto: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/3168/1/TEFIS_GualdronMendezCamilo_2014.pdf

Gutiérrez , H. (2016). *Influencia del desarrollo de la flexibilidad activa en la ejecución del kata heian nidan en la categoría infantil de 9 a 10 años en la disciplina de Karate-Do del Club Viteri, durante el periodo 2015-2016*. Obtenido de Universidad Nacional De Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1722/1/UNACH-EC-CUL.FIS-2016-0008.pdf>

Herrera , E., & Eduard , R. (2019). Obtenido de <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/1789/EFFECTOS%20DE%20UN%20PROGRAMA%20DE%20COORDINACI%c3%93N%20PARA%20LA%20MEJORA%20DEL%20PASE%20DEL%20FUTBOL%20EN%20LA%20CATEGORIA%20PREINFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jaramillo Portalanza, D. S. (2023). *Universidad Estatal Península De Santa Elena*. Obtenido de Ejercicios pliométricos para mejorar la efectividad del remate al arco en el fútbol sala femenino.: <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/9871/4/UPSE-MED-2023-0051.pdf>

Jiménes , L. (14 de junio de 2010). Obtenido de Real Lax:
<https://reducciondelestres.blogspot.com/2010/06/crece-el-estres-laboral-en-el-mundo.html>

Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). *Universidad Catolica de Argentina* . Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Linarez, I. (19 de 01 de 2021). *Xataka*. Obtenido de Xataka:
<https://www.xataka.com/analisis/xiaomi-mi-band-5-analisis-caracteristicas-precio-especificaciones>

López , R. (2016). Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23852/1/Tesis%20Maestria%20Empastado%20Ricardo%20Lopez%20Actual.pdf>

Maldonado, S., & Muñoz, M. (2019). *Universidad Peruana Union* . Obtenido de http://200.121.226.32:8080/bitstream/handle/20.500.12840/1723/Sheyla_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez, G. (2018). *efdeportes*. Obtenido de https://www.efdeportes.com/efd127/caracterizacion-del-futbol.htm#google_vignette

Martínez, O. R. (2021). *Las capacidades físicas coordinativas en la iniciación del fútbol en la escuela formativa oswaldo martínez*. Obtenido de Universidad Técnica De Ambato:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32986/1/3.%20TESIS%20FUT>

BOL%20UTA%20OSWALDO%20MARTINEZ%20FIRMADO%20CORREGID
O-signed-signed.pdf

Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*.

Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>

Medline Plus. (2022). El estrés y su salud. *Medline Plus*. Obtenido de

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Mena, M. (2023). Obtenido de [https://es.statista.com/grafico/25428/encuestados-que-](https://es.statista.com/grafico/25428/encuestados-que-afirman-haber-tenido-problemas-de-salud-mental-en-los-ultimos-12-meses/)

[afirman-haber-tenido-problemas-de-salud-mental-en-los-ultimos-12-meses/](https://es.statista.com/grafico/25428/encuestados-que-afirman-haber-tenido-problemas-de-salud-mental-en-los-ultimos-12-meses/)

Méndez, F. (7 de Enero de 2020). Obtenido de

https://unamglobal.unam.mx/global_revista/estres-en-ninos-deportistas/

Merino, J. P. (05 de 05 de 2021). *Definicion.de*. Obtenido de [definicion.de:](https://definicion.de/futbol/)

<https://definicion.de/futbol/>

Morales Fiallos, J. R. (2023). *Universidad Nacional De Chimborazo*. Obtenido de La

actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato.:

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10519/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0005-2023.pdf>

Moreira, V., & Benavides, L. (2018). Efectos del futbol actual en el modelo social del niño:

perspectiva desde lo formativo hacia lo competitivo. *Athlos. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*. Obtenido de

[file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-EfectosDelFutbolActualEnElModeloSocialDelNino-6453514.pdf)

[EfectosDelFutbolActualEnElModeloSocialDelNino-6453514.pdf](file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-EfectosDelFutbolActualEnElModeloSocialDelNino-6453514.pdf)

Moreno Gómez, C., Silva, C., & González Alcantar, K. (2021). Estrés persistente en niños deportistas. *Interdisciplinaria*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/180/18067032001/html/>

MZ Movil Zona . (s.f.). Obtenido de <https://www.movilzona.es/tutoriales/accesorios/medir-nivel-estres-xiaomi-mi-band/>

Navas Bonilla, C., Barba Téllez, M., & Maldonado Gavilánez, C. (2018). Obtenido de Educación inclusiva y educación emocional: un binomio necesario en los procesos formativos: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=Jk4QTYEAAAJ&citation_for_view=Jk4QTYEAAAJ:u5HHmVD_uO8C

Ocaña Villacrés, Y. D., & Gualotuña Flores, F. S. (2021). *Programa FIFA 11+ para la prevención de lesiones musculares en futbolistas*. Obtenido de Universidad Nacional De Chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/8696/1/7.-Gualotu%20c3%20b1a%20Flores%20F.%20%282022%29%20Programa%20FIFA%2011%20para%20la%20prevenci%20de%20lesiones%20musculares%20en%20futbolistas%28Tesis%20de%20pregrado%29Universidad%20Nacional%20de%20>

Organizacion Mundial de la Salud. (2023). Estrés. OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Pacheco, j. (2017). *Universidad de Málaga*. Obtenido de <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/15903>

Paredes, E., & Navarrom, R. (2019). Caracterización de la acción técnico –táctica tiro a portería del equipo de fútbol sala “las brisas”. *Revista actividad física y ciencias* .

Obtenido de <https://revistas.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/1331/1246>

Paz Viteri , B. S. (2020). *Desplazamiento y condición física en los estudiantes de la universidad nacional de educación*. Obtenido de universidad nacional de chimborazo: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7603/1/8.-PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION%20%20TESIS%20DANILO%20PILCO%20PDF-cul-fis.pdf>

Paz Viteri, B. S., Otacoma Gallegos , J. S., & Guaipacha Chinchí , J. P. (2023). *Universidad Nacional De Chimborazo*. Obtenido de Entrenamiento de suspensión y su influencia en la postura corporal de jóvenes.: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11614/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0036-2023.pdf>

Pérez Vargas, I. G. (2023). Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12055/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0044-2023.pdf>

Pilco Remache, D., & Paz Viteri, S. (2021). *Desplazamiento y condición física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Educación*. Obtenido de Repositorio Digital UNACH: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7603>

Portalanza, J. S. (2023). Ejercicios pliométricos para mejorar la efectividad del remate al arco en el fútbol sala femenino. *Ejercicios pliométricos para mejorar la efectividad del remate al arco en el fútbol sala femenino*. Santa Elena , Ecuador .

- Ramón Sierra, P. C., Gómez Guerrero, E. E., & Alarcón Quigua, F. (2022). *Periodización táctica en el fútbol*. Obtenido de Efecto de un plan de entrenamiento bajo la metodología de la periodización táctica sobre la efectividad de pases y disparos al arco a jugadores del club Pan de Azúcar: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/46852/2022RamonPaulo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rivero, L. (2019). *Universidad San Juan Bautista*. Obtenido de <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/2170/T-TPMC-FRANCINETH%20LOURDES%20RIVERO%20ROJAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Runner. (2012). Obtenido de <https://www.sporttravelviajes.es/nutricion-salud/psicologia/articulo/como-tratar-estres-deportistas>
- Saltos, M., & Plúa, J. (2021). *Revista Cognosis*. Obtenido de La efectividad de tiros a puerta de corta distancia en fútbol en los estudiantes de Bachillerato: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/3743/5161>
- Sierra, P. C. (31 de agosto de 2023). Efecto de un plan de entrenamiento bajo la metodología de la periodización táctica sobre la. *Efecto de un plan de entrenamiento bajo la metodología de la periodización táctica sobre la*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11634/46852>
- TeensHealth. (2019). Controlar el estrés en el deporte . *TeensHealth*.
- Tian, X., Yi, L., Sheng Liang, C., Gu, L., Peng, C., Chen, G., & Jiménez Herrera, M. (2022). El impacto de la reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR) en los resultados psicológicos y la calidad de vida en pacientes con cáncer de pulmón: un

metanálisis. *PMC PubMed Central*. Obtenido de
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9274275/>

Universidad Europea. (28 de Noviembre de 2022). *Universidad Europea*. Obtenido de
<https://universidadeuropea.com/blog/estres-deporte/>

Usulli Toalombo, A., & Morales Fiallos, J. (2023). *La actividad física y el estado de ánimo en estudiantes de bachillerato*. Obtenido de Repositorio Digital UNACH:
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/10519>

Zambrano Marcela . (2019). *Universidad de Milagro* . Obtenido de
<https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/5116/1/TESIS-%20MARCELA%20YELENA%20ZAMBRANO%20MORAN.pdf>