UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Título:

Fundamentos básicos en el fútbol y la velocidad de los niños

Trabajo De Titulación Para Obtener El Título De:

Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte

Autor:

Jhonnatan Danilo Martinez Soto

Tutor:

Vinicio Sandoval

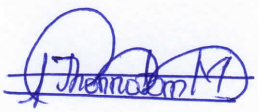
Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Jhonnatan Danilo Martínez Soto**, con cédula de ciudadanía **0605561992**, autora del trabajo de investigación titulado: **Fundamentos básicos en el fútbol y la velocidad de los niños**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

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

En Riobamba, 29 de mayo del 2025.



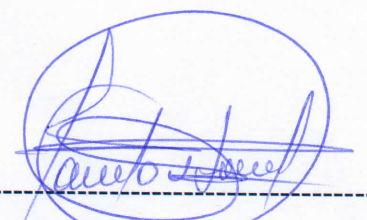
Jhonnatan Danilo Martinez Soto

C.I:0605561992

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs.Vinicio Sandoval , 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: **"FUNDAMENTOS BÁSICOS EN EL FÚTBOL Y LA VELOCIDAD DE LOS NIÑOS ERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTATICO EN LA POSTURA CORPORAL DEL NIÑO"**, bajo la autoría de **MARTÍNEZ SOTO JHONNATAN DANILO** con **CC: 0605561992**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 27 de marzo del 2025



Mgs.Vinicio Sandoval
C.I: 0602280166

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **"FUNDAMENTOS BÁSICOS EN EL FÚTBOL Y LA VELOCIDAD DE LOS NIÑOS"**, presentado por **MARTÍNEZ SOTO JHONNATAN DANILO** con CC: **0605561992**, bajo la tutoría de Mgs. Vinicio Sandoval 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 29 de mayo del 2025

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL — FIRMA

Mgs. Daniel Murillo
MIEMBROS DEL TRIBUNAL — FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL — FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval
TUTOR — FIRMA

C E R T I F I C A C I Ó N

Que, **MARTÍNEZ SOTO JHONNATAN DANILO** con CC: **0605561992,** 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" **FUNDAMENTOS BÁSICOS EN EL FÚTBOL Y LA VELOCIDAD DE LOS NIÑOS ERCICIOS DE EQUILIBRIO ESTATICO EN LA POSTURA CORPORAL DEL NIÑO"**, cumple con el 0%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Complatio porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 6 de abril del 2025

Mgs. Vinicio Sandoval
C.I: 0602280166

DEDICATORIA

Hay tantas cosas que han pasado, y tanta que siguen pasando, he llegado a saber lo que es felicidad y lo que es saber amar.

Una mamá que es un fuerte de todos los días, la que siempre aguanta todo tipo de situaciones, pero siempre está ahí con una sonrisa por qué eso es lo que hace una mamá, ya que siempre está cuando la vida te pone malos, por qué mamá solo hay una.

Un papá que siempre ha sabido sacar adelante a su familia, que aparte de ser padre ha sido un amigo y un compañero de equipo ese es un lazo que poco hijo tiene la dicha de tener.

Una hermana que con ser menor de a convertido en la que ahora cuida de mí, también sé que va a ser una gran profesional por qué sé que es capaz de hacer lo que proponga, hay pocas personas con el corazón como el tuyo que siempre busca el bien sin esperar nada a cambio.

Un hermano que tiene una vida por delante uno que espero cumpla sus sueños, espero en un tiempo verte cumplir tu sueño, quisiera que cumplas el sueño que nunca pude de ser ese futbolista de la familia, sé que todavía estás pequeño, pero sé que vas a lograr cosas muy grandes.

A Roxana por siempre estar en los momentos buenos y malos, nunca me hubiera imaginado que íbamos a vivir todo lo que hemos vivido, es esa persona que siempre quiere lo mejor para mí, y a quien nunca voy a olvidar por que estuvo en los peores momentos de mi vida y siempre me apoyó y cuidado de mí.

Hay tres personas que se convirtieron en mis amigos y luego la vida se encargó de convertirlos en mis hermanos, tenemos tan pocas fotos con Bryan, Jorman y Steven, pero muchos recuerdos que duraran toda una vida, muchos amigos en la vida, pero como ustedes tres no hay.

Una familia demasiado grande que Dios me dio a la que llame la gran familia del mundo, no hay tantas palabras para describir todo los buenos y malos momentos, pero siempre saliendo adelante como una familia unida, por qué una familia puede salir siempre adelante estando unida.

Un profesor que me enseñó en tan poco tiempo el valor del trabajo y sacrificio diaria El Profe Juan, alguien que le importa muy poco todo lo que digan de él, pero con trabajo y dedicación siempre dejando a la escuela en lo más alto del deporte y sabiendo que un día fui un completo desconocido para él, pero él vio algo en mí y me enseñó muchas cosas que siempre le he estaré agradecido.

Esta es solo una etapa mas de mi vida que llega su fin.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todos los que forman parte de mi vida y con los que he compartido buenos y malos momentos.

En este apartado quiero agradecer a una persona que ya no esta conmigo, pero con la que tengo una historia de toda una vida.

Y a mi segundo Papá quien me cuido como a uno más de sus hijos sabiendo que solo era su nieto, nunca me faltó el calor de un padre por qué él siempre estuvo ahí nunca nos faltó nada por qué él siempre estuvo con nosotros, pero Dios tenía otros planes para él sé que estás en algún lugar muy arriba en el cielo cuidando día y noche y quieres lo mejor no solo para mi si no para toda la familia.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA
DECLARATORIA DE AUTORÍA
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL
CERTIFICACIÓN ANTIPLAGIO
DEDICATORIA
AGRADECIMEINTO
ÍNDICE GENERAL
RESUMEN
ABSTRACT

ÍNDICE DE CONTENIDO:

1.1. Introducción 9
1.2. Planteamiento Del Problema 10
1.3. Justificación 12
1.4. Objetivos 13
1.4.1. Objetivo General 13
1.4.2. Objetivos Específicos 13
2.1. Antecedentes Investigativos 14
2.2. Fundamentos Básicos en el Fútbol 16
2.2.1. Control del Balón: 16
2.2.2. Pase: 16
2.2.3. Dribbling: 16
2.2.4. Tiro: 16
2.3. Ejercicios para los fundamentos básicos del fútbol 16
2.3.1. Ejercicios de control: 17
2.3.2. Prácticas de pases: 17
2.3.3. Ejercicios de chutes: 17
2.4. Velocidad en los Niños 17
2.4.1. Entrenamiento Físico: 17
2.4.2. Entrenamiento de Técnica: 17
2.5. Importancia de la velocidad de aceleración en el fútbol: 18

2.5. Ejercicios para mejorar la velocidad en el fútbol 18
2.5.1. Sprints con cambios de dirección: 18
2.5.2. Fartlek con balón: 18
2.5.3. Carrera de reacción con estimulo visual: 18
2.5.4. Entrenamiento de fuerza: 18
3.1. Enfoque de la investigación 20
3.1.1. Cuantitativa 20
3.2 Diseño de la investigación 20
3.2.1. Cuasi experimental 20
3.3. Tipo de investigación 20
3.3.1. De Campo 20
3.3.2. Transversal 20
3.4. Población y muestra 20
3.4.1. Población 20
3.4.2. Muestra 21
3.5. Técnicas e Instrumentos 21
3.5.1. Test de Velocidad 20 Metros 21
3.5.2.2. Evaluación: 21
3.5.2.3. Consideraciones Adicionales: 22
4.1. Resultados 23
4.2. Prueba de Normalidad 25
4.3. Discusión 28
5.1. Conclusiones: 30
5.2. Recomendaciones: 30

ÍNDICE DE GRÁFICOS:

Gráfico 1. Resultados Pre Test “20 metros” ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gráfico 2. Resultados Post Test “20 metros” 24

Gráfico 3. Resultados PRE y POST Test “20 metros” 27

ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla 1. Prueba de Shapiro-Wilk 25

Tabla 2. Prueba de Rho de Sperman 26

Tabla 3. Resultados del Pre-test “20 metros” 53

Tabla 4. Resultados del Post-test “20 metros” 53

Tabla 5. Correlación entre el Pre y Post del Test “20 metros” 54

RESUMEN

La investigación tuvo como propósito determinar la importancia y práctica de los fundamentos básicos del fútbol, la velocidad de aceleración durante el pre test y post test del programa de entrenamiento en la categoría Sub-13 de la escuela "Balón de Oro". Dicho estudio fue cuantitativo debido a que se obtuvieron datos numéricos, cuasi experimental ya que se trabajó con una variable mientras que la otra variable es un factor que está relacionada como en el caso de la velocidad de aceleración que está vinculada a los fundamentos básicos del fútbol, fue de campo por que se realizó en un espacio en específico como es la escuela y transversal ya que fue desarrollada en un tiempo determinado y un corto plazo. Para lo cual se empleó una muestra de 20 niños deportistas, para la evaluación se aplicó la prueba de 20 metros, el análisis de los datos se elaboró mediante el programa (SPSS), para corroborar la relación entre las variables se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman, mediante la cual indica que realmente existe una relación afirmativa en cuanto a los fundamentos básicos del fútbol y la velocidad de aceleración. En cuanto a los resultados obtenidos se evidenció en la evaluación del pre test, que existe un 30% de jugadores que se encontraban en un rango promedio, 35% bajo y 15% muy bajo, después de haber mantenido un entrenamiento adecuado se aplicó el post test en donde se observa que el 75% tuvo un desempeño excelente, el 10% bueno, el 9% promedio, el 5% bajo y el 1% muy bajo, lo cual indica que mientras se desarrolle un entrenamiento adecuado basado en los fundamentos básicos del fútbol y la velocidad de aceleración el rendimiento de los jugadores obtendrá un mayor potencial.

Palabras claves: fundamentos básicos del fútbol, velocidad de aceleración.

ABSTRACT

The research aimed to determine the importance and practice of the basic fundamentals of soccer, the acceleration speed during the pre-test and post-test of the training program in the U-13 category of the "Balón de Oro" school. This study was quantitative because numerical data were obtained, quasi-experimental since it worked with one variable while the other variable is a factor that is related as in the case of acceleration speed that is linked to the basic fundamentals of soccer, it was field because it was carried out in a specific space such as the school and cross-sectional since it was developed in a specific time and short term. For which a sample of 20 child athletes was used, for the evaluation the 20-meter test was applied, the data analysis was prepared using the program (SPSS), to corroborate the relationship between the variables, the Spearman's Rho statistical test was applied, through which it indicates that there is indeed an affirmative relationship between the basic fundamentals of soccer and acceleration speed. Regarding the results obtained, it was evident in the pre-test evaluation that 30% of players were in an average range, 35% low and 15% very low, after having maintained adequate training, the post-test was applied where it was observed that 75% had an excellent performance, 10% good, 9% average, 5% low and 1% very low, which indicates that as long as adequate training is developed based on the basic fundamentals of football and acceleration speed, the players' performance will obtain greater potential.

Keywords: basics fundamentals of football, acceleration speed.

CAPITULO I

1.1. Introducción

Se revisará la literatura existente sobre el desarrollo de habilidades técnicas en el fútbol infantil, la importancia de la velocidad en el rendimiento deportivo y las metodologías de entrenamiento combinadas. Esto incluirá estudios previos, artículos académicos y prácticas recomendadas por organizaciones deportivas.

La integración de un enfoque combinado en el entrenamiento de fundamentos básicos del fútbol y el desarrollo de la velocidad mejora significativamente el rendimiento deportivo y el desarrollo integral de los niños en comparación con métodos de entrenamiento que abordan estos aspectos por separado.

En resumen, este planteamiento del problema busca investigar y desarrollar estrategias efectivas para la formación de jóvenes futbolistas, asegurando que los fundamentos técnicos y el desarrollo de la velocidad se integren de manera que maximicen el potencial atlético y el bienestar general de los niños.

El informe de investigación constara de los siguientes capítulos detallados a continuación:

Capítulo I: Este apartado se basará mediante investigaciones a Nivel Mundial, Regional y Local lo cual nos permite conocer el problema de dicho tema, de esa manera nos planteamos objetivos, la justificación y la fundamentación de esta investigación.

Capítulo II: El marco teórico es una sección la cual muestra investigaciones basadas en antecedentes, teorías y conceptos del tema a investigar.

Capítulo III: Metodología se refiere a las distintas maneras o técnicas que se utilizara para alcanzar los objetivos planteados.

Capítulo IV: Se demostrará el análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

Capítulo V: El cierre de la investigación la cual incluye conclusiones y recomendaciones.

Finalmente se fundamentará la investigación mediante bibliografías las cuales muestras que nuestra investigación está basada mediante artículos y fuentes confiables, también se presentará los respectivos anexos y fotos de evidencia de la ejecución del programa.

1.2. Planteamiento Del Problema

En el fútbol infantil, el desarrollo de habilidades técnicas y físicas es crucial para el rendimiento y la formación integral de los jóvenes jugadores. Sin embargo, se ha observado que muchos programas de entrenamiento no integran de manera efectiva los fundamentos básicos del fútbol con el desarrollo de la velocidad en los niños, esta carencia puede limitar el potencial de los jóvenes futbolistas y afectar su rendimiento en el juego, debido a que a través de un entrenamiento previo y adecuado es donde los jugadores pueden desenvolverse en el juego, logrando convertirse en grandes promesas del fútbol.

Un estudio desarrollado en España, manifiesta que aquellos estudiantes que han aprendido sobre los fundamentos básicos del fútbol lo aplican en las actividades prácticas demostrando dominio, precisión y control en el pase del balón, dribbling y remate, además de mejorar favorablemente la velocidad de aceleración que es fundamental dentro del fútbol ya que es el principal detonante para que los jugadores puedan lograr tener ventajas sobre sus oponentes; por lo que es evidente que es importante la enseñanza adecuada y práctica de los fundamentos del fútbol, sin estos aprendizajes los jugadores no lograran obtener su máximo potencial provocando además la frustración ya que no manejan correctamente las habilidades que son requeridas para este tipo de deportes (Rodriguez, 2023).

De la misma forma, un estudio realizado en Perú, donde se evaluó a 104 estudiantes cuyas edades oscilaron entre 11 y 12 años, mediante encuestas y técnicas de observación se pudo evidenciar que aquellos estudiantes que conocen los fundamentos del fútbol tienen un mayor rendimiento y mejor técnica a la hora de jugar, mientras que aquellos que mencionaron desconocer del tema se observó un menor , provocado por el mismo hecho de que dentro de sus hábitos de entrenamiento no son ejercidos con ejercicios adecuados a sus necesidades, por ello es importante que los entrenadores, ejerciten a los niños mediante ejercicios acorde a lo que requiere cada uno, para lograrlo deberán siempre evaluar a sus estudiantes lo que ayuda a tener un mayor control de los avances de cada deportista y en casos que lo requieren generan estrategias que ayuden a mejorar su rendimiento , alcanzando de esta manera a cumplir con sus objetivos planteados (Guerra, 2024).

Asimismo, en Loja, Ecuador se denota un estudio en donde el 32% de los niños refieren que, si conocen la clasificación de los fundamentos técnicos del fútbol y lo practican, el 68% refiere que no conocen la clasificación por lo tanto desconocen si lo practican o no, en base a los datos obtenidos se puede evidenciar que existen escuelas en donde sus

entrenamientos no son basados mediante los fundamentos básicos del fútbol, lo que genera un gran dilema ya que como se ha podido observar y analizar en estudios anteriores si los jugadores no mantiene dentro de sus hábitos un correcto y adecuado entrenamiento esto provoca en muchas ocasiones la deserción ya que sabemos que dentro de los fundamentos básicos del fútbol uno de los objetivos es preparar físicamente al deportista tratando de evitar lesiones que puede provocar su abandono, además también se enfoca en preparar mentalmente a los jugadores es decir a fortalecer su mente ya que muchos están acostumbrados a la comodidad y al momento de enfrentarse a grandes responsabilidades como es el fútbol ya que es un tipo de deporte que conlleva mucho tiempo, además de fortaleza y esfuerzo (Condoy, 2016).

Por lo anterior mencionado, conocer y practicar los fundamentos básicos en el fútbol conlleva a desarrollar una serie de destrezas para mantener el control de dicho deporte logrando de esta manera valorar la capacidad de un jugador promedio y uno con máximo potencial, no obstante, existen otros aspectos que son fundamentales en el fútbol como la velocidad de aceleración la cual ayuda a superar a los rivales y lograr un mejor rendimiento dentro de la cancha (Competize, 2024).

Además, en otro estudio mencionan que el entrenamiento a la resistencia en cuanto se refiere a la velocidad permite fortalecer los automatismos energéticos que el futbolista requiere durante el partido, evitando así cualquier lesión que se puede provocar cuando el compromiso físico-cognitivo está afectado por la fatiga (Sánchez J. , 2019).

Por lo tanto, presta importancia el estudio de la presente temática ya que ayudará a destacar la importancia de que, en las escuelas de fútbol, se implemente de manera adecuada los fundamentos básicos del futbol para ayudar a los futuros jugadores a lograr y mantener un mejor rendimiento lo cual será de beneficio para los mismos.

Formulación de Preguntas:

- ¿Cómo influyen los fundamentos básicos del fútbol en el desarrollo de la velocidad de aceleración en los niños?
- ¿Cuáles son las metodologías más efectivas para integrar el entrenamiento de la velocidad de aceleración con la enseñanza de los fundamentos técnicos en el fútbol infantil?
- ¿Qué impacto tiene el entrenamiento combinado de fundamentos básicos y la velocidad aceleración en el rendimiento y el desarrollo integral de los jóvenes futbolistas?

1.3. Justificación

La correcta enseñanza de los fundamentos básicos del fútbol, junto con el desarrollo de la velocidad de aceleración, no solo mejora el rendimiento deportivo de los niños, sino que también contribuye a su bienestar físico y emocional. La velocidad es una habilidad clave en el fútbol, influenciando la capacidad de los jugadores para reaccionar rápidamente, cambiar de dirección y mantener el ritmo del juego. Sin un enfoque adecuado en estos aspectos, los niños pueden experimentar dificultades en el desarrollo de su potencial atlético y en la formación de hábitos saludables, lo que genera un gran conflicto debido a que aquellos jugadores que no han tenido un entrenamiento adecuado pueden empezar a generar frustración ya que no logran aumentar su potencial y jugar como ellos desearían, incluso podrían abandonar el fútbol al no sentirse capaces de poder convertirse en grandes jugadores.

Por lo tanto, se ha planteado la importancia de que los jugadores conozcan y practiquen los fundamentos básicos del fútbol, como la velocidad de reacción ya que esto les permite tener un mejor control del balón, tomar decisiones rápidas y un mejor rendimiento en el juego dando como resultado un máximo potencial en la cancha, además de ayudar con la ejercitación física de los niños, aplicando un entrenamiento adecuado se fortalece la mente siendo este un aspecto fundamental para los jugadores ya que hay niños que tienden hacer conformistas y al momento de enfrentarse a grandes desafíos como es este deporte que requiere de mucho tiempo, esfuerzo y dedicación, lo cual lleva a muchos abandonar, a pesar de que realmente sienten el gusto y placer por el fútbol, de tal manera esto se puede evitar si los entrenadores ejercen entrenamientos basados en los fundamentos del fútbol que estén adecuados a las necesidades de cada niño (Hernandez, 2020).

Los beneficiarios directos de esta investigación son para las futuras generaciones de jugadores de la “Escuela Balón de Oro”, se obtendrán resultados acerca de la efectividad que conlleva implementar y enseñar los fundamentos básicos del fútbol como la velocidad de reacción, en cuanto al rendimiento de los jugadores, para posteriormente desarrollar un programa de entrenamiento en el desarrollo físico y técnico a los niños de la categoría sub 13 ya que les ayudará en un futuro hacer mejores profesionales del juego, evitando de esta manera que muchos de los jóvenes abandonen sus sueños de ser futbolistas ya que podrán dar todo su potencial, además de seguir mejorando cada día.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Determinar la influencia de los fundamentos básicos en el fútbol y la velocidad en niños de la Escuela de fútbol balón de Oro.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Analizar la velocidad de aceleración de la categoría Sub-13 de la escuela “Balón de Oro”.
- Desarrollar un programa de entrenamiento integral que combine los fundamentos técnicos y tácticos básicos del fútbol con ejercicios orientados al desarrollo de la velocidad, adaptado a las necesidades y características físicas de los niños de la categoría Sub-13 de la Escuela “Balón de Oro”.
- Relacionar los resultados del pre-test y post-test para determinar la efectividad del programa de entrenamiento en el desarrollo físico y técnico, resaltando los factores que contribuyen a su desarrollo integral de los niños de la categoría Sub-13 de la escuela “Balón de Oro”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Por medio de una amplia investigación bibliográfica, se obtuvo información relevante de estudios que indican sobre la relación entre los fundamentos básicos del fútbol y la velocidad.

Menoscal, Farfán, y Gallardo (2019) en su investigación *"Fundamentos para entrenamiento de la rapidez en futbolistas de categorías formativas"* mencionan que se abordó los fundamentos básicos y la rapidez en los futbolistas. Participo el equipo de la categoría sub-14 del atlético juvenil del fútbol, mediate este estudio se enfocaron en diseñar un sistema de actividades motrices lo que ayuda en el entrenamiento de la rapidez , se basaron en los fundamentos básicos del fútbol, realizaron un análisis de los participantes, mediante el cual diagnosticaron que los jóvenes futbolistas tenían dificultades en la preparación de la rapidez, significando un gran problema durante los partidos ya que se conoce que a través de la rapidez los jugadores logran tener un mejor dominio del balón, tomar decisiones rápidas durante el juego permitiéndoles ganar una elevada ventaja sobre sus oponentes, a lo que se decidió aplicar el sistema de actividades motrices, en el cual se pudo evidenciar mejoría tanto en las habilidades como en la rapidez de los jugadores dando efectividad del sistema.

A su vez Pérez, Barcía y Lucas (2024) en su investigación "*La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en relación con el desarrollo de la velocidad*" mencionan que el objetivo del estudio fue ejecutar una táctica de enseñanza y aprendizaje de los fundamentos básicos del fútbol en relación con el aumento de la velocidad, la cual estuvo conformada por 64 estudiantes de la sub 15 a los cuales les aplicaron un test antes, durante y después de la ejecución de la táctica de enseñanza y aprendizaje, antes se podía observar que el rendimiento de los jugadores se encontraba en un nivel bajo, durante el entrenamiento se evidenciaba como mejoraban favorablemente y por ultimo al terminar el proceso se obtuvo un rendimiento alto de los estudiantes, permitiendo así determinar que al aplicar otros métodos y estrategias en los entrenamientos mediante la ejecución de varios ejercicios, ayuda considerablemente a mejorar la velocidad de los jugadores, indicando de esta manera que si se pone en práctica de una manera adecuada en los entrenamientos los fundamentos básicos del fútbol, permite mejorar tanto la velocidad como el rendimiento de los futbolistas.

Barrera, Gracia (2018) en su investigación "*Mejorar las capacidades condicionales de los jugadores del club deportivo Pumas categoría sub 16, a través de trabajos de fuerza y*

velocidad" se desarrolló un diagnóstico amplio en el cual indica que dentro de las capacidades condicionales existen falencias en la fuerza y velocidad siendo estas fundamentales para fútbol, por lo que dicha investigación se basó en mejorar las capacidades condicionales mediante ejercicios de fuerza y velocidad, los métodos que se utilizaron fueron mediante ejercicios de coordinación, diferentes tipos de saltos y circuitos, logrando de esa manera obtener resultados favorables en cuanto es el rendimiento de los futbolistas en los partidos reales.

Navas (Valdiviezo, 2024) en su proyecto *"Fundamentos técnicos tácticos del fútbol y la inteligencia"* su objetivo fue determinar el impacto que conlleva un entrenamiento adecuado a la formación del jugador, en donde se determinó que manteniendo desde un inicio una preparación basada dentro de los fundamentos técnicos tácticos del fútbol ayuda a la fortaleza tanto física y emocional del jugador ya que al sentirse capaz y poder demostrar todo su potencial hace que sus sueños se fortalezcan, debido a que gracias a la formación de un autoestima fortalecido, logra superar cualquier obstáculo y se conoce que este tipo de deportes requiere de mucho esfuerzo y dedicación por lo que el jugador puede experimentar en ocasiones altos grados de estrés los cuales no serán un impedimento sino una motivación para la mejoría de cada día.

Aguirre (Aguirre , 2024) en su estudio *"Sistema de ejercicios de velocidad y aceleración en el cambio de dirección en futbolistas"* se desarrolló con el fin de lograr un progresó en el cambio de dirección de los futbolistas para lo cual se basaron en ejercicios que fortalezcan tanto la fuerza como la velocidad ya que se determina que estos aspectos son fundamentales para los jugadores ya que les permite mejorar su agilidad y a su vez fortalecer sus habilidades dando como resultado un manejo positivo del juego dentro de la cancha resultando favorable tanto para el jugador como al equipo en general.

Cisneros (Cisneros , 2023) en su investigación "*La coordinación en el dominio del balón dentro del fútbol infantil*" se desarrolló la investigación con la participación de 15 niños de 10 años del club deportivo Dioses del fútbol, para ello se elaboró un programa enfocado en generar un progreso en lo que se refiere al control de la pelota en la cacha, para lo cual se utilizó una prueba aprobada en lo que es la coordinación óculo-pédica , logrando de esta manera fortalecer la formación y los fundamentos básicos del fútbol en los niños que como ya se ha manifestado anteriormente son aspectos primordiales para este deporte ayudando a los jugadores alcanzar su máximo potencial dentro de la cancha.

2.2. Fundamentos Básicos en el Fútbol

Comprender los fundamentos básicos del fútbol y cómo estos se relacionan con la velocidad en los niños es crucial para fomentar un desarrollo integral en los jóvenes atletas.

2.2.1. Control del Balón:

La capacidad de recibir, manejar y mantener el control del balón bajo presión, la técnica prevalece sobre la fuerza y es una habilidad esencial en el fútbol con la práctica adecuada se puede mejorar el juego (Lema, 2021).

2.2.2. Pase:

La habilidad de pasar el balón con precisión y en el momento adecuado, facilitando la colaboración entre compañeros, existen distintos tipos de pase el corto es de 0 a 10 metros siendo el más común en el fútbol, el pase medio de 10 a 20 metros y el pase largo es mayor a 20 metros (Valencia, 2023).

2.2.3. Dribbling:

La destreza para maniobrar el balón alrededor de los oponentes utilizando diversas técnicas de regate, también conocido como gambeta o amague se hace uso de esta técnica con el fin de engañar al oponente, para lograrlo es necesario tener una técnica adecuada y el sentido de improvisación ya que exige creatividad (Trujillo, 2018).

2.2.4. Tiro:

La capacidad de disparar el balón con precisión y potencia hacia la portería, existen distintos factores los cuales son importantes para lograr un buen tiro, la posición corporal, punto de impacto, fuerza, precisión y técnica; el tiro es una habilidad primordial para todos los jugadores ya sea que se encuentran como delanteros o en la posición de defensa (López, 2024).

2.3. Ejercicios para los fundamentos básicos del fútbol

Para lograr un mayor rendimiento ya sea del equipo o de los jugadores, es importante practicar adecuadamente basándonos en los fundamentos básicos del fútbol para existe distintos ejercicios como:

2.3.1. Ejercicios de control:

Eludir conos, mediante este ejercicio se va a lograr el dominio del balón es decir tener la capacidad de avanzar rápidamente sin dejar que nos quiten el balón (Buenaño, 2024).

2.3.2. Prácticas de pases:

Los distintos tipos de pases cortos, largos o en movimiento son los que ayudan a conocer al equipo, como los movimientos y las técnicas que cada uno de sus compañeros utiliza, lo cual es de gran ayuda ya que habrá un mayor entendimiento dentro de la cancha (Competize, 2024).

2.3.3. Ejercicios de chutes:

Existen diferentes ejercicios o técnicas como el dispara con precisión o con barrera ayudando de esta forma a tener un mejor disparo, lo cual nos permite meter más goles sin cometer errores haciendo esto una gran diferencia en los partidos reales (Competize, 2024).

2.4. Velocidad en los Niños

La velocidad es una componente esencial en el fútbol, ya que influye en la capacidad de los jugadores para moverse rápidamente en el campo, cambiar de dirección y reaccionar ante las situaciones del juego (Sánchez P. , 2019)

En los niños, la velocidad se puede desarrollar a través de:

2.4.1. Entrenamiento Físico:

Son ejercicios que mejoran la fuerza muscular, la coordinación y la resistencia, buscando la manera de poner en forma al futbolista, los entrenadores mencionan que lo mejor que se puede realizar es la preparación física durante la pretemporada del futbol, dentro del juego existen tres aspectos esenciales como es la velocidad, agilidad y la resistencia (León, 2022).

2.4.2. Entrenamiento de Técnica:

Drills que aumentan la agilidad y la capacidad de reaccionar rápidamente, para mejorar la técnica se debe realizar entrenamientos constantes consiste en tener paciencia y empeño (Villarroel, 2019).

2.5. Importancia de la velocidad de aceleración en el fútbol:

Dentro del fútbol la velocidad de aceleración es fundamental ya que es la que define la ventaja de los jugadores, por tal motivo es importante mejorarla y para ello existen distintos tipos de ejercicios que al practicarlos nos daremos cuenta como nuestra aceleración aumenta, obteniendo grandes beneficios en el juego, hay que recalcar que para lograr una velocidad efectiva dentro de la cancha es fundamental ejercitar la rapidez y los cambios de ruta (Sánchez, 2024).

2.5. Ejercicios para mejorar la velocidad en el fútbol

2.5.1. Sprints con cambios de dirección:

Al practicar sprints logramos tener mayor rapidez y el dominio en los cambios de ruta y reacción, para realizar este tipo de ejercicio se necesita de conos los cuales serán colocados de manera que estén como un zigzag, con un espacio de cinco metros cada uno, para reforzar el equilibrio al momento de girar vamos a tocar el piso con la mano (Vaca, 2019).

2.5.2. Fartlek con balón:

Para entrenar el fartlek con balón se debe elaborar un trayecto con los conos de 50 metros, cada jugador traslada el balón con una mezcla de ejercicios entre ellos los sprints, trotes y cambios de ruta (Vaca, 2019).

2.5.3. Carrera de reacción con estimulo visual:

Se debe color conos de distintos colores a 10 metros del jugador, luego con una tarjeta se muestra un color y rápidamente el deportista debe correr hacia el cono indicado, esto ayuda con los reflejos, lo cual a su vez favorece a que los jugadores puedan tomar decisiones rápidas dentro de la cancha (Vaca, 2019).

2.5.4. Entrenamiento de fuerza:

El aumento de fuerza en las piernas incrementa favorablemente la velocidad por lo que los futbolistas deben enfocarse en fortalecer la fuerza, para ello pueden realizar distintos tipos de ejercicios como son las sentadillas las cuales ayudan con la fuerza muscular, otro ejercicio es las elevaciones de talón de igual forma ayuda con la fortaleza de los músculos (Ceneted, 2024).

Delimitación del Problema:

Esta investigación se enfocará en niños de 13 años que participan en programas de entrenamiento de fútbol en escuelas deportivas locales. Se analizarán programas de entrenamiento en distintas regiones para obtener una visión más amplia y comprensiva de las prácticas actuales y sus resultados.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

3.1.1. Cuantitativa

El trabajo de investigación será basado mediante un enfoque cuantitativo, debido a que después de la aplicación del test de 20 metros, los datos obtenidos son de tipo numérico, los cuales serán expuestos a través de tablas mediante el programa de Excel o SPSS, para luego ser analizados.

3.2 Diseño de la investigación

3.2.1. Cuasi experimental

Dicha investigación es de tipo cuasi experimental, debido a que dentro del estudio se trabaja con una variable como son los fundamentos básicos del fútbol, mientras que la variable de velocidad se evalúa como un factor que está relacionado dentro de los fundamentos básicos del fútbol.

3.3. Tipo de investigación

3.3.1. De Campo

La presente investigación fue llevada a cabo en la "Escuela Balón de Oro" donde se aplicaron los test a niños de 13 años.

3.3.2. Transversal

La investigación fue desarrollada en un tiempo determinado, mediate el cual se puede observar y analizar los cambios de las variables estudiadas, evidenciando cambios en el pre test y post test.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

La población está compuesta por 200 alumnos y alumnas de la categoría sub 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16 que participan en programas de fútbol en la "Escuela Balón de Oro".

3.4.2. Muestra

La selección de la muestra fue realizada por conveniencia por el permiso se me facilito ese grupo a 20 alumnos de la categoría sub 13 de la "Escuela Balón de Oro".

3.5. Técnicas e Instrumentos

3.5.1. Test de Velocidad 20 Metros

El test de velocidad de 20 metros mide la velocidad máxima de los jugadores en una distancia corta, lo que es crucial para el rendimiento en el fútbol, para desarrollar el test se utiliza dos conos o marcadores, un cronómetro y es necesario un espacio plano y libre de obstáculos, para comenzar a evaluar el test se coloca dos conos a una distancia de 20 metros entre sí, el jugador debe colocarse detrás de la línea de salida es decir de un cono, se encontrara en posición de pie, para dar la señal de salida se lo puede hacer a través de la voz o utilizando un silbato, luego él lo importante es que sea clara y precisa, luego el jugador debe correr lo más rápido posible hacia el segundo cono, para que o exista márgenes de error durante la evaluación es primordial que el tiempo del cronometro inicie exactamente igual que el jugador, se debe realizar al menos tres intentos para obtener un promedio más preciso, el tiempo de descanso adecuado entre cada intento es aproximadamente de 2 a 3 minutos (Vargas A. , 2019).

La prueba de 20 metros es la más aplicado en el mundo, debido a que contribuye a generar resultados claros y precisos además puede ser utilizado a jugadores de distintas edades o tiene un rango en especifico por lo que no hay limitaciones de edad, también puede ser aplicado a distintas poblaciones (García, 2017).

3.5.2.2. Evaluación:

Registrar los tiempos obtenidos en cada evaluación y calcular el promedio. Comparar estos resultados con tablas de referencia específicas para la edad puede ayudar a determinar el nivel de velocidad del jugador.

La evaluación es plenamente importante dentro de los estudios ya que tiene como finalidad verificar y analizar si realmente se están cumpliendo con los objetivos planteados al principio de la investigación, en caso de que no se podrá replantear estrategias que nos permitan conseguir los resultados esperados, además de generar mayor validez a nuestra investigación.

3.5.2.3. Consideraciones Adicionales:

Es importante de que antes de empezar con la investigación, asegurarse de que todos los participantes estén adecuadamente calentados antes de realizar el test con el fin de evitar lesiones, este test no solo mide la velocidad, sino que también puede proporcionar información sobre la capacidad física general y la preparación para otros aspectos del juego, como la agilidad y la resistencia lo cual nos permite evaluar tanto los fundamentos técnicos del fútbol como la velocidad de aceleración, contribuyendo así a la investigación sobre los niños en la escuela Balón de Oro, además es fundamental tener el consentimiento tanto de los padres como de los niños para poder llevar a cabo dicha investigación con el fin de evitar conflictos futuros.

3.6. Procesamiento de Datos

Para la presente investigación la recolección de datos se lo hizo en las instalaciones de la escuela balón de oro en donde se adecuo el lugar para la aplicación del test, luego se elaboró una ficha para la recolección de los datos de cada estudiante que se obtiene durante la evaluación del test. Para la aplicación del test se les indica que vengan con ropa apropiada es decir necesariamente deportiva. los instrumentos que se utilizó fueron un cronometro, conos y un silbato, por último se realizó una tabla de datos en Excel, los cuales después fuero tabulados en el programa SPSS, mediate los cuales se redactó las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo de investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUCIÓN

4.1. Resultados

Resultados Pre Test “20 metros”

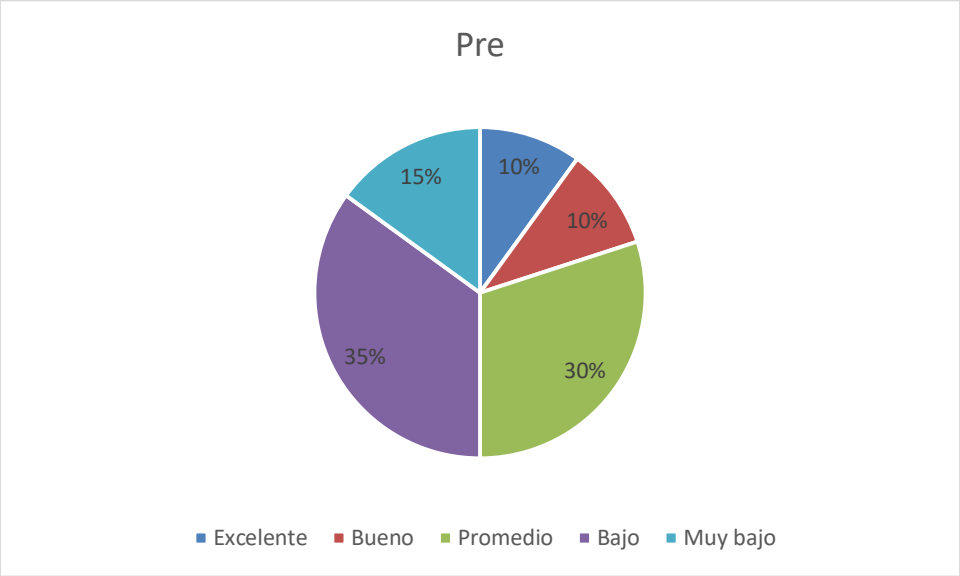


Gráfico 1.
Fuente: realización propia

Análisis e interpretación de datos:

En el gráfico número uno que corresponde a la evaluación del test de 20 metros se puede observar los siguientes resultados estadísticos en porcentajes, el 35 % que representa a 7 niños se encuentran en el rango bajo, el 30 % que representa a 6 niños se encuentra en rango promedio, el 15% que representa a 3 niños se encuentra en rango muy bajo, el 10% que representa a 2 niños se encuentra en rango bueno y el 10 % que representa a 2 niños se encuentra en rango excelente.

Determinando que en la mayoría de los casos el rango bajo es el más alto, se logra identificar las falencias de cada niño, lo cual es factible para la investigación ya que de esta manera se puede plantear estrategias enfocadas en las necesidades que cada jugador requiere, logrando de esta manera que el programa de entrenamiento obtenga resultados favorables para los niños y a su vez se logra un mejor rendimiento y alto potencial de los mismos (Cruz, 2025).

Resultados Post Test "20 metros"

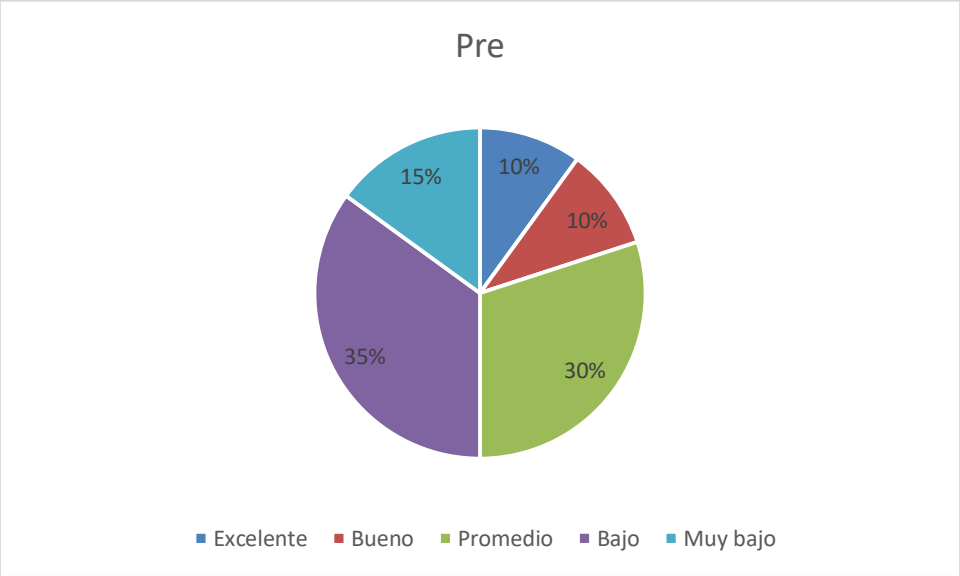


Gráfico 2.
Fuente: realización propia

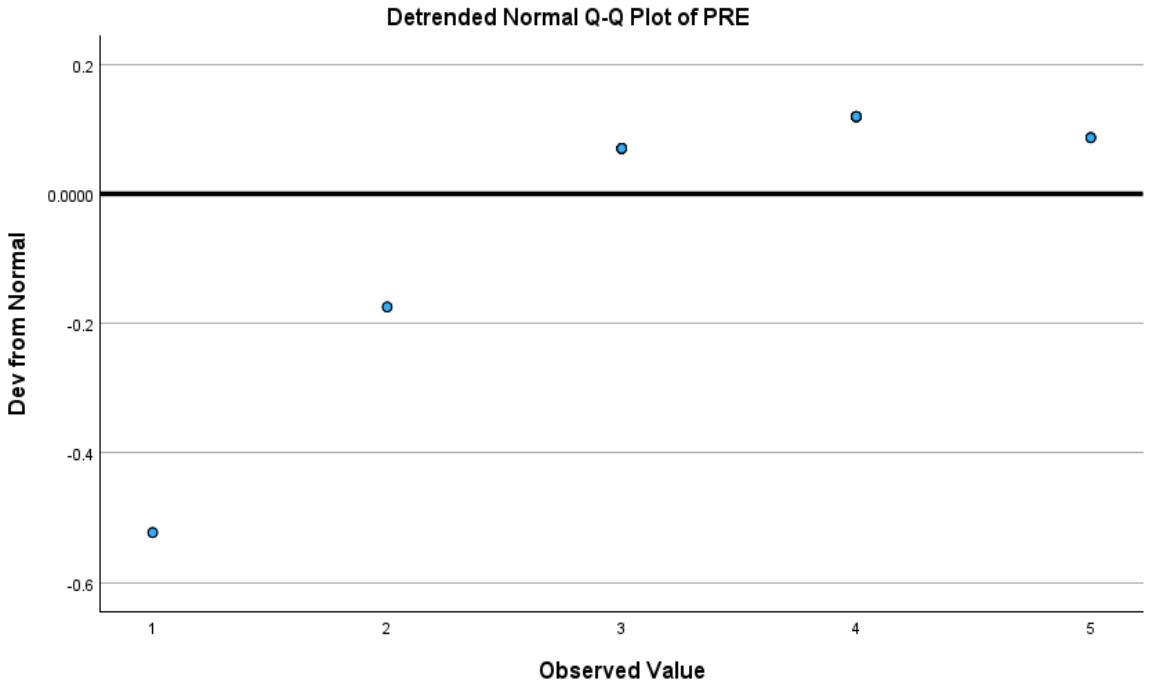
Análisis e interpretación de datos:

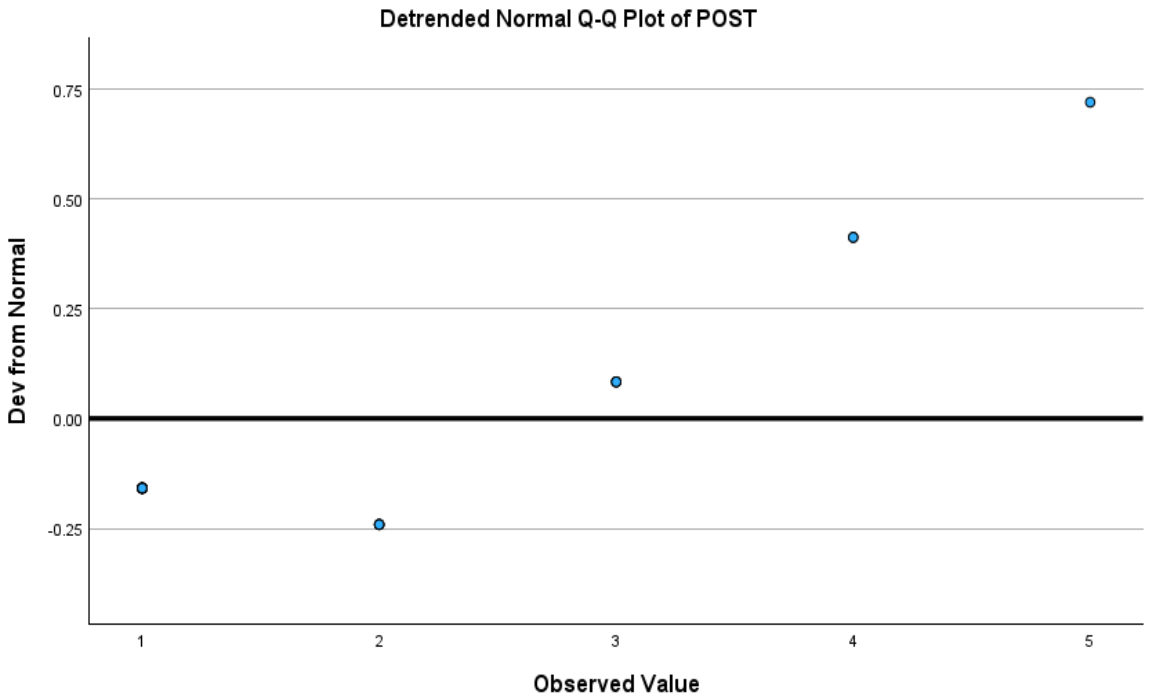
En el gráfico número dos que corresponde a la evaluación del test de 20 metros se puede observar los siguientes resultados estadísticos en porcentajes, el 50 % que representa a 10 niños se encuentran en el rango excelente, el 20 % que representa a 4 niños se encuentra en rango bueno, el 15% que representa a 3 niños se encuentra en rango promedio, el 10% que representa a 2 niños se encuentra en rango bajo y el 5 % que representa a 1 niño se encuentra en rango muy bajo.

Determinando que en la mayoría de los casos el rango excelente es el más alto, se estipula que al aplicar adecuadamente en los entrenamientos los fundamentos básicos del fútbol resulta significativo para que el jugador pueda alcanzar su potencial al máximo dentro de la cancha, los jugadores que mantienen altos niveles de velocidad de aceleración logran escabullirse sencillamente de los oponentes y lograr pertinentemente escenas de gol, generando ventajas para su equipo, algo que es importante recalcar es que la técnica y la manera de como el jugador práctique los ejercicios para alcanzar mayor nivel de potencial son fundamentales ya que esto evitara cierto tipo de lesiones e incluso mayores resultados de lo que se deseaba obtener (Vallejo R. , 2023).

4.2. Prueba de Normalidad

Tabla 1. Prueba de Shapiro-Wilk





Shapiro-Wilk

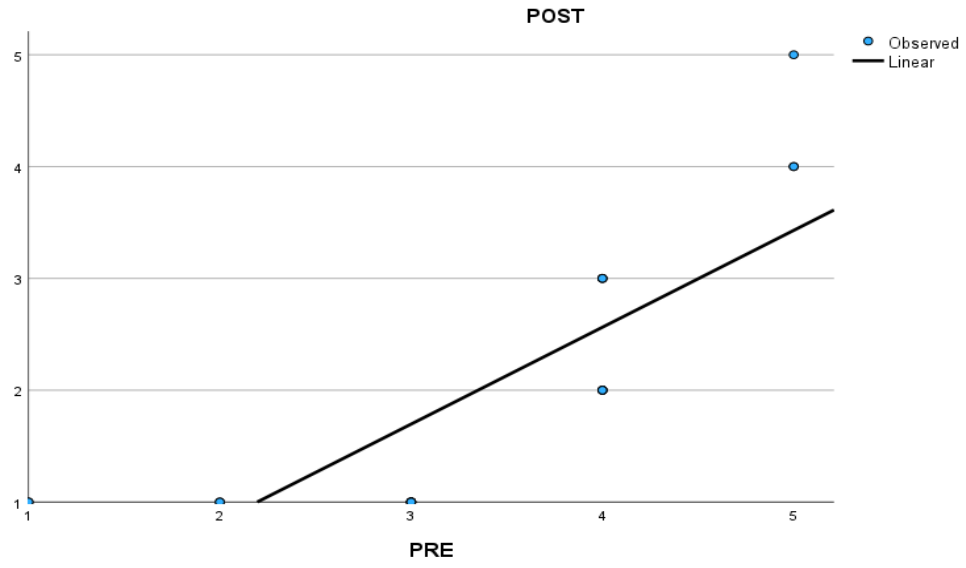
Test	Estadístico	gl	Sig.
PRE	.903	20	.046
POST	.792	20	<.001

a. Corrección de significación de Lilliefors

En el gráfico número 3 que corresponde a la prueba de normalidad que se lo realizo con la finalidad de saber el comportamiento de los datos y poder seleccionar el estadístico más adecuado de estos datos, como mi muestra es menor a 30 se procede a analizar shapiro wilk obteniendo los siguientes resultados en la variable del pre pv: .046, mientras que en el post se obtuvo un valor pv: <.001 como estos dos resultados son menores a 0,05 se tiene que hacer una prueba no paramétrica. Como el resultado del pre y post el uno se va por encima del 0,05 y el post se va por dejado del 0,05 se realizará una correlación.

La prueba de Shapiro-Wilk fue diseñada por Samuel Shapiro y Martin Wilk en 1965, es una evaluación numérica utilizada para valorar si los resultados obtenidos mantienen una distribución normal, es importante saber que este tipo de pruebas son empleadas en casos de que las muestras sean pequeñas es decir igual o menor a 50, también hay que recalcar que no existen pruebas de normalidad que evidencien que los resultados mantienen una distribución normal precisa, para la interpretación hay que considerar que si el p-valor es menor a 0.05 se considera que o es una distribución normal por lo tanto la hipótesis nula es negativa y en caso de que el valor p es mayor a 0.05 la hipótesis es positiva (Valderrama, 2019).

Tabla 2. Prueba de Rho de Sperman



Rho Sperman			PRE	POST
PRE	Coeficiente de Correlación		1.000	.928**
	Sig. (2-tailed)		-	<.001
	N		20	20
POST	Coeficiente de Correlación		.928**	1.000
	Sig. (2-tailed)		<.001	-
	N		20	20

La correlación es significativa en el nivel 0.01

Se aplica la prueba de Rho Sperman no paramétrica debido a que con la evaluación de la prueba de Shapiro-Wilk con corrección de significación de Lilliefors la significación fue menor a 0.05 por lo que no es una distribución normal, sin embargo, mediante la prueba de Rho Sperman podemos observar que hay un valor mayor a 1, lo que da como resultado una correlación positiva de las variables.

Resultados PRE y POST Test "20 metros"

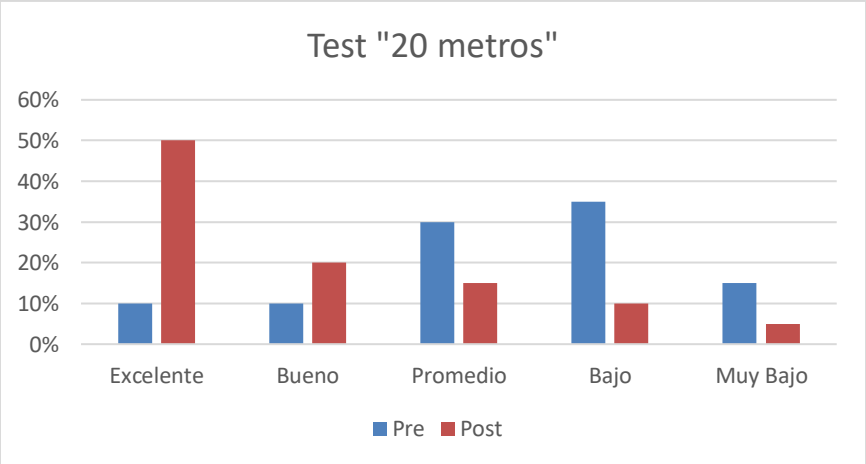


Gráfico 3.

Fuente: realización propia

Análisis e interpretación de los resultados:

Luego de haber aplicado el test 20 metros, el cual permite valorar además de la velocidad del jugador los fundamentos básicos del fútbol, se puede observar los siguientes resultados estadísticos en porcentajes, el 50 % que representa a 10 niños se encuentran en el rango excelente, el 20 % que representa a 4 niños se encuentra en rango bueno, el 15% que representa a 3 niños se encuentra en rango promedio, el 10% que representa a 2 niños se encuentra en rango bajo y el 5 % que representa a 1 niño se encuentra en muy bajo.

Después de haber mantenido un entrenamiento adecuado se puede observar los siguientes resultados estadísticos en porcentajes, el 50 % que representa a 10 niños se encuentran en el rango excelente, el 20 % que representa a 4 niños se encuentra en rango bueno, el 15% que representa a 3 niños se encuentra en rango promedio, el 10% que representa a 2 niños se encuentra en rango bajo y el 5 % que representa a 1 niño se encuentra en rango muy bajo.

Por consiguiente, se puede determinar que cuando los jugadores no mantienen un entrenamiento previo y adecuado basados en los fundamentos básicos del fútbol y la velocidad su habilidad deportiva se ve afectada, mientras que aquellos que mantienen estos hábitos correctos van a poder demostrar todo su potencial ya que su habilidad deportiva y rendimiento mejora favorablemente.

4.3. Discusión

En lo concerniente al pre test , los resultados indican que existe un 30% de jugadores que se encuentran en un rango promedio, 35% bajo y 15% muy bajo, lo cual muestra que mientras no se desarrolle un entrenamiento adecuado basándose en los fundamentos básicos del fútbol y la velocidad el rendimiento de los jugadores es bajo; mientras que en el pro test se evidencia que luego de un entrenamiento previo, las habilidades físicas del jugador mejoran, provocando un excelente rendimiento para lo cual se obtuvo que el 50% tiene un rango excelente, el 20% bueno lo que indica que se logró el objetivo planteado. Datos semejantes indicados por Villalba, Guerra y Arosemena (2024), en un estudio donde se contó con la participación de 104 estudiantes para el grupo experimental, los resultados indicaron que el 76.9% estaban dentro del nivel de inicio con un rendimiento bajo, posteriormente a un entrenamiento el 51.9% logro un nivel destacado demostrando que las habilidades y técnicas del fútbol como la velocidad de los estudiantes obtuvo una gran mejoría, generando mayor rendimiento en los mismos, resultados que nos llevan a corroboran que es fundamental que los jóvenes deportistas deben trabajar en sus entrenamientos con bases elementales ya que

esto no es algo que solo nos va ayudar en determinado momento sino hay que considerar que estas van hacer las bases primordiales que determinaran que tipo de futbolistas llegaran a convertirse .

De la misma manera en un estudio realizado por Mocha (2023),en el cual participaron 16 sujetos los cuales fueron investigados, entre ellos se contaba con un docente y 15 jóvenes deportistas a través de la evaluación del pre test se pudo constatar que el 45% de los jugadores mantenían un nivel bajo en cuanto a las habilidades y técnicas del fútbol como la velocidad, pase, remate, conducción y control del balón estándar o superior, luego de un entrenamiento previo y ejecutado el plan, se realizó la evaluación del post test por el cual se pudo destacar una mejoría ya que el 75% destacaba habilidades y destrezas deportivas por lo que es evidente que los entrenadores deben enfocarse en ejercer entrenamientos basados en los fundamentos básicos del fútbol ya que además de lograr mejorar sus habilidades y destrezas es adecuado para el área cognitiva mediante conceptos teóricos lo que permite poner en práctica a la hora del juego, además de fortalecer mentalmente al jugador ya que como se conoce el fútbol es un deporte el cual implica demasiado trabajo, tiempo , esfuerzo y dedicación una gran carga que no muchos logran manejarla y sobrellevarla sobre todo al inicio, ya que sobre todo en los niños hay muchos que dentro de su educación se acostumbraron al conformismo lo cual resulta más dificultoso para ellos adaptarse a estos grandes cambios.

Asimismo en el estudio de Guevara (2024), dicha investigación tuvo como objetivo incrementar las capacidades físicas como la resistencia, la fuerza y la velocidad mediante la aplicación de los fundamentos básicos del fútbol , para lo cual se optó por aplicar el pre test el cual resulto favorable para evidenciar las falencias que existe en el entrenamiento y valorar el nivel de cada jugador, previo a un análisis cauteloso se implementa estrategias basadas en los fundamentos básicos, demostrando de esta manera que mediante entrenamientos adecuados y acorde a las necesidades de cada deportista las habilidades físicas mejoran favorablemente lo cual se pudo constatar luego de haber aplicado la evaluación del post test ya que se pudo comprobar que evidentemente los jugadores cotaban con una mejoría significativa en su desarrollo físico y técnico.

En cuanto a lo expuesto mediante artículos científicos se puede evidenciar que la investigación ha generado resultados positivos y factibles demostrando de esta manera que el programa de entrenamiento adecuado a los niños de la categoría sub-13 de la “Escuela Balón de Oro” es factible ya que ha permitido fortalecer adecuadamente la velocidad de aceleración

además de brindar mejores hábitos en sus entrenamientos, resultando esto favorecedor para su futuro.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

- Se demuestra que es importante que dentro del entrenamiento de los jugadores se debe aplicar los fundamentos básicos del fútbol ya que como se ha podido comprobar que, mediante la evaluación del pre y post test, los resultados indican que luego de un entrenamiento previo basado en los fundamentos del fútbol se logra mejorar sus habilidades y destrezas como es la velocidad, el pase del balo entre otros.
- Se logró analizar la velocidad de aceleración de la categoría sub-13 de la escuela "Balón de Oro" con un 50% en grado de excelencia, datos que reflejan la destreza, agilidad y mejoría de cada jugador.
- Se desarrollo un programa de entrenamiento integral enfocado en los fundamentos básicos del fútbol a través de ejercicios que ayuden con el desarrollo de la velocidad y estén adecuados a las necesidades y características físicas de los niños de la categoría sub-13.
- Se determina la efectividad del programa ya que mediate la evaluación del pre test y post test se ha podido comprobar el progreso que ha tenido cada jugador ya que antes del entrenamiento previo los jugadores mostraron un rendimiento bajo, mientras que luego de haber aplicado el programa se pudo observar el avance de los niños en el desarrollo físico y técnico.

5.2. Recomendaciones:

Basándonos en dicha investigación y mediante las conclusiones expuestas se recomienda:

- Desarrollar programas de entrenamiento integral que estén enfocados en los fundamentos básicos del fútbol ya que esto permite a los jugadores generar mayor potencial, debido a que logran mejorar sus habilidades y destrezas como es la velocidad de aceleración siendo esto fundamental en la cancha, debido a que esto permite tomar ventaja sobre los oponentes.

- Generar mayor importancia sobre el entrenamiento que se aplica a los jóvenes jugadores ya que desde sus inicios es importante que ellos mantengan una preparación adecuado y acorde a sus necesidades, logrando así formar jugadores con grandes potenciales, los cuales pueden llegar incluso a formar parte de la selección del país.
- Promover a los entrenadores este tipo de programas para que puedan ser aplicados dentro de sus escuelas y así lograr tener más jóvenes promesas del fútbol, evitando además que muchos de ellos caigan en la frustración debido a que no han tenido un entrenamiento adecuado lo que impide que logran desarrollar su máximo potencial, entonces de este modo se logrará que más jóvenes cumplan sus sueños y se conviertan en grandes futbolistas.
- Realizar evaluaciones de pre test y post test a los jugadores ya que esto nos permite determinar los avances y saber si se está cumpliendo con los objetivos planteados y a su vez poder realizar estrategias que ayuden con el progreso.

BIBLIOGRAFÍA:

Adidas. (2023). *Penalti en el fútbol.* https://www.adidas.es/blog/957758-que-es-un-penalti-en-futbol.

Aguirre , A. (2024). *Sistemas de ejercicios de velocidad y aceleración en el cambio de dirección en futbolistas.* http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12679/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0007-2024.pdf.

Ambo, L. (2024). *Muestra estadística.* https://concepto.de/muestra-estadistica/.

Barrera, F., & Gracia, Á. (2018). *Mejorar las capacidades condicionales de los jugadores del club deportivo puma's categoría sub16, a través de trabajos de fuerza y velocidad.* file:///C:/Users/sotoj/Downloads/Dialnet-MejorarLasCapacidadesCondicionalesDeLosJugadoresDe-8670827.pdf.

Buenaño, O. (2024). *Ejercicios de fútbol fundamentales para aumentar el rendimiento en el campo.* https://www.nike.com/es/a/ejercicios-para-entrenar-futbol.

Carguachi, D. (2023). *La defensa en el fútbol : Tipos de defensa.* https://valenciabase.com/la-defensa-en-el-futbol-tipos-de-defensa/.

Ceneted. (2024). *Entrenamiento de velocidad y agilidad para futbolistas: métodos y rutinas para mejorar desplazamientos y reacciones.* https://www.tecnicodeportivo.net/entrenamiento-de-velocidad-y-agilidad-para-futbolistas-metodos-y-rutinas-para-mejorar-desplazamientos-y-reacciones/.

Cevallos, K. (2023). *Entrenamientos de Fútbol.* https://alonbalon.com/blog/entrenamientos-de-futbol/.

Cisneros , C. (2023). *La coordinación en el dominio del balón dentro del fútbol infantil.* http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11088/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0021-2023.pdf.

Competize. (2024). *Fundamentos del fútbol: Reglas del futbol, historia, origen.* https://www.competize.com/blog/fundamentos-futbol-reglas-historia-origen-balompie/.

Condoy, Y. L. (2016). *Los fundamentos técnicos del futbol y las habilidades motrices básicas en niños.*

https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20878/1/Luis%20Joel%20TESIS.pdf.

Cruz, S. (2025). *Qué es el diseño pre test y post test en investigación.* https://recubrimientos-prometal.mx/que-es-el-diseno-pre-test-y-post-test-en-investigacion/?expand_article=1.

Flores, I. (2017). *Competitividad y Competencia.* https://www.institutofutbol.com/competitividad-y-competencia/.

García. (2017). *Test course navette de 20 metros con etapas de un minuto. Una idea original que perdura hace 30 años.* https://www.apunts.org/es-test-course-navette-20metros-con-articulo-X0213371714492019.

García, L. (2017). *Fútbbol.* https://www.significados.com/futbol/.

Gayubas, A. (2025). *Técnicas de investigación.* https://concepto.de/tecnicas-de-investigacion/.

Guerra, B. (2024). *Fundamentos técnicos del fútbol para el desarrollo motor en estudiantes de primaria.* https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2542-30292024000100133.

Guevara, A. (2024). *Evaluación de las capacidades físicas y su relación con los fundamentos técnicos en los futbolistas de la categoría sub-18 de la Escuela Formativa Juan Yépez.* https://repositorio.utn.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/15880/2/FECYT%204515%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf.

Hernandez, R. (2020). *Principios tácticos ofensivos y defensivos del fútbol.* https://advisoccer.com/advicoach/fundamentos-tacticos-ofensivos-y-defensivos-del-futbol/.

Lema, C. (2021). *Cómo Enseñar el Control del Balón a los Jóvenes Futbolistas.* https://www.escuelaedafutbol.es/como-ensenar-el-control-del-balon-a-los-jovenes-futbolistas/#:~:text=El%20control%20del%20bal%C3%B3n%20implica,las%20etapas%20iniciales%20de%20aprendizaje.

León, M. (2022). *La importancia de la preparación física en el fútbol.* https://universidadeuropea.com/blog/preparacion-fisica-futbol/.

Loaiza, L. (2020). *Tarjeta penal.* https://es.wikipedia.org/wiki/Tarjeta_penal.

López, L. (2024). *El Tiro en el Fútbol.* https://entrenadordebase.com/el-tiro-en-el-futbol-conceptos-y-tipos-para-perfeccionar-tu-disparo/.

Menoscal, J., Farfán, P., & Gallardo, G. (2019). *Fundamentos para entrenamiento de la rapidez en futbolistas de categorias formativas.* file:///C:/Users/sotoj/Downloads/Dialnet-FundamentosParaEntrenamientoDeLaRapidezEnFutbolist-7007074.pdf.

Mocha, J. (2023). *Ejercicios metodológicos y su influencia en los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernardina.* https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/30695/1/JoanManuel_MochaRamirez.pdf.

Narvaez, M. (2021). *¿Qué es una población? Definición, tipos y métodos de estudio.* https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-una-poblacion/.

Parra, A. (2025). *Te explicamos qué es una investigación bibliográfica.* https://tesisymasters.mx/investigacion-bibliografica/.

Pérez, G., Barcia, R., & Lucas, E. (2024). *La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en relación con el desarrollo de la velocidad.* https://zenodo.org/records/12555398.

Rodriguez, J. (2023). *Proyecto de clase sobre Fundamentos Técnicos del Fútbol.* https://edtk.co/p/15758.

Sánchez. (2024). *La importancia de la velocidad en el fútbol moderno: cómo entrenarla correctamente.* https://www.ondafc.es/es/la-importancia-de-la-velocidad-en-el-futbol-moderno-como-entrenarla-correctamente/#:~:text=En%20el%20f%C3%BAtbol%2C%20los%20primeros,de%20parado%20o%20caminando%20lentamente.

Sánchez, J. (2019). *La resistencia a la velocidad como factor condicionante del rendimiento del futbolista.* https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656964007.pdf.

Sánchez, P. (2019). *Velocidad en el fútbol.* https://mundoentrenamiento.com/velocidad-en-el-futbol/#google_vignette.

Sybing, R. (2020). *Estudios longitudinales: Métodos, ventajas y retos.* https://atlasti.com/es/research-hub/estudio-longitudinal.

Trujillo, E. (2018). *El dribling.* https://diegoleva98.blogspot.com/2018/10/el-dribling-en-el-futbol.html.

Vaca, A. (2019). *Ejercicios de velocidad en el fútbol para tus entrenamientos.* https://fsi.training/ejercicios-velocidad-futbol/.

Valderrama, E. (2019). *Prueba de shapiro- wilk.* http://oacampusvirtual.uadec.mx/apoyo_escuelas/Sistemas/Dise%C3%B1o_Experimentos/Unidad2/HTML/Pdf/pdfs/prueba_Shapiro.pdf.

Valdiezo, D. (2025). *Falta (fútbol).* https://es.wikipedia.org/wiki/Falta_(f%C3%BAtbol).

Valdiviezo, N. (2024). *Fundamentos técnicos tácticos del fútbol y la inteligencia emocional en niños.* http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13749/1/Valdiviezo%20Remache%20Nicolas%20Mateo_Fundamentos%20t%C3%A9cnicos%20y%20t%C3%A1cticos%20del%20futbol%20y%20la%20inteligencia%20emocional%20en%20ni%C3%B1os%201.pdf.

Valencia, A. (2023). *El pase en fútbol base, tipos de pases.* https://valenciabase.com/el-pase-en-futbol-base-tipos-de-pases/.

Vallejo. (2023). *Investigación de campo.* https://concepto.de/investigacion-de-campo/.

Vallejo, R. (2023). *La importacia de los atributos físicos en el fútbol: velocidad,agilidad,fuerza y resistecia.* https://www-ellevatefootball-com.translate.goog/blog/the-importance-of-physical-attributes-in-football-speed-agility-strength-and-endurance?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq#:~:text=Speed%20is%20a%20crucial%20attribute,defense%20and%20close.

Vargas, A. (2019). *Test de 20 metros.* https://fisicalcoach.com/wiki-test/20-metros-ida-y-vuelta/.

Vargas, I. (2023). *¿Qué es la táctica en el fútbol?* https://onefootball.com/es/noticias/que-es-la-tactica-en-el-futbol-37316908.

Villa, D. (2024). *Método cuantitativo.* https://concepto.de/metodo-cuantitativo/.

Villalba, R., Guerra, B., & Arosemena, R. (2024). *Fundamentos técnicos del fútbol para el desarrollo motor en estudiantes de primaria.* https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2542-30292024000100133.

Villarroel, C. (2019). *Cómo mejorar la técnica en fútboL.* https://soccerinteraction.com/es/como-mejorar-la-tecnica-en-futbol.

ANEXOS

Anexo 1

Formato de consentimiento informado

Consentimiento

Yo Juan Tello como representante legal se me ha solicitado dar mi consentimiento para que mi hijo participe en dicho estudio titulado “Fundamentos básicos del fútbol y la velocidad de los niños de la escuela Balón de Oro”; el cual será llevado a cabo por el estudiante Jhonnatan Danilo Martínez Soto de la carrera de pedagogía de la actividad física y el deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Mediante el estudio se obtendrán datos que serán solamente utilizados para dicho estudio los cuales serán manipulados cautelosamente asegurando la privacidad de los participantes.

Yo he leído y comprendido los riesgos y beneficios de dicho estudio por lo que de manera libre y voluntaria consiento que mi hijo participe en esta investigación.

Firma del Representante

Anexo 2

SEMANA 1:

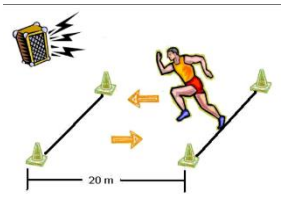
EVALUACIÓN INICIAL Y CONTROL DEL BALÓN

OBJETIVO SEMANAL:

EVALUAR EL ESTADO INICIAL Y TRABAJAR EL CONTROL DEL BALÓN.

PRETEST:

- **TEST DE 20 METROS:** EVALUAR LA VELOCIDAD MÁXIMA Y LA CAPACIDAD AERÓBICA INICIAL.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	• Carrera ligera • Movilidad articular: Círculos de brazos, cadera, rodillas y tobillos. • Ejercicios de coordinación: Skipping alto	10		• Mantén un ritmo cómodo, el objetivo es activar el sistema cardiovascular. • Realiza movimientos controlados en todas las articulaciones principales para aumentar el rango de movimiento. • Enfatiza la postura correcta (rodillas altas y torso recto).
PRINCIPAL	• Toma de pretest 	40	2	• El test de 20 metros consiste en correr entre dos marcas separadas por 20 metros, siguiendo el ritmo de los pitidos de un audio. Cada vez que suene un pitido, debes llegar al otro extremo antes del siguiente. • El test se repite con cada vez mayor velocidad hasta que no puedas mantener el ritmo, lo que indica tu puntuación final.
FINAL	• Estiramientos estáticos: Isquiotibiales, cuádriceps, gemelos • Respiración profunda y relajación.	10		• Mantén cada estiramiento por al menos 30 segundos, sin rebotes. • Utiliza respiraciones profundas para reducir la tensión muscular.

Anexo 2

SEMANA 2:

TÉCNICA DE CARRERA Y CONDUCCIÓN

OBJETIVO SEMANAL:

MEJORAR LA TÉCNICA DE CARRERA Y LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN LA VELOCIDAD.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO		
INICIAL	• Carrera progresiva • Movilidad dinámica Desplantes, talones a glúteos. • Skipping con aceleración	10		• Inicia suave y aumenta gradualmente la velocidad en los últimos 30 metros. • Realiza movimientos de piernas y brazos alternando amplitud para mejorar la movilidad.
PRINCIPAL	• Conducción de balón con cambio de dirección (10 metros): • Técnica de carrera (braceo y postura) • Sprint de 20 metros + frenada controlada	40	• 4 series x 8 repeticiones (30 segundos de descanso). • 3 series x 4 repeticiones (20 metros por repetición). • 6 repeticiones (40 segundos de descanso).	• Fomenta un control preciso del balón con cambios rápidos de dirección sin perder el ritmo. • Presta atención a la postura de carrera. La cabeza debe estar erguida, y los brazos deben balancearse en sincronía con las piernas. • Enséñales a frenar correctamente utilizando el cuerpo y no solo los pies.
FINAL	• Estiramientos enfocados en miembros inferiores. • Respiración profunda y relajación activa.	10		• Ayudar a los jugadores a relajarse en los estiramientos. • Enfócate en la relajación de los músculos, enfocándote en la respiración diafragmática.

Anexo 3

SEMANA 3:

PASE Y VELOCIDAD EXPLOSIVA

OBJETIVO SEMANAL:

PERFECCIONAR EL PASE CORTO Y LA ACELERACIÓN INICIAL.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	• Trotes suaves combinados con pases en parejas • Movimientos de coordinación	10		• Enfatiza la precisión en los pases cortos y la comunicación entre los jugadores. • Realiza movimientos de rodillas y tobillos para mejorar la flexibilidad.
PRINCIPAL	• Pases en parejas • Sprints explosivos de 10 metros: • Pase + Sprint de 20 metros tras recepción	40	• 3 series x 10 repeticiones por jugador. • 5 repeticiones (40 segundos de descanso). • 4 series x 6 repeticiones (1 min de descanso entre series).	• Fomenta la precisión en el pase y la rapidez en la recepción. • Realiza arranques rápidos de 10 metros, enfocados en la máxima velocidad de salida. • Los jugadores deben ejecutar el pase y, de inmediato, realizar un sprint, manteniendo el control del balón durante la carrera.
FINAL	• Estiramientos globales. • Juego relajado con balón.	10		• Haz hincapié en los músculos de las piernas y la parte baja de la espalda. • Una caminata ligera o trote suave durante 5 minutos es ideal para

				reducir la tensión muscular.

Anexo 4

SEMANA 4

RECEPCIÓN Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN

OBJETIVO SEMANAL

MEJORAR LA RECEPCIÓN DEL BALÓN Y LOS CAMBIOS DE DIRECCIÓN.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	• Carrera continua suave • Ejercicios de movilidad articular dinámica	10		• Mantén un ritmo cómodo, pero asegurándote de que los jugadores se mantengan activos. • Fomenta movimientos rápidos y controlados de las piernas, como cambios de ritmo y desplazamientos laterales.
PRINCIPAL	• Recepción orientada con pase corto (10 metros). • Carrera en zigzag • Sprint de 20 metros con cambio de dirección (90°)	40	• 4 series x 8 repeticiones. • 4 series x 6 repeticiones • 5 repeticiones (50 segundos de descanso).	• Haz que los jugadores se concentren en recibir el balón con el pie adecuado para el pase siguiente. • Estimula cambios rápidos de dirección y enfoque en la postura baja para mejorar la agilidad. • Fomenta la velocidad explosiva al realizar el giro de 90 grados. La clave es la rápida reacción a los cambios de dirección.
FINA	• Estiramientos pasivos y respiración controlada.	10		• Prolongar la fase de estiramiento para mejorar la flexibilidad. • Usar la respiración abdominal para relajar

L				el cuerpo y aumentar la circulación.

Anexo 5

SEMANA 5

TIRO Y RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

OBJETIVO SEMANAL

TRABAJAR LA POTENCIA EN EL TIRO Y LA RESISTENCIA EN VELOCIDAD.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	• Carrera ligera con balón. • Movilidad dinámica combinada con tiros suaves	10		• Alterna entre trote y carrera suave para aumentar la temperatura corporal. • Movimientos dinámicos que preparen a los jugadores para los sprints y los tiros.
PRINCIPAL	• Tiros a portería desde fuera del área (18 metros) • Sprints de 20 metros a máxima intensidad • Partido reducido 3v3 con alta intensidad .	40	• 4 series x 6 repeticiones. • 6 repeticiones (50 segundos de descanso). • 2 series con 3 min de descanso.	• Los jugadores deben focalizarse en la técnica del disparo, buscando precisión y potencia. • Deben ser sprints de alta intensidad. Se enfoca en la aceleración máxima y la capacidad de mantener la velocidad. • Fomenta la velocidad de toma de decisiones y la aplicación práctica de lo aprendido en un entorno real.
FINA	• Estiramientos profundos y conversación grupal sobre la sesión.	10		• Presta especial atención a las piernas y la zona lumbar.

L				• Ejercicios de respiración y caminata ligera.

Anexo 6

SEMANA 6

PASE Y ACELERACIÓN EN ACCIÓN

OBJETIVO

PERFECCIONAR EL PASE Y COMBINARLO CON VELOCIDAD.

PARTES	**CONTENIDO**	**DOSIFICACIÓN**		**INDICACIONES METODOLOGICAS**
		TIEMPO	**REPETICIONES**	
INICIAL	• Calentamiento dinámico con balón: Pases cortos y largos en movimiento. • Ejercicio de coordinación: Saltos laterales con balón controlado.	10		• Realizar ejercicios de pase en movimiento, tanto corto como largo, para preparar la coordinación. • Incluir saltos laterales con balón controlado para trabajar la agilidad y control del balón.
PRINCIPAL	• Trabajo técnico en parejas: Pase y control a distancias progresivas (5-15 metros). • Circuito mixto: Pase + conducción + sprint de 20 metros (4 repeticiones).	40	• 4 series x 6 repeticiones. • 6 repeticiones (50 segundos de descanso).	• Trabajo técnico en parejas: Realizar pases y control a distancias progresivas, empezando con 5 metros y aumentando hasta 15 metros, buscando precisión. • Circuito mixto: Combinar pase, conducción y sprint de 20 metros en 4 repeticiones. Fomentar la rapidez y precisión en cada parte del ejercicio.
FINA	• Juegos de precisión: Derribar conos con pases. • Relajación y estiramientos guiados.	10		• Juegos de precisión: Organizar juegos donde deban derribar conos con pases precisos, trabajando en el control del pase.

L				• Relajación y estiramientos guiados: Realizar estiramientos para relajar la musculatura trabajada.

Anexo 7

SEMANA 7

CONTROL Y REACCIÓN

OBJETIVO

MEJORAR EL CONTROL BAJO PRESIÓN Y LA RAPIDEZ DE REACCIÓN.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	• Calentamiento en grupos pequeños: Juego de rondos (posesión). • Ejercicios de agilidad con escalera (sin balón).	10		• Calentamiento en grupos pequeños: Realizar rondos para trabajar la posesión bajo presión, mejorando la toma de decisiones rápida. • Ejercicios de agilidad con escalera: Trabajar agilidad sin balón, enfocándose en movimientos rápidos y cambios de dirección.
PRINCIPAL	• Trabajo en tríos: Pase + control en un toque con presión moderada. • Series de reacción: Carrera de 10 metros en respuesta a estímulos visuales.	40	• 4 series x 6 repeticiones. • 6 repeticiones (50 segundos de descanso).	• Trabajo en tríos: En tríos, trabajar en pase y control en un toque con presión moderada, forzando a los jugadores a ser más rápidos en la toma de decisiones. • Series de reacción: Ejercicios de reacción donde los jugadores deben correr 10 metros en respuesta a estímulos visuales (luces, colores) para mejorar la rapidez y concentración.
FIN	• Juegos de equipo: Mini partidos con reglas específicas (ej., máximo 2 toques por jugador).	10		• Juegos de equipo: Realizar mini partidos con reglas específicas (ej.,

AL	• Estiramientos.			máximo 2 toques por jugador) para evaluar el control bajo presión. • Estiramientos: Estiramientos para liberar la tensión acumulada.

Anexo 8

SEMANA 8

RESISTENCIA Y TÉCNICA BAJO FATIGA

OBJETIVO

MANTENER LA TÉCNICA EN SITUACIONES DE CANSANCIO.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		INDICACIONES METODOLOGICAS
		TIEMPO	REPETICIONES	
INICIAL	• Calentamiento aeróbico progresivo: Carrera continua con cambios de ritmo. • Ejercicios técnicos: Conducción en slalom a velocidad moderada.	10		• Calentamiento aeróbico progresivo: Incluir una carrera continua con cambios de ritmo para aumentar la capacidad aeróbica. • Ejercicios técnicos: Conducción en slalom a velocidad moderada para preparar los músculos para esfuerzos más intensos.
PRINCIPAL	• Circuito técnico-físico: Conducción + pase + sprint de 20 metros • Juego reducido (3v3): Mantener posesión bajo presión.	40	• 4 series x 6 repeticiones. • 6 repeticiones (50 segundos de descanso).	• Circuito técnico-físico: Combinar conducción, pase y sprints de 20 metros en un circuito de 5 repeticiones. Mantener la intensidad alta para trabajar la resistencia. • Juego reducido (3v3): Realizar un juego reducido, trabajando en mantener la posesión bajo presión.
FIN	• Relajación: Trabajo respiratorio. • Estiramientos.	10		• Relajación: Ejercicios de trabajo respiratorio para mejorar la recuperación.

AL				• Estiramientos: Realizar estiramientos para soltar la musculatura y reducir la fatiga.

Anexo 9

SEMANA 9

MINI COMPETENCIAS TÉCNICAS Y VELOCIDAD

OBJETIVO

EVALUAR Y REFORZAR HABILIDADES TÉCNICAS Y VELOCIDAD EN SITUACIONES DE JUEGO.

PARTES	**CONTENIDO**	**DOSIFICACIÓN**		**INDICACIONES METODOLOGICAS**
		TIEMPO	**REPETICIONES**	
INICIAL	• Calentamiento con balón: Ejercicios de precisión. • Trabajo de coordinación: Cambios rápidos de dirección sin balón.	10		• Calentamiento con balón: Incluir ejercicios de precisión para mejorar la técnica del pase. • Trabajo de coordinación: Realizar cambios rápidos de dirección sin balón para mejorar la agilidad.
PRINCIPAL	• Mini competencias: o Conducción más rápida en slalom (cronometrado). o Series de velocidad: 3x20 metros al 90% de intensidad. • Juegos en equipo: Posesión en espacio reducido con pase obligatorio cada 3 segundos.	40	• 4 series x 6 repeticiones. • 6 repeticiones (50 segundos de descanso).	• Mini competencias: Realizar una competencia cronometrada de conducción rápida en slalom. • Series de velocidad: Hacer 3 series de 20 metros al 90% de intensidad, con descanso entre series. • Juegos en equipo: Realizar un juego de posesión en espacio reducido, con la regla de pase obligatorio cada 3 segundos.
F	• Estiramientos globales.	10		• Estiramientos globales: Realizar estiramientos para

I N A L				toda la musculatura involucrada en los ejercicios.

Anexo 10

SEMANA 10

SIMULACIÓN DE JUEGO REAL

OBJETIVO

APLICAR HABILIDADES EN CONTEXTOS DE JUEGO REAL.

PARTES	**CONTENIDO**	**DOSIFICACIÓN**		**INDICACIONES METODOLOGICAS**
		TIEMPO	**REPETICIONES**	
I N I C I A L	• Calentamiento con ejercicios de pase y control en parejas. • Movilidad articular.	10		• Calentamiento con ejercicios de pase y control en parejas: Realizar pases en movimiento para mejorar la conexión en el juego. • Movilidad articular: Asegurarse de que todos los jugadores realicen movilidad articular para prevenir lesiones.
P R I N C I P A L	• Juego 5v5: Enfatizar precisión en pases y control bajo presión. • Ejercicio de velocidad: Carrera de 20 metros con cambios de ritmo.	40	• 4 series x 6 repeticiones. • 6 repeticiones (50 segundos de descanso).	• Juego 5v5: Organizar un juego de 5 contra 5, enfocándose en la precisión del pase y el control bajo presión. • Ejercicio de velocidad: Realizar carreras de 20 metros con cambios de ritmo, simulando la intensidad del juego.
F I N	• Reflexión grupal sobre el rendimiento. • Estiramientos guiados.	10		• Reflexión grupal: Realizar una reflexión grupal sobre el

AL				rendimiento individual y colectivo. • Estiramientos guiados: Estiramientos para mejorar la flexibilidad y reducir la tensión.

Anexo 11

SEMANA 11

EVALUACIÓN FINAL PRELIMINAR

OBJETIVO

MEDIR PROGRESOS EN TÉCNICA Y VELOCIDAD ANTES DE LA PRUEBA FINAL.

PARTES	**CONTENIDO**	**DOSIFICACIÓN**		**INDICACIONES METODOLOGICAS**
		TIEMPO	**REPETICIONES**	
INICIAL	• Calentamiento general con énfasis en movilidad articular y técnica. • Ejercicio de reacción: Sprint en respuesta a estímulos visuales.	10		• Calentamiento general: Realizar un calentamiento que incluya movilidad articular y técnica. • Ejercicio de reacción: Realizar un sprint en respuesta a estímulos visuales para evaluar la velocidad de reacción.
PRINCIPAL	• Prueba técnica: Pase, conducción y control en circuito. • Test de 20 metros: Cronometrar tiempo de todos los participantes.	40	• 4 series x 6 repeticiones. • 6 repeticiones (50 segundos de descanso).	• Prueba técnica: Realizar un circuito que combine pase, conducción y control para evaluar la técnica. • Test de 20 metros: Cronometrar el tiempo de todos los participantes en una prueba de 20 metros.
FINA	• Juegos lúdicos para reducir tensión. • Relajación y estiramientos.	10		• Juegos lúdicos: Realizar juegos divertidos para reducir la tensión y finalizar de forma relajada.

L				• Relajación y estiramientos: Estiramientos finales para facilitar la recuperación.

Anexo 12

Semana 12

EVALUACIÓN FINAL Y ANÁLISIS

OBJETIVO SEMANAL

EVALUAR EL PROGRESO ALCANZADO TRAS 12 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO.

POST-TEST:

REAPLICACIÓN DEL TEST DE 20 METROS**.**

COMPARACIÓN DE RESULTADOS ENTRE PRETEST Y POST-TEST.

PARTES	**CONTENIDO**	**DOSIFICACIÓN**		**INDICACIONES METODOLOGICAS**
		TIEMPO	**REPETICIONES**	
INICIAL	• Carrera ligera y movilidad articular.	10		• Carrera ligera: Una carrera suave para activar el cuerpo, realizando una transición gradual hacia el ejercicio más intenso. • Movilidad articular: Ejercicios de movilidad para activar las articulaciones y evitar lesiones como movimientos de cuello, hombros, muñecas, caderas, rodillas y tobillos.
PRINCIPAL	• Test de 20 metros. • Juegos de aplicación técnica y táctica.	40	• 4 series x 6 repeticiones. • 6 repeticiones (50 segundos de descanso).	• Test de 20 metros: Reaplicar el test de 20 metros bajo las mismas condiciones del pretest, asegurando que todos los participantes se preparen adecuadamente. • Juegos de aplicación técnica y táctica: Incorporar ejercicios lúdicos y dinámicos para reforzar habilidades específicas y tácticas relacionadas con el deporte o actividad física que se esté entrenando. Estos deben promover tanto el trabajo en equipo como el desarrollo individual de las capacidades técnicas.
FIN	• Estiramientos globales. • Feedback grupal e individual.	10		• Estiramientos globales: Que incluyan todos los grupos musculares trabajados, asegurando que se estiren de manera controlada y gradual.

A L				• Feedback grupal e individual: Realizar una retroalimentación constructiva. En esta parte, es importante ofrecer comentarios tanto al grupo en general como a los individuos, destacando logros, áreas de mejora y recomendaciones para continuar el progreso.

Anexo 13

Plantilla para el Test de Course Navette (20 metros)

PRE-TEST

N.	Nombre del Participante	Edad	Categoría	Velocidad Alcanzada (km/h)	Etapa o Nivel Alcanzado	Número de Tramos (20m)	Observaciones
1	Juan Pérez	13	A	18.2	6	30	Buen rendimiento
2	Ana Gómez	13	A	16.8	5	25	Mejoró respecto a su última prueba
3	Luis Martínez	13	A	19.5	7	35	Muy buen desempeño
4	Carla Ruiz	13	A	17.4	6	30	Necesita mejorar resistencia
5	Pablo Sánchez	13	A	15.2	4	20	Bajo rendimiento, mejorar técnica
6	Laura Torres	13	A	17.9	6	30	Buenas habilidades
7	Marcos Rodríguez	13	A	18.7	7	35	Excelente progreso
8	Sofia Delgado	13	A	16.5	5	25	Necesita más práctica
9	Hugo Fernández	13	A	19.0	7	35	Buen desempeño
10	Teresa López	13	A	17.0	6	30	Consistencia en la prueba
11	Emilio Pérez	13	A	18.1	6	30	Se ve una mejora progresiva
12	Marta Gómez	13	A	20.2	8	40	Excelente rendimiento
13	Andrés Núñez	13	A	18.4	7	35	Buen desempeño general
14	Valeria Medina	13	A	17.2	6	30	Puede mejorar en velocidad
15	Nicolás Ríos	13	A	16.9	5	25	Le falta resistencia
16	Gabriela Ortega	13	A	19.3	7	35	Excelente rendimiento
17	Daniel Herrera	13	A	15.7	4	20	Necesita mejorar velocidad y técnica

18	Camila Vargas	13	A	18.9	7	35	Muy buena prueba
19	Fernando Castro	13	A	16.3	5	25	Puede mejorar resistencia
20	Isabella Ramírez	13	A	17.8	6	30	Constante y con buen ritmo

POST-TEST

No.	Nombre del Participante	Edad	Categoría	Velocidad Alcanzada (km/h)	Etapa o Nivel Alcanzado	Número de Tramos (20m)	Observaciones
1	Juan Pérez	13	A	20.5	8	40	Mejoró en velocidad y resistencia
2	Ana Gómez	13	A	19.0	7	35	Consistencia y gran esfuerzo
3	Luis Martínez	13	A	22.0	9	45	Gran progreso en rapidez y resistencia
4	Carla Ruiz	13	A	18.5	7	35	Buena mejora en la técnica
5	Pablo Sánchez	13	A	17.0	6	30	Mejoró en técnica, pero aún hay margen
6	Laura Torres	13	A	19.5	8	40	Se ha notado mucho el entrenamiento
7	Marcos Rodríguez	13	A	21.5	9	45	Excelente incremento de rendimiento
8	Sofia Delgado	13	A	18.0	7	35	Mejora progresiva, aún con espacio para crecer
9	Hugo Fernández	13	A	20.5	8	40	Aumento notable en resistencia
10	Teresa López	13	A	19.2	8	40	Consistencia en la prueba y gran esfuerzo
11	Emilio Pérez	13	A	20.0	8	40	Mayor rapidez, con buen rendimiento
12	Marta Gómez	13	A	22.5	10	50	Notable mejora en velocidad y tramos alcanzados
13	Andrés Núñez	13	A	19.8	8	40	Buen rendimiento con margen de mejora
14	Valeria Medina	13	A	18.7	7	35	Se nota el esfuerzo en cada prueba
15	Nicolás Ríos	13	A	17.5	6	30	Necesita mejorar la resistencia

16	Gabriela Ortega	13	A	21.0	9	45	Excelente velocidad y constancia
17	Daniel Herrera	13	A	17.2	6	30	Aún debe mejorar su técnica y resistencia
18	Camila Vargas	13	A	20.3	8	40	Desempeño sólido y constante
19	Fernando Castro	13	A	18.4	7	35	Puede mejorar su resistencia en niveles más altos
20	Isabella Ramírez	13	A	19.6	8	40	Buen ritmo y esfuerzo continuo

Anexo 14 Fotografías.

Fuente: Conducción Y Control De Balón De La Escuela Balón De Oro

Elaborado por: Jhonnatan Danilo Martínez Soto.

Fuente: Control Y Recensión De Balón De La Escuela Balón De Oro

Elaborado por: Jhonnatan Danilo Martínez Soto.

Fuente: Circuito Técnico-Físico En La Escuela Balón De Oro

Elaborado por: Jhonnatan Danilo Martínez Soto.

Fuente: Ejercicio De Velocidad De La Escuela Balón De Oro

Elaborado por: Jhonnatan Danilo Martínez Soto.

Anexo 15

Tabla 3. Resultados del Pre-test "20 metros"

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje	Validación del Porcentaje
Excelente	2	10%	10%
Bueno	2	10%	10%
Promedio	6	30%	30%
Bajo	7	35%	35%
Muy Bajo	3	15%	15%
Total	20	100%	100%

Nota: Datos que se han obtenido mediante la aplicación del programa SPSS de dicho proyecto de investigación sobre los resultados del Pre-test de la prueba de 20 metros.

Se realizo la prueba del pre-test a los niños de la categoría sub-13 de la escuela "Balón de Oro" con el objetivo de determinar el nivel de rendimiento antes de un entrenamiento previo basándose en los fundamentos básicos del fútbol y la velocidad aceleración.

Anexo 16

Tabla 4. Resultados del Post-test "20 metros"

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje	Validación del Porcentaje
Excelente	2	10%	10%
Bueno	2	10%	10%
Promedio	6	30%	30%
Bajo	7	35%	35%
Muy Bajo	3	15%	15%
Total	20	100%	100%

Nota: Datos que se han obtenido mediante la aplicación del programa SPSS de dicho proyecto de investigación sobre los resultados del Post-test de la prueba de 20 metros.

Se realizo la prueba del post-test a los niños de la categoría sub-13 de la escuela "Balón de Oro" con el objetivo de determinar el avance que se obtuvo en el rendimiento después de

un entrenamiento previo basado en los fundamentos básicos del fútbol y la velocidad aceleración.

Anexo 17

Tabla 5. Correlación entre el Pre y Post del Test "20 metros"

TEST 20 METROS	PRE	POST
Excelente	10%	50%
Bueno	10%	20%
Promedio	30%	15%
Bajo	35%	10%
Muy Bajo	15%	5%
Total	100%	100%

Nota: Datos que se han obtenido mediante la aplicación del programa SPSS de dicho proyecto de investigación sobre la correlación del Pre y Post test de la prueba de 20 metros.

Se realizo la prueba del pre y post-test a los niños de la categoría sub-13 de la escuela "Balón de Oro" con el objetivo de determinar si el programa de entrenamiento adecuado a las necesidades de los niños fue efectiva y cuáles son los beneficios.