



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

**EFECTO DE LA PROPIOCEPCIÓN EN EL PASE CON**  
**CATEGORÍAS INFERIORES DE FÚTBOL**

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

**Autor:**

Gómez Coca Bryan Alexis

**Tutor:**

PhD. Manuel Antonio Cuji Sains

**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Gómez Coca Bryan Alexis**, con cédula de ciudadanía **180490963-6**, autor del trabajo de investigación titulado: **EFFECTO DE LA PROPIOCEPCIÓN EN EL PASE CON CATEGORÍAS INFERIORES DE FÚTBOL**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo 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 digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto a los derechos de autor de la obra referida será de mi interés responsabilidad; librando la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 22 de abril de 2025



Gómez Coca Bryan Alexis

**CI: 180490963-6**



### DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. Antonio Cují, 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: **“EFECTO DE LA PROPIOCEPCIÓN EN EL PASE CON CATEGORÍAS INFERIORES DE FÚTBOL.”**, bajo la autoría de **GOMEZ COCA BRYAN ALEXIS** con CC: **1804909636**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 20 de marzo del 2025



---

PhD. Antonio Cují  
C.I: 0201227972



UNIVERSIDAD

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **"EFECTO DE LA PROPIOCEPCIÓN EN EL PASE CON CATEGORÍAS INFERIORES DE FÚTBOL"**, presentado por **Gómez Coca Bryan Alexis** con CC: **1804909636**, bajo la tutoría de **PhD. Antonio Cují**; 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 22 de abril del 2025

Mgs. Susana Paz V.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

  
FIRMA

PhD. Antonio Cují  
TUTOR

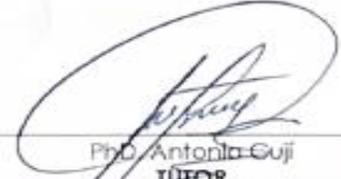
  
FIRMA



# CERTIFICACIÓN

Que, **Gómez Coca Bryan Alexis** con CC: **1804909636**, 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 "**EFFECTO DE LA PROPIOCEPCIÓN EN EL PASE CON CATEGORÍAS INFERIORES DE FÚTBOL**", cumple con el 5%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Compilatio porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 24 de marzo de 2025



Ph.D. Antonia Guji  
TUTOR

## DEDICATORIA

*A mis padres, Luis y Mariuxi, cuyo amor y sacrificio no tienen medida. Gracias por su apoyo constante, por enseñarme que no hay sueño imposible y por ser mi mayor inspiración. Cada paso que doy, lo doy con ustedes en mi corazón.*

*A mis hermanos, Sebastián y Salomé, por ser siempre mi refugio y mi motivación. En cada uno de ustedes he encontrado el apoyo incondicional que me ha impulsado a seguir adelante, incluso cuando parecía que todo estaba en contra.*

*A mi compañera de vida, Jennifer, que ha estado conmigo en cada momento, ya sea de alegría o de incertidumbre. Sin tu amor y paciencia, este logro nunca habría sido posible. Gracias por ser mi fuerza, mi calma y mi compañera de sueños.*

*A mis gatitas Luna y Gorda, pequeñas luces que me han acompañado en la soledad y en las largas noches de trabajo. Ustedes han sido mi consuelo y mi alegría, mi razón para sonreír en los momentos más difíciles.*

*A mi querido abuelito Jesús, que desde el cielo sigue guiando mis pasos. La tristeza de tu partida siempre será un vacío, pero tu amor me sigue dando fuerzas para luchar. Este logro también es tuyo, porque tu enseñanza y tu ejemplo viven en mí.*

*A Kevin Sánchez, mi mejor amigo, el hermano que elegí en esta vida. Las palabras no son suficientes para agradecerte todo lo que has hecho por mí. Has sido mucho más que un amigo; has sido un confidente, un apoyo inquebrantable y una fuente de luz en los días más oscuros. Gracias por estar siempre a mi lado, por brindarme tu amistad sincera, por escucharme, por darme los mejores consejos y por ayudarme a creer en mí mismo cuando más lo necesitaba. Este logro tiene tanto de ti como de mí, porque sin tu amistad, sin tu apoyo, esto no hubiera sido posible. La vida me ha dado el mejor amigo, y por eso, estaré eternamente agradecido.*

*A mis compañeros de universidad, Jorman, Steven y Jonathan, quienes compartieron conmigo momentos de esfuerzo, risas y desafíos. Gracias por ser parte de este viaje, por el trabajo en equipo, por el apoyo mutuo en los días más difíciles y por demostrarme que la verdadera amistad también se forja en la universidad. Cada uno de ustedes dejó huella en este camino y este logro también es parte de nuestro esfuerzo conjunto.*

*A todos ustedes, mi familia, mis seres queridos, mis amigos, que han sido mi fuerza, mi consuelo y mi alegría en cada paso de este viaje. Este logro es tan suyo como mío, porque siempre los llevé en mi corazón, en cada palabra escrita, en cada esfuerzo, en cada lucha.*

Gómez Coca Bryan Alexis

## **AGRADECIMIENTO**

*Con un profundo sentimiento de gratitud, deseo expresar mi reconocimiento a todos aquellos que han sido fundamentales en el camino hacia la realización de mis sueños. En primer lugar, quiero agradecer a Dios por enseñarme valiosas lecciones de vida y por brindarme la fuerza necesaria para enfrentar cualquier desafío como una guerrera.*

*A mis queridos padres, mi mayor fuente de inspiración, les debo un agradecimiento eterno. Siempre han estado a mi lado, regalándome palabras de aliento y ofreciéndome su apoyo incondicional. Su alegría y fortaleza han sido contagiosas, moldeando en mí un corazón humilde y generoso.*

*A mis respetados profesores, les agradezco de corazón. Han trazado el rumbo de mi camino con palabras sabias y han sido mucho más que simples educadores; también han brindado su valiosa amistad. Guardo en mi corazón gratos recuerdos de nuestros momentos compartidos.*

*A querida esposa, mis amigos y compañeros, con quienes he vivido grandes aventuras, quiero expresar mi más profundo agradecimiento. Ahora no solo son amigos, sino verdaderos hermanos. Su amistad ha sido un tesoro inestimable, brindándome apoyo y compañía en cada paso del camino.*

*A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento. Han sido pilares fundamentales en mi trayectoria, y cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi corazón. Valoraré siempre el amor, el apoyo y las enseñanzas que he recibido.*

Gómez Coca Bryan Alexis

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

INDICE DE ANEXOS

ÍNDICE DE REGISTRO FOTOGRÁFICO

RESUMEN

ABSTRACT

CAPITULO 1. .... 17

INTRODUCCIÓN..... 17

1.1. Antecedentes Investigativos ..... 18

1.2. Planteamiento del Problema ..... 20

1.3. Justificación ..... 21

1.4. Formulación del problema..... 22

1.5. Objetivos..... 22

    General ..... 22

    Específicos ..... 22

CAPITULO II..... 23

MARCO TEORICO .....	23
2.1 Categorización de variable independiente: Propiocepción.....	23
2.1.1 Propiocepción .....	23
Sistema propioceptivo.....	23
Tipos de propiocepción.....	23
Elementos del sistema propioceptivo .....	24
Componentes .....	24
Utilización de la propiocepción .....	24
Entrenamiento deportivo.....	24
Entrenamiento propioceptivo.....	25
Importancia del entrenamiento del sistema propioceptivo .....	25
Beneficios .....	25
2.2. Categorización de variable dependiente: El pase.....	26
2.2.2 El pase.....	26
Tipos de pase .....	27
Según la dirección.....	27
Según la distancia .....	27
Pase corto.....	27
Pase medio.....	27
Pase largo.....	28
Según la técnica .....	28
Según la intención.....	28
Elementos que intervienen al ejecutar un pase .....	29
Técnica.....	29
Precisión.....	29

Potencia.....	30
Control de balón.....	30
Dimensión.....	30
Importancia del pase en el futbol.....	31
Precisión y dirección.....	31
Toma de decisiones.....	31
Velocidad y ritmo.....	31
Propiocepción y su influencia en el pase.....	31
2.3. Definición de Variables.....	32
CAPÍTULO III:.....	33
MARCO METODOLÓGICO.....	33
3.1 Enfoque de la investigación.....	33
3.2 Tipo de investigación.....	33
De campo.....	33
Transversal.....	34
3.3 Diseño de la investigación.....	34
Cuasi experimental.....	34
3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	34
Instrumentos: TEST DE PASES BARROW.....	34
Dimensiones de Evaluación y Calificaciones.....	35
3.5 Población de estudio y tamaño de muestra.....	36
Población.....	36
Muestra.....	36
CAPÍTULO IV:.....	37
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	37

Resultados de la aplicación del TEST DE PASES BARROW.....	37
Pruebas de normalidad.....	48
Planteamiento de hipótesis.....	49
Contraste de hipótesis .....	49
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	51
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES .....	52
CAPÍTULO VI. ....	53
INTERVENCION .....	53
OBJETIVOS .....	53
JUSTIFICACIÓN .....	53
PLANIFICACIONES .....	55
Bibliografía.....	70
ANEXOS .....	75

<b>Tabla 1.</b> Tipos de propiocepción .....	23
<b>Tabla 2.</b> Componentes de la propiocepción.....	24
<b>Tabla 3.</b> Pases según la dirección .....	27
<b>Tabla 4.</b> Pases según la técnica.....	28
<b>Tabla 5.</b> Pases según la intención .....	28
<b>Tabla 6.</b> Propiocepción y la influencia del pase .....	31
<b>Tabla 7.</b> Escala Total del Test (10 puntos) .....	35
<b>Tabla 8.</b> Resultados del PRE y POST test del subdimensión de Precisión .....	37
<b>Tabla 9.</b> Totales cualitativos subdimensión precisión .....	38
<b>Tabla 10.</b> Resultados del PRE y POST test del subdimensión de fuerza .....	40
<b>Tabla 11.</b> Totales cualitativos del subdimensión fuerza.....	42
<b>Tabla 12.</b> Resultados del PRE y POST test del subdimensión CONTROL .....	43
<b>Tabla 13.</b> Totales cualitativos del subdimensión control .....	45
<b>Tabla 14.</b> TOTALES CUALITATIVOS TEST DE BARROW.....	46
<b>Tabla 15.</b> PRUEBAS DE NORMALIDAD .....	48
<b>Tabla 16.</b> CONTRASTE DE HIPOTESIS .....	49

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Ilustración 1.</b> Resultados subdimensión precisión .....	38
<b>Ilustración 2.</b> Totales cualitativos subdimensión precisión .....	39
<b>Ilustración 3.</b> Resultados del PRE y POST test del subdimensión de fuerza.....	41
<b>Ilustración 4.</b> Totales cualitativos del subdimensión fuerza .....	42
<b>Ilustración 5.</b> Resultados del PRE y POST test del subdimensión CONTROL .....	44
<b>Ilustración 6.</b> Totales cualitativos del subdimensión control.....	45
<b>Ilustración 7.</b> <i>Totales de los porcentajes según el nivel.</i> .....	47
<b>Ilustración 8.</b> TOTALES CUANTITATIVOS TEST BARROW .....	69

## INDICE DE ANEXOS

<b>Anexo A.</b> Oficio de solicitud de intervención.....	75
<b>Anexo B.</b> Certificado de haber realizado la intervención .....	76
<b>Anexo C.</b> Registro fotográfico .....	78

## ÍNDICE DE REGISTRO FOTOGRÁFICO

<b>Registro fotográfico 1.</b> Ejercicio de pases en pareja .....	78
Registro fotográfico 2. Trabajo en espacio reducido con pases a 1 y 2 toques .....	78
Registro fotográfico 3. Ejecución de pases a larga distancia y conducción de balón .....	78
Registro fotográfico 4. <i>Ejercicios de 1vs1 con portero y pared previa a definir</i> .....	78
Registro fotográfico 5. Trabajo de pase en conducción con pared.....	79
Registro fotográfico 6. Trabajo en espacio reducido 3vs3 .....	79
Registro fotográfico 7 Ejercicios propioceptivos con peso .....	79
Registro fotográfico 8 <i>Trabajo de equilibrio en gimnasio</i> .....	75
Registro fotográfico 9 <i>Trabajos de fuerza en gimnasio</i> .....	80
Registro fotográfico 10 <i>Trabajo de equilibrio con peso ligero en gimnasio</i> .....	80

## RESUMEN

La investigación se fundamentó en el objetivo de evaluar los efectos de la propiocepción en la ejecución de pases en jugadores de la Sub-13 del Club Técnico Universitario. La propiocepción, es considerada como la capacidad de percibir la posición y el movimiento de las partes del cuerpo, lo cual influye directamente en dar la posesión del balón a otro jugador. Los objetivos específicos incluyeron: determinar la relación entre la propiocepción y la ejecución de los pases, correlacionar los resultados del test con el desempeño en situaciones de juego y diseñar estrategias de entrenamiento para optimizar esta habilidad técnica.

La fundamentación teórica se realizó un estudio de literatura científica, libros y tesis sobre su influencia en el rendimiento deportivo, como otro factor relevante es la clasificación de los distintos tipos de pases en el fútbol y su importancia en la categoría Sub-13. La metodología empleada es cuantitativa y descriptiva, con recolección y análisis de datos obtenidos de jugadores del Club Técnico Universitario, utilizando un muestreo aleatorio no probabilístico.

Los jugadores participaron en sesiones estructuradas de propiocepción, cuyos efectos fueron evaluados mediante métodos estadísticos. Los resultados reflejaron avances significativos en el control del balón, la fuerza del pase y la precisión en la toma de decisiones dentro del juego. Se confirmó que el fútbol, como disciplina organizada, fortalece no solo las habilidades técnicas, sino también las capacidades cognitivas y sociales de los jugadores.

Como resultado, se diseñó planificaciones adaptadas con estrategias para la enseñanza del pase, enfocadas en mejorar la precisión, velocidad y control. Aborda la coordinación motriz, el uso eficiente del espacio y la interconexión grupal, promoviendo una formación deportiva innovadora. El plan de intervención busca potenciar el rendimiento de los jugadores mediante ejercicios específicos de propiocepción, facilitando su desarrollo técnico y táctico en el proceso formativo.

**Palabras clave:** propiocepción, precisión del pase, velocidad del pase, fútbol formativo, categoría Sub-13, rendimiento deportivo, entrenamiento técnico.

## **ABSTRACT**

The research was based on the objective of evaluating the effects of proprioception in the execution of passes in U-13 players of the Club Técnico Universitario. Proprioception is considered as the ability to perceive the position and movement of body parts, which directly influences giving possession of the ball to another player. The specific objectives included: determining the relationship between proprioception and the execution of passes, correlating the test results with the performance in game situations and designing training strategies to optimize this technical skill.

The theoretical foundation was based on a study of scientific literature, books and theses on its influence on sports performance, as another relevant factor is the classification of the different types of passes in soccer and their importance in the U-13 category. The methodology used is quantitative and descriptive, with collection and analysis of data obtained from players of the Club Técnico Universitario, using a non-probabilistic random sampling.

The players participated in structured proprioception sessions, the effects of which were evaluated using statistical methods. The results reflected significant advances in ball control, passing strength and precision in in-game decision making. It was confirmed that soccer, as an organized discipline, strengthens not only the technical skills, but also the cognitive and social abilities of the players.

As a result, adapted plans were designed with strategies for teaching passing, focused on improving precision, speed and control. It addresses motor coordination, efficient use of space and group interconnection, promoting innovative sports training. The intervention plan seeks to enhance the performance of players through specific proprioception exercises, facilitating their technical and tactical development in the training process.

## **CAPITULO 1.**

### **INTRODUCCIÓN**

La investigación tuvo como objetivo evaluar los efectos de la propiocepción en la ejecución de pases en jugadores de la Sub-13 del Club Técnico Universitario, reconoce que la propiocepción como la facultad corporal para el control motor, la prevención de lesiones y el perfeccionamiento técnico en disciplinas deportivas. En el fútbol moderno, existe una predisposición a anticipar tácticas o destrezas innovadoras y atractivas de una adecuada ejecución en el pase, con un enfoque importante en categorías formativas con deportistas que inician con la práctica de esta disciplina.

La metodología adoptada fue de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo y aplicación del test de pases de Barrow para medir precisión y control con relación en la intervención propioceptiva. La muestra es aleatoria no probabilística conformada por los integrantes de categoría sub-13 del Técnico Universitario, quienes participaron en sesiones de propiocepción previamente estructuradas. Los datos alcanzados fueron analizados a través de un proceso estadístico para establecer las discrepancias significativas del efecto de la propiocepción en el pase

Los resultados demostrados contienen una potencialización significativa en las dimensiones evaluadas, especialmente en aspectos como control, fuerza del pase, el uso adecuado al momento de ceder el balón entre los miembros del grupo. Se reflejó que el fútbol, por su ímpetu y organización simbólica, mejora las capacidades y habilidades de los integrantes del grupo para mejorar sus niveles y habilidades cognitivas y sociales. Además, se incluyó un cotejo con investigaciones previas sobre el efecto de la propiocepción en el pase en la categoría sub-13 del Equipo Técnico Universitario, recalca las particularidades frente al manejo óptimo en la cancha.

Se elaboró una guía metodológica que contiene estrategias para la enseñanza y práctica del pase encaminada en optimizar la precisión, velocidad, control. La guía indica diversos aspectos técnicos, como la coordinación de movimientos, el uso organizado de los espacios y la interconexión grupal. Asimismo, se promueve su implementación como una herramienta de estrategias innovadoras productivas para desarrollar tanto la propiocepción; encaminada a

instructores de fútbol y profesionales del deporte, con el objetivo de mejorar las habilidades de pase (precisión, control y fuerza) en los jugadores de la categoría Sub-13 de Técnico Universitario a través de un programa de intervención basado en ejercicios de propiocepción, con el fin de optimizar su rendimiento en situaciones de juego y favorecer su desarrollo técnico en el fútbol formativo.

En relación con el contexto anterior, la presente investigación se compone de seis capítulos, que constituyen la base estructural del contenido y desarrollo.

**Capítulo I: Marco Referencial:** introduce la investigación, se realiza el planteamiento, formulación del problema, la justificación y objetivos.

**Capítulo II: Marco Teórico:** presenta los fundamentos teóricos y conceptuales, resalta información de carácter primordial sobre las variables propiocepción y los pases

**Capítulo III: Metodología de la investigación:** el Marco Metodológico comprende la modalidad y tipo de estudio que se efectuó, así como la población y muestra de estudio.

**Capítulo IV: Análisis y discusión de resultados:** comprende el Análisis y discusión de resultados, discusión, obtenidos en la investigación y finalmente la verificación de la hipótesis mediante la estadística pertinente

**Capítulo V Conclusiones y recomendaciones:** Se refiere a las conclusiones y recomendaciones necesarias para proponer una solución al problema tratado en la indagación

**Capítulo VI: Plan de intervención:** contiene el plan de intervención y, como producto final, la guía metodológica.

### **1.1. Antecedentes Investigativos**

La propiocepción, elementos esenciales del sistema sensorial somático, es fundamental para la sensación de movimiento y estática que la persona tiene del cuerpo, a través receptores especializados denominados propioceptores, localizados en músculos esqueléticos, tendones y cápsulas articulares. Los órganos tendinosos de Golgi, y segmentaciones musculares, con sensibilidad a variaciones, y que detectan la rigidez (Kandel et al., 2021). El entrenamiento propioceptivo, potencializó la fuerza, flexibilidad y coordinación neuromuscular, lo cual permite la factibilidad, entre la comunicación del sistema nervioso central y músculos, lo que

facilitó respuestas motoras minuciosas y eficaces. Cabe recalcar que el área neuromuscular se encarga de rutas complejas como la sensibilidad propioceptiva, cerebelosas, reticulares y motoras, que influyen en la postura y el tono muscular, adaptándose al control motor y la ejecución de movimientos. Al momento de referenciar estos entrenamientos mejoró la función motora, estabilidad postural y prevención de lesiones en su artículo publicado en Estados Unidos. (Dale et al., 2021).

El estudio "*Prácticas deportivas y enfoques curriculares: Una perspectiva desde la educación física ecuatoriana*" la investigación destaca que el currículo de Educación física ecuatoriano permite que el desarrollo del bloque que integra la inclusión, lúdica y corporeidad; Su objetivo principal fue reflexionar sobre el desarrollo del deporte y los enfoques curriculares en el área educativa especialmente educación física, con un enfoque cualitativo. La población fue conformada por 9 docentes del área, como instrumento se aplicó una entrevista libre, cuyos resultados son que el entrenamiento deportivo en clase de educación física y los enfoques curriculares con una triangulación en conjunto a las prácticas deportivas, se formó de manera integral en diversos aspectos- Esta dirección a la integración integral. Estas habilidades integrales son importantes para el estudio del efecto de la propiocepción en el pase en la sub-13 de fútbol, Es importante citar que en el currículo ecuatoriano la educación física, la inclusión de prácticas deportivas fomentan habilidades motrices, cognitivas, afectivas y sociales, lo que permite potencializar significativamente los indicadores de la puede mejorar significativamente la propiocepción de los deportistas. Este enfoque no solo fortalece las habilidades deportivas, sino que también contribuye al desarrollo integral de los deportistas, alineándose con los objetivos del currículo de educación física ecuatoriano (Pereira Valdez et al., 2020).

El estudio sobre la actividad lúdica adaptada en el Centro de Desarrollo Humano en Cultura y Economía Solidaria del Cantón Penipe; en el proyecto de investigación se permitió determinar las limitaciones psicomotoras que afectan a la adaptación en el entorno. Se considero una población de 23 beneficiarios, se evaluó a través de una ficha de evaluación de adaptación del medio acuático, autonomía y socialización, con una metodología transversal, descriptivo, correlacional y explicativo, se concluyó que existe una influencia positiva en las adaptaciones lúdicas en personas con discapacidad intelectual moderna. Esta investigación permite la asociación de la actividad lúdica adaptada, mejoró significativamente la motricidad, autonomía

y socialización en un entorno acuático, lo que demuestra la necesidad de adaptabilidad a las necesidades de los jugadores para obtener un buen rendimiento deportivo. Así como también la aplicación de entrenamientos propioceptivos que optimizan el rendimiento técnico en el fútbol (Cuji Sains et al., 2018).

La educación física sostenible desempeña un rol de gran importancia en el desarrollo de conductas motrices equilibradas y saludables en deportistas universitarios, al suscitar la modificación de hábitos de vida hacia comportamientos más sostenibles. En este contexto, la propiocepción, es esencial para la potencialización del rendimiento motriz y técnico en deportes como el fútbol, muestra su relevancia al ser aplicada en categorías inferiores. El estudio elaborado con una población de 165 deportistas universitarios del Centro de Formación Complementaria de la Universidad Nacional de Chimborazo comprobó la trascendencia de apreciar y aumentar las cualidades motoras, tales como velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia, las cuales permiten facilitar una adecuada conducta que influya en el bienestar social y emocional de los deportistas. De igual manera, en el ámbito del fútbol juvenil, se evidenció que un mejor desarrollo propioceptivo potencia la precisión y efectividad del pase, anticipa que la integración de entrenamientos propioceptivos se considera un pilar fundamental tanto para el desarrollo motriz sostenible en deportistas universitarios como para el rendimiento técnico en jóvenes futbolistas (Morales Fiallos et al., 2024).

## **1.2.Planteamiento del Problema**

Diversas investigaciones realizadas a nivel mundial sugieren la importancia del conocimiento de la propiocepción y como puede ser categorizada en consciente e inconsciente respectivamente, para todo individuo inmerso en el ámbito futbolístico tener noción de la funcionalidad de cada una de ellas es crucial, para trabajarla adecuadamente según la demanda que los entrenamientos planteados por los entrenadores solicitan para un rendimiento óptimo y seguro.

Dentro del contexto latinoamericano, la revisión bibliográfica realizada entre 2008 y 2018 de temáticas referentes a prácticas en el deporte conocido como fútbol señalaron la existencia de una serie de beneficios en los atributos como la velocidad, la fuerza y el equilibrio que un deportista de dicha disciplina puede adquirir, un claro ejemplo es la investigación que

puso en práctica el método con duración de 6 semanas con prácticas de 30 minutos permitieron resultados óptimos y satisfactorios en sus cualidades atléticas (Ojeda y otros, 2014).

En el contexto ecuatoriano las investigaciones señalan el papel crucial y cuál es la influencia de la propiocepción para la prevención de lesiones y adecuado entrenamiento del cuerpo, un estudio realizado en la Universidad Central del Ecuador abordó las ventajas de realizar un entrenamiento con enfoque propioceptivo y como este favoreció a reducir índices de lesiones, además de impulsar el rendimiento de los futbolistas que lo pusieron en práctica. Sin embargo, en la actualidad pocos clubes incluso tomando en cuenta el nivel profesional los ponen en práctica, ya que realizan entrenamientos que demandan mayor exigencia física pero un bajo cuidado del bienestar físico de quienes lo realizan (Cruz, 2022).

A pesar de los aportes que brindaron las investigaciones realizadas sobre los beneficios de estimular y trabajar el sistema propioceptivo, no es una ideología que es muy aceptada y se continúa centrándose en elementos como tácticas y resultados en deportes como el fútbol, dejando de lado los entrenamientos corporales y beneficiosos para elementos como el equilibrio, fuerza, coordinación entre otros (Pañi & Salazar, 2023).

Una vez tomados en cuenta la evidencia presentada a nivel global, continental y nacional, resulta claro el descuido de impartir prácticas que beneficien el bienestar físico de los futbolistas, debido que las prácticas cotidianas buscan la mejoría de resultados mas no del rendimiento en sí de los deportistas, lo que a futuro va a presentar lesiones y dificultades en la salud de quienes hacen practica de los métodos tradicionales de preparación.

### **1.3. Justificación**

Como entrenador y parte eje de equipo, se determinó que la proyección y capacitación temprana de jugadores de la Sub -13 de Técnico Universitario de Ambato, es un pilar fundamental para el desarrollo integral de los jugadores lo que consolida un equipo competitivo a largo y corto plazo. Desde el punto de vista de entrenador, la ejecución de ejercicios de propiocepción y su efecto en el paso representó un momento clave en la formación técnica, táctica y mental de los adolescentes, estableciendo parámetros que no sean solo basados en el

eje técnico sino a su vez en valores como la disciplina, respeto, perseverancia, aplicando estrategias que se vuelven propias para optimizar su rendimiento.

Un punto clave en el diseño de este proyecto que a través de los ejercicios del sistema propioceptivo no solo fortaleció la velocidad, precisión y potencia de la transferencia del balón entre los integrantes del equipo, además se fortaleció la cohesión grupal, lo que generó niveles altos de competitividad interna, lo cual reflejó índices de mayor exigencia, lo que impactó de forma positiva en el crecimiento individual y colectivo. Lo que asegura que esta investigación que garantice bases sólidas en un relevo generacional óptimo, también un refuerzo positivo en la identidad del equipo y su posicionamiento en el ámbito deportivo.

#### **1.4. Formulación del problema**

¿Cuál es el efecto de la propiocepción en el pase con la categoría sub-13 de fútbol?

#### **1.5. Objetivos**

##### **General**

- Establecer el efecto de la propiocepción en el pase, de los futbolistas pertenecientes a la categoría sub-13 del club Técnico Universitario.

##### **Específicos**

- Diagnosticar el grado de la propiocepción en el pase en las categorías sub-13 del club Técnico Universitario.
- Desarrollar un programa de intervención dirigido a mejorar la capacidad propioceptiva en las categorías sub-13 del club Técnico Universitario.
- Correlacionar los datos obtenidos en las prácticas previas y posteriores a practicar un entrenamiento propioceptivo en la categoría sub-13 del club Técnico Universitario.

## CAPITULO II. MARCO TEORICO

### 2.1 Categorización de variable independiente: Propiocepción

#### 2.1.1 Propiocepción

##### **Sistema propioceptivo.**

El sistema propioceptivo se define como uno de los pilares de mayor importancia e incidencia en el sistema sensorial, sus funciones radican en la comunicación cerebral, derivando la posición, los movimientos y la fortaleza de las articulaciones, extremidades y sus músculos respectivamente. La transmisión de esta información le permite al cuerpo mantener su estabilidad y tener un adecuado movimiento y posición adecuado sin necesidad de una atención constante de dichas actividades (Kandel et al., 2021).

##### **Tipos de propiocepción**

La propiocepción se clasifica en 3 diferentes tipos, los cuales tienen sus características que las resaltan y las representan, tales como:

**Tabla 1**  
*Tipos de propiocepción*

<b>Tipo de propiocepción</b>	<b>Función</b>
Propiocepción Consciente	Permite tener noción del movimiento y la posición de las extremidades al realizar una determinada acción.
Propiocepción Inconsciente	Funcionalidad en la cual intervienen reflejos automáticos, y ajustes corporales de postura.
Propiocepción Neuromuscular	Se refiere a la intervención de los diversos sistemas la intención de mantener el equilibrio y evitar posibles lesiones.

**Fuente:** (Botía Navas, 2018)

## Elementos del sistema propioceptivo

### Componentes

El descubrimiento del término propiocepción, además de significar una vertiente que merece estudio, requirió una ampliación para añadirle la consciencia de la posición, los movimientos, la fuerza y velocidad con los que se producen, entre otras, fue menester su estudio para establecer los 3 elementos que la componen principalmente.

**Tabla 2**

*Componentes de la propiocepción*

<b>Componente</b>	<b>Funcionalidad</b>
<b>Estatestesia</b>	Adquirir conciencia de la posición articular estática
<b>Cinestesia</b>	Detección del movimiento y la aceleración
<b>Regulación del tono muscular</b>	Ajustes reflejos de la función muscular

*Fuente:* (Lephard et al., 2021)

### Utilización de la propiocepción

La propiocepción es un elemento que considerar para los deportistas, terapeutas físicos, entre otros, su funcionalidad a resultado productiva para realizar diversas actividades que beneficien el bienestar físico de quien fortalece sus capacidades motrices, permitiendo ser herramienta para beneficio de habilidades que van desde coordinación o control del movimiento hasta explotar cualidades físicas en deportes que exigen un mayor desgaste físico.

### Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo refiere a la preparación que realizan los deportistas con la finalidad de obtener un mejor control de su motricidad, adquirir una mejor coordinación, y tener un rendimiento mayor al momento de situarse en una situación de juego, dando como resultados que el atleta en cuestión pueda tener un desempeño seguro y beneficioso para su equipo (Hoffman & Payne, 2019).

## **Entrenamiento propioceptivo**

El entrenamiento de tipo propioceptivo favorece la capacidad para dar respuesta adecuada a estímulos, y a mantener la estabilidad articular, se realiza de diversos modos, tales como ejercitarse en superficies inestables, ejercicios que requieren de estabilidad y cambios de velocidad o dirección veloces. La evidencia obtenida sugiere que trabajar los sistemas mencionados pueden favorecer la reducción de índices de lesiones, mejorar el rendimiento deportivo y explotar el potencial de los atletas que lo practican (Gonzales, 2020).

## **Importancia del entrenamiento del sistema propioceptivo**

La importancia del entrenamiento del sistema propioceptivo es vital para un adecuado desempeño, iniciando por adquirir una coordinación adecuada, una estabilidad corporal y un mejor manejo de la motricidad en las determinadas actividades que pueda desempeñar un individuo, las cuales pueden variar desde actividad deportiva, o actividades de la vida diaria de la persona (Gualotuña Begay et al., 2024).

El entrenamiento del sistema propioceptivo resulta productivo no solo para potenciar el rendimiento físico y las habilidades del sujeto, además de ello es un elemento clave para mantener un estilo de vida acorde a las demandas físicas y la prevención de lesiones cuando se realice actividad física de manera extenuante (López Tenorio et al., 2024).

## **Beneficios**

- **Mejora el equilibrio y la estabilidad:** El entrenamiento del sistema propioceptivo es crucial para mejorar el equilibrio y la capacidad para mantener la estabilidad en movimientos que requieran una completitud mayor o en su caso en lugares que no tengan una superficie completamente estable, es vital para realizar deportes donde la estabilidad es el pilar para su ejecución, tales como gimnasia, esquiar o el yoga (Sánchez Lastra et al., 2019).

- **Prevenir lesiones:** El entrenamiento del sistema propioceptivo es crucial para el fortalecimiento de los mecanismos motrices, permitiendo una mayor adquisición de conciencia corporal, habilidad que permite evitar todo tipo de lesiones musculares y articulares, permitiendo una armonía en las articulaciones para un desenvolvimiento óptimo y seguro (Häfelinger y Schuba, 2019).

Además de ello, permite evitar todo tipo de lesiones que pueden ser causadas por un mal movimiento, una torcedura o un giro que de ser realizado de manera rápida puede generar una lesión muscular o una luxación, gracias al fortalecimiento del cuerpo por el entrenamiento, un accidente de coordinación puede no resultar en una lesión grave o puede evitarla por completo (Häfelinger y Schuba, 2019).

- **Mejora en el desempeño deportivo:** En el caso de realizar actividad deportiva, el entrenamiento del sistema propioceptivo puede facilitar la capacidad de anticiparse a movimientos, adecuar la fuerza que se emplea, la velocidad y la eficiencia biométrica. Lo cual permite optimizar el rendimiento físico de los deportistas al realizar un esfuerzo extenuante (Montenegro Arjona y Morales Vargas, 2021).

- **Adaptación al entorno:** El entrenamiento mencionado puede facilitar a los deportistas la movilidad en terrenos o superficies que sean irregulares o presenten dificultad para la estabilidad, en el caso de individuos de edad avanzada permite reducir riesgo a sufrir accidentes por caídas, además de mejorar considerablemente la capacidad de reacción y reflejos de estos, brindando una mayor seguridad al realizar cualquier actividad cotidiana (Sánchez Lastra et al., 2019).

## **2.2. Categorización de variable dependiente: El pase**

### **2.2.2 El pase**

En el ámbito deportivo el pase se comprende como la acción fundamental de dar la posesión de balón a un compañero de equipo, ya sea con el motivo de cambiar la orientación del juego, avanzar en la cancha con el control, o generar situaciones de peligro para anotar, puede ser realizado de diversos modos y con diversas partes del cuerpo, ya sea pie, cabeza, pecho, entre otras. Siempre y cuando no sea realizado con una extremidad no permitida el pase puede efectuarse, según la intención o posición en el campo puede ser realizado con diferente dirección o fuerza según el juego lo requiera (Bangsbo y Peitersen, 2007).

Visto desde una perspectiva social, el pase es interpretado como un símbolo de cooperación, comunicación efectiva y confianza, siendo así que a través del pase se promueve la independencia y esfuerzo de cada jugador promoviendo valores esenciales para lograr un éxito colectivo entre quienes conforman el equipo.

En el contexto cultural, el pase en el fútbol llega a ser un símbolo característico del estilo de juego de diversas regiones o países, un claro ejemplo de eso es el estilo de juego desarrollado en España que fue denominado como tiki-taka el cual consistía en realizar pases cortos y avanzar con el balón controlado a través de toques precisos en un espacio reducido, o los pases largos y con precisión que desarrollan los jugadores Británicos, estilos de juego que les dieron una identidad y su pilar base es el pase (Carmona et al., 2015).

## **Tipos de pase**

### **Según la dirección**

**Tabla 3**

*Pases según la dirección*

<b>Dirección</b>	<b>Funcionalidad</b>
Horizontal	Su realización es paralela a las líneas de campo, se usa con el fin de mantener la posesión.
Vertical	Busca romper líneas ofensivas, avanzando al arco contrario con pases verticales.
Diagonal	Busca cambiar la orientación del juego combinando.
Hacia atrás	Busca el control del juego bajo presión, o en su caso reiniciar el juego

**Fuente:** pases según la dirección (Zani et al., 2021)

### **Según la distancia**

#### **Pase corto**

El pase corto se caracteriza por tener un recorrido de balón menor a 10 metros, lo que facilita la precisión y el control óptimo del balón, es usado comúnmente con la finalidad de mantener la posesión del balón y controlar el juego, la distancia corta facilita las transiciones rápidas y el juego más ordenado (Montiel et al., 2021).

#### **Pase medio**

El pase a media distancia es realizado con un recorrido de balón no mayor a 30 metros, siendo 10 metros lo mínimo para la ejecución de un pase medio, es ideal para transferir el balón entre las líneas de juego planteadas, permitiendo a los deportistas darle un recorrido al balón entre la defensa y medio campo, y la delantera con los centrales con un control notable de balón, pero con cierto riesgo a ser interceptado por el rival (Bangsbo y Peitersen, 2007).

## Pase largo

El pase largo es característico por ser el que tiene el mayor recorrido de balón hasta alcanzar su objetivo, partiendo desde una distancia superior a 30 metros, es usualmente empleado para realizar cambios de juego entre los extremos del campo o realizar contraataques rápidos que requieren un adelantamiento considerable en el territorio contrario (Bangsbo y Peitersen, 2007).

## Según la técnica

La ejecución de un pase puede ser realizado de diferentes maneras, existen situaciones de juego que requieren de la utilización de un atributo válido para enviar el balón a un compañero, el dominio del balón es requerido para aplicarlo correctamente en una situación de juego, ya que de emplearlo de manera incorrecta puede ocasionar una pérdida del control del juego y un posible contragolpe (Vivés et al., 2018).

**Tabla 4**

*Pases según la técnica*

<b>Técnica</b>	<b>Funcionalidad</b>
Con el interior del pie	Se realiza con precisión y control de balón, ideal para pases cortos y de media distancia.
Con el empeine	Usado comúnmente para pases que requieren una potencia adicional, ideal para pases largos.
Con el exterior del pie	Usado para ejecutar pases que requieren una trayectoria específica, genera un efecto al patear el balón de este modo.
De tacón	Pase que de ser ejecutado correctamente genera sorpresa en el adversario, pero su ejecución se debe realizar en espacios reducidos.
De cabeza	Se realiza en jugadas aéreas, ideal para cambiar la trayectoria del balón en pases largos.

*Fuente:* tipos de pase (Bangsbo y Peitersen, 2007)

## Según la intención

**Tabla 5**

*Pases según la intención*

<b>Intencionalidad</b>	<b>Función</b>
Pase al pie	Se usa para asegurar la posesión y se realiza a la posición exacta del receptor.

Pase al espacio	Busca anticiparse al movimiento del receptor, con la finalidad de tener una jugada de ataque.
Pase filtrado	Usado por los defensores con el fin de habilitar a quien recibe el pase con una ventaja ofensiva
Pase de ruptura	Busca generar una desorganización en el rival, para que los delanteros tengan una oportunidad de anotar gol o generar peligro en el área contraria.

---

*Fuente:* tipos de pase (Bangsbo y Peitersen, 2007)

## **Elementos que intervienen al ejecutar un pase**

### **Técnica**

Para realizar una determinada acción de juego es menester el adecuado empleo de la técnica, en el caso del pase la posición adecuada y el equilibrio son cruciales para ejecutar un pase adecuadamente y no desplazarse por la inercia del movimiento, la intención que se busca conseguir con el traslado del balón tiene incidencia directa con la superficie que se utiliza para impactar con el esférico.

El seguimiento del movimiento del pie es importante para tener en cuenta, debido a que al momento de golpear el balón la superficie utilizada debe realizar el recorrido necesario para darle dirección, velocidad y fuerza al pase. Un buen manejo de la técnica permitirá realizar las acciones de juego con fluidez y seguridad (Montiel et al., 2021).

### **Precisión**

La precisión es uno de los elementos de mayor importancia para la ejecución del pase, debe ser realizado con la dirección adecuada para que llegue al destinatario sin embargo se toma en cuenta los movimientos que puede emplear el receptor para recibir de manera más cómoda el balón o en su caso las acciones que los rivales ejecutan para interceptar los pases que son realizados (Perlaza Estupiñán y Burgos Angulo, 2023).

La precisión de los pases puede ser medida tomando en consideración el total realizado, a partir de ello se calculan los pases que llegaron al objetivo y los errados, dando como resultado el porcentaje de acierto de cada jugador para el traslado del balón entre compañeros de equipo (Dayron Alberto et al., 2020).

## **Potencia**

La potencia en el balompié radica en la fuerza que se aplica hacia el balón en una determinada situación de juego, resulta necesario para el deportista emplear la fortaleza física dependiendo la intencionalidad y la distancia que el balón recorre, el control de la velocidad del esférico cuando el adversario ejerza presión y la variación en la intensidad del trance del juego (Botía Navas, 2018).

En el caso de no emplear la potencia requerida ya sea por enviar el balón con mayor fuerza de la requerida, o por el contrario no llegue al destinatario por la intensidad insuficiente puede generar pérdidas del balón, o perder oportunidades de anotarle al equipo contrario, por ello es menester para un jugador manejar correctamente las ocasiones de juego que genera (Bangsbo y Peitersen, 2007).

## **Control de balón**

El control del balón es una aptitud que los deportistas deben poseer y dominar, la capacidad de controlar y receptar los pases de los compañeros de equipo es vital para tener el dominio del juego, los envíos de balón que pueden variar en altura y potencia, pero no debe representar un impedimento para continuar el juego, además de ello se evitan rebotes o efectos que no se desean (Botía Navas, 2018).

## **Dimensión**

La dimensión propioceptiva para el pase en el fútbol hace énfasis en las habilidades y fortalezas del jugador para tener control, percepción y noción de la posición que tiene su cuerpo al momento de buscar un contacto con el balón, de ubicar compañeros o realizar un determinado acto en el terreno de juego, las acciones mencionadas implican el uso de la percepción sensorial con el fin de adaptarse a la situación y actuar con la precisión necesaria (Bangsbo y Peitersen, 2007).

## **Importancia del pase en el futbol**

### **Precisión y dirección**

La precisión en el contexto del futbol es un elemento de vital importancia debido a que la ejecución de un pase con la dirección deseada reduce significativamente la posibilidad de perder la posesión del balón, además de ayudar a la comunicación dentro del campo para realizar jugadas con mucha combinación que puedan terminar con anotaciones (Rein y otros, 2019).

### **Toma de decisiones**

El pase es uno de los principales fundamentos para el juego, y en este contexto la toma de decisiones es muy importante, debido a que en situaciones de juego que el rival mantenga una presión constante deben evaluar la mejor opción para trasladar el balón en fracciones de segundo, con la finalidad de adaptarse a las acciones de juego que se están desarrollando en ese instante, por lo cual decidir bien puede cambiar completamente el rumbo que tomara la jugada (Flessas y otros, 2021).

### **Velocidad y ritmo**

La velocidad y el ritmo son fundamentos que influyen de gran manera en el modo en el que se desenvuelven las jugadas, la efectividad en el pase beneficia un juego concurrencial y con la rapidez necesaria para la dinámica del equipo, una fluidez en los pases permitirá una conducción y dominio de juego que favorece la posesión y manejo del rumbo del partido (Memmert & Raab, 2018).

### **Propiocepción y su influencia en el pase**

**Tabla 6**  
*Propiocepción y la influencia del pase*

<b>Aspectos</b>	<b>Influencia</b>
<b>Control motor</b>	La propiocepción permite realizar los cambios de manera más breve en el caso de la potencia y colocación corporal para ejecutar un pase (Paulus y otros, 2019).
<b>Equilibrio y estabilidad</b>	En las acciones de juego el equilibrio y la estabilidad son bases que son muy requeridos para ejecutar un pase, ya que existen momentos de presión que requieren más estabilidad para realizarlo (Han y otros, 2021).

---

<b>Coordinación intermuscular</b>	La capacidad para poner en sincronía los diversos músculos y extremidades que van a mejorar la precisión cuando trasladan el balón entre sí (Aman y otros, 2022).
-----------------------------------	---

---

**Fuente:** influencia de la propiocepción en el pase (Alarcón et al., 2018)

### **2.3. Definición de Variables**

**Variable independiente:** Efectos de la Propiocepción

**Variable dependiente:** El pase

## **CAPÍTULO III:**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Enfoque de la investigación**

La investigación se determinó por un enfoque mixto, compuesto de metodologías cuantitativas, así como cualitativas con el propósito de establecer una visión integral y extensa de los efectos de una adecuada propiocepción en el pase, aplicado a la categoría sub-13 del equipo Técnico Universitario. Para ello, se utilizó la prueba estructurada en la disciplina de fútbol, instrumento validado que permite valorar y optimizar la habilidad técnica, precisión, fuerza y control de los futbolista al realizar y ceder el balón a otro jugador de su equipo antes y después de la intervención, con la finalidad de determinar alteraciones significativas en las capacidades de la propiocepción; siendo esta área cuantitativa porque proporciona la evaluación del impacto de la intervención, asimismo comprueba la magnitud del efecto en términos estadísticos (Creswell y Creswell, 2021).

Equivalentemente, el enfoque cualitativo expresa un análisis detallado y representativo de las habilidades de los jugadores, lo que considera como base fundamental la calidad técnica, táctica, emocional y social durante la ejecución del pase, sin limitarse en las premisas numéricas y estadísticas. A través de métodos de observación estructurada y el análisis interpretativo, lo cual estableció parámetros al entrenador o evaluador para comprender las destrezas y áreas de mejora integrales, en pro del desarrollo del equipo y a su vez el crecimiento personal como parte de un sistema colectivo (Denzin y Lincoln, 2011).

#### **3.2 Tipo de investigación**

##### **De campo**

Se considera una investigación de campo a raíz que el estudio se llevó a cabo en las diferentes canchas en donde se realizaban los partidos pertinentes, donde se ejecutaron observaciones continuas de los desplazamientos de los jugadores. Las observaciones se encaminaron en registrar de manera detallada los movimientos, la precisión, la fuerza y el

control que identifican los pases, así como en comparar la interacción entre los integrantes con el público y entre ellos mismos (Gómez y Cohen, 2019).

### **Corte de la investigación**

#### **Transversal**

La investigación fue de tipo transversal, es decir, se desarrolló en un tiempo y lugar específicos. Este diseño permitió analizar aspectos relevantes del efecto de la propiocepción en el pase con la categoría sub-13 de fútbol, ofreció una visión instantánea del fenómeno en estudio. La evaluación de los componentes y su relación con el contexto deportivo fue posible al observar simultáneamente múltiples variables en un solo punto temporal (Hernandez Sampieri y Mendoza, 2018).

### **3.3 Diseño de la investigación**

#### **Cuasi experimental**

El diseño de la investigación se estableció en un enfoque cuasiexperimental, lo que indica la semejanza o varianza de los efectos derivados del proceso de intervención previo y posterior. Este proyecto se transforma en un instrumento favorable en el grupo de estudio determinado, como es el caso de los jugadores de la categoría Sub-13 del Club Técnico Universitario. Admitió parámetros significativos en el proceso de mejoramiento de la propiocepción, así como sus consecuencias en los integrantes del equipo. Al no referir con la aleatorización, el diseño cuasiexperimental brinda una aproximación efectiva para valorar cambios y efectos en un contexto controlado, con la posibilidad de admitir el trabajo flexible en escenarios reales, con un resultado idóneo en el aspecto pedagógico deportivo, culturales (Hernandez Sampieri y Mendoza, 2018).

### **3.4 Técnica e instrumentos de recolección de datos**

#### **Instrumentos: TEST DE PASES BARROW.**

Harold Barrow psicólogo académico conocido por su trabajo aplicado, especialmente en las áreas de evaluación de herramientas para medir la destreza y estabilidad en tareas motoras finas, el test se utiliza como parte de evaluaciones tradicionales de habilidades, se

puede adaptar para evaluar aspectos físicos relacionados con el control motor, precisión y fuerza.

El test de pases de Barrow es una herramienta reconocida y aplicada en el campo deportivo, la cual mide la habilidad técnica y objetiva de los jugadores al momento de realizar la transición del balón entre los mismos, en diferentes deportes (Bangsbo y Peitersen, 2007). Los resultados de una investigación reciente indican que este test presenta un índice de fiabilidad alto, una baja dificultad en la ejecución y una duración relativamente corta. Estos hallazgos sugieren la confiabilidad, objetividad, y ser adecuado para valorar el control, la precisión y velocidad del pase en etapas formativas (Fernández et al., 2010).

### **Dimensiones de Evaluación y Calificaciones**

**El Test de Pases de Barrow:** se ejecuta en un espacio controlado donde el participante debe realizar una serie de pases siguiendo protocolos estandarizados (Gomez et al., 2020). Durante la prueba se evalúan diversas dimensiones que incluyen:

- **Precisión:** Medida por la exactitud con la que el balón es dirigido hacia el objetivo.
- **Control Motor:** Evaluación de la estabilidad y coordinación durante la ejecución del pase.
- **Fuerza:** Análisis de la rapidez y potencia con la que se efectúa la transición del balón.

Cada pase es puntualizado de manera individual, y la suma de estas puntuaciones conforma una escala total que va de 0 a 10 puntos, permitiendo así una evaluación integral del rendimiento técnico.

**Tabla 7**  
*Escala Total del Test (10 puntos)*

<b>Puntuación Total</b>	<b>Interpretación Global</b>
9 - 10 puntos	Excelente: Nivel técnico sobresaliente en el pase.
7 - 8 puntos	Bueno: Habilidad sólida con oportunidades de mejora.

---

5 - 6 puntos	Regular: Nivel aceptable, pero con áreas limitadas.
0 - 4 puntos	Deficiente: Nivel bajo, requiere trabajo significativo.

---

**Fuente:** calificación total (Gomez et al., 2014)

### 3.5 Población de estudio y tamaño de muestra

#### **Población**

La población considerada para esta investigación estuvo conformada por los jugadores que integran la categoría Sub-13 del club Técnico Universitario, este grupo fue seleccionado a partir de un proceso de captación y evaluación realizada por el cuerpo técnico del club, priorizando los futbolistas con mayores aptitudes físicas, técnicas y tácticas, considerados los de mejor rendimiento y proyección a nivel competitivo, la población total estuvo integrada por 24 jugadores.

#### **Muestra**

Para determinar la muestra, se aplicó un muestreo intencional o dirigido, el cual consiste en seleccionar a los futbolistas con base en criterios específicos que garantizan su idoneidad para el estudio. Este tipo de muestreo es común en investigaciones deportivas, ya que permite trabajar con sujetos que cumplen características técnicas y tácticas relevantes para el objeto planteado.

En este caso, la muestra estuvo constituida por la totalidad de la población (24 jugadores), debido a que cumplían con el perfil técnico y deportivo requerido, garantizando así la validez y aplicabilidad de los resultados obtenidos, , por lo tanto se trabajó con el 100% de la población.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

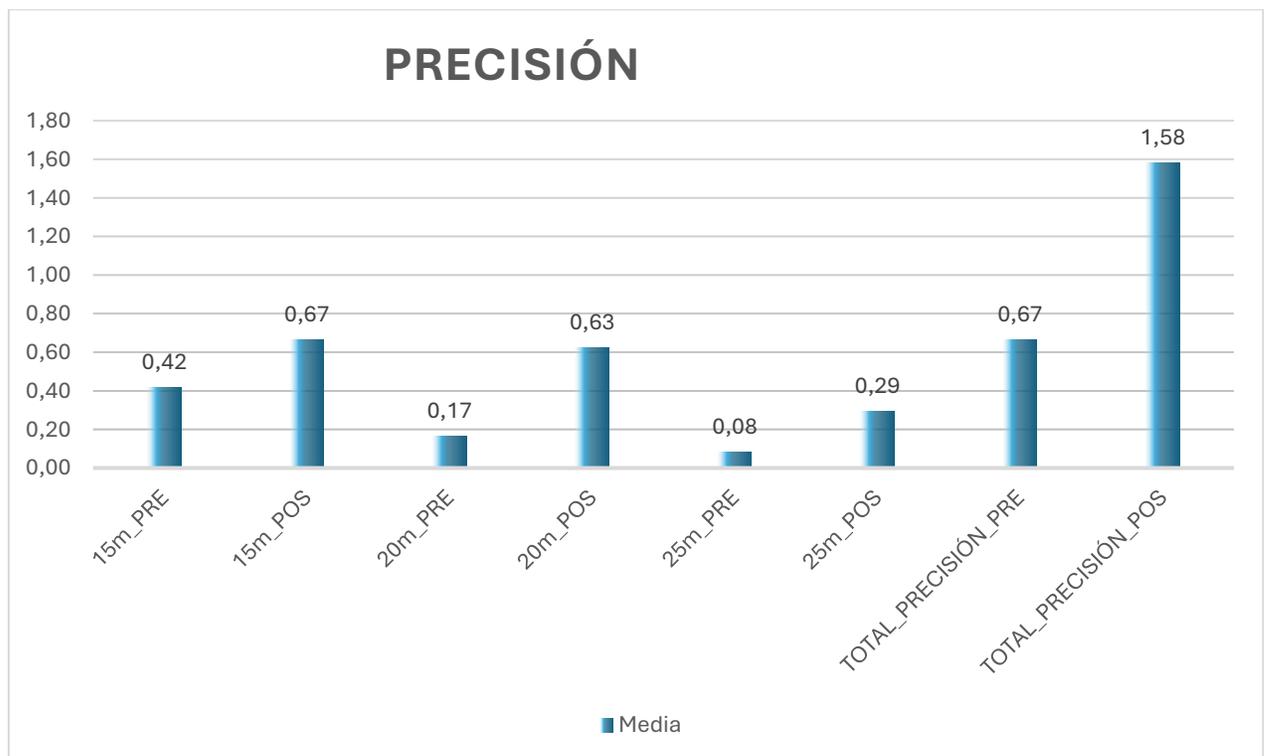
### Resultados de la aplicación del TEST DE PASES BARROW.

**Tabla 8**

*Resultados del PRE y POST test del subdimensión de Precisión*

		PRECISIÓN							
		15m	15m	20m	20m	25m	25m	TOTAL	TOTAL PRECISIÓN
		PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRECISIÓN PRE	POS
N	Válido	24	24	24	24	24	24	24	24
Media		0,42	0,67	0,17	0,63	0,08	0,29	0,67	1,58
Moda		0	1	0	1	0	0	0	2
Desv.		0,504	0,482	0,381	0,495	0,282	0,464	0,963	1,018
Desviación									
Varianza		0,254	0,232	0,145	0,245	0,080	0,216	0,928	1,036

**Fuente:** resultados subárea precisión, datos estadísticos SPSS vs27



*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*

### **Ilustración 1**

*Resultados subdimensión precisión*

## **Análisis y discusión de Datos: SUBDIMENSIÓN PRECISIÓN**

<El análisis de precisión en 24 jugadores, evaluados en distancias de 15m, 20m y 25m durante los momentos PRE y POS intervención, evidenció mejoras significativas tras la aplicación del programa de entrenamiento. En las distancias de 15m y 20m se observó un incremento notable en la media de precisión (de 0,42 a 0,67 y de 0,17 a 0,63 respectivamente), lo que refleja una mejora sustancial en el control técnico y la coordinación motriz. En cambio, en los 25m, el aumento fue menor (de 0,08 a 0,29), lo cual sugiere una mayor complejidad técnica a mayor distancia. La moda también indicó una tendencia hacia mejores resultados en distancias cortas y medias, manteniéndose en 1 en los momentos POS para 15m y 20m, mientras que en 25m permaneció en 0, destacando la dificultad para mantener la precisión en escenarios de mayor exigencia.

Desde el enfoque estadístico, se observó una menor dispersión en distancias cortas, con varianzas y desviaciones estándar más reducidas, lo que indica mayor homogeneidad en el rendimiento. En contraste, a mayor distancia, la dispersión aumentó, manifestando diferencias individuales más marcadas. Globalmente, la media total de precisión pasó de 0,67 en PRE a 1,58 en POS, evidenciando una mejora general, aunque acompañada de un aumento en la variabilidad interindividual. En términos pedagógico-deportivos, los resultados validan la eficacia del programa en distancias cortas e intermedias, pero revelan limitaciones en la precisión a largo alcance. Se recomienda incorporar entrenamientos específicos que fortalezcan la técnica de golpeo, el control neuromotor y la concentración, así como un seguimiento individualizado para ajustar las cargas según las necesidades particulares, favoreciendo un desarrollo técnico más integral y progresivo

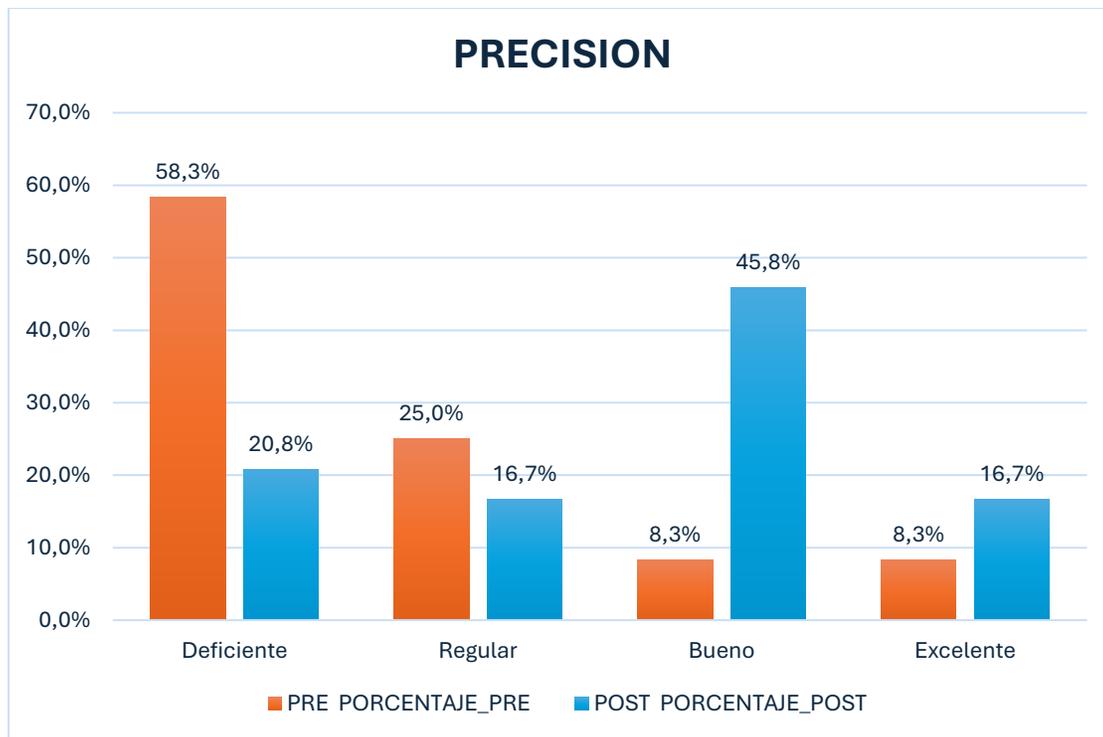
### **Tabla 9**

*Totales cualitativos subdimensión precisión*

<b>PRECISION</b>				
	<b>PRE</b>		<b>POST</b>	
<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Deficiente	14	58,3%	5	20,8%
Regular	6	25,0%	4	16,7%
Bueno	2	8,3%	11	45,8%
Excelente	2	8,3%	4	16,7%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100,0%</b>	<b>24</b>	<b>100,0%</b>

*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*

## DATOS CUALITATIVOS PRECISIÓN



*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*

### Ilustración 2

Totales cualitativos subdimensión precisión

### Análisis y discusión de Datos cualitativos: SUBDIMENSIÓN PRECISIÓN

El análisis cualitativo de la precisión en el pase, categorizado en las dimensiones *Deficiente*, *Regular*, *Bueno* y *Excelente*, reflejó una mejora significativa en las habilidades técnicas de los jugadores posterior a la intervención. La categoría *Deficiente*, inicialmente representada por el 58,3% de los jugadores (14), se redujo al 20,8% (5), evidenciando una disminución considerable de los niveles más bajos de rendimiento. Del mismo modo, la dimensión *Regular* también decreció del 25,0% al 16,7%, lo cual sugiere que varios deportistas superaron esta etapa de desempeño limitado. En contraposición, las dimensiones superiores mostraron un aumento significativo: la categoría *Bueno* pasó del 8,3% al 45,8%, lo que representa una mejora sustancial en la precisión de pase. Finalmente, la categoría *Excelente* aumentó del 8,3% al 16,7%, evidenciando que algunos jugadores alcanzaron un nivel técnico avanzado.

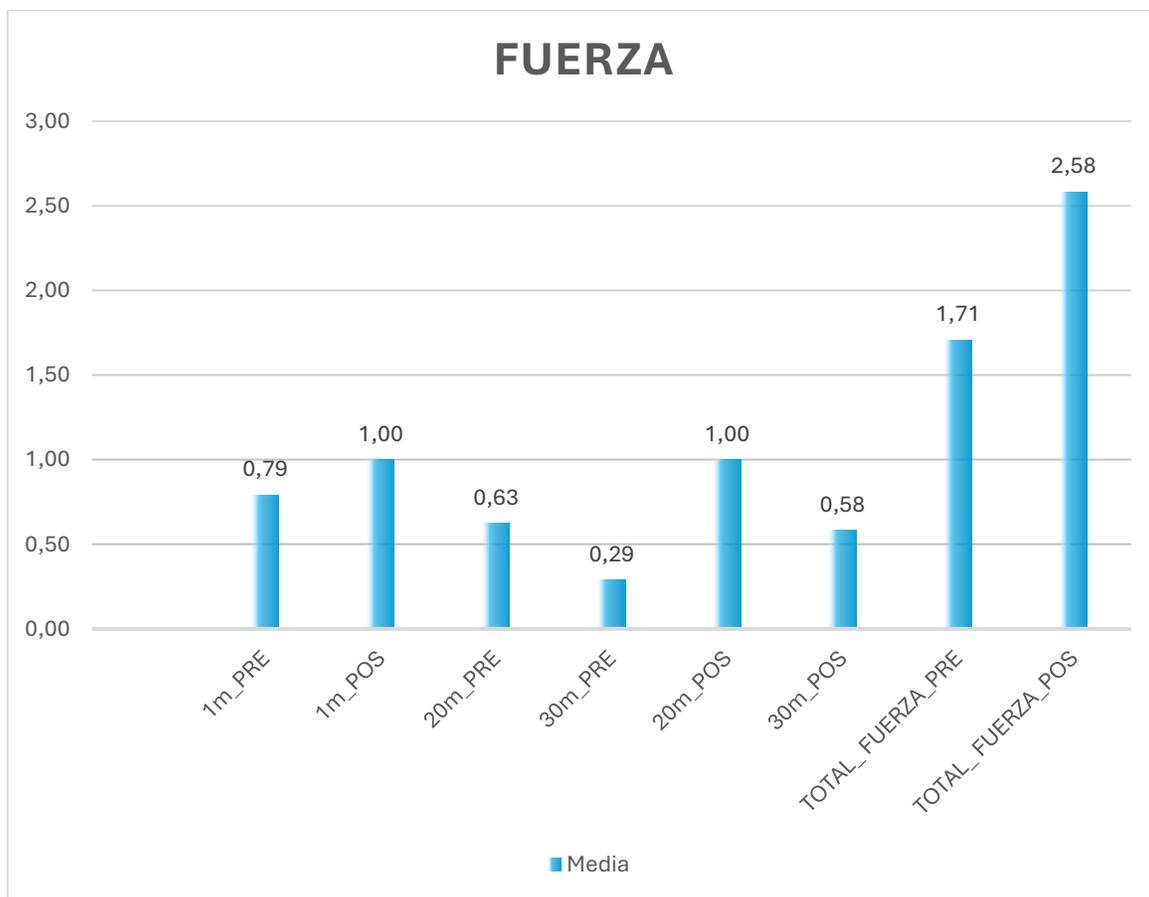
Desde una perspectiva pedagógica deportiva, estos resultados permiten inferir que el programa de intervención incidió positivamente en el desarrollo de las capacidades coordinativas y técnico-motrices necesarias para la ejecución precisa del pase. La redistribución de los porcentajes hacia las categorías de mayor rendimiento demuestra que los ejercicios fueron

apropiadamente seleccionados y contextualizados para el nivel evolutivo y formativo de los jugadores. Además, esta mejora generalizada indica un proceso efectivo de enseñanza-aprendizaje en el que se promovió no solo el desarrollo técnico, sino también la autorregulación motriz, la atención selectiva y la toma de decisiones en contexto de juego, factores clave en el fútbol formativo.

**Tabla 10**  
*Resultados del PRE y POST test del subdimensión de fuerza*

	FUERZA						TOTAL FUERZA PRE	TOTAL FUERZA POS
	10m PRE	10m POS	20m PRE	30m PRE	20m POS	30m POS		
N Válido	24	24	24	24	24	24	24	24
Media	0,79	1,00	0,63	0,29	1,00	0,58	1,71	2,58
OModa	1	1	1	0	1	1	2	3
Desv. Desviación	0,415	0,000	0,495	0,464	0,000	0,504	0,908	0,504
Varianza	0,172	0,000	0,245	0,216	0,000	0,254	0,824	0,254

**Fuente:** resultados subárea fuerza, datos estadísticos SPSS vs27



*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*

### **Ilustración 3**

*Resultados del PRE y POST test del subdimensión de fuerza*

## **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE DATOS: subárea fuerza**

El análisis estadístico del rendimiento de fuerza en diferentes momentos (1, 20 y 30 minutos pre y post intervención) evidenció un progreso significativo en los niveles de fuerza física de los jugadores. Se observó un aumento generalizado en las medias de todas las pruebas tras la intervención, destacando el incremento de 0,79 a 1,00 en la prueba de 1 minuto, así como en la de 20 minutos (de 0,63 a 1,00) y 30 minutos (de 0,29 a 0,58), lo cual sugiere una mejora progresiva en la capacidad de fuerza. La moda, predominantemente en 1, refuerza esta tendencia positiva, especialmente en las pruebas posteriores, mientras que la dispersión fue mínima en las evaluaciones post intervención de 1 y 30 minutos, lo que refleja una ejecución homogénea de

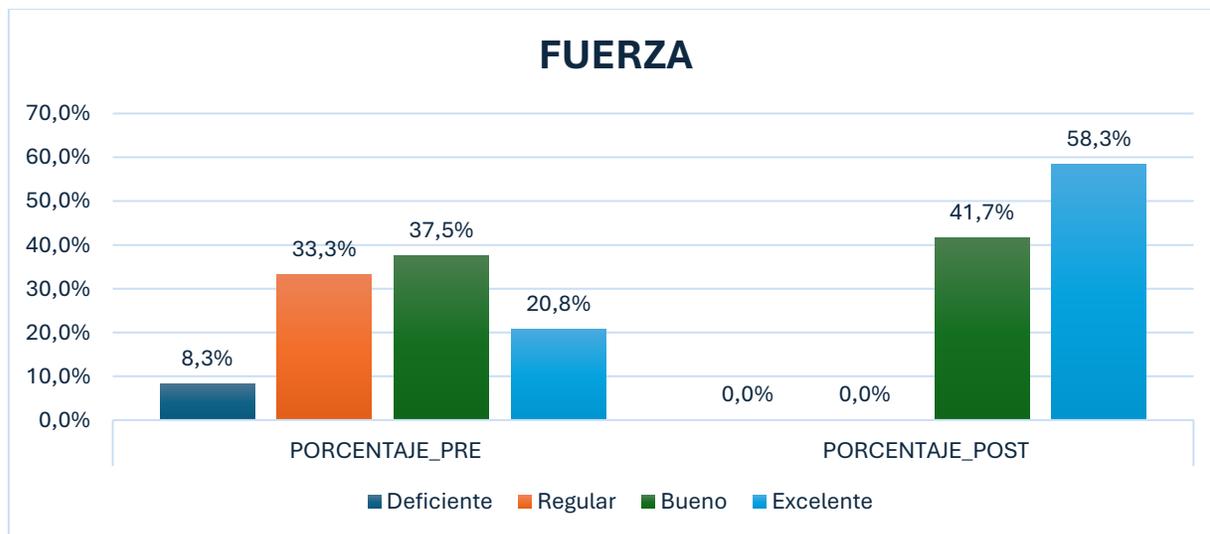
los participantes en esos momentos. Sin embargo, las pruebas previas mostraron una mayor variabilidad, indicando diferencias individuales más marcadas antes del entrenamiento.

Desde una perspectiva pedagógica deportiva, los resultados demuestran que la intervención fue efectiva en el fortalecimiento muscular, especialmente a corto plazo. No obstante, la variabilidad observada en las pruebas más extensas y en las fases previas sugiere una respuesta heterogénea entre los jugadores. Esto implica que, para optimizar los procesos de entrenamiento, es necesario aplicar estrategias de personalización de las cargas y ritmos de trabajo, ajustadas a las capacidades individuales y al nivel de adaptación de cada deportista. En consecuencia, se recomienda un enfoque diferenciado y progresivo en el diseño de los programas de fuerza, para lograr una mejora sostenida y equitativa en toda la plantilla.

**Tabla 11**  
Totales cualitativos del subdimensión fuerza

<b>FUERZA</b>				
ALTERNATIVAS	PRE		POST	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deficiente	2	8,3%	0	0,0%
Regular	8	33,3%	0	0,0%
Bueno	9	37,5%	10	41,7%
Excelente	5	20,8%	14	58,3%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100,0%</b>	<b>24</b>	<b>100,0%</b>

*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*



*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*

**Ilustración 4**  
Totales cualitativos del subdimensión fuerza

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE DATOS CUALITATIVOS: subdimensión fuerza

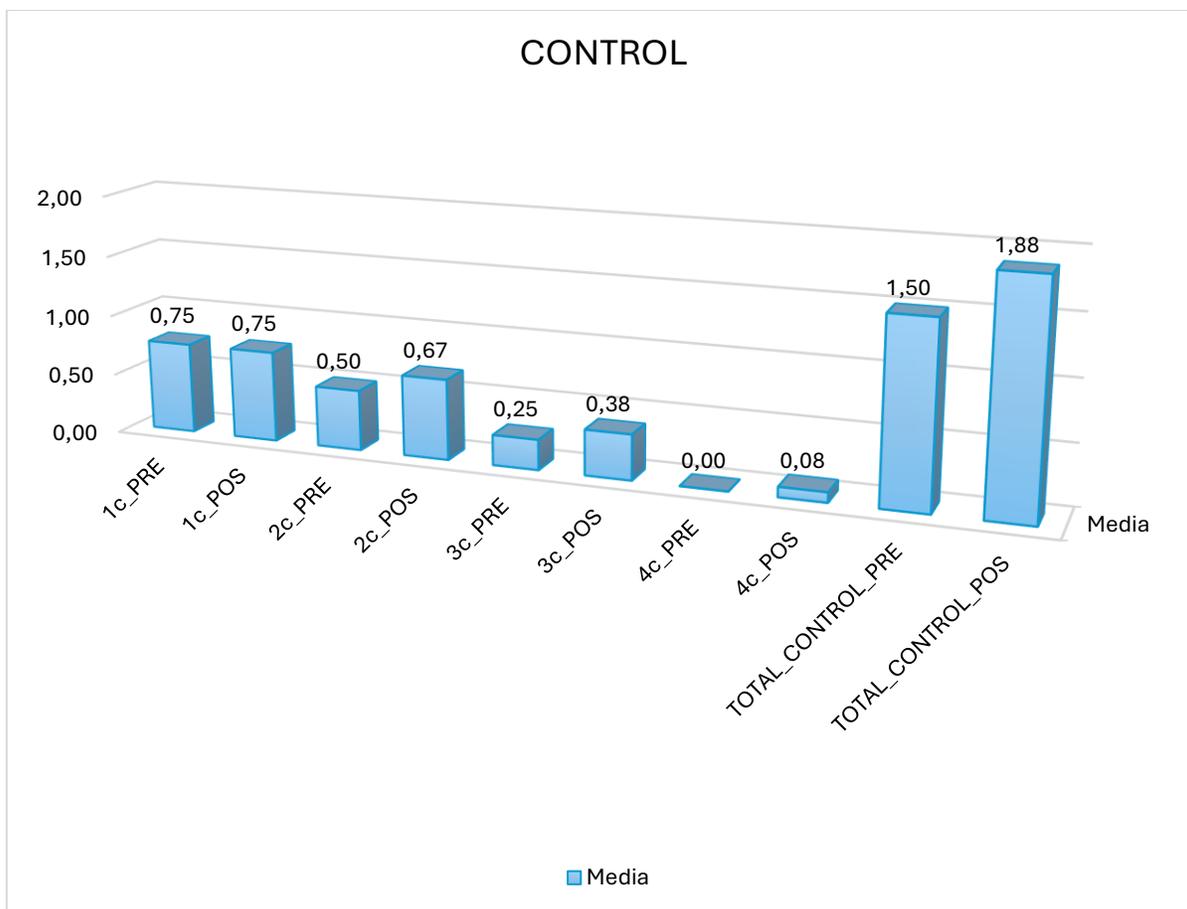
El análisis de los niveles de fuerza en los pases antes y después de la intervención refleja una mejora significativa en el rendimiento físico de los jugadores. Se evidencia la eliminación completa de los niveles Deficiente (8,3% a 0%) y Regular (33,3% a 0%), lo que indica que ningún deportista permaneció en los rangos de menor desempeño tras el entrenamiento. Este resultado demuestra la efectividad del programa en subsanar las deficiencias más marcadas. Por otro lado, el nivel Bueno mostró un leve aumento (37,5% a 41,7%), reflejando cierta estabilidad en esta categoría, mientras que el nivel Excelente incrementó de forma notoria (20,8% a 58,3%), señalando un fortalecimiento significativo en la capacidad de generar pases potentes.

Desde un enfoque pedagógico deportivo, estos resultados evidencian que el programa de intervención fue altamente eficaz para potenciar la fuerza específica en los pases, al erradicar los niveles bajos y favorecer el ascenso de un gran número de jugadores hacia niveles superiores. El incremento en la categoría Excelente no solo denota un avance en términos físicos, sino también una consolidación del aprendizaje técnico y táctico en la ejecución del pase.

**Tabla 12**  
*Resultados del PRE y POST test del subdimensión CONTROL*

		CONTROL									
		1c	1c	2c	2c	3c	3c	4c	4c	TOTAL	TOTAL
		PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	PRE	POS	CONTROL PRE	CONTROL POS
N	Válido	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Media	0,75	0,75	0,50	0,67	0,25	0,38	0,00	0,08	1,50	1,88
	Moda	1	1	0 <sup>a</sup>	1	0	0	0	0	1	2
	Desv. Desviación	0,442	0,442	0,511	0,482	0,442	0,495	0,000	0,282	0,933	1,154
	Varianza	0,196	0,196	0,261	0,232	0,196	0,245	0,000	0,080	0,870	1,332

**Fuente:** resultados subárea CONTROL, datos estadísticos SPSS vs27



*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*

### **Ilustración 5**

Resultados del PRE y POST test del subdimensión CONTROL

#### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE DATOS: subdimensión control**

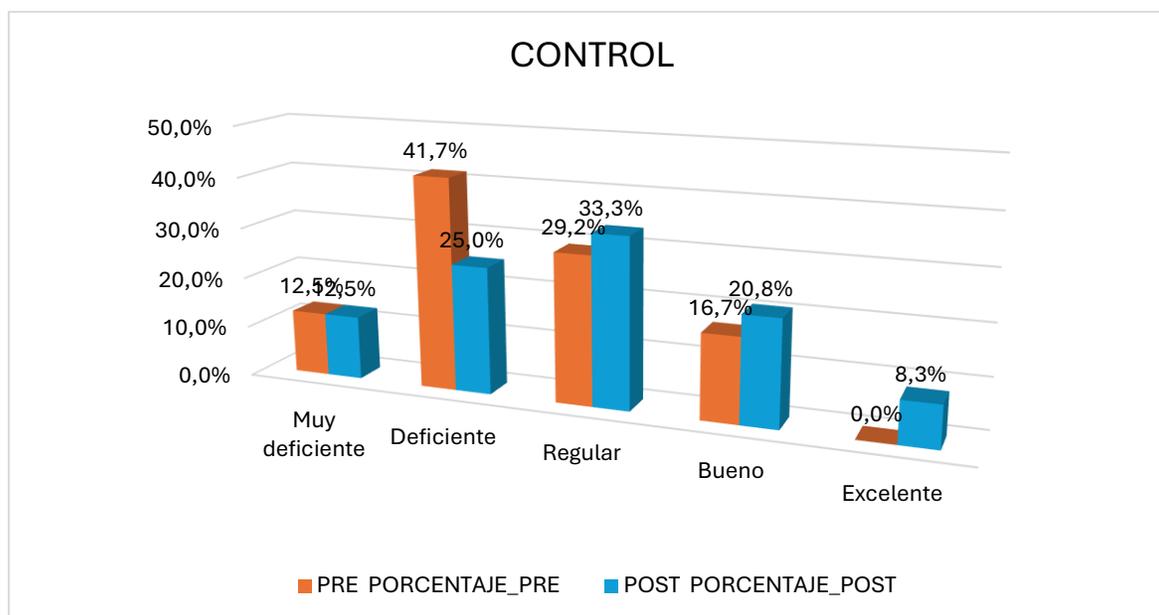
El análisis de los datos sobre el control en el pase en fútbol evidencia un progreso técnico generalizado tras la intervención, especialmente en las pruebas de menor complejidad (1c y 2c), donde la media y la moda reflejan mejoras sostenidas. En cambio, en las pruebas más exigentes (3c y 4c), los avances son más limitados, con valores de media bajos y modas que permanecen en cero, lo que indica que la mayoría de los jugadores aún no alcanzan un control técnico satisfactorio en estas situaciones. Además, el aumento en la desviación estándar y varianza en las mediciones posteriores sugiere una mayor heterogeneidad en la respuesta de los jugadores a los ejercicios aplicados.

Desde un enfoque psicopedagógico deportivo, estos resultados muestran que el programa de entrenamiento fue efectivo en fortalecer habilidades básicas de control, pero aún requiere ajustes para potenciar el rendimiento en contextos técnicos más complejos. Se recomienda implementar estrategias didácticas diferenciadas, con ejercicios progresivos en dificultad y adaptados a las necesidades individuales, con el fin de favorecer la consolidación del control en situaciones reales de juego y promover un desarrollo técnico más homogéneo en todos los jugadores.

**Tabla 13**  
Totales cualitativos del subdimensión control

<b>CONTROL</b>				
ALTERNATIVAS	<b>PRE</b>		<b>POST</b>	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy deficiente	3	12,5%	3	12,5%
Deficiente	10	41,7%	6	25,0%
Regular	7	29,2%	8	33,3%
Bueno	4	16,7%	5	20,8%
Excelente	0	0,0%	2	8,3%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100,0%</b>	<b>24</b>	<b>100,0%</b>

*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*



*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*

**Ilustración 6**  
Totales cualitativos del subdimensión control

## **Análisis y discusión de Datos cualitativos: SUBDIMENSIÓN CONTROL**

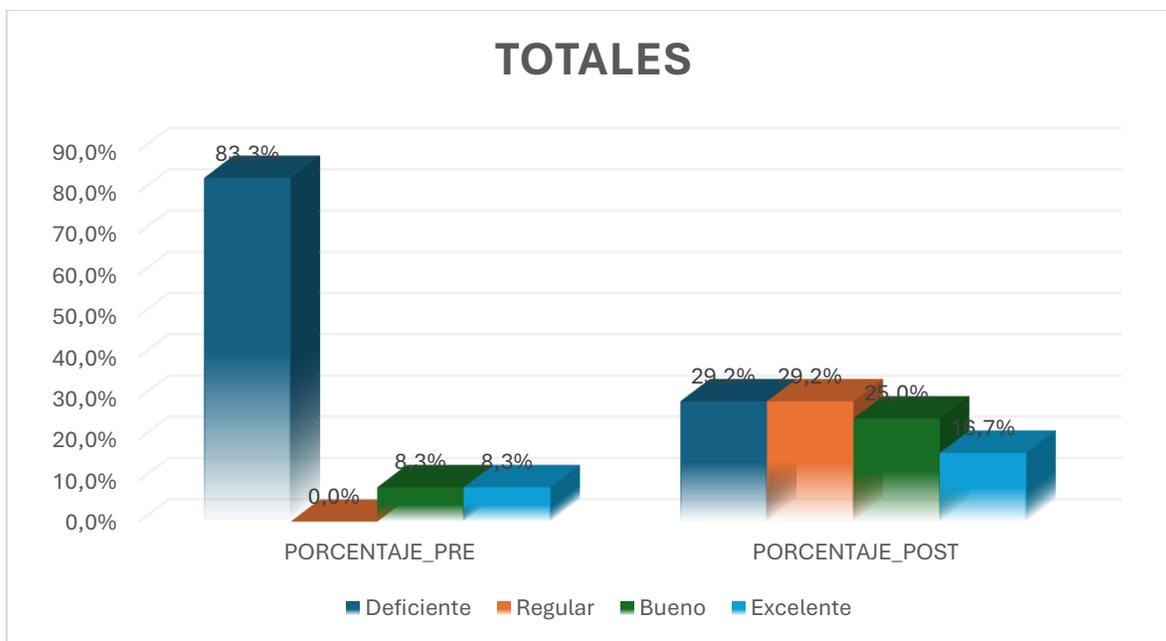
El análisis cualitativo del control en el pase en fútbol revela avances parciales tras la intervención, con mejoras significativas en algunas categorías y estancamientos en otras. Las reducciones en los niveles Deficiente (de 41,7% a 25,0%) y el leve incremento en Bueno (de 16,7% a 20,8%) evidencian que varios jugadores lograron fortalecer su control del balón gracias a la intervención aplicada. Sin embargo, la categoría Muy deficiente se mantuvo sin variación (12,5%), lo cual indica que una parte del grupo no respondió favorablemente al entrenamiento, requiriendo ajustes metodológicos más específicos.

Por otro lado, el incremento en la categoría Regular (de 29,2% a 33,3%) sugiere una transición desde niveles más bajos, pero también refleja que una proporción de jugadores aún no alcanza un dominio técnico consolidado. Desde un enfoque psicopedagógico deportivo, los datos ponen de manifiesto la efectividad parcial del programa, destacando la necesidad de implementar estrategias individualizadas que contemplen la diversidad de habilidades, permitiendo así avanzar hacia un mayor desarrollo del control técnico en todos los jugadores.

**Tabla 14**  
*TOTALES CUALITATIVOS TEST DE BARROW*

ALTERNATIVAS	TOTAL			
	PRE		POST	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deficiente	20	83,3%	7	29,2%
Regular	0	0,0%	7	29,2%
Bueno	2	8,3%	6	25,0%
Excelente	2	8,3%	4	16,7%
TOTAL	24	100,0%	24	100,0%

*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*



*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*

#### **Ilustración 7.**

*Totales de los porcentajes según el nivel*

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE DATOS: Resumen cualitativo de Puntaje Total**

El análisis del total de control en el pase en fútbol muestra una mejora considerable en el rendimiento técnico de los jugadores tras la intervención. La categoría Deficiente disminuyó significativamente de 83,3% a 29,2%, lo que refleja una salida masiva de los futbolistas de los niveles más bajos. Simultáneamente, la aparición de la categoría Regular en 29,2% de los jugadores y el incremento en Bueno (de 8,3% a 25,0%) indican que varios deportistas mejoraron su capacidad de control hasta alcanzar niveles más estables y técnicamente adecuados.

Asimismo, el aumento en la categoría Excelente (de 8,3% a 16,7%) evidencia que algunos jugadores lograron alcanzar un alto nivel técnico en el pase. Desde una perspectiva psicopedagógica deportiva, estos resultados señalan que la intervención fue efectiva en términos de desarrollo progresivo de habilidades, reduciendo los déficits iniciales y promoviendo un avance técnico sostenido. No obstante, se recomienda seguir trabajando con enfoques diferenciados que potencien aún más las capacidades individuales y consoliden el nivel técnico general del equipo.

## Pruebas de normalidad

**Tabla 15**  
*PRUEBAS DE NORMALIDAD*

	Pruebas de normalidad					
	KOLMOGOROV-SMIRNOV <sup>A</sup>			SHAPIRO-WILK		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
TOTAL PRECISIÓN PRE	0,339	24	0,000	0,715	24	0,000
TOTAL PRECISIÓN POS	0,284	24	0,000	0,851	24	0,002
TOTAL FUERZA PRE	0,209	24	0,008	0,881	24	0,009
TOTAL FUERZA POS	0,379	24	0,000	0,629	24	0,000
TOTAL CONTROL PRE	0,246	24	0,001	0,879	24	0,008
TOTAL CONTROL POS	0,168	24	0,078	0,926	24	0,078
TOTAL 10/10 PRE	0,499	24	0,000	0,475	24	0,000
TOTAL 10/10 POS	0,190	24	0,026	0,866	24	0,004

a. Corrección de significación de Lilliefors

*Fuente:* Estadígrafo pruebas de normalidad del Test de pases de BARROW, datos estadísticos SPSS vs27

### Discusión de los Resultados de Normalidad

El análisis de normalidad utilizando los estadísticos de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk indica que la mayoría de las variables evaluadas no siguen una distribución normal, tanto en las mediciones previas (PRE) como en las posteriores (POS), con algunas excepciones. En la variable TOTAL PRECISIÓN, los valores de significancia inferiores a 0,05 en ambas mediciones sugieren una distribución asimétrica, lo que podría reflejar diferencias en el nivel técnico de los jugadores. De manera similar, TOTAL FUERZA mostró una distribución no normal en ambas mediciones, indicando variaciones en la fuerza aplicada por los jugadores.

Sin embargo, en TOTAL CONTROL, se observó una mejora hacia la normalidad en la medición posterior, lo que podría indicar una mayor homogeneidad en el desempeño del grupo tras la intervención. A pesar de esto, TOTAL 10/10 sigue mostrando una distribución no normal en ambas mediciones, aunque con una ligera mejora en POS. Desde un enfoque psicopedagógico deportivo, estos resultados reflejan una diversidad de habilidades dentro del

grupo, lo que subraya la importancia de diseñar intervenciones adaptadas a las necesidades individuales. El avance hacia distribuciones más homogéneas sugiere la efectividad del programa de entrenamiento, pero también se recomienda un enfoque diferenciado para reducir las disparidades técnicas y potenciar el rendimiento de cada jugador

### Planteamiento de hipótesis

**H0:** no existe varianza en las distribuciones pre y post-intervención son iguales

**H1:** existe varianza en las distribuciones pre y post-intervención son diferentes

### Contraste de hipótesis

**Tabla 16**  
*CONTRASTE DE HIPOTESIS*

Resumen de contrastes de hipótesis			
HIPÓTESIS NULA	PRUEBA	SIG. <sup>A, B</sup>	DECISIÓN
<b>H0:</b> no existe varianza en las distribuciones pre y post-intervención son iguales	Prueba de Friedman para muestras relacionadas para análisis de la varianza de dos factores por rangos	0,000	Rechaza la hipótesis nula.

a. El nivel de significación es de ,050.  
b. Se muestra la significancia asintótica.

*Fuente:* Estadígrafo de *Contraste de hipótesis, datos estadísticos SPSS vs27*

### *Análisis y discusión del Contraste de Hipótesis para la Intervención*

El análisis del contraste de hipótesis mediante la prueba de Friedman para muestras relacionadas evaluó la igualdad en las distribuciones de las variables TOTAL PRECISIÓN PRE, TOTAL FUERZA PRE, TOTAL CONTROL PRE, TOTAL 10/10 PRE, y sus respectivas mediciones posteriores (POS). El resultado del análisis mostró un valor de significancia de 0,000, el cual es inferior al nivel de significancia establecido de 0,050.

Con base en este resultado, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que las distribuciones de las variables analizadas no son iguales. En otras palabras, existen diferencias significativas entre las mediciones previas (PRE) y posteriores (POS) en al menos una de las

variables evaluadas. Este hallazgo refleja un cambio estadísticamente significativo en el desempeño técnico de los jugadores tras la intervención.

El rechazo de la hipótesis nula evidencia que la intervención implementada tuvo un impacto medible en las habilidades evaluadas (precisión, fuerza, control y desempeño global). Esto sugiere que el programa de entrenamiento o las actividades aplicadas lograron modificaciones significativas en el nivel técnico de los deportistas, lo cual es un objetivo clave en el ámbito deportivo y educativo. Sin embargo, sería necesario complementar este análisis con pruebas post hoc para determinar específicamente cuáles variables presentan las mayores diferencias y entre qué momentos de medición se producen estos cambios.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **CONCLUSIONES**

- El diagnóstico realizado evidenció deficiencia en la capacidad propioceptiva durante la ejecución del pase en jugadores de la categoría sub-13 del Club Técnico Universitario. Se identificó una baja conciencia corporal, escasa estabilidad articular y deficiente control postural dinámico, directamente en la precisión, dirección y sincronización del gesto técnico del pase
- La implementación del desarrollo de un programa de intervención orientado a realizar ejercicios que favorecen la propiocepción ha demostrado tener un impacto positivo sobre la precisión y control de los pases en situaciones de juego. A pesar de las diferencias en los niveles de habilidad entre los jugadores, los resultados sugieren que los ejercicios de propiocepción son efectivos para mejorar la conciencia corporal y la coordinación, facilitando un mejor desempeño técnico en el pase.
- Los análisis de las pruebas, en conjunto con los resultados obtenidos de la Test de Pases de Barrow, sugieren la existencia de una correlación entre un buen desarrollo propioceptivo y la mejora en la precisión y velocidad de los pases. Se observaron mejoras en los tiempos de reacción, reducción en los errores del pase y mayor coordinación, lo cual respalda la relación directa entre la estimulación propioceptiva y el rendimiento técnico táctico en etapas formativas.

## **RECOMENDACIONES**

- Se debe diagnosticar de manera continua la capacidad propioceptiva de los jugadores mediante evaluaciones periódicas que permiten identificar deficiencias en la conciencia corporal, estabilidad articular y control postural dinámico. Esto facilitará la implementación de estrategias específicas para mejorar el gesto técnico del pase.
- Es fundamental desarrollar programas de intervención específicos enfocados en ejercicios propioceptivos adaptados a la edad y nivel de los jugadores. La inclusión de actividades progresivas permitirá potenciar la presión, dirección y sincronización del pase, optimizando el rendimiento técnico
- Se sugiere correlacionar los resultados obtenidos en pruebas de propiocepción con el desempeño en el pase, utilizando herramienta de medición como el test de Barrow. Esto permitirá establecer relaciones claras entre el desarrollo propioceptivo y la mejora entre la precisión y velocidad del pase, favoreciendo una planificación más efectiva del entrenamiento.

## **CAPÍTULO VI. INTERVENCION**

### **OBJETIVOS**

**Objetivo General:** Mejorar las habilidades de pase (precisión, control y fuerza) en los jugadores de la categoría Sub-13 de Técnico Universitario a través de un programa de intervención basado en ejercicios de propiocepción, con el fin de optimizar su rendimiento en situaciones de juego y favorecer su desarrollo técnico en el fútbol formativo.

#### **Objetivos Específicos:**

1. Diseñar e implementar un programa de ejercicios propioceptivos específicos para mejorar la precisión y fuerza de los pases en jugadores Sub-13.
2. Evaluar la relación entre el desarrollo de la propiocepción y el rendimiento técnico en el pase, utilizando la Test de Pases de Barrow y observación directa en partidos.
3. Fomentar la transferencia de habilidades propioceptivas a situaciones de juego, incrementando la capacidad de control y distribución del balón en los jugadores durante los entrenamientos y partidos.

#### **JUSTIFICACIÓN**

El desarrollo de las habilidades de pase en el fútbol requiere no solo de la técnica, sino también de una correcta percepción corporal, la cual facilita la ejecución de movimientos precisos y eficaces durante el juego. La propiocepción, entendida como la capacidad de percibir la posición, el movimiento y el equilibrio del cuerpo, es clave en este proceso, ya que permite a los jugadores ajustar sus acciones sin necesidad de ver constantemente sus propios movimientos. Dado que, en el fútbol formativo, especialmente en la categoría Sub-13, los futbolistas se encuentran en una etapa crítica de desarrollo técnico, un enfoque integral que incorpore

ejercicios de propiocepción puede ser determinante para mejorar el rendimiento en los pases, optimizando la distribución del balón y la toma de decisiones en situaciones de juego.

A través de la implementación de este plan de intervención, se espera que los jugadores desarrollen una mayor conciencia corporal, mejorando la precisión, la fuerza y el control en sus pases.

## PLANIFICACIONES

PLANIFICACION SEMANA 1				
<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Día:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 27y29/08/2024
<b>Objetivo:</b> Diagnosticar las habilidades actuales de los jugadores en precisión, fuerza, control y toma de decisiones en el pase.				
<i>Sesiones de Entrenamiento - 60 minutos</i>				
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas:
	Tiempo/descanso	Repeticiones	Series	
<b>Parte Inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento general</li> <li>Explicación del Pretest.</li> </ul>	10 m			<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicar a los jugadores los diferentes ejercicios que se realizarán y los criterios de evaluación.</li> </ul>
<b>Parte Principal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ejercicio 1: Precisión del Pase</b></li> <li><b>Ejercicio 2: Fuerza del Pase</b></li> <li><b>Ejercicio 3: Control del Balón</b></li> </ul>	15m(4m/1d)	1(15,20,25m)	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los jugadores deben pasar el balón y tratar de derribar los conos. Cada jugador tiene 1 intento.</li> <li>Los jugadores deben pasar el balón de manera que el balón llegue a los conos sin tocar el suelo antes de llegar. Cada jugador tiene 1 intentos</li> <li>Un compañero pasará el balón desde 10 metros de distancia. Los jugadores deben controlar el balón con un toque y devolverlo con otro toque. Cada jugador realiza 4 recepciones y devoluciones.</li> </ul>
<b>Parte Final:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión</li> </ul>	5m			<ul style="list-style-type: none"> <li>Comentar brevemente los resultados del pretest con los jugadores y explicar las áreas que se trabajarán durante el entrenamiento.</li> </ul>

PRETEST DE EVALUACIÓN															
CLUB TECNICO UNIVERSITARIO															
SUB13															
NOMINA DE JUGADORES	POSICION	PRECISIÓN DEL PASE			FUERZA DEL PASE			CONTROL CON PASE				PRECISIÓN	FUERZA	CONTROL	TOTAL 10/10
		15m	20m	25m	10m	20m	30m	1c	2c	3c	4c				
		ACIERTOS	ACIERTOS	ACIERTOS	ACIERTOS			ACIERTOS		ACIERTOS					
N1	GK	10	0	0	10	1	0	10	0	0	0	1	1	1	3D
N2	GK	0	0	0	10	10	0	10	0	0	0	0	2	1	3D
N3	CB	0	0	0	1	1	10	10	0	0	0	0	1	1	2D
N4	CB	0	0	0	1	1	0	10	10	0	0	0	0	2	2D
N5	CD	10	0	0	1	0	0	10	10	0	0	1	0	2	2D
N6	CD	1	0	0	1	0	0	10	0	0	0	0	0	1	2D
N7	CD	10	0	0	10	10	0	10	0	0	0	1	2	1	4D
N8	VD	0	0	0	1	1	10	10	0	0	0	0	1	1	2D
N9	LD	0	0	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0	2	2D
N10	LI	0	0	0	1	10	0	10	0	0	0	0	1	1	2D
N11	D	10	1	10	1	10	10	10	10	1	0	2	2	2	6R
N12	D	0	0	0	1	0	0	10	10	0	0	0	0	2	2D
N13	LD	0	0	0	1	11	0	10	10	0	0	0	1	2	3D
N14	CO	0	0	0	1	1	0	10	0	0	0	0	0	1	2D
N15	CM	10	10	0	10	10	10	10	10	1	0	2	3	2	7B
N16	VI	0	0	0	1	0	10	0	10	10	0	0	1	2	3D
N17	VI	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	0	0	2	2D
N18	VD	0	0	0	0	10	0	10	0	0	0	0	1	1	2D
N19	LD	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	1	0	1D
N20	LI	10	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1D
N21	CB	0	0	0	1	0	0	0	10	0	0	0	0	1	1D
N22	D	10	10	10	1	10	10	10	10	10	0	3	2	3	8B
N23	CO	1	10	0	0	10	10	10	10	10	0	1	2	3	6R
N24	VD	10	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1D

PLANIFICACION SEMANA 2				
<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Día:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 03y05/09/2024
<b>Objetivo:</b> Mejorar la precisión y la rapidez en los pases				
<i>Sesiones de Entrenamiento – 60 minutos</i>				
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas:
	Tiempo/descanso	Repeticiones	Series	
<b>Parte Inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de propiocepción en parejas</li> </ul>	10 m	6 6 15	3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio dinámico con contacto</li> <li>Desplazamientos con banda elástica</li> <li>Salto laterales con apoyo alterno</li> </ul>
<b>Parte Principal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio 1: Posesión en cuadrado pequeño</li> <li>Ejercicio 2: Juego en espacios reducidos con restricciones</li> <li>Ejercicio 3: Circuito técnico de pases en espacios</li> </ul>	15m(4m/1d)  15m(4m/1d)  15m(4m/1d)		3  3	<ul style="list-style-type: none"> <li>4s4</li> <li>6s4</li> <li>Pases cortos a ras de suelo.</li> <li>Pases en diagonal para cambiar de orientación.</li> <li>Pases de primera (un toque).</li> <li>Pases en triángulos.</li> </ul>
<b>Parte Final:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramientos estáticos y respiración profunda</li> </ul>	5m			<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar estiramientos estáticos enfocados en los músculos trabajados: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y caderas.</li> <li>Ejercicios de respiración para reducir la frecuencia cardíaca.</li> </ul>

PLANIFICACION SEMANA 3				
<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Dia:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 10y12/09/2024
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad técnica y táctica de los jugadores para realizar pases precisos y efectivos.				
<i>Sesiones de Entrenamiento – 60 minutos</i>				
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas:
	Tiempo/descanso	Repeticiones	Series	
<b>Parte Inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de propiocepción en parejas</li> </ul>	10m	3/3 5/5 3	3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio con pases</li> <li>Saltos con recepción controlada</li> <li>Desplazamientos</li> </ul>
<b>Parte Principal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ejercicio 1: Pases en parejas</b></li> <li><b>Ejercicio 2: Pases en tríos</b></li> <li><b>Ejercicio 3: Rondo 5 vs 2</b></li> </ul>	15m(4m/1d) 15m(4m/1d) 15m(4m/1d)		3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distancia inicial de 10 metros entre jugadores.</li> <li>Triángulo de 10 metros por lado.</li> <li>Círculo con 5 jugadores pasándose el balón y 2 defensores intentando recuperarlo.</li> </ul>
<b>Parte Final:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramientos estáticos</li> </ul>	5m			<ul style="list-style-type: none"> <li>Centrarse en los grupos musculares más usados (cuádriceps, isquiotibiales, aductores).</li> </ul>

PLANIFICACION SEMANA 4				
<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Día:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 17y19/09/2024
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la habilidad de cambiar de dirección rápidamente mientras se mantiene el control del balón, usando ambas piernas.				
<i>Sesiones de Entrenamiento – 60 minutos</i>				
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas:
	Tiempo/descanso	Repeticiones	Series	
<b>Parte Inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de propiocepción en parejas</li> </ul>	10m	10/10	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apoyo alterno con balón</li> <li>Desplazamientos con cambios de dirección</li> <li>Saltos en una pierna con recepción controlada</li> </ul>
<b>Parte Principal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ejercicio 1: Partido 4 vs 4 en espacio reducido</b></li> <li><b>Ejercicio 2: Variación con zonas objetivo</b></li> <li><b>Ejercicio 3: Juego de posesión con presión</b></li> </ul>	15m(4m/1d)		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Campo dividido en 20x20</li> <li>Campo dividido en 3 zonas.</li> <li>Triángulo de posesión.</li> </ul>
<b>Parte Final:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión y feedback</li> </ul>	5m			<ul style="list-style-type: none"> <li>Comentar la importancia de un buen control y conducción del balón para superar defensores en el juego real.</li> </ul>

<b>PLANIFICACION SEMANA 5</b>				
<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Dia:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 24y26/09/2024
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la técnica adecuada para ejecutar pases precisos y efectivos en el fútbol, mejorando la coordinación, la comunicación y la visión de juego entre los jugadores.				
<i>Sesiones de Entrenamiento - 60 minutos</i>				
<b>Planificación:</b>	<b>Dosificación</b>			<b>Indicaciones Metodológicas:</b>
	<b>Tiempo/descanso</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	
<b>Parte Inicial:</b>		10/10	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio dinámico con contacto</li> <li>• Saltos con estabilidad</li> <li>• Desplazamientos con resistencia</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de propiocepción en parejas</li> </ul>	10m	3	3	
		3	3	
<b>Parte Principal:</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distancia 5 metros entre jugadores</li> <li>• Conos alineados para realizar pases entre ellos antes de pasar al compañero</li> <li>• Formación de triángulos con 3 jugadores</li> <li>• Campo reducido</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio 1:</b> Pase en parejas</li> </ul>	8m (3m/1d)		2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio 2:</b> Circuito con conos</li> </ul>	9m(2m/1d)		3	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio 3:</b> Pase en triángulos</li> </ul>	8(3m/1d)		2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mini partido con reglas específicas</b></li> </ul>	20m(4m/1d)		4	
<b>Parte Final:</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego del gato y ratón</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego recreativo</li> </ul>	5m			

<b>PLANIFICACION SEMANA 6</b>				
<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Día:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 01y03/10/2024
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la toma de decisiones en situaciones de finalización bajo presión.				
<i>Sesiones de Entrenamiento – 60 minutos</i>				
<b>Planificación:</b>	<b>Dosificación</b>			<b>Indicaciones Metodológicas:</b>
	<b>Tiempo/descanso</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	
<b>Parte Inicial:</b>		10/10	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio con pase de balón</li> <li>• Saltos y estabilidad</li> <li>• Desplazamientos con resistencia</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de propiocepción en parejas</li> </ul>	10m	8/8	3	
		3	3	
<b>Parte Principal:</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media cancha, conos colocados para simular desmarques.</li> <li>• Frontal del área.</li> <li>• Frontal del área con un portero.</li> <li>• Campo reducido con mini-porterías.</li> <li>• Partido 6 vs 6 con énfasis en la finalización</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio Técnico - Remates con Desplazamiento</b></li> </ul>	7m(3m/1d)		2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Paredes con remate</b></li> </ul>	8m(3m/1d)		2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio de Presión en la Finalización</b></li> </ul>	7m(2m/1d)		3	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Juego reducido con finalización rápida</b></li> </ul>	8m(2m/1d)		3	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Partido Condicionado</b></li> </ul>	7m(3m/1d)		2	
<b>Parte Final:</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda baja</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estiramientos estáticos</li> </ul>	5m			

PLANIFICACION SEMANA 7				
<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Día:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 08y10/10/2024
<b>Objetivo:</b> Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo en las transiciones.				
<i>Sesiones de Entrenamiento – 60 minutos</i>				
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas:
	Tiempo/descanso	Repeticiones	Series	
<b>Parte Inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de propiocepción en parejas</li> </ul>	10m	10/10 8/8 3	3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio con pase de balón</li> <li>Saltos laterales con estabilidad</li> <li>Desplazamientos con resistencia</li> </ul>
<b>Parte Principal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ejercicio 1:</b> Posesión en parejas con presión</li> <li><b>Ejercicio 2:</b> Salida con control tras recuperación</li> <li><b>Ejercicio 3:</b> Partido 5 vs 5 con recuperación alta</li> <li><b>Ejercicio 4:</b> Variación con objetivo de recuperación rápida</li> </ul>	10m(3m/1d) 10m(3m/1d) 12m(5m/1d) 13m(5m/1d)		3 3 2 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>10x10 metros.</li> <li>Campo reducido (15x15 m).</li> <li>Medio campo.</li> <li>Campo dividido en zonas de presión.</li> </ul>
<b>Parte Final:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión</li> <li>Estiramiento</li> </ul>	5m			<ul style="list-style-type: none"> <li>Reforzar la importancia de la reacción inmediata al perder o recuperar el balón.</li> <li>Estiramiento de Cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y espalda</li> </ul>
PLANIFICACION SEMANA 8				

<b>Deporte:</b> Fútbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Día:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 15y17/10/2024
<b>Objetivo:</b> Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo en las tareas defensivas.				
<i>Sesiones de Entrenamiento – 60 minutos</i>				
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas:
	Tiempo/descanso	Repeticiones	Series	
<b>Parte Inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de propiocepción en parejas</li> </ul>	10m	10/10 8/8 3	3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio con pase de balón</li> <li>Salto lateral con estabilidad</li> <li>Desplazamientos con resistencia</li> </ul>
<b>Parte Principal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ejercicio 1:</b> Coordinación de la línea defensiva</li> <li><b>Ejercicio 2:</b> Reacción y ajustes defensivos</li> <li><b>Ejercicio 3:</b> Presión en espacio reducido</li> <li><b>Ejercicio 4:</b> Variación con superioridad numérica</li> </ul>	10m(3m/1d) 10m(3m/1d) 12m(3m/1d) 13m(5m/1d)		3 3 3 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medio campo zona defensiva</li> <li>Zona defensiva de campo</li> <li>10X10 metros</li> <li>15X15 metros</li> </ul>
<b>Parte Final:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento</li> </ul>	5m			<ul style="list-style-type: none"> <li>Estiramiento de aductores, gemelos y espalda.</li> </ul>

<b>PLANIFICACION SEMANA 9</b>				
<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Dia:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 22y24/10/2024
<b>Objetivo:</b> Fomentar la confianza y precisión en los pases desde zonas defensivas hacia el mediocampo.				
<i>Sesiones de Entrenamiento – 60 minutos</i>				
<b>Planificación:</b>	<b>Dosificación</b>			<b>Indicaciones Metodológicas:</b>
	<b>Tiempo/descanso</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	
<b>Parte Inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de propiocepción en parejas</li> </ul>	10m	8/8 6/6 3	3 3 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio en bosu con pase en movimiento</li> <li>Desplazamientos laterales y pase corto</li> <li>Salto de resistencia con banda elástica</li> </ul>
<b>Parte Principal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ejercicio 1:</b> Salida de balón desde el portero</li> <li><b>Ejercicio 2:</b> Transición desde la defensa</li> <li><b>Ejercicio 3:</b> Salida con presión defensiva</li> <li><b>Ejercicio 4:</b> Juego condicionado por zonas</li> </ul>	9m(4m/1d) 9m(4m/1d) 9m(4m/1d) 20m(9m/1d)		2 2 2 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuadrado de 20x20 metros.</li> <li>20X20 metros.</li> <li>20X15 metros.</li> <li>Campo dividido en tres zonas (defensa, mediocampo y ataque).</li> </ul>
<b>Parte Final:</b> Juego Creativo	3m			<ul style="list-style-type: none"> <li>Tres en calle</li> </ul>

**PLANIFICACION SEMANA 10**

<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Dia:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 29y31/10/2024
<b>Objetivo:</b> Conocer los movimientos sincronizados para rematar los balones cruzados.				
<i>Sesiones de Entrenamiento – 60 minutos</i>				
<b>Planificación:</b>	<b>Dosificación</b>			<b>Indicaciones Metodológicas:</b>
	<b>Tiempo/descanso</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	
<b>Parte Inicial:</b>	10m	8/8	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio dinámico con pase y apoyo de pesas</li> <li>• Saltos de coordinación sobre step con pase</li> <li>• Desplazamientos con control y pase</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de propiocepción en parejas</li> </ul>		6/6	3	
		3	3	
<b>Parte Principal:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio 1: Centros desde la banda</li> </ul>	10m(4m/1d)		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banda de campo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio 2: Centros con remates coordinados</li> </ul>	10m(4m/1d)		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banda y área.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio 3: Centros con presión defensiva</li> </ul>	15m(4m/1d)		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banda y área</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio 4: Partido 7 vs 7 con énfasis en las bandas</li> </ul>	10m(4m/1d)		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medio campo.</li> </ul>
<b>Parte Final:</b>	5m			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajo de cardio</li> </ul>		50	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdomen alto, medio y bajo</li> </ul>

PLANIFICACION SEMANA 11				
<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Día:</b> Martes y Jueves	<b>Fecha:</b> 05y07/11/2024
<b>Objetivo:</b> Capacitar la comunicación y el trabajo en equipo en situaciones de posesión.				
<i>Sesiones de Entrenamiento – 60 minutos</i>				
Planificación:	Dosificación			Indicaciones Metodológicas:
	Tiempo/descanso	Repeticiones	Series	
<b>Parte Inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de propiocepción en parejas</li> </ul>		7/7	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio con pase corto sobre bosu</li> <li>Desplazamientos laterales con pase</li> <li>Salto con cambios de dirección y orientación con balón de fuerza</li> </ul>
		5/5	3	
		5	3	
<b>Parte Principal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ejercicio 1:</b> Circuito de Pases en Movimiento</li> <li><b>Ejercicio 2:</b> Pases Bajo Presión</li> <li><b>Ejercicio 3:</b> Triángulos Dinámicos</li> </ul>	15m(4m/1d)		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estaciones dispuestas en el campo con distancias variadas.</li> <li>Espacio reducido de 15x15 metros.</li> <li>Área de 20x20 metros con conos formando triángulos.</li> </ul>
	15m(4m/1d)		3	
	15m(4m/1d)		3	
<b>Parte Final:</b> Descarga	5m			<ul style="list-style-type: none"> <li>Trote ligero alrededor del campo</li> </ul>

<b>PLANIFICACION SEMANA 12</b>				
<b>Deporte:</b> Futbol	<b>Categoría:</b> U13	<b>Jugadores:</b> 24	<b>Día:</b> Jueves	<b>Fecha:</b> 14/11/2024
<b>Objetivo:</b> Determinar y evaluar las habilidades desarrolladas por los de los deportistas en los siguientes aspectos como son: precisión, fuerza y control en el pase.				
<i>Sesiones de Entrenamiento – 60 minutos</i>				
<b>Planificación:</b>	<b>Dosificación</b>			<b>Indicaciones Metodológicas:</b>
	<b>Tiempo/descanso</b>	<b>Repeticiones</b>	<b>Series</b>	
<b>Parte Inicial:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento con balón mediante un rondo.</li> <li>• Explicación del Postest.</li> </ul>	10 m  5m			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizamos precalentamiento.</li> <li>• Explicar a los jugadores los diferentes ejercicios que se realizarán y los criterios de evaluación.</li> </ul>
<b>Parte Principal:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio 1: Precisión del Pase</b></li> <li>• <b>Ejercicio 2: Fuerza del Pase</b></li> <li>• <b>Ejercicio 3: Control del Balón</b></li> </ul>	15m(4m/1d)  15m(4m/1d)  15m(4m/1d)	1(15,20,25m)  1(10,20,30m)  4(10m)	1  1  1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de conos derribados</li> <li>• Número de pases exitosos</li> <li>• Calidad del control y precisión del pase de vuelta</li> </ul>
<b>Parte Final:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión</li> </ul>	5m			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentar brevemente los resultados del post test con los jugadores y explicar las áreas que se trabajaron durante las 12 semanas de entrenamiento.</li> </ul>

POSTEST DE EVALUACIÓN															
CLUB TECNICO UNIVERSITARIO															
SUB13															
NOMINA DE JUGADORES	POSICION	PRECISIÓN DEL PASE			FUERZA DEL PASE			CONTROL CON PASE				PRECISIÓN	FUERZA	CONTROL	TOTAL 10/10
		15m	20m	25m	10m	20m	30m	1c	2c	3c	4c				
		ACIERTOS			ACIERTOS			ACIERTOS							
N1	GK	10	0	10	10	1	0	10	10	10	0	2	1	3	6R
N2	GK	10	10	0	10	10	0	10	0	0	0	2	2	1	5R
N3	CB	10	0	0	10	10	10	10	10	0	0	1	3	2	6R
N4	CB	10	10	0	10	10	0	10	10	0	0	2	2	2	6R
N5	CD	10	10	0	10	10	10	10	10	10	0	2	3	3	8B
N6	CD	10	10	0	10	10	10	10	10	0	0	2	3	2	7B
N7	CD	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10	3	2	4	9E
N8	VD	10	10	0	10	10	10	10	0	0	0	2	3	1	6R
N9	LD	0	0	0	10	10	0	10	10	0	0	0	2	2	4D
N10	LI	0	0	0	10	10	0	10	0	0	0	0	2	1	3D
N11	D	10	1	10	10	10	10	10	10	1	0	2	3	2	7B
N12	D	0	0	0	10	10	0	10	10	0	0	0	2	2	4D
N13	LD	0	0	0	10	11	10	10	10	0	0	0	3	2	5R
N14	CO	0	0	0	10	10	10	10	0	0	0	0	3	1	4D
N15	CM	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	2	3	4	9E
N16	VI	10	10	0	10	10	10	0	10	10	0	2	3	2	7B
N17	VI	0	10	0	10	10	10	0	10	10	0	1	3	2	6R
N18	VD	0	10	10	10	10	0	10	0	0	0	2	2	1	5R
N19	LD	0	10	10	10	10	0	0	0	0	0	2	2	0	4D
N20	LI	10	0	0	10	10	10	0	0	0	0	0	3	0	4D
N21	CB	10	10	10	10	10	10	0	10	0	0	3	3	1	7B
N22	D	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	3	3	3	9E
N23	CO	1	10	0	10	10	10	10	10	10	0	1	3	3	7B
N24	VD	10	0	0	10	10	0	0	0	0	0	1	2	0	3D

## TOTALES CUANTITATIVOS TEST

Puntuación Total	Interpretación Global
9 - 10 puntos	Excelente: Nivel técnico sobresaliente en el pase.
7 - 8 puntos	Bueno: Habilidad sólida con oportunidades de mejora.
5 - 6 puntos	Regular: Nivel aceptable, pero con áreas limitadas.
0 - 4 puntos	Deficiente: Nivel bajo, requiere trabajo significativo.

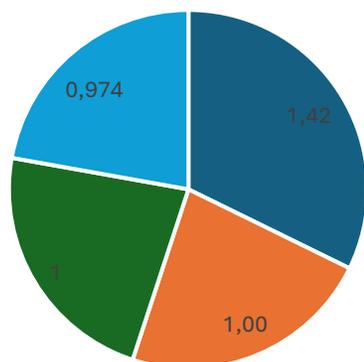
Fuente: calificación total (Gomez et al., 2014)

	TOTAL 10/10 PRE	TOTAL 10/10 POS	PROMEDIO
N	24	24	24
Media	1,42	2,29	1,85
Mediana	1,00	2,00	1,50
Moda	1	1 <sup>a</sup>	1
Desv. Desviación	0,974	1,083	1,028

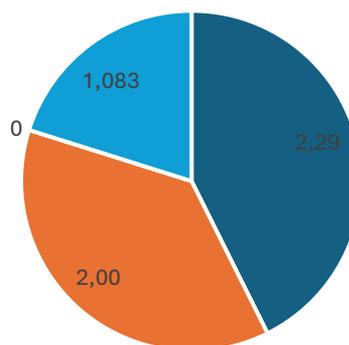
*Fuente: elaborado por Gómez Bryan*

### Ilustración 8

TOTAL 10/10\_PRE



TOTAL 10/10\_POS



■ Media ■ Mediana ■ Moda ■ Desv. Desviación ■ Media ■ Mediana ■ Moda ■ Desv. Desviación

## BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, F., Castillo, A., Madinabeitia, I., Castillo Rodriguez, A., & Cárdenas, D. (2018). La carga mental deteriora la precisión del pase en jugadores de fútbol. (U. d. Barcelona, Ed.) *Research in Physical Education, Fitness and Performance (RIPEFAP)*, 27(2), 155-164. <http://hdl.handle.net/10045/78307>
- Aman, J., Elangovan, N., Yeh, I. L., & Konczak, K. (2022). The effectiveness of proprioceptive training for improving motor function: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. <https://doi.org/10.1016>
- Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2007). *FÚTBOL. Jugar en ataque*. Paidotribo. [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=t7VC2voZrioC&oi=fnd&pg=PA5&dq=el+pase+futbol&ots=eZbEYUz5dv&sig=09HRd9PhRcY-EfNBOS0XDwm91Rk&redir\\_esc=y#v=onepage&q=el%20pase%20futbol&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=t7VC2voZrioC&oi=fnd&pg=PA5&dq=el+pase+futbol&ots=eZbEYUz5dv&sig=09HRd9PhRcY-EfNBOS0XDwm91Rk&redir_esc=y#v=onepage&q=el%20pase%20futbol&f=false)
- Botía Navas, Ó. (2018). Análisis descriptivo de pases realizados por jugadores de fútbol. Caso de estudio: Patriotas Boyacá. *Pensamiento Y Acción*(25), 77-91. [https://revistas.uptc.edu.co/index.php/pensamiento\\_accion/article/view/8826](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/pensamiento_accion/article/view/8826)
- Carmona, D., Guzman, J., & Olmedilla, A. (2015). Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 81-88. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235139639010>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE publications. <https://goo.su/ThYX>
- Cruz, D. (2022). *Revisión bibliográfica del entrenamiento propioceptivo como método de prevención de lesiones deportivas en futbolistas*. Quito: Repositorio de la UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/29705>
- Cuji Sains, M. A., Morales Fiallos, J. R., & Rassa Parra, J. A. (2018). LA ACTIVIDAD LÚDICA ADAPTADA EN PERSONAS CON DEFICIENCIA INTELECTUAL MODERADA. *Pedagogia*. <https://www.pedagogia.edu.ec/public/docs/ce2ee49caa8ab9b361b970e891787fb8.pdf>

- Dale, P., Augustine, G., Fitzpatrick, D., Katz, L., LaMantia, A., McNamara, J., & Williams, M. (2021). *Neurociencias*. *Sinauer Associates*(2). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK10799/>
- Dayron Alberto, R., Martín Agüero, O., & Montero Quesada, J. (2020). Metodología para la enseñanza-aprendizaje de los pases con el exterior del pie en futbolistas escolares. *Mundo Fesc*, 9(1), 165-172. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7490172.pdf>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *El manual Sage de investigación cualitativa*. Sage. <https://goo.su/nv65FPz>
- Fernández, I., Nava, J., & Mendez, A. (2010). Validación de un test de agilidad, adaptado a las características anatómico-fisiológicas y posibilidades motrices del niño en primaria, apto para la valoración global de la capacidad motriz del alumno. *European Journal of Human Movement*, 15. <https://www.researchgate.net/publication/49604947>
- Flessas, I., Tsopani, D., & Theodosiou, P. (2021). Decision-making in soccer: Perceptual and cognitive factors. *Journal of Sports Science & Medicine*. <https://doi.org/10.1080>
- Gómez, G., & Cohen, N. (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué?: La producción de los datos y los diseños*. Buenos Aires, Argentina: Teseo. <https://goo.su/0U6aP>
- Gomez, P., Sainz de Baranda, P., Ortega, E., Contreras, O., & Olmedilla, A. (2014). Diseño y validación de un cuestionario sobre la percepción del deportista respecto a su reincorporación al entrenamiento tras una lesión. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 479-487. <https://doi.org/http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235131674030>
- Gomez, P., Gonzalez, S., Sanchez, M., & Sainz, P. (2020). Valoración funcional en futbolistas y su utilidad en la recuperación tras una lesión. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 9(1), 15-26. <https://doi.org/10.6018/sportk.412461>
- Gonzales, L. (2020). *Revisión narrativa de programas de prevención de lesiones de tobillo en jugadores de baloncesto*. Repositorio Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/50722/TFG%20-%20Gonzalez%20Lopez%2C%20Alejandro.pdf>

- Gualotuña Begay, B. A., Landeta Caiza, A. F., De La Cruz Loachamin, J. A., & Sánchez Quinatoa, S. R. (2024). Análisis de influencia de la coordinación en la conducción del balón en el fútbol: revisión sistemática. *Revista Interdisciplinaria De Educación, Salud, Actividad Física Y Deporte*, 1(3), 17-37. <https://doi.org/10.70262/riesafd.v1i3.2024.18>
- Häfelinger, U., & Schuba, V. (2019). *La coordinación y el entrenamiento propioceptivo* (Primera edición ed.). Paidotribo. [https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=aNetDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP3&dq=propiocepci%C3%B3n+en+el+deporte&ots=RPTK9Iww-b&sig=DGopiUg3BPFUAe8hwoETIrrjAtPM&redir\\_esc=y#v=onepage&q=propiocepci%C3%B3n%20en%20el%20deporte&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=aNetDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP3&dq=propiocepci%C3%B3n+en+el+deporte&ots=RPTK9Iww-b&sig=DGopiUg3BPFUAe8hwoETIrrjAtPM&redir_esc=y#v=onepage&q=propiocepci%C3%B3n%20en%20el%20deporte&f=false)
- Han, J., Waddington, G., Addams, R., & Anson, J. (2021). The role of proprioception in motor control and learning. *Journal of Motor Behavior*,. <https://doi.org/10.1080>
- Hernandez Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: Mc Graw Hill Education. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Hoffman, M., & Payne, V. G. (2019). The role of proprioception in skill acquisition in sports. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007>
- Kandel, E., Schwartz, J., Jessell, T., Siegelbaum, S., & Hudspeth, A. (2021). *Principles of Neural Science*. McGraw-Hill. <https://accessbiomedicalsscience.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1049&sectionid=59138139>
- Lephard, M., Pincivero, D. M., Giraud, M. A., & Fu, F. H. (2021). *The role of proprioception in the management and rehabilitation of knee injuries*. The American Journal of Sports Medicine. <https://doi.org/10.1177>
- López Tenorio, B. P., García Hormaza, D. E., & Pariguaman Morales, T. E. (2024). Influencia del fútbol en el desarrollo de las capacidades coordinativas en niños de 8 a 10 años. *RIAF. Revista Internacional De Actividad física*, 3(1), 15-24. <https://doi.org/10.53591/riaf.v3i1.1199>

- Memmert, D., & Raab, M. (2018). The role of tactical creativity in soccer. *Journal of Sports Sciences*,. <https://doi.org/10.1080>
- Montenegro Arjona, O. A., & Morales Vargas, M. M. (2021). Efecto del Programa de Ejercicios con las Figuras M3 sobre la Coordinación (Effect of the Exercise Program with Figures M3 on Coordination). *Retos*, *41*, 78-87. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82319>
- Montiel, A., Camacho, P., & Martin, A. (2021). La planificación del entrenamiento en deporte y su orientación al fútbol. Revisión Narrativa sobre su evolución histórica. *Logia, educación física y deporte*, *1*(2), 3442. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7818065>
- Morales Fiallos, J. R., Cuji Sains, M. A., & Pérez Vargas, I. G. (2024). Educación Física sostenible para el desarrollo de conductas motrices en estudiantes universitarios. *Tesla Revista Científica*, *4*(1). <https://doi.org/10.55204/trc.v4i1.e340>
- Ojeda, H., Manso, G., & García, M. (2014). *Efecto de un programa de entrenamiento propioceptivo sobre el equilibrio, fuerza y velocidad en atletas velocistas*. Madrid: Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. [https://www.redalyc.org/pdf/542/54228442002.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.redalyc.org/pdf/542/54228442002.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Pañi, D., & Salazar, L. (2023). *Revisión bibliográfica de ejercicios de propiocepción para el fútbol en la categoría infantil*. Cuenca: UCuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/42477>
- Paulus, I., Smith-Engelsman, B., & Van der Kamp, J. (2019). Neuromuscular training and proprioception: Mechanisms and clinical implications. *Journal of Sports Science & Medicine*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6677515/>
- Pereira Valdez, M. J., Velastegui, C. F., & Paz Viteri, B. S. (2020). Prácticas deportivas y enfoques curriculares: Una perspectiva desde la educación física ecuatoriana. *EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa*, *24*(1), 180-197. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1233>

- Perlaza Estupiñán, A., & Burgos Angulo, D. (2023). Ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos del pase y tiro al arco en el fútbol. *RIAF. Revista Internacional de Actividad Física*, 2(2). <https://revistas.ug.edu.ec/index.php/riaf>
- Rein, R., Memmert, D., & Perl, J. (2019). Soccer tactics and passing patterns: Analyzing successful team interactions. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371>
- Sánchez Lastra, M. A., Varela, S., Cancela, J. M., & Ayán, C. (2019). Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo. *Apunts Educación Física y Deportes*, 35(136), 22-35. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.02)?
- Vivés, M., Martín, J., & Hilenó, R. (2018). Dinámica de pases en el fútbol según la recuperación del balón. *Apunts. Educación Física y Deportes*(133), 124-133. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/4\).134.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/4).134.09)
- Zani, J., Fernandes, T., Santos, R., & Barreira, D. (2021). Patrones de pases en profundidad: análisis observacional de los torneos sénior de la UEFA y la FIFA. *Apunts Educación Física y Deportes*, 37(146), 42-51. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551669030005>

## ANEXOS

### Anexo A. Oficio de solicitud de intervención



Carrera de Pedagogía  
de la Actividad Física y Deporte  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 14 de agosto del 2024  
Oficio No. 723-CPAFYD-FCEHT-2024

Ingeniero  
Tito Hernán Jara Zurita  
**PRESIDENTE DEL CLUB TÉCNICO UNIVERSITARIO**  
Presente.-

*Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.*

*Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sr. Bryan Alexis Gómez Coca portador de la C.I. 180490963-6; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "EFECTO DE LA PROPIOCEPCIÓN EN EL PASE CON CATEGORÍAS INFERIORES DE FÚTBOL" trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Dr. Antonio Cuji S, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.*

*Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.*

*Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.*

Atentamente,

060225541  
6 BERTHA  
SUSANA  
PAZ VITERI

Firmado digitalmente por 0602255416  
BERTHA SUSANA PAZ VITERI  
DN: cn=0602255416,BERTHA  
SUSANA PAZ VITERI, o=BERTHA  
SUSANA, ou=EC, mail=0602255416  
+PAZ VITERI,BERTHA SUSANA  
+pa@certificado.Persona.Nacional.FUJ.C  
EC (FIRMA) +spaz@unach.edu.ec  
Motivo: Soy el autor de este  
documento  
Ubicación:  
Fecha: 2024.08.14 17:42:05.00

Mgs. Susana Paz Viteri  
**DIRECTOR DE CARRERA**  
**PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
Archivo

## **Anexo B. Certificado de haber realizado la intervención**

### CLUB TECNICO UNIVERSITARIO

El suscrito **ING.JARA ZURITA TITO HERNAN** presidente del club "**TECNICO UNIVERSITARIO**" de la ciudad de Ambato.

### CERTIFICA

Que el Sr. **GÓMEZ COCA BRYAN ALEXIS**, portador de la cédula de Identidad N° **180490963-6**, estudiante del **OCTAVO** semestre de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la **Universidad Nacional de Chimborazo**, ha realizado sus intervenciones de Tesis en el club deportivo, conforme al detalle que se señala a continuación:

<b>Tipo de práctica</b>	Intervención de tesis	<b>Período académico</b>	2024- 2S
<b>Fecha inicio de prácticas</b>	27/08/2024	<b>Total, de semanas cumplidas</b>	12
<b>Fecha fin de prácticas</b>	14/11/2024	<b>Categoría</b>	Sub-13

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a el Sr. **Gómez Coca Bryan Alexis** hacer uso del presente documento como a bien tuviere.

Riobamba, 18 de noviembre del 2024



Ing. Tito Jara Zurita  
PRESIDENTE



## Anexo C. Registro fotográfico

### Registro fotográfico 1

*Ejercicio de pases en pareja*



**Fuente:** Ejercicios realizados con la categoría sub-13 del Técnico Universitario

### Registro fotográfico 2

Trabajo en espacio reducido con pases a 1 y 2 toques



**Fuente:** Ejercicios realizados con la categoría sub-13 del Técnico Universitario

### Registro fotográfico 3

*Ejecución de pases a larga distancia y conducción de balón*



**Fuente:** Ejercicios realizados con la categoría sub-13 del Técnico Universitario

### Registro fotográfico 4

*Ejercicios de 1vs1 con portero y pared previa a definir*



**Fuente:** Ejercicios realizados con la categoría sub-13 del Técnico Universitario

**Registro fotográfico 5**

*Trabajo de pase en conducción con pared*



**Fuente:** Ejercicios realizados con la categoría sub-13 del Técnico Universitario

**Registro fotográfico 6**

*Trabajo en espacio reducido 3vs3*



**Fuente:** Ejercicios realizados con la categoría sub-13 del Técnico Universitario

**Registro fotográfico 7**

*Ejercicios propioceptivos con peso*



**Fuente:** Ejercicios realizados con la categoría sub-13 del Técnico Universitario

**Registro fotográfico 8**

*Trabajo de equilibrio en gimnasio*



**Fuente:** Ejercicios realizados con la categoría sub-13 del Técnico Universitario

### **Registro fotográfico 10**

*Trabajo de equilibrio con peso ligero en gimnasio*

**Fuente:** Ejercicios realizados con la categoría sub-13 del Técnico Universitario

**Fuente:** Ejercicios realizados con la categoría sub-13 del Técnico Universitario

### **Registro fotográfico 9**

*Trabajos de fuerza en gimnasio*

