



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TESINA DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE:

LICENCIADO DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO:

**LA COORDINACIÓN EN LA PRECISIÓN DEL PASE DE FUTBOL EN
EL CLUB FEMENINO CUMANDA AGUA LLUVIA DE LA CIUDAD DE
PUYO EN EL PERIODO MARZO - JULIO DEL 2016.**

AUTORES:

Israel Andrés Saltos Cevallos

Cristóbal Javier Olvera Miranda

TUTOR:

MSC. HENRY GUTIÉRREZ

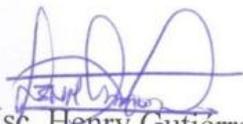
RIOBAMBA - ECUADOR

2016

CERTIFICADO TUTOR

Que los señores estudiantes, **ISRAEL ANDRÉS SALTOS CEVALLOS**, con **C.I. 160058588-7**; y **CRISTÓBAL JAVIER OLVERA MIRANDA** con **C.I. 092692353-3**, se encuentran aptos para la defensa publica con el tema de tesis, **LA COORDINACIÓN EN LA PRECISIÓN DEL PASE DE FUTBOL EN EL CLUB FEMENINO CUMANDA AGUA LLUVIA DE LA CIUDAD DE PUYO PERIODO MARZO – JULIO 2016.**

Atentamente:



Msc. Henry Gutiérrez

C.I. 060301296-4

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA

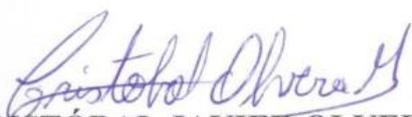
DERECHO DE AUTORIA

La responsabilidad del presente contenido de este Proyecto de Graduación, nos corresponde única y exclusivamente a: **ISRAEL ANDRÉS SALTOS CEVALLOS** y **CRISTOBAL JAVIER OLVERA MIRANDA**, sobre el tema “**LA COORDINACIÓN EN LA PRECISIÓN DEL PASE DE FUTBOL EN EL CLUB FEMENINO CUMANDA AGUA LLUVIA DE LA CIUDAD DE PUYO EN EL PERIODO MARZO - JULIO 2016**”, y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo”.



ISRAEL ANDRÉS SALTOS CEVALLOS

C.I. 160058588-7



CRISTÓBAL JAVIER OLVERA MIRANDA

C.I. 092692353-3

AGRADECIMIENTO

Primero agradecer a Dios y a mi madre Olga por darme la vida, por el mayor regalo que una madre puede dar a un hijo que es la herencia del estudio ser un profesional en mi vida, por permitirme ser hermano, tío y sobretodo la mejor bendición de ser padre, A la Carrera de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, a los catedráticos y de manera muy especial a mi tutor Msc Henry Gutiérrez quienes supieron compartir sus conocimientos de una forma acertada y así orientarnos por el camino del saber para culminar nuestros estudios regulares y realizar con éxito este trabajo de investigación.

También agradecemos al Club Cumanda Agua Lluvia por permitirnos realizar el trabajo de investigación y por su apoyo incondicional

Israel Andrés Saltos Cevallos

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación va dedicado especialmente a DIOS, a mi querida madre por darme la oportunidad de ser una persona profesional en la vida y por el apoyo incondicionalmente que me brinda durante todos mis estudios nuestros hermanos, a mi querida esposa por estar siempre junto a mi apoyándome en todo momento con nuestra hija, para así llegar a culminar nuestra meta que nos hemos propuesto sin desmerecer nuestro esfuerzo y perseverancia para lograrlos.

Israel Andrés Saltos Cevallos

INDICE

CERTIFICADO TUTOR	II
DERECHO DE AUTORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
DEDICATORIA	V
RESUMEN.....	XI
SUMMARY	XIII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
MARCO REFERENCIAL	3
1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.4 PREGUNTAS DIRECTAS O PROBLEMAS DERIVADOS.....	4
1.5 OBJETIVOS:	4
1.5.1. Objetivo General	4
1.5.2. Objetivos Específicos.....	4
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	5
CAPÍTULO II	7
MARCO TEÓRICO	7
2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES REALIZADOS CON RESPECTO AL PROBLEMA.	7
2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
2.2.1. Coordinación	8
2.2.1.1. Definición de Coordinación.	8
2.2.1.2. Coordinación es definida:	9
2.2.1.3. Tipos de Coordinación:	9
2.3. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA COORDINACIÓN	11
2.3.1. Exigencias coordinativas en un jugador de fútbol	12
2.3.2. Errores de una mala coordinación.....	12
2.3.3. Ejercicios para mejorar la coordinación:.....	13
2.3.4. Medios para el Entrenamiento de la Coordinación	13
2.3.7. El fútbol.....	14
2.3.8. Técnica.	15
2.3.9 ¿Para qué mejorar la condición técnica?.....	16
2.3.10 Definición del pase.....	16
2.3.11 Ventajas e inconvenientes del pase	17

2.3.12. Tipos de pase.....	17
2.3.12.1 Principios básicos de los pases.....	19
2.3.13 Ventajas e inconvenientes del pase.....	21
2.3.14 El lenguaje del pase.....	21
2.4 HIPÓTESIS	22
2.5. VARIABLES	22
2.5.1. Variable independiente	22
2.5.2. Variable Dependiente.....	22
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	23
CAPÍTULO III.....	24
MARCO METODOLÓGICO	24
3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	24
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	24
3.2.1 Campo	24
3.2.2 Bibliográfica.....	24
3.2.3. Nivel de investigación.....	25
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	25
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	25
3.4.1. Test de coordinación óculo pedal.....	26
3.4.2. Test de precisión de pase.....	28
3.5. TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS	29
.....	29
CAPÍTULO IV	30
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS TEST FÍSICOS....	30
4.1 PRE TEST ÓCULO PEDAL DE COORDINACIÓN	30
4.1.1 Post test óculo pedal de coordinación	31
4.2 PRE TEST PRECISION DE PASE	32
4.2.1 Post Test Presición del Pase.....	33
4.3. COMPARATIVO DE RESULTADOS DE LOS TEST INICIALES Y	
FINALES DE LOS TEST FÍSICOS.....	34
4.3.1. Test de óculo pedal (test inicial/final).....	34
4.3.2. Test de precisión de pase (test inicial/final).....	35
CAPÍTULO V.....	36
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	36
5.1 CONCLUSIONES	36
5.2 RECOMENDACIONES	37
CAPÍTULO VI.....	38
PROPUESTA	38

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	38
6.2 INTRODUCCIÓN	38
6.3 OBJETIVO GENERAL	38
6.3.1 Objetivo Especifico.....	39
6.4. SESIONES DE ENTRENAMIENTO	40
BIBLIOGRAFIA	52
LINCOGRAFÍA.....	53
ANEXOS.....	54

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 CLASES DE PASE.....	18
TABLA 2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	23
TABLA 3 POBLACIÓN Y MUESTRA	25
TABLA 4 VALORES DE REFERENCIA 1	26
TABLA 5 VALORES DE REFERENCIA 2	27
TABLA 6 VALORES DE REFERENCIA PRECISIÓN DEL PASE	29
TABLA 7 ÓCULO PEDAL.....	30
TABLA 8 POST TEST DE COORDINACIÓN.....	31
TABLA 9 PRE TEST DE PRECISIÓN DEL PASE	32
TABLA 10 POST TEST DE PRECISIÓN DEL PASE	33
TABLA 11 CUADRO COMPARATIVO TEST DE COORDINACIÓN	34
TABLA 12 CUADRO COMPARATIVO TEST DE PRECISIÓN DEL PASE.....	35

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1 TEST DE COORDINACIÓN 1	27
ILUSTRACIÓN 2 TEST DE COORDINACIÓN 2	27
ILUSTRACIÓN 3 PRECISIÓN DEL PASE	28
ILUSTRACIÓN 4 REFERENCIAS	28
ILUSTRACIÓN 5 PRE TEST ÓCULO PEDAL.....	30
ILUSTRACIÓN 6 POST TEST DE COORDINACIÓN.....	31
ILUSTRACIÓN 7 PRE TEST DE PRECISIÓN DEL PASE.....	32
ILUSTRACIÓN 8 POST TEST DE PRECISIÓN DEL PASE.....	33
ILUSTRACIÓN 9 TEST COMPARATIVO DE COORDINACIÓN	34
ILUSTRACIÓN 10 TEST COMPARATIVO DE PRECISIÓN DEL PASE	35

RESUMEN

La presente investigación, tuvo por objetivo realizar un estudio sobre la **LA COORDINACIÓN EN LA PRECISIÓN DEL PASE DE FUTBOL EN EL CLUB FEMENINO CUMANDA AGUA LLUVIA DE LA CIUDAD DE PUYO EN EL PERIODO MARZO - JULIO DEL 2016**, este tema se considera de suma importancia ya que al momento en el Club Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo no se ha realizado un estudio adecuado, encontramos la debilidad en las futbolistas al no haber practicado y desarrollado la capacidad física y técnica del grupo de estudio.

La población con la que se trabajo fue de 15 futbolistas femeninas del Club Cumanda Agua lluvia de la Ciudad de Puyo, donde se tomó como punto inicial, evaluar la Coordinación en la precisión del pase de las futbolistas mediante la aplicación de test técnico inicial, para medir la coordinación y precisión de pase mediante la aplicación del test Óculo Pedal - Test de Precisión de Pase y posterior una intervención de 4 semanas de trabajo, se compararon los test iniciales y test finales de las dos variables, llegando a la conclusión que en los primeros test iniciales las futbolistas no alcanzaron el nivel aceptable dentro de los parámetros establecidos. En este sentido se realizó un programa de ejercicios de coordinación mediante sesiones de entrenamiento, que luego de 4 semanas de entrenamiento se volvió a tomar nuevamente los test finales para poder comparar el test inicial con el test final dándonos como resultados el mejoramiento de la coordinación, precisión de pase y por lo que se considera que el programa de ejercicios si funciona. Siendo una investigación cuasi-experimental y descriptiva, apoyado con un trabajo de campo y bibliográfico.

Llegando a la conclusión que, después de haber aplicado el programa de ejercicios de coordinación en la precisión del pase y el post test se obtuvo los siguientes resultados, los cuales mejoraron positivamente en los parámetros, en el test inicial podemos interpretar que el 100% de las futbolistas están en el rango normal y luego en el test final podemos notar que todas las futbolistas mejoraron considerablemente y ahora están en el rango alto.

En el test inicial de precisión del pase podemos interpretar que el 13% de las futbolistas están en el rango bueno y el 80% están en el rango regular dejándonos un 7% en el rango deficiente luego en el test final podemos notar que las futbolistas mejoraron considerablemente y ahora el 20% está en el rango muy bueno y el 80% se encuentra en el rango bueno.

SUMMARY



Libres por la Ciencia y el Saber

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CENTRO DE IDIOMAS

Exts. 1517 - 1518

ABSTRACT

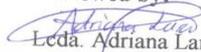
This research aimed to conduct a study on the **COORDINATION IN THE ACCURACY OF PASS IN SOCCER IN THE FEMALE CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA IN PUYO CITY IN THE PERIOD MARCH - JULY 2016**. This topic is considered important because in the Cumanda Agua Lluvia club from Puyo city it has not been performed a proper study. It was founds the weakness in soccer players since they have not practiced and developed the physical and technical capacity of the study group.

The people with whom it was worked were 15 female soccer players of Cumanda Agua Lluvia Club from Puyo city. The starting point was to assess the Coordination pass accuracy of the soccer players by applying a technical initial test to measure the coordination and precision pass by applying the Oculus pedal test - test Precision Pass Test. After it was done an intervention of 4 weeks of work. The initial test and final test of the two variables were compared, concluding that the initial first test the players did not reach the acceptable level within established parameters. It was performed a program of coordination of exercises through training sessions, which after 4 weeks of training the final test were taken again to compare the initial test with the final test giving as results the improvement of coordination, pass accuracy and therefore the exercise program worked well. It is a quasi-experimental and descriptive research, supported by fieldwork and literature.

After the exercise program was applied in the coordination of pass accuracy, the following results were obtained from the post- test. The results improved positively in the parameters in the initial test, it can be interpreted that 100% of the soccer players are in the normal range and then from the final test it can be inferred that all the players have improved significantly and are now they are in the high range.

In the initial test pass accuracy it can be interpreted that the 13% of the soccer players are in good range and the 80% of them are in the normal range. The 7% of them are in the poor range and after the final test it can be observed that the players improved considerably and now 20% of them are in the very good range and 80% of them are in the good range.

Reviewed by:


Lcd. Adriana Lara V.,

Campus Norte - Emsón Rivera R.
Ava. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Cuano
Teléfonos: (593-3) 37 30 880- ext. 3000



Campus "La Dolorosa"
Ava. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.
Teléfonos: (593-3) 37 30 910- ext. 3001

Campus Centro
Duchicela 17-75 y Princesa Toa
Teléfonos: (593-3) 37 30 880- ext. 3500

Campus Guano
Parroquia La Matriz, Barrio San Roque
vía a Asaco

www.unach.edu.ec

INTRODUCCIÓN

Mediante esta investigación se analizó la coordinación en la precisión del pase de futbol en el Club Femenino Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo en el Periodo Marzo –Julio del 2016, considerando que se posee una escasa evaluación en relación a la coordinación en la precisión del pase de futbol para determinar en qué nivel se encuentran las futbolistas. Por lo que se determinará a través de los dos test de coordinación óculo pedal y la precisión de pase.

Con la presente investigación se planea determinar si hay incidencia de la coordinación al momento de realizar la precisión del pase, con la aplicación de un programa de ejercicios de coordinación en las Futbolistas del Club Femenino Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo, además de identificar los errores que deben ser corregidos, ya que no hay un verdadero estudio a nivel de equipos femeninos por lo que pudimos observar en su gran mayoría a las futbolistas que carecen de esta capacidad física al momento de realizar ejercicios básicos de coordinación en la precisión del pase.

Esta investigación está dividida en Seis Capítulos los cuales detallamos a continuación:

Capítulo I: Este capítulo Contiene el marco referencial donde está el problema, el planteamiento del problema, la formulación del problema, las preguntas directrices los objetivos tanto general como específicos y la justificación.

Capítulo II: Este capítulo contiene el marco teórico en el cual está desarrollado todo lo concerniente a las variables, la fundamentación teórica, hipótesis, variable independiente, variable dependiente la Operacionalización de las variables y definición de términos básicos.

Capítulo III: Este capítulo contiene el marco metodológico, donde constan los métodos planteados, diseño, tipo, nivel de la investigación, tipo de estudio, población, muestra y técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas para el procesamiento e interpretación de resultados.

Capítulo IV: Este capítulo contiene el análisis e interpretación de resultados, en donde se plantea los resultados tabulados de los test Físicos y Test Técnico con sus respectivos cuadros e ilustraciones.

Capítulo V: Este capítulo contiene las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo VI: Este capítulo contiene la propuesta de programa de ejercicios de coordinación en la precisión del pase en el fútbol.

CAPÍTULO I

MARCO REFERENCIAL

1.1 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En el fútbol femenino existe una escasa evaluación de los aspectos de la condición física, asociados al deporte de fútbol, como la coordinación en la precisión del pase, de este modo detectar las falencias de estas variables en las deportistas y poder planificar un entrenamiento eficaz para asegurar una prestación deportiva exitosa, Además se observa un bajo nivel de condición física y dominio técnico por parte de las deportistas.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La evaluación inicial del deportista tanto a nivel técnico como físico es una tarea esencial para la programación eficaz del entrenamiento orientado a la mejora del rendimiento competitivo. Sin embargo, en el Club Femenino de Fútbol Cumanda Agua Lluvia Periodo Marzo – Julio del 2016, presenta una deficiente calificación competitiva, existe una escasa evaluación inicial para conocer con especificidad en qué ejes basar la programación de entrenamiento para un óptimo desempeño deportivo. Además, se observa un bajo nivel de coordinación y dominio técnico por parte de las deportistas, por lo tanto, se considera oportuno la evaluación de aspectos de la coordinación y la precisión del pase, para de este modo detectar las falencias o deficiencias de esta variable en las deportistas y poder planificar un entrenamiento eficaz para asegurar un desempeño competitivo exitoso.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo un programa de ejercicios de coordinación ayudara a mejorar la precisión del pase de fútbol de las futbolistas del Club Femenino “Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo en el Periodo Marzo – Julio del 2016?

1.4 PREGUNTAS DIRECTAS O PROBLEMAS DERIVADOS

- ¿Cuáles son los efectos de la coordinación en la precisión del pase de futbol en el club femenino Cumanda Agua Lluvia de la ciudad del Puyo?
- ¿Qué tipo de ejercicios se deben realizar para mejorar coordinación en la precisión del pase de futbol en el club femenino Cumanda Agua Lluvia de la ciudad del Puyo?
- ¿De qué manera se propondrá un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en la precisión del pase de futbol en el club femenino Cumanda Agua Lluvia de la ciudad del Puyo?

1.5 OBJETIVOS:

1.5.1. Objetivo General

- Determinar la coordinación en la precisión del pase de futbol en el Club Femenino Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Evaluar la coordinación a través del test óculo pedal en las futbolistas del club Cumanda Agua lluvia de la Ciudad de Puyo.
- Verificar la precisión del pase a través del test de “precisión de pase” en las futbolistas del club Cumanda Agua lluvia de la Ciudad de Puyo.
- Elaborar un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en la precisión del pase de futbol en el club femenino Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se basa en el aspecto deportivo, tomando en cuenta que el futbol es un deporte tradicional y de gran acogida por el público.

Con el pasar de los años el Futbol ha venido experimentando cambios en su estructura de juego, cada vez la ejecución de movimientos exigen mayor rapidez y precisión, así como el desarrollo de la coordinación en la precisión del pase, ya que sin un buen trabajo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas no se alcanzaría a los objetivos propuestos dentro de nuestra investigación.

A nivel de deporte provincial en la ciudad del Puyo se ha visto una mediana evolución en el futbol femenino con una escasa planificación del entrenamiento pues es poco apropiado dentro de los gestos técnicos de la precisión del pase de futbol; porque la mayoría de entrenadores piensan, que al tener una buena condición física en sus deportistas es sinónimo de triunfo y se olvidan del entrenamiento óptimo que se debe realizar en la práctica de este deporte.

Por esta razón nos vemos en la necesidad de mejorar el nivel de desarrollo del futbol femenino a nivel provincial, esta investigación propone un escogimiento de ejercicios de coordinación para elevar los niveles de precisión y mejorar la ejecución de la técnica del pase en el futbol, mediante la creación de un programa de ejercicios basados en la planificación del entrenamiento. Con la ejecución efectiva de esta planificación el beneficio será a corto y mediano plazo hacia las deportistas activas de futbol, entrenadores, preparadores físicos, metodólogos a todo nivel y de esta manera se elevará el nivel deportivo de la ciudad, la provincia y el país.

El aporte de esta investigación será significativo, ya que nos orientará de mejor manera al desarrollo de habilidades deportivas e incrementará el nivel del futbol en el Club Femenino Cumanda Agua Lluvia de la ciudad del Puyo.

La Investigación es **importante** porque al poder detectar a tiempo el problema de la deficiente coordinación en la precisión del pase, junto a los entrenadores

quienes deberían colaborar en la ejecución de algunos ejercicios para mejorar la coordinación en las deportistas con dificultades.

Lo **novedoso** de este trabajo radica en que se da a conocer la importancia y ventajas que tiene la coordinación en el mejoramiento de la precisión del pase en el fútbol que serán de fácil acceso como medio de solución para los problemas físicos y que vayan a incidir directamente en el desarrollo deportivo dentro del proceso de entrenamiento.

Los **beneficiarios** directos de la investigación serán todos los miembros del Club es decir los entrenadores y las deportistas jóvenes, además se beneficiarán quienes administran las diferentes áreas deportivas, directivos, profesionales que están inmersos en el deporte del fútbol.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES REALIZADOS CON RESPECTO AL PROBLEMA.

Según información bibliográfica encontrada en el portal web de la Universidad Nacional de Chimborazo se puede evidenciar que existen temas similares de investigación realizada en los diferentes niveles de aplicación en la disciplina de fútbol en categorías infantil, en el tema de nuestra investigación se relaciona a futbolistas mujeres de la categoría abierta; por lo que citamos a continuación:

TEMA:

LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL PORTERO, EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO PLUS ULTRA EN LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS EN EL PERIODO 2014-2015

Autor: Moscoso Jácome Santiago Benigno

Conclusión:

De acuerdo al trabajo investigativo sobre la importancia de la utilización de movimientos en los ejercicios de coordinación por parte de los porteros en el equipo de fútbol en la categoría 10-12 años se pudo observar que el trabajo por parte de los entrenadores no es bueno porque tienen falencias al momento de entrenar esta capacidad coordinativa; por el desconocimiento que ellos han adquirido en forma empírica.

Además se pudo notar que el test de coordinación que se utilizó para la obtención del comportamiento del fenómeno, con los datos recopilados de los 18 deportistas se demostró la importancia de la coordinación en el movimiento de la técnica que utiliza el portero en el equipo de fútbol.

TEMA:

IMPORTANCIA DE LA COORDINACIÓN EN EL DESARROLLO GENERAL DEL FUTBOLISTA DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE GUANO, CATEGORÍA 9-10 AÑOS PERIODO 2012.

Autor: Yambay Pilco José Luis

Conclusión:

De acuerdo con el trabajo investigativo sobre la importancia de la coordinación en el desarrollo general del futbolista de la escuela de futbol de la liga deportiva cantonal de Guano en la categoría 9 a 10 años, se pudo observar que las causas que retrasan el proceso de aprendizaje en el deportista es el mal manejo de las categorías inferiores por parte de los entrenadores, ya que no realizan en estudio responsable en las categorías inferiores por lo que al momento de realizar los ejercicios de coordinación no hay un buen desarrollo de las capacidades motrices.

2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**2.2.1. Coordinación****2.2.1.1. Definición de Coordinación.**

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

Según Castañer y Camerino (1991): un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.

Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998) definió a la coordinación como la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

La coordinación es aquella capacidad del cuerpo para unir el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones por Jiménez (2002)

2.2.1.2. Coordinación es definida:

Como “la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado.” Peter Schneider, (2005)

Según Hirtz, (1981) por Weineck, (2005) menciona, que las Capacidades Coordinativas son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, “habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad.” Frey, (1977). Citado por Weineck, (2005).

2.2.1.3. Tipos de Coordinación:

Según el autor: Di Cesare (2000), puede ser:

- **Coordinación segmentaria:** Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc.

- **Coordinación óculo-pédica:** los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol;
- **Coordinación dinámica general:** intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.
- **Coordinación Espacial.** Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y /o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

Tras realizar un análisis de varias propuestas de autores como Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación, en función de dos aspectos importantes:

En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

- **Coordinación Dinámica general:** es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.
- **Coordinación Óculo-Segmentaria:** es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.

En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

- **Coordinación Intermuscular (externa):** referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- **Coordinación Intramuscular (interna):** es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.
- **Coordinación Gruesa:** La necesaria para realizar movimientos amplios y generales.

- **Coordinación Fina:** Es aquella coordinación que necesita más de precisión, por la delicadeza de sus movimientos.
- **Coordinación Segmentaria:** La coordinación que necesita una parte de nuestro cuerpo.
- **Coordinación General:** Regula los movimientos globales.
- **Coordinación Óculo-Manual:** La que se emplea por ejemplo en baloncesto, donde llevamos un móvil en las manos.
- **Coordinación Óculo-Pédica:** La que se requiere en el fútbol, donde el móvil es llevado en, los pies.

2.3. FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA COORDINACIÓN

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

1. La velocidad de ejecución.
2. Los cambios de dirección y sentido.
3. El grado de entrenamiento.
4. La altura del centro de gravedad.
5. La duración del ejercicio.
6. Las cualidades psíquicas del individuo.
7. Nivel de condición física.
8. La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
9. Tamaño de los objetos (si son utilizados).
10. La herencia.
11. La edad.
12. El grado de fatiga.

13. La tensión nerviosa.

2.3.1. Exigencias coordinativas en un jugador de fútbol

El entrenamiento coordinativo específico de un tipo de deporte es un entrenamiento de aplicación de movimientos aprendidos y bajo condiciones (de dificultad) especiales.

En el entrenamiento de fútbol se trata, sobre todo, de un aprendizaje rápido y efectivo de las técnicas de fútbol que sean necesarias. En conexión con ello, las capacidades coordinativas juegan un papel muy importante.

La coordinación, en lo referido al fútbol, debe ser sometida a entrenamiento, de modo que el jugador pueda dominar los desarrollos de movimientos específicos y pueda ajustar los factores de perturbación propios de su tipo de deporte:

Entrenamiento de la coordinación especial para futbolistas femenino Fundamentos

Cuanto más elevado sea el nivel de rendimiento del futbolista, más variados deben ser los contenidos del entrenamiento de coordinación, desde los puntos esenciales generales hasta los específicos del fútbol. Las técnicas futbolísticas van ganando en importancia, mientras que los ejercicios para la mejora de las capacidades de coordinación generales se van quedando en un segundo plano.

2.3.2. Errores de una mala coordinación

- Falta de precisión en el impacto de la pelota, debido a la baja coordinación balón pie, coordinación fina.
- Errores en la mala lectura de las jugadas, debido a la incapacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y con el balón en movimiento.
- Pérdidas del balón, debido rápida la poca capacidad de elección de la mejor y más efectiva solución de una situación de juego (velocidad de decisión).

- Niveles bajos de reacción para definir una jugada, poca velocidad de reacción y velocidad de acción.
- Dificultad de adaptación a diferentes situaciones cambiantes en el juego, eje. Cambios de dirección, saltos, giros y carrera de velocidad.
- Fatiga central y periférica.

2.3.3. Ejercicios para mejorar la coordinación:

- Trabajar la coordinación óculo pie, entran todos los trabajos técnicos con pelotas.
- Trabajos de coordinación con la escalerita, involucrando todas las variantes conocidas, de menor a mayor dificultad.
- Ejercicios de saltos con velocidad.
- Ejercicios combinados complejos, saltos, giros, cambios de dirección y velocidad.
- Ejercicios de coordinación incluyendo la carga de la pelota.
- Mejorar los niveles de fuerza (fuerza explosiva) para el mejor reclutamiento y sincronización de las fibras (ejercicios dinámicos)

2.3.4. Medios para el Entrenamiento de la Coordinación

Entre los recursos materiales de utilidad para desarrollar la coordinación se tienen: los conos de diferentes tamaños, las estacas o picas, las escaleras de piso, cuadriláteros, aros, las vallas de diferentes tamaños, bastones, cajones, balones de fútbol y pelotas de tenis, y plataformas de equilibrio.

Luego, en la etapa específica y la competitiva, se puede trabajar en conjunto con las cualidades principales como: la fuerza, la velocidad.

También, se pueden realizar entradas en calor con ejercicios coordinativos, claro está, que deben ser ejercicios anteriormente ejecutados y con absoluto dominio por parte de los futbolistas, y de muy baja intensidad ya que el objetivo es preparar al cuerpo para un trabajo posterior.

Concluyéndose, que “Sólo los deportistas con unas capacidades de coordinación bien marcadas pueden traspasar sus óptimas capacidades de condición física al rendimiento correspondiente.” Hirtz, (1985), citado por Schreiner, (2005)

2.3.7. El fútbol

Según (el inglés británico Football), futbol también conocido como balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas.

El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, con una portería o arco a cada lado del campo. Se juega mediante una pelota que se debe desplazar a través del campo con cualquier parte del cuerpo que no sean los brazos o las manos, y mayoritariamente con los pies (de ahí su nombre). El objetivo es introducirla dentro de la portería o arco contrario, acción que se denomina marcar un gol. El equipo que logre más goles al cabo del partido, de una duración de 90 minutos, es el que resulta ganador del encuentro.

El juego moderno fue reinventado en Inglaterra tras la formación de la Football Association, cuyas reglas de 1863 son la base del deporte en la actualidad. El organismo rector del fútbol es la Federación Internacional de Football Association, más conocida por su acrónimo FIFA. La competición internacional de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de Fútbol, organizada cada cuatro años por dicho organismo. Este evento es el más famoso y el que cuenta con mayor cantidad de espectadores del mundo, doblando la audiencia de los Juegos Olímpicos.

2.3.8. Técnica.

La técnica es el conjunto de acciones que puede desarrollar el jugador con el balón, dominándolo, utilizando para ello parte de las superficies de contacto que permite el reglamento.

La técnica es la ejecución mecánica del cuerpo que afecta a la pelota, por ejemplo, recibir, detener, disparar y desviar. Sam, Snow, (2010).

La técnica se entiende como el resultado de los procesos cognitivo y nervioso de la percepción y del pensamiento táctico. Es la fase motora o visible de la acción de juego. Tradicionalmente la técnica se ha considerado siempre desde la perspectiva individual y propia de cada deportista. No obstante, en los deportes de colaboración el deportista interactúa también con la situación, posición y/o trayectoria sus compañeros.

Algunos autores definen a la técnica como:

Según el autor; (Lacuesta Salazar)

- El conjunto de procedimientos recursos para dominar, manejar, controlar, golpear y conducir el balón, y la pericia habilidad y destreza para usar de esos procedimientos y recursos.
- El autor; (Azhar) dice que “la técnica ideal del jugador le permite responder a todas las situaciones, a todas las formas de marcaje, de pressing, dominando perfectamente su carrera con el balón, su conducta con ese mismo balón frente a un adversario.” Esto, en síntesis, quiere decir que el dominio del balón es la clave para adquirir una buena técnica en el fútbol.

2.3.9 ¿Para qué mejorar la condición técnica?

Hay una serie de razones que demuestran la importancia de mejorar la condición técnica: Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mayor eficacia.

- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se rinde más intelectualmente.
- Se disfruta realizando cualquier tipo de actividad.
- Mejora nuestra relación con los demás.

2.3.10 Definición del pase

Según el autor; Lacuesta Salazar (1997) El pase se ha definido de diferentes maneras: lo define, de una manera sencilla y precisa, aunque insuficiente, como “la acción de darle el balón a un compañero durante el juego”.

Forquet, (1978). Que las teorías antiguas consideraban que era suficiente enseñar la mecánica del pase prestando atención a la coordinación de brazos-piernas en la ejecución.

Definición

Yo me voy a centrar en uno de estos obstáculos, el pase, que es “el elemento base de la expresión colectiva” de hecho, sin él la creación del juego no existiría, pues muy pocas veces –estoy pensando en el famoso gol de Maradona a la selección alemana en el Mundial de Argentina- un jugador puede avanzar hacia la portería contraria sorteando a los jugadores del otro equipo hasta conseguir el gol. E incluso en esos casos, siempre necesita apoyarse en algún compañero, aunque sea para hacer una pared, que le permita seguir avanzando.

El pase se ha definido de diferentes maneras:

- **Amado Peña** nos ofrece una definición quizá demasiado abstracta y general, aunque interesante porque introduce el concepto de comunicación, desde mi

punto de vista fundamental, pues el pase implica el entendimiento mutuo entre dos jugadores: “Ejecución técnica de comunicación entre dos jugadores del mismo equipo”.

- **Para Azhar**, finalmente, el pase “es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control, amortiguado, etc.) para apropiárselo”.

Entiendo que ésta última es la definición más completa, Particularmente, me parece acertado definir el pase en términos de acuerdo, porque en realidad pasar el balón a un compañero supone transferirle una responsabilidad que antes tenías tú: la posesión del balón. Cuántas veces, al asistir a un partido de fútbol o al verlo por televisión, hemos percibido que el balón parece “quemar” en los pies de los jugadores.

En esos momentos –que suelen ser finales de partido en los que un error puede determinar la victoria o la derrota de su equipo- la responsabilidad de poseer el balón les desborda y, por eso, lo pasan rápidamente al compañero más cercano.

2.3.11 Ventajas e inconvenientes del pase

Según el autor (Azhar), El pase, que debe ejecutarse con precisión y rapidez, tiene, ventajas e inconvenientes. Entre las ventajas se encuentran: la progresión y continuación del movimiento más rápido; la orientación clara del juego; la explotación de los desmarques; su mayor rapidez con respecto a los desplazamientos del jugador; el efecto sorpresa en el contrario; etc.

2.3.12. Tipos de pase

Según los autores; REGODÓN, Pablo. (2010). Manifiesta que los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

- Distancia: pases cortos, medios y largos.
- Dirección: pases hacia adelante, en diagonal, laterales y hacia atrás.
- Altura: pases rasos, media altura y altos.

- Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.
- Técnica de Ejecución del Pase.

En el siguiente cuadro se explican con claridad las distintas clases de pase, según la distancia, las partes del cuerpo que pueden intervenir y las diferentes opciones que tenemos al ejecutarlos.

Tabla 1 Clases de pase

TIPO DE PASE	PARTE DEL CUERPO	OPCIONES
CORTO (0-10 m)	PIE	Parte interior Parte exterior Empeine
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacón Puntera Pecho Muslo
MEDIO (10-20 m)	PIE	Parte interior Empeine: Parte interior/Parte exterior/Total
	CABEZA	Parte anterior Parte posterior Parte superior
	RECURSOS	Tacón Puntera
LARGO (+ 20 m)	PIE	Parte interior Empeine: Parte interior/Parte exterior/Total
	RECURSOS	Parte interior Empeine: Parte interior/Parte exterior/Total

2.3.12.1 Principios básicos de los pases

La Enseñanza de la técnica del fútbol;

Si un jugador no es capaz de realizar un pase correctamente sin adversarios, no introduzca la oposición de defensores.

Si un jugador no es capaz de realizar un pase correctamente a distancias cortas, entonces es probable que no realice pases correctos a grandes distancias.

Si un jugador no puede realizar un pase correctamente sobre el terreno, entonces es probable que no realice pases aéreos correctos.

El arte de hacer pases eficaces en el fútbol reside en el arte de realizar las cosas bien, con simpleza y rapidez.

Los mejores pases son simples.

Cuando sea posible, el jugador que recibe el pase siempre debe correr hacia el encuentro del balón. A menudo, los jugadores que sólo esperan el balón pierden el pase al ser éste interceptado. Esto sucede con frecuencia en el tercio defensivo del campo y en el del mediocampo.

Los jugadores que reciben el pase deben facilitarle la acción al jugador que lo realiza, ubicándose entre los defensores para que este último pueda realizar el pase en línea recta.

Un jugador, en lo posible, debe realizar pases hacia adelante. Sin embargo, debe existir espacio para realizar el pase y un compañero para recibirlo.

Cómo pasar el balón

La realización de un pase a un jugador en carrera

El jugador en posesión del balón decide cuándo realizar un pase a un compañero que corre hacia un espacio libre. Sin embargo, la carrera del compañero determinará el lugar donde se realizará el pase. Lo ideal es que el jugador que reciba el balón corra hacia donde no haya defensores. El jugador que corre a recibir debe continuar corriendo adelante del balón. El jugador que realiza el pase debe contar con varias opciones de pase y con apoyo en ataque.

Pases rápidos

A veces, realizar una buena penetración depende de la posibilidad de cambiar el punto del ataque mediante un pase rápido. Los pases rápidos requieren la habilidad de poder realizar un pase con un solo toque. Si el jugador quiere realizar un pase con un solo toque, debe mirar el campo de juego y decidir hacia dónde

pasará la pelota antes de que ésta llegue. Si quiere realizar un pase utilizando dos toques, el jugador puede levantar la mirada y evaluar la situación antes de realizar el pase

No obstante, Lacuesta Salazar hace una serie de consideraciones sobre los diferentes tipos de pase, que resumo a continuación

Entiende que, los pases cortos, en líneas generales, son flojos, rasos y muy precisos, y suelen hacerse en la dirección que convenga y con el interior del pie.

Los pases largos, generalmente, se efectúan principalmente con el interior del empeine para conseguir una mayor precisión y rasos, si es posible, para que el compañero a quien va destinado pueda jugarlo al primer, sin necesidad de hacer control.

En cuanto a la dirección, el citado autor entiende que los pases perpendiculares hacia delante, denominados pases en profundidad, se pueden ejecutar al pie del compañero o al hueco que dejan los defensas entre sí y hacia el que debe correr el compañero al que dirigimos el pase. La virtud de este último tipo de pases es que ponen el balón a espaldas de los defensas con lo que la ventaja es para el jugador atacante que se desplaza de cara al esférico hacia la portería contraria.

Otro pase que presenta parecidas ventajas para el delantero es el que efectuamos en diagonal sobre un compañero adelantado y situado a la derecha o a la izquierda de nosotros. También se puede realizar al hueco, como el pase perpendicular. Los pases laterales u horizontales se producen cuando dirigimos el balón, normalmente corto y raso, a un compañero situado a nuestro costado que puede progresar mejor.

Esta extraordinaria capacidad sin duda está al alcance de pocos futbolistas; pero lo cierto es que, cuando un jugador se dispone a dar un pase, debe tomar decisiones “que, en su mayoría, estarán guiadas por el instinto y se ejecutarán, como suele decirse, en un abrir y cerrar de ojos” No sólo debe decidir cuál es el jugador mejor situado, sino también el lugar hacia donde debe ir el esférico, el tipo de patada, el temple, la precisión, el momento de golpear el balón, etc.

A los tipos de pase que hemos mencionado, hay que añadir dos más:

- El llamado “pase de la muerte”, que en baloncesto se consideraría asistencia, lo efectúa un jugador que se ha internado por la banda hacia el primer poste de la portería contraria y que se ha atraído a los jugadores adversarios incluido el portero. El pase lo realiza hacia atrás en dirección a un compañero que tiene toda la portería vacía para introducir el balón.

- El “autopase” lo efectúa un jugador que se adelanta el balón, corre hacia él y continúa jugándolo. Si pasa el balón por encima del contrario se le denomina sombrero.

2.3.13 Ventajas e inconvenientes del pase

Según el autor; (Azhar) El pase, que debe ejecutarse con precisión y rapidez, tiene, ventajas e inconvenientes. Entre las ventajas se encuentran: la progresión y continuación del movimiento más rápido; la orientación clara del juego; la explotación de los desmarques; su mayor rapidez con respecto a los desplazamientos del jugador; el efecto sorpresa en el contrario; etc.

2.3.14 El lenguaje del pase

Alain Azhar incluye, dentro de su capítulo dedicado al pase, un apartado titulado “El lenguaje del pase”, en el que se refiere a la comunicación no verbal existente entre los jugadores a la hora de efectuar un pase. Entiendo que aborda un aspecto poco tratado en los manuales sobre fútbol, pero fundamental en el desarrollo del juego, teniendo en cuenta que en éste participa un colectivo de 11 jugadores, los cuales están obligados a comunicarse entre sí. Esta comunicación muchas veces se hace mediante la palabra, pero con el inconveniente de que se enteran también los contrarios.

Del mismo modo que en la vida cotidiana nos comunicamos continuamente mediante los gestos de nuestro cuerpo y por la forma en que ocupamos el espacio, en el fútbol recurren con mucha frecuencia a la comunicación no verbal. Esta presenta la ventaja de que los gestos y las actitudes no forman un código tan estructurado como las palabras y, por tanto, es más difícilmente comprensible para los adversarios.

Considera Azhar que “la actitud de un jugador sobre el terreno, en su desplazamiento, en su carrera, en su manera de desmarcarse, es un indicio de lenguaje para sus compañeros”. Por ejemplo, un futbolista, cuando se para, manifiesta su voluntad de poseer el balón, en cambio, si está en movimiento, pide el balón en el sentido de la carrera. Como vemos, son gestos y actitudes que condicionan un posible pase a este jugador. Otros mensajes no verbales que pretenden atraer la atención del compañero y proponerle una solución de juego son: un cambio de ritmo o de dirección, un intento de desmarque, etc.

Estos ejemplos son de jugadores que muestran su disposición a recibir el balón; pero también el que se prepara para efectuar el pase puede hacer signos no verbales: “Su mirada, un gesto de la mano, anuncian para su compañero una intención muy real que habrán trabajado en el entrenamiento”. Claro que hay entrenadores que preparan más este aspecto del juego que otros. Lo hemos comprobado en los partidos que retransmiten por televisión, donde, por ejemplo, yo he oído comentar que Benito Floro es de los entrenadores más preocupados por este tipo de cuestiones.

2.4 HIPÓTESIS

¿Será posible que un programa de ejercicios de coordinación influya en la precisión del pase en las futbolistas del Club Femenino de Fútbol Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo?

2.5. VARIABLES

2.5.1. Variable independiente

Coordinación

2.5.2. Variable Dependiente

Precisión del Pase

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 2 Operacionalización de variables

VARIABLES	CONCEPTO	INDICADORES	TÉCNICA O INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE			
Coordinación	La acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado.” (Peter Schreiner, 2005)	<ul style="list-style-type: none"> • acción combinada • sistema nervioso • musculatura esquelética • movimiento planificado.” 	<ul style="list-style-type: none"> • TEST Óculo pedal
VARIABLE DEPENDIENTE			
Precisión de Pase	El pase implica el entendimiento mutuo entre dos jugadores: “Ejecución técnica de comunicación entre dos jugadores del mismo equipo”.(Amado Peña)	<ul style="list-style-type: none"> • Entendimiento mutuo • Ejecución técnica • Comunicación entre dos jugadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Test precisión de pase

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de esta investigación será de enfoque: **cualitativo y cuantitativo**.

Cualitativo: Se centra en la recopilación de información principalmente verbal en lugar de mediciones. Luego, la información obtenida es analizada de una manera interpretativa, subjetiva, impresionista o incluso diagnóstica.

Objetivo: Brindar una descripción completa y detallada del tema de investigación. Por lo general, tiene un carácter más exploratorio.

Cuantitativo: Sólo se reúne información que puede ser medida.

Objetivo: en cambio, se centra más en el conteo y clasificación de características y en la construcción de modelos estadísticos y cifras para explicar lo que se observa.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.2.1 Campo

Se desarrolla en el lugar de los hechos, es decir en la Ciudad de Puyo En el Club Femenino Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo 2016.

3.2.2 Bibliográfica

La investigación se basa en datos consultados en libros y documentos.

3.2.3. Nivel de investigación

Esta investigación será **explicativa** y **exploratoria** porque vamos a estudiar el problema que es poco conocido en este medio y por lo que los resultados constituirán una visión a futuro.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población objeto de estudio se considera a 15 futbolistas del Club Femenino “Cumanda Agua Lluvia” de la Ciudad de Puyo por lo que se toma en consideración el 100% de sus integrantes como muestra y población para la investigación.

Tabla 3 Población y Muestra

Población	Muestra	%
Mujeres	15	100%
Hombres	0	0%
Total	15	100%

Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia
Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

TÉCNICA

Para la recolección de datos utilizarán la técnica de observación directa en la aplicación del test de evaluación específicos de las variables citadas en la Operacionalización.

INSTRUMENTO

El instrumento utilizado para determinar el proceso investigativo de utiliza test de coordinación óculo pedal, test de precisión de pase (ver anexo)

Es importante determinar que se aplicó el pre test y post test.

3.4.1. Test de coordinación óculo pedal.

PROPÓSITO: En propósito para evaluar la coordinación óculo pedal.

Relación con la salud: Una persona con problema de coordinación puede tener trastornos neurológicos de diversa índole, y esta cualidad es fácilmente evaluable.

MATERIALES: Escalera de 20 bandas y 9 metros de largo con una separación de banda de 40 centímetros, cronometro.

DESCRIPCIÓN DEL TEST: El sujeto se coloca detrás de la primera banda, y a la señal sale a máxima velocidad hacia el extremo opuesto. Deberá realizar un apoyo en cada espacio de separación entre bandas sin tocar dichas bandas. El cronometro se detiene al pasar la última banda.

Resultados: Registrar el tiempo empleado en finalizar el test en segundo. Los resultados se comparan con los valores de referencia, determinar si la coordinación óculo pedal es adecuada.

Tabla 4 Valores de referencia 1

	HOMBRES	MUJERES
ALTO	< 3”	< 4”
NORMAL	3” a 4”	4” a 5”
BAJO	> 4”	> 5”

Tabla 5 Valores de referencia 2

					HOMBRES	MUJERES	
					ALTO	< 3"	< 4"
INTENTO	1	2	3	4	NORMAL	3" a 4"	4" a 5"
SEGUNDOS					BAJO	> 4"	> 5"

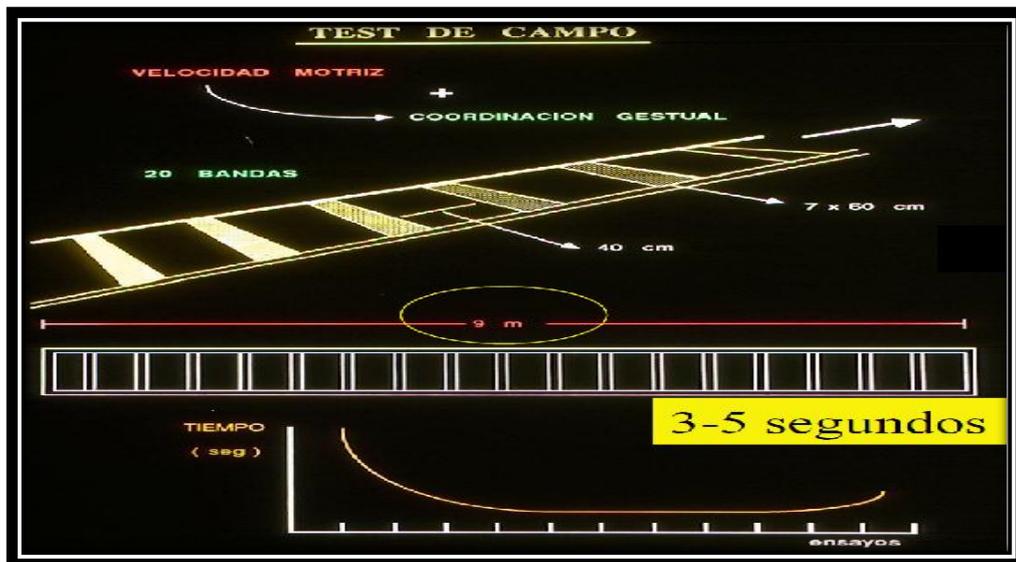
Nota: Debe elegir el mejor de los 4 intentos

REPRESENTACION GRAFICA

Ilustración 1 Test de Coordinación 1



Ilustración 2 Test de Coordinación 2



3.4.2. Test de precisión de pase

ELEMENTOS: 5 Vallas, 5 balones.

DESCRIPCIÓN: Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.

VARIANTES: Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna.

Ilustración 3 Precisión del pase

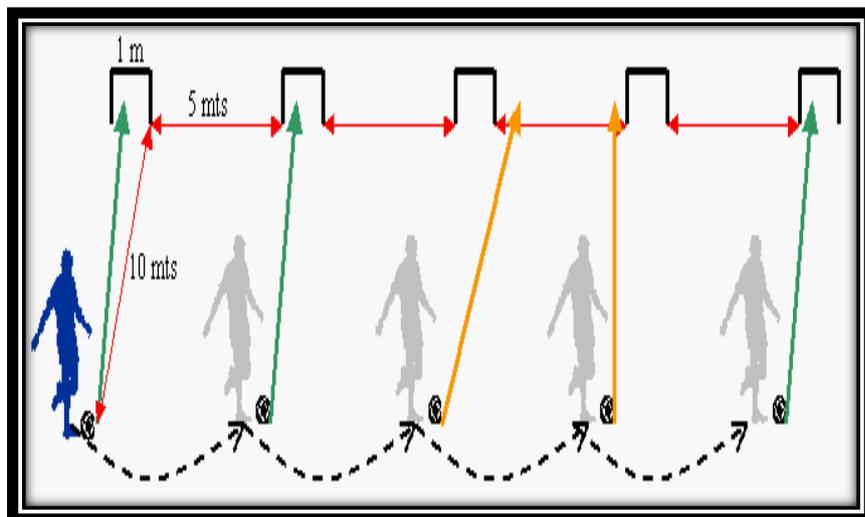


Ilustración 4 Referencias



Tabla 6 Valores de referencia precisión del pase

Calificación	Aciertos
Excelente	5
Muy Bueno	4
Bueno	3
Regular	2- 1
Deficiente	0

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

3.5. TÉCNICAS PARA PROCESAMIENTO E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Son los siguientes:

Luego de la recopilación de los datos se realizará las siguientes actividades:

- El procesamiento de la información, procedimientos para la codificación, tabulación y sus respectivos gráficos.
- Análisis e interpretación de datos, se realizará sobre la base de gráficos y cuadros.
- Mediante los resultados obtenidos se clasificará la información utilizando un respectivo cuadro estadístico.
- Utilizamos el programa Excel.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS TEST FÍSICOS

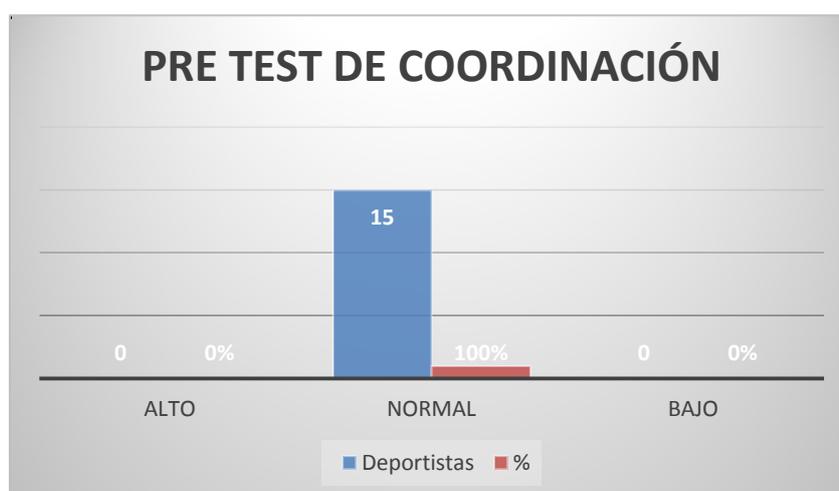
4.1 PRE TEST ÓCULO PEDAL DE COORDINACIÓN

Tabla 7 Óculo Pedal

Calificación	Deportistas	%
Alto	0	0%
Normal	15	100%
Bajo	0	0%
Total	15	100%

Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia
Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Ilustración 5 Pre Test Óculo Pedal



Análisis: De 15 futbolistas que representa el 100% de la muestra, 0 futbolistas representan el 0% en el rango alto, 15 futbolistas que es el 100% se encuentran en un rango normal y 0 futbolistas que es el 0% están en el rango bajo.

Interpretación: Se puede hacer un análisis que de las 15 futbolistas todas están con un nivel de coordinación en el rango normal considerando un margen aceptable.

4.1.1 Post test óculo pedal de coordinación

Tabla 8 Post Test de Coordinación

Calificación	Deportistas	%
Alto	15	100%
Normal	0	0%
Bajo	0	0%
Total	15	100%

Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia
Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Ilustración 6 Post Test de Coordinación



Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia
Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Análisis: De 15 futbolistas que representa el 100% de la muestra, 15 futbolistas representan el 100% que se encuentran en el rango alto, 0 futbolistas que es el 0% se encuentran en un rango normal y 0 futbolistas que es el 0% están en el rango bajo.

Interpretación: Se puede hacer un análisis que de las 15 futbolistas todas están con un nivel de Coordinación en el rango alto por lo que el programa de ejercicios si funciona en las futbolistas por lo que se notó mejoramiento en el nivel de coordinación.

4.2 PRE TEST PRECISION DE PASE

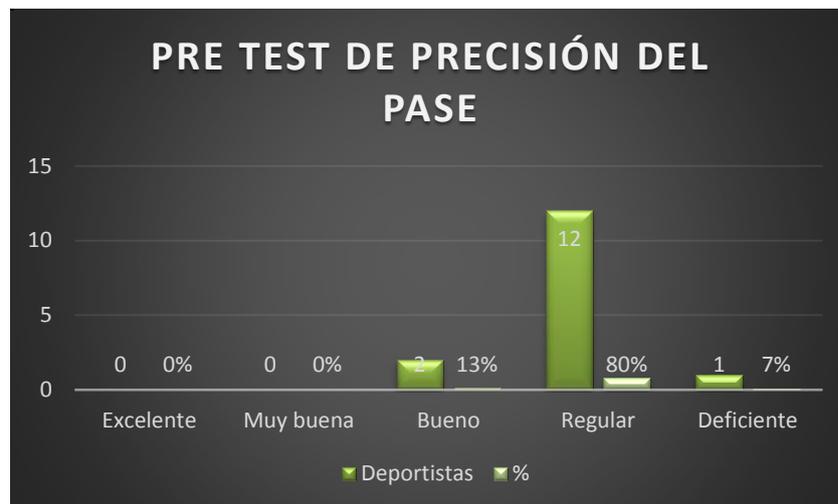
Tabla 9 Pre Test de Precisión del Pase

Calificación	Deportistas	%
Excelente	0	0%
Muy buena	0	0%
Bueno	2	13%
Regular	12	80%
Deficiente	1	7%
Total	15	100%

Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Ilustración 7 Pre Test de Precisión del Pase



Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Análisis: De 15 futbolistas que representa el 100% de la muestra, 0 futbolistas representan el 0% que se encuentran en el rango excelente, 0 futbolistas que es el 0% se encuentran en un rango muy bueno, 2 futbolistas que es el 13% están en el rango bueno, 12 futbolistas representan el 80% se encuentran en un rango de regular y 1 futbolista que es el 7% está en un rango deficiente.

Interpretación: Se puede hacer un análisis que de las 15 deportistas 12 están en el rango regular, 2 futbolistas están en el rango bueno y 1 futbolista está en el

rango deficiente mediante los resultados podemos decir que no hay una correcta ejecución del pase.

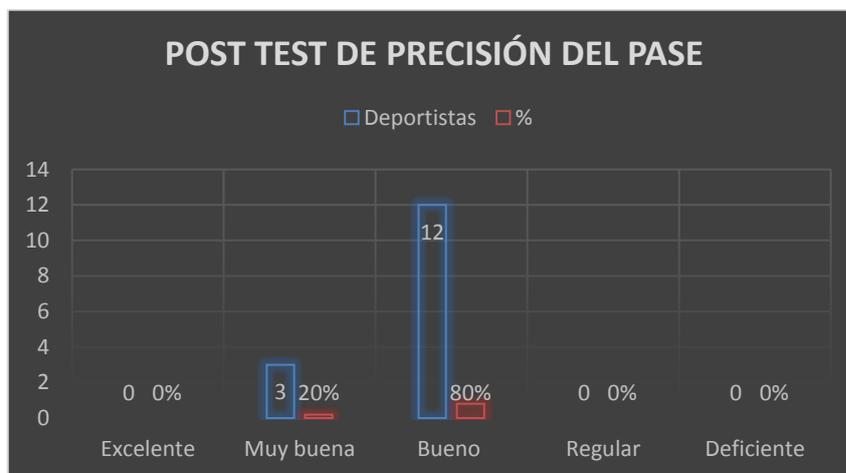
4.2.1 Post Test Presición del Pase

Tabla 10 Post Test de Precisión del Pase

Calificación	Numero	%
Excelente	0	0%
Muy buena	3	20%
Bueno	12	80%
Regular	0	0%
Deficiente	0	0%
Total	15	100%

Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia
Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Ilustración 8 Post Test de Precisión del Pase



Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia
Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Análisis: De 15 futbolistas que representa el 100% de la muestra, 0 futbolistas representan el 0% que se encuentran en el rango excelente, 3 futbolistas que es el 20% se encuentran en un rango muy bueno, 12 futbolistas que es el 80% están en el rango bueno, 0 futbolistas representan el 0% se encuentran en un rango de regular y 0 futbolista que es el 0% está en un rango deficiente.

Interpretación: De las 15 futbolistas todas tuvieron un gran mejoramiento mediante la aplicación de las sesiones de entrenamiento por lo que se notó un gran mejoramiento en la precisión de pase.

4.3. COMPARATIVO DE RESULTADOS DE LOS TEST INICIALES Y FINALES DE LOS TEST FÍSICOS

4.3.1. Test de óculo pedal (test inicial/final)

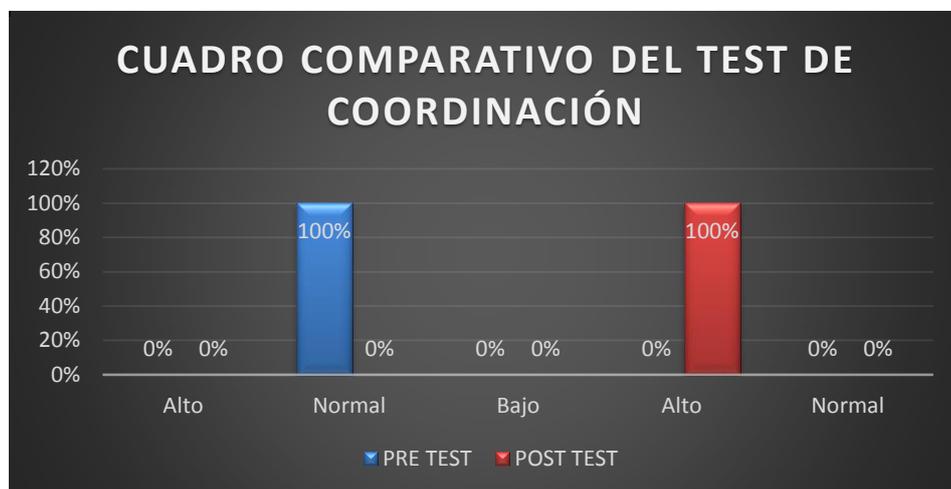
Tabla 11 Cuadro Comparativo Test de Coordinación

CUADRO COMPARATIVO DEL TEST DE COORDINACION						
	Alto	Normal	Bajo	Alto	Normal	Bajo
PRE TEST	0%	100%	0%	0%	0%	0%
POST TEST	0%	0%	0%	100%	0%	0%

Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Ilustración 9 Test Comparativo de Coordinación



Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Comparación: En el test inicial podemos interpretar que el 100% de las futbolistas están en el rango normal y luego en el test final podemos notar que todas las futbolistas mejoraron considerablemente y ahora están en el rango alto.

4.3.2. Test de precisión de pase (test inicial/final)

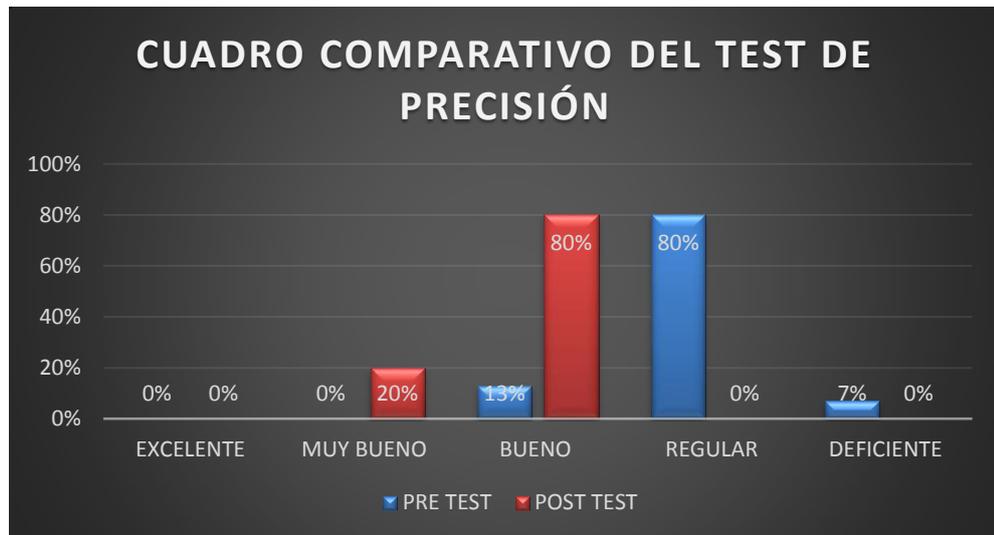
Tabla 12 Cuadro Comparativo Test de Precisión del Pase

CUADRO COMPARATIVO DEL TEST DE PRECISION					
	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
PRE TEST	0%	0%	13%	80%	7%
POST TEST	0%	20%	80%	0%	0%

Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Ilustración 10 Test Comparativo de Precisión del Pase



Fuente: Club Cumanda Agua Lluvia

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

Comparación: En el test inicial podemos interpretar que el 13% de las futbolistas están en el rango bueno y el 80% están en el rango regular dejándonos un 7% en el rango deficiente luego en el test final podemos notar que las futbolistas mejoraron considerablemente y ahora el 20% está en el rango muy bueno y el 80% se encuentra en el rango bueno.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- En los valores iniciales obtenidos luego de la aplicación del test de coordinación y precisión del pase en las futbolistas Club Femenino Cumanda Agua Lluvia se puede expresar que el nivel de las futbolistas es muy bajo al igual que sus gestos técnicos.
- La aplicación de un programa de ejercicios relacionados con la coordinación en la precisión del pase se determina que existe un mejoramiento considerable en los gestos técnicos y de coordinación por lo que se determina mediante la aplicación del post test al final dándonos como resultados un mejoramiento en todas las futbolistas.
- Al comparar los test iniciales y finales después de las 4 semanas de entrenamiento, se pudo observar una mejoría en forma general de las futbolistas como conclusión final tenemos que el programa de ejercicio de coordinación si dio el resultado deseado.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los entrenadores planificar correctamente las sesiones de entrenamientos luego de realizar los test físicos y técnicos para mejorar el desempeño de las futbolistas.
- Se recomienda el correcto manejo de las sesiones de entrenamiento con sus adecuadas dosificaciones específicas en las señoritas futbolistas para evitar lesiones por exceso de sobre carga física.
- Se recomienda aplicar un programa de ejercicios acorde a las habilidades y destrezas de las futbolistas para un correcto desempeño deportivo.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

Elaboración de un programa de ejercicios coordinación para el mejoramiento de la precisión del pase de futbol en el Club Femenino Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo en el periodo marzo – julio del 2016.

6.2 INTRODUCCIÓN

El tema de coordinación en la precisión del pase de futbol nos motivó a desarrollarlo y aplicarlo, ya que pudimos observar que las futbolistas carecen de dicha capacidad física al momento de realizar la precisión del pase.

Mediante la realización y ejecución del programa de ejercicios de coordinación queremos mejorar la carencia de dicha capacidad física, en este caso la coordinación como influye al momento de realizar la precisión del pase

Utilizamos sesiones de entrenamiento para poder mejorar la coordinación y la precisión del pase para que dominen estas habilidades en las diferentes situaciones de juego.

6.3 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un programa de ejercicios coordinación para el mejoramiento de la precisión del pase de futbol en el Club Femenino Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo en el periodo marzo – julio del 2016.

6.3.1 Objetivo Especifico

- Socializar con las deportistas del Club Femenino Cumanda Agua Lluvia el trabajo de coordinación en la precisión del pase en cada sesión de entrenamiento.
- Aplicar el programa de ejercicios de coordinación en la precisión del pase mediante las sesiones de entrenamiento en el Club Femenino Cumanda Agua Lluvia.
- Evaluar la coordinación en la precisión del pase mediante los test óculo pedal y el test de precisión del pase.

6.4. SESIONES DE ENTRENAMIENTO

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 28/06/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo
TIEMPO DE DURACION: 90 Minutos
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la conducción del balón con borde interno

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano Cancha Silbato Conos Discos Balones Cronometro	Explicativo Lenguaje Demostrativo Ejercicios Circuitos, Series, Repeticiones
	Calentamiento General		5'		
	Calentamiento Especial		5'		
	Estiramiento		3'		
			15'		
P R I N C I P A L	1.- Dominio de balón		1(5') = 5'		
	2.-Conducción con borde interno en una distancia de 5 metros ida y vuelta.		3 (5 Rep x 30'') = 15'		
	3.-conduccion de ida y de regreso velocidad en parejas con borde interno.		2 (5 Rep x 30'') = 12'		
	4.- conducción en forma de 8 con borde interno.	60'	3 (3 rep x 30'') = 15'		
	5.- futbol informal		2' 1(12') = 12'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad)	1(5 min de trote) 100 a 110 puls			
	Estiramiento	15'			

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 30/06/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo
TIEMPO DE DURACION: 90 min
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la conducción del balón con borde interno

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODO S Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia Calentamiento General Calentamiento Especial Estiramiento		2' 5' 5' 3' 15'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones Cronometro	Explicativo Lenguaje Demostrati vo Ejercicios Circuitos, Series, Repeticion es
P R I N C I P A L	ESTACIONES 1.-Conducción de balón con borde externo con ambas piernas, de cono a cono con desplazamiento lateral. 2.-Conducción de balón con ambas piernas de cono a cono de frente con borde externo. 3.-Conducción en zigzag por los conos con ambas piernas borde externo. 4.-Futbol Tenis	60'	7(30" x 30") = 21' 2' 5(30" x 30") = 15' 2' 4(30" x 30") = 12' 2' 12'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 3

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 01/07/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo
TIEMPO DE DURACION: 90 min
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la conducción de balón con borde externo con obstáculos

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia Calentamiento General Calentamiento Especial Estiramiento		2' 5' 5' 3' 15'	Talento humano Cancha Silbato Conos	Explicativo o Lenguaje Demostrativo Ejercicios
P R I N C I P A L	ESTACIONES. 1.- Desplazamientos laterales de 5 metros con carga + skipping 5 metros + golpe de balón empeine 2.- Ejercicio 8 saltos con carga + velocidad con cambio de dirección + pase con el borde interno. 3.- Trabajo táctico 5 contra 5 + 2 apoyos. 4.- abdominales	60'	3 (3' x 2' pausa) = 18' 3 (3' x 2' pausa) = 18' 2 (10') = 20' 4(30"x30") = 4'	Disco Balones Cronometro	Circuitos, Series, Repeticiones
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	15'	1(5 min de trote) 100 a 110 puls		

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 4

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia

CATEGORÍA: Abierta

PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SEXO: Femenino

FECHA: 04/07/2016

DEPORTE: Fútbol

ESCENARIO: Ciudad de Puyo

TIEMPO DE DURACION: 90 min.

OBJETIVO GENERAL: Acrecentar la recepción con el empeine y conducción

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia Calentamiento General Calentamiento Especial Estiramiento		2' 5' 5' 3' 15'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones	Explicativo Lenguaje Demostrativo Ejercicios Circuitos, Series, Repeticiones
P R I N C I P A L	1.- Receptar y conducción en zig-zag por los conos con el empeine. 2.- Receptar y conducción lateralmente por los conos. 3.- Receptar y conducir en una forma de un cuadrado con el empeine. 4.- Juego de reacción.	60'	3 (3' x 2' pausa) =18' 3 (3' x 2' pausa) =18' 3 (5' x 1' pausa)=15' 9'	Cronometro	
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 5

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 06/07/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo
TIEMPO DE DURACION: 90min
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar el pase con borde interno a media altura

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Futbol

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia Calentamiento General Calentamiento Especial Estiramiento		2' 5' 5' 3' 15'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco	Explicativo Lenguaje Demostrativo Ejercicios Circuitos Series Repeticiones
P R I N C I P A L	1.-Juego informal (el torito) 2.-En parejas trabajamos el pase con el borde interno. 3.- Entrar y salir por los conos pase con borde interno a media altura. 4.-skeeping por encima del cono y el pase a media altura con borde interno. 5.-saltos con los dos pies y pase a media altura	60'	10' 3 (3` x 2` pausa) = 18` 3 (5` x 1` pausa)= 16` 3(30" x 30") = 9' 2' 2(30" x 30") = 6' 2'	Balones Cronometro	
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 6

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 08/07/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo
TIEMPO DE DURACION: 90min
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la conducción del balón de borde externo

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia Calentamiento General Calentamiento Especial Estiramiento		2' 5' 5' 3' 15'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco	Explicativo Lenguaje Demostrativo o Ejercicios Circuitos, Series, Repeticiones
P R I N C I P A L	1.-Skeeping en la escalera y conducción de cono en cono. 2.-Adelante y atrás desplazamientos y conducción. 3.- Saltos en bastón de un lado al otro y adelante y atrás. 4.-Skeeping por conos y conducción hasta el cono.	60'	3 (3` x 2` pausa) 18` 3 (2` x 2` pausa) 12` 3 (2` x 2` pausa) 12` 3 (3` x 2` pausa) 18`	Balones Cronometro	
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 7

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 11/07/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo
TIEMPO DE DURACION: 90min
OBJETIVO GENERAL: Mejorar el pase con precisión con las deportistas

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Futbol

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia Calentamiento General Calentamiento Especial Estiramiento		2' 5' 5' 3' 15'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones Cronometro	Explicativo Lenguaje Demostrativo Ejercicios Circuitos, Series, Repeticiones
P R I N C I P A L	1.-auto pase con perfección por la mitad del cono en una distancia de 5 metros. 2.-Conduccion hasta la mitad un dribling y pase con perfección regresar de espalda. 3.-Pase a media altura con borde interno con perfección y recepción. 4.-Futbol 11 contra 11	60'	2 (3'x2'pausa) = 12' 2 (3'x2'pausa) = 12' 2 (3'x2'pausa) = 12' 24'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 8

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 13/07/2016

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol

ESCENARIO: Ciudad de Puyo

TIEMPO DE DURACION: 90min

OBJETIVO GENERAL: Mejorar la fuerza general con las deportistas

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I	Asistencia		2'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones Cronometro	Explicativo Lenguaje Demostrativo Ejercicios Circuitos, Series, Repeticiones
N	Calentamiento		5'		
I	General		5'		
C	Calentamiento		3'		
I	Especial				
A	Estiramiento		15'		
L					
P	1.- Saltos con una sola pierna por encima de los conos.	60'	3 (3' x 2' pausa) = 18'		
R	2.-Multisaltos en el cono.		2 (3'x2'pausa) = 12'		
I	3.-Abdominales.		3(15rep x 2` pausa) = 15'		
N	4.-Flexiones de brazos.		3(15rep x 2` pausa) = 15'		
C					
I					
P					
A					
L					
F	Vuelta a la calma	1(5 min de trote)			
I	(Trote suave e ir bajando la intensidad)	100 a 110 puls			
N					
A					
L	Estiramiento	15'			

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 9

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 15/07/2016

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol

ESCENARIO: Ciudad de Puyo
TIEMPO DE DURACION: 90min

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Coordinación y la velocidad mediante un circuito.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia Calentamiento General Calentamiento Especial Estiramiento		2' 5' 5' 3'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones	Explicativo Lenguaje Demostrativo Ejercicios Circuitos, Series, Repeticiones
P R I N C I P A L	1.- Realizar un cuadrado con conos donde ejecutaran ejercicios de coordinación eslalon, skeeping entre los conos entra y sale, skeeping lateral y salto sobre los discos con ambas piernas. 2.-Skeeping de disco a disco con salto alternado y velocidad 10 metros. 3.- Espacio reducido 7 contra 7.	60'	5 (3` x 2` pausa = 30` 3 (3` x 2` pausa = 18` 2 (3` x 2` pausa = 12`	Cronometro	
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 10

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 18/07/2016

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol

ESCENARIO: Ciudad de Puyo
TIEMPO DE DURACION: 90 min

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Coordinación la velocidad y tiro al arco.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I	Asistencia		2'	Talento humano	Explicativo Lenguaje
N	Calentamiento		5'		
I	General		5'	Cancha	Demostrativo Ejercicios
C	Calentamiento		3'	Silbato	
I	Especial			Conos	Circuitos, Series, Repeticiones
A	Estiramiento		15'	Disco	
L				Balones	
P				Cronometro	
R	1.- Realizar ejercicios de coordinación salto lateral alternado de cono a cono.	60'	3 (3` x 2` pausa = 18`		
N	2.-Desplazamiento de espalda en zig-zag y velocidad de 10 metros.		3 (3` x 2` pausa = 18`		
C	3.-Skeeping y zig-zag por los conos y tiro al arco.		2 (3` x 2` pausa = 12`		
I	4.-futbol tenis.		12'		
P					
A					
L					
F	Vuelta a la calma	1(5 min de trote)			
I	(Trote suave e ir bajando la intensidad)	100 a 110 puls			
N		15'			
A	Estiramiento				
L					

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 11

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 19/07/2016

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol

ESCENARIO: Ciudad de Puyo

TIEMPO DE DURACION: 90 min

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Coordinación y la conducción y tiro al arco.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia Calentamiento General Calentamiento Especial Estiramiento		2' 5' 5' 3' 15'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco	Explicativo Lenguaje Demostrativo Ejercicios Circuitos, Series, Repeticiones
P R I N C I P A L	1.- Desplazamiento adelante, atrás, derecha e izquierda ubicar conos de diferentes colores y desplazarse al color que se le indique. 2.- Realizar conducción y finta con ambas piernas. 3.- Realizar conducción, finta y tiro al arco. 4.- Reducido 4 contra 1 en un cuadrado de 5 por	60'	3 (3' x 2' pausa) = 18' 3 (3' x 2' pausa) = 18' 2 (3' x 2' pausa) = 12' 6 (1' x 2' pausa) = 12'	Balones Cronometro	
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 12

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 21/07/2016

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol

ESCENARIO: Ciudad de Puyo
TIEMPO DE DURACION: 90 min

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la definición con ambas piernas y juegos ofensivos y defensivos.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODO S Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones Cronometro	Explicativo Lenguaje Demostrativo Ejercicios Circuitos, Series, Repeticiones
	Calentamiento General		5'		
	Calentamiento Especial		3'		
	Estiramiento		15'		
P R I N C I P A L	1.- Realizar ejercicios de tiro al arco con ambas piernas en una distancia de 15 metros.	60'	3 (3` x 2` pausa) = 18`		
	2.-Realizar tiros libres con dirección.		2 (3` x 2` pausa) = 12'		
	3.-Realizar tiros penales.		2 (3` x 2` pausa) = 12'		
	4.-Realizar juegos ofensivos y defensivos 1 contra 1, 2 contra 1 y 2 contra 2.		3 (3` x 2` pausa) = 18`		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

BIBLIOGRAFIA

- Marcos (1999), Factores que intervienen en el rendimiento deportivo la alimentación, el estado de maduración psicofísico, la experiencia, las relaciones sociales y el medio ambiente.
- Reilly, (2003), las demandas fisiológicas del juego de fútbol están representadas por las intensidades a las cuales se llevan a cabo las distintas actividades.
- Bangsbo (2002), mantiene esta idea al afirmar: los registros de las actividades y de las mediciones fisiológicas durante los partidos pueden usarse para evaluar las exigencias del fútbol.
- Grosser y Neumayer, (1986) “La técnica se puede definir como el componente del rendimiento deportivo donde se describe el modelo ideal de ejecución de un movimiento y su aplicación”.
- Peter Schreiner, (2005) Coordinación es definida: como “la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado.”
- Hirtz, (1981) por Weineck, (2005) Capacidades Coordinativas son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento.
- Meinel/Schnabel, (1987). Citado por Weineck, (2005) La Capacidad de Reacción: se expone como la capacidad para iniciar y ejecutar intencionalmente acciones motoras a corto plazo ante una señal.
- Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a un esfuerzo.
- Peter Schreiner, (2005) la Coordinación es definida: como “la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado.”
- LACUESTA SALAZAR, F. “Tratado de fútbol. Técnica, acciones del juego, estrategia y táctica”. Gymnos Editorial. Madrid. (1997).
- Meinel/Schnabel, (1987). Citado por Weineck, (2005) La Capacidad de Reacción:

LINCOGRAFÍA

- <http://www.efdeportes.com/efd91/rendim.htm>
- <http://www.tododxts.com/index.php/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/126-coordinacion-concepto-y-clasificacion>
- <https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol>
- <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/baterias/baterias.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd91/rendim.htm>
- http://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/Cuadernodepracticass_FisiologiadelActividadFisica_2011.pdf
- <http://www.futbolfacilísimo.com/2011/05/conduccion-de-balon.html>
- <http://lofundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html>
- http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test_tec/test_tec.htm
- <https://explorable.com/es/investigacion-cuantitativa-y-cualitativa>
- <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

ANEXOS



ANEXO 1 – TEST ÓCULO PEDAL



TEST ÓCULO PEDAL COORDINACIÓN

Lugar: Ciudad del Puyo

Fecha: 27/06/2016

Equipo: Club Profesional Femenino Cumanda Agua Lluvia. **Disciplina:** Fútbol

Planilla de control

Pre Test

Nº	Apellidos y Nombres	Edad	Peso	Estatura	Intento				Calificación		
					Segundos				A	N	B
					1	2	3	4			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera



ANEXO 2 TEST DE PRECISI3N DE PASE

TEST DE PRECISI3N DE PASE



Lugar: Ciudad del Puyo

Fecha: 27/06/2016

Equipo: Club Profesional Femenino Cumanda Agua Lluvia. **Disciplina:** Futbol

Planilla de control

Pre Test

N°	Apellidos y Nombres	E da d	Peso	Estatura	Aciertos				Tiempo		Calificaci3n							
					1	2	3	4	5		EX	M B	B	R	D			
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		

Elaborado por: Israel Saltos y Crist3bal Olvera



ANEXO 3- TEST ÓCULO PEDAL



TEST ÓCULO PEDAL COORDINACIÓN

Lugar: Ciudad del Puyo

Fecha: 22/07/2016

Equipo: Club Profesional Femenino Cumanda Agua Lluvia. **Disciplina:** Fútbol

Planilla de control

Post Test

N°	Apellidos y Nombres	Edad	Peso	Estatura	Intento				Calificación		
					Segundos						
					1	2	3	4	A	N	B
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera



ANEXO 4- TEST PRECISIÓN DE PASE



TEST PRECISIÓN DE PASE

Lugar: Ciudad del Puyo

Fecha: 22/07/2016

Equipo: Club Profesional Femenino Cumanda Agua Lluvia.

Disciplina: Fútbol

Planilla de control

Post Test

N°	Apellidos y Nombres	Edad	Peso	Estatura	Aciertos					Tiempo	Calificación				
					1	2	3	4	5		EX	M B	B	R	D
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Elaborado por: Israel Saltos y Cristóbal Olvera

ANEXO 5 TEST



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
 REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



TEST ÓCULO PEDAL COORDINACIÓN

Lugar: Ciudad del Puyo

Fecha: 27/06/2016

Equipo: Club Profesional Femenino Cumanda Agua Lluvia. **Disciplina:** Futbol

Planilla de control

Pre Test

N°	Apellidos y Nombres	Edad	Peso	Estatura	Intento				Calificación		
					Segundos				A	N	B
					1	2	3	4			
1	JULENDY FUENTES	21	57	1.60	5:07	4:27	4:44	4:17	✓		
2	PATRICIA FLORES	20	53	1.55	4:44	4:21	4:18	4:15	✓		
3	ANDREA SAHANIEGO	20	56	1.62	4:10	4:7	4:20	4:12	✓		
4	MAREN VARGAS	19	52	1.59	4:30	4:39	4:19	4:17	✓		
5	LAURA VARGAS	16	53	1.58	4:32	4:25	4:20	4:16	✓		
6	JOCELYNE HUZOZ	17	55	1.60	4:16	4:08	4:12	4:06	✓		
7	GABRIELA VARGAS	18	54	1.61	4:04	4:08	4:16	4:07	✓		
8	KARLA ANDRADE	17	52	1.57	4:40	4:10	4:15	4:20	✓		
9	DANIELA CHACON	22	54	1.60	4:08	4:14	4:09	4:05	✓		
10	WISA GUTIERRAZ	17	54	1.62	4:11	4:17	4:12	4:08	✓		
11	VAJAJIRA VIZUETE	22	58	1.62	4:32	4:20	4:00	4:07	✓		
12	YOSEUN BANCHEN	20	50	1.65	4:12	4:08	4:10	4:03	✓		
13	ELVIA REVILLA	19	57	1.60	4:02	4:12	4:15	4:09	✓		
14	MARIANELA ANTUASH.	20	52	1.53	4:17	4:15	4:07	4:02	✓		
15	ARIANA ASQUI	24	53	1.52	4:14	4:09	4:11	4:10	✓		

[Signature]
 Entrenador/Encargado
 MsC. Henry Gutiérrez/ Tutor

AGUA LLUVIA
 Fútbol Club
 Puyo Pastaza

[Signature]
 Estudiante/ Israel Saltos
[Signature]
 Estudiante/ Cristóbal Olvera



TEST DE PRECISIÓN DE PASE

Lugar: Ciudad del Puyo

Fecha: 27/06/2016

Equipo: Club Profesional Femenino Cumanda Agua Lluvia. Disciplina: Fútbol

Planilla de control

Pre Test

Nº	Apellidos y Nombres	Edad	Peso	Estatura	Aciertos					Tiempo	Calificación					
					1	2	3	4	5		EX	MB	B	R	D	
1	JULENDY FUENTES	21	57	1.60	✓					14"					1	
2	PATRICIA FLORES	20	53	1.55		✓		✓		13"					2	
3	ANDREA SAHANEICO	20	56	1.62	✓					14"					1	
4	KAREU VARGAS	19	52	1.59	✓					15"					1	
5	LAURA VARGAS	16	53	1.58		✓			✓	12"					2	
6	JOCELYNE MUÑOZ	17	55	1.60	✓					13"					1	
7	CABRIELA VARGAS	18	54	1.61		✓		✓		12"					2	
8	KARLA ANDRADE	17	52	1.57		✓			✓	12"					2	
9	DANIELA CHACON	22	54	1.60	✓					17"					1	
10	LISA GUTIERREZ	17	54	1.62						14"						0
11	YAJAIRA VIZUETE	22	58	1.62	✓		✓		✓	14"				3		
12	YOSELIN BANCHEN	20	50	1.65		✓	✓		✓	13"				3		
13	ELVIA REVILLA	19	57	1.60		✓			✓	14"					2	
14	MARIALEA ANTUASH	20	52	1.53		✓		✓		12"					2	
15	ARIANA ASQUI	24	53	1.52	✓					13"					1	

Entrenador/Encargado

MsC. Henry Gutiérrez/ Tutor



Estudiante/ Israel Salto

Estudiante/ Cristóbal Olvera



TEST ÓCULO PEDAL COORDINACIÓN

Lugar: Ciudad del Puyo

Fecha: 22/07/2016

Equipo: Club Profesional Femenino Cumanda Agua Lluvia. Disciplina: Futbol

Planilla de control

Post Test

Nº	Apellidos y Nombres	Edad	Peso	Estatura	Intento				Calificación		
					Segundos				A	N	B
					1	2	3	4			
1	JOLEYDY FUENTES	21	57	1,60	3'24	3'36	3'36	3'25	✓		
2	PATRICIA FLORES	20	53	1,55	3'29	3'35	3'40	3'31	✓		
3	ANDEA SAMANIEGO	20	56	1,62	3'62	4'02	3'40	3'31	✓		
4	KAREN VARGAS	19	52	1,59	3'44	3'35	3'38	3'42	✓		
5	LAURA VARGAS	16	53	1,58	3'54	3'46	3'35	3'30	✓		
6	JOCELYNE HOÑOZ	17	55	1,60	3'44	3'40	3'39	3'53	✓		
7	GABRIELA VARGAS	18	54	1,61	3'32	3'60	3'05	3'40	✓		
8	ITALA ANDRADE	17	52	1,57	3'50	3'33	3'57	3'29	✓		
9	DAVIELA CHACON	22	54	1,60	3'37	3'35	3'25	3'30	✓		
10	LUISA GUTIERREZ	17	54	1,62	3'20	3'40	3'42	3'13	✓		
11	VAJAIRA NIZUETE	22	59	1,62	3'19	3'02	3'25	3'15	✓		
12	MOSEUN BANCHEN	20	50	1,65	3'25	3'20	3'44	3'25	✓		
13	ELVIA REVILIA	19	57	1,60	3'45	3'32	3'49	3'28	✓		
14	MARIANELA AMUASH	20	52	1,53	3'52	3'33	3'19	3'24	✓		
15	ARIANA ASQUI	24	53	1,52	3'40	3'44	3'36	3'32	✓		

Entrenador / Encargado

MsC. Henry Gutiérrez / Tutor

AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza

Estudiante / Israel Salto

Estudiante / Cristóbal Olvera



TEST DE PRECISIÓN DE PASE

Lugar: Ciudad del Puyo

Fecha: 22/07/2016

Equipo: Club Profesional Femenino Cumanda Agua Lluvia. Disciplina: Fútbol

Planilla de control

Post Test

Nº	Apellidos y Nombres	Edad	Peso	Estatura	Aciertos					Tiempo	Calificación				
					1	2	3	4	5		EX	MB	B	R	D
1	JOCELYNE FUENTES	21	57	1,60	✓		✓	✓		12"			3		
2	PATRICIA FLORES	20	53	1,55	✓	✓		✓		13"			3		
3	ANDREA SAMANIEGO	20	56	1,62	✓		✓		✓	12"			3		
4	KAREN VARGAS	19	52	1,59		✓	✓		✓	13"			3		
5	LAURA VARGAS	16	53	1,58	✓	✓	✓			12"			3		
6	JOCELYNE MUÑOZ	17	55	1,60	✓		✓		✓	14"			3		
7	GABRIELA VARGAS	18	54	1,61	✓	✓		✓	✓	13"	4				
8	KARLA ANDRADE	17	52	1,57	✓		✓	✓		13"			3		
9	DANIELA CHACON	22	54	1,60		✓	✓		✓	14"			3		
10	WISA GUTIERREZ	17	54	1,62	✓		✓	✓		12"			3		
11	YAJAIRA VIZCETE	22	59	1,62	✓	✓	✓	✓		14"	4				
12	ELVIA REVILLA	19	57	1,60	✓	✓		✓	✓	13"	4				
13	MOSELIN BANCHEN	20	50	1,65	✓	✓		✓		14"			3		
14	MARIANELA ANTUASH	20	52	1,53		✓		✓	✓	13"			3		
15	ARIANA ASQUI	24	53	1,52	✓		✓		✓	13"			3		

Entrenador/Encargado

MsC. Henry Gutiérrez/ Tutor

AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza.

Estudiante/ Israel Saltos

Estudiante/ Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 1

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 28/06/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo

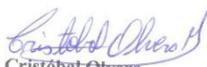
CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol
TIEMPO DE DURACION: 90 Minutos

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la conducción del balón con borde interno

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano	
	Calentamiento General		5'		
	Calentamiento Especial		5'	Cancha	- Explicativo Lenguaje
	Estiramiento		3'		
			15'	Silbato	- Demostrativo Ejercicios
				Conos	
				Discos	
P R I N C I P A L	1.- Dominio de balón		1(5') = 5'	Balones	
	2.-Conducción con borde interno en una distancia de 5 metros ida y vuelta.		3 (5 Rep x 30'') = 15' 2'	Cronometro	- Circuitos
	3.-conduccion de ida y de regreso velocidad en parejas con borde interno.	60'	2 (5 Rep x 30'') = 12' 3'		Series
	4.- conducción en forma de 8 con borde interno.		3 (3 rep x 30'') = 15' 2'		Repeticiones
	5.- futbol informal		1(12') = 12'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls			
		15'			

Entrenador responsable:  Israel Saltos

AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza


 Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 2

EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 30/06/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la conducción del balón con borde interno

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol
TIEMPO DE DURACION: 90 Minutos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones Cronometro	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
	Calentamiento General		5'		
	Calentamiento Especial		5'		
	Estiramiento		3'		
P R I N C I P A L	ESTACIONES 1.-Conducción de balón con borde externo con ambas piernas, de cono a cono con desplazamiento lateral.		7(30" x 30") = 21' 2'		- Circuitos Series Repeticiones
	2.-Conducción de balón con ambas piernas de cono a cono de frente con borde externo.	60'	5(30" x 30") = 15' 2'		
	3.-Conducción en zigzag por los conos con ambas piernas borde externo.		4(30" x 30") = 12' 2'		
	4.-Fútbol Tenis		12'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad)	1(5 min de trote) 100 a 110 puls			
	Estiramiento	15'			

Entrenador responsable

AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza

Israel Saltos

Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 3



EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 01/07/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol
TIEMPO DE DURACION: 90 Minutos

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la conducción de balón con borde externo con obstáculos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano	
	Calentamiento General		5'		
	Calentamiento Especial		5'	Cancha	- Explicativo Lenguaje
	Estiramiento		3'		
			15'	Silbato	- Demostrativo Ejercicios
				Conos	
				Disco	
				Balones	
P R I N C I P A L	ESTACIONES.			Cronometro	
	1.- Desplazamientos laterales de 5 metros con carga + skeeping 5 metros + golpe de balón empeine	60'	3 (3' x 2' pausa) = 18'		- Circuitos
	2.- Ejercicio 8 saltos con carga + velocidad con cambio de dirección + pase con el borde interno.		3 (3' x 2' pausa) = 18'		Series
	4.- Trabajo táctico 5 contra 5 + 2 apoyos.		2 (10') = 20'		Repeticiones
	4.- abdominales		4(30"x30") = 4'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad)	1(5 min de trote) 100 a 110 puls			
	Estiramiento	15'			

Entrenador responsable

AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza

Israel Saltos

Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 4



EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia **CATEGORÍA:** Abierta
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera **SEXO:** Femenino
FECHA: 04/07/2016 **DEPORTE:** Fútbol
ESCENARIO: Ciudad de Puyo **TIEMPO DE DURACION:** 90 Minutos
OBJETIVO GENERAL: Acrecentar la recepción con el empeine y conducción

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia Calentamiento General Calentamiento Especial Estiramiento		2' 5' 5' 3'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
P R I N C I P A L	1.- Receptar y conducción en zig-zag por los conos con el empeine. 2.- Receptar y conducción lateralmente por los conos. 3.- Receptar y conducir en una forma de un cuadrado con el empeine. 4.- Juego de reacción.	60'	3 (3' x 2' pausa) =18' 3 (3' x 2' pausa) =18' 3 (5' x 1' pausa)=15' 9'	Cronometro	- Circuitos Series Repeticiones
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Entrenador responsable:  **AGUA LLUVIA Fútbol Club Puyo Pastaza** Israel Saltos

 Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 5



EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Salto y Cristóbal Olvera
FECHA: 06/07/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar el pase con borde interno a media altura

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol
TIEMPO DE DURACION: 90 Minutos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano	
	Calentamiento General		5'		
	Calentamiento Especial		5'	Cancha	- Explicativo Lenguaje
	Estiramiento		3'		
			15'	Silbato	
				Conos	- Demostrativo Ejercicios
				Disco	
P R I N C I P A L	1.-Juego informal (el torito)		10'	Balones	
	2.-En parejas trabajamos el pase con el borde interno.		3 (3' x 2' pausa) = 18'	Cronometro	- Circuitos
	3.- Entrar y salir por los conos pase con borde interno a media altura.	60'	3 (5' x 1' pausa) = 16'		Series
	4.- skipping por encima de los cono y pase a media altura con borde interno.		3(30" x 30") = 9' 2'		Repeticiones
	5.-saltos con los dos pies y pase a media altura		2(30" x 30") = 6' 2'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Entrenador responsable



Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 6



EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia **CATEGORÍA:** Abierta
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera **SEXO:** Femenino
FECHA: 08/07/2016 **DEPORTE:** Fútbol
ESCENARIO: Ciudad de Puyo **TIEMPO DE DURACION:** 90 Minutos
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la conducción del balón de borde externo

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones Cronometro	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
	Calentamiento General		5'		
	Calentamiento Especial		5'		
	Estiramiento		3'		
P R I N C I P A L	1.-Skeepig en la escalera y conducción de cono en cono.		3 (3' x 2' pausa) = 18'	Cronometro	- Circuitos Series Repeticiones
	2.-Adelante y atrás desplazamientos y conducción.		3 (2' x 2' pausa) = 12'		
	3.- Saltos en bastón de un lado al otro y adelante y atrás.	60'	3 (2' x 2' pausa) = 12'		
	4.-Skeepig por conos y conducción hasta el cono.		3 (3' x 2' pausa) = 18'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Entrenador responsable  **AGUA LLUVIA Fútbol Club** Puyo Pastaza  Israel Saltos

 Cristóbal Olvera



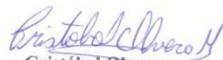
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 7



EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia **CATEGORÍA:** Abierta
PRATICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera **SEXO:** Femenino
FECHA: 11/07/2016 **DEPORTE:** Fútbol
ESCENARIO: Ciudad de Puyo **TIEMPO DE DURACION:** 90 Minutos
OBJETIVO GENERAL: Mejorar el pase con precisión con las deportistas

PART ES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS	
		Tiempo	Repetición			
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano		
	Calentamiento General		5'			
	Calentamiento Especial		5'	Cancha	- Explicativo Lenguaje	
	Estiramiento		3'			
			15'	Silbato	- Demostrativo Ejercicios	
				Conos		
				Disco		
				Balones		
P R I N C I P A L	1.-auto pase con perfección por la mitad del cono en una distancia de 5 metros.		2 (3'x2'pausa) = 12'	Cronometro	- Circuitos	
	2.-Conduccion hasta la mitad un dribling y pase con perfección regresar de espalda.	60'	2 (3'x2'pausa) = 12'			Series
	3.-Pase a media altura con borde interno con perfección y recepción.		2 (3'x2'pausa) = 12'			Repeticiones
	4.-Futbol 11 contra 11		24'			
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad)	1(5 min de trote) 100 a 110 puls				
	Estiramiento	15'				


AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza
 Entrenador responsable: Israel Saltos


Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 8



EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia **CATEGORÍA:** Abierta
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera **SEXO:** Femenino
FECHA: 13/07/2016 **DEPORTE:** Fútbol
ESCENARIO: Ciudad de Puyo **TIEMPO DE DURACION:** 90 Minutos
OBJETIVO GENERAL: Mejorar la fuerza general con las deportistas

PART ES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
	Calentamiento General		5'		
	Calentamiento Especial		5'		
	Estiramiento		3'		
			15'		
P R I N C I P A L	1.- Saltos con una sola pierna por encima de los conos.		3 (3' x 2' pausa) = 18'	Cronometro	- Circuitos Series Repeticiones
	2.- Multisaltos en el cono.		2 (3' x 2' pausa) = 12'		
	3.- Abdominales.	60'	3(15rep x 2' pausa) = 15'		
	4.- Flexiones de brazos.		3(15rep x 2' pausa) = 15'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad)	1(5 min de trote) 100 a 110 puls			
	Estiramiento	15'			

Entrenador responsable  Israel Saltos
AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza


 Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 9



EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia **CATEGORÍA:** Abierta
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera **SEXO:** Femenino
FECHA: 15/07/2016 **DEPORTE:** Fútbol
ESCENARIO: Ciudad de Puyo **TIEMPO DE DURACION:** 90 Minutos
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Coordinación y la velocidad mediante un circuito.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano Cancha Silbato Conos Disco Balones	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
	Calentamiento General		5'		
	Calentamiento Especial		5'		
	Estiramiento		3'		
P R I N C I P A L	1.- Realizar un cuadrado con conos donde ejecutaran ejercicios de coordinación esalon, skeeping entre los conos entra y sale, skeeping lateral y salto sobre los discos con ambas piernas.		5 (3' x 2' pausa) = 30'	Cronometro	- Circuitos Series Repeticiones
	2.- Skeeping de disco a disco con salto alternado y velocidad 10 metros.	60'	3 (3' x 2' pausa) = 18'		
	3.- Espacio reducido 7 contra 7.		2 (3' x 2' pausa) = 12'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			


AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza
 Entrenador responsable: Israel Saltos


 Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 10



EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera
FECHA: 18/07/2016
ESCENARIO: Ciudad de Puyo

CATEGORÍA: Abierta
SEXO: Femenino
DEPORTE: Fútbol
TIEMPO DE DURACION: 90 Minutos

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Coordinación la velocidad y tiro al arco.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS	
		Tiempo	Repetición			
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano		
	Calentamiento General		5'			
	Calentamiento Especial		5'	Cancha	- Explicativo Lenguaje	
	Estiramiento		3'			
			15'	Silbato	- Demostrativo Ejercicios	
				Conos		
				Disco		
				Balones		
P R I N C I P A L	1.- Realizar ejercicios de coordinación salto lateral alternados de cono a cono.		3 (3' x 2' pausa) = 18'	Cronometro	- Circuitos	
	2.-Desplazamiento de espalda en zig-zag y velocidad de 10 metros.	60'	3 (3' x 2' pausa) = 18'			Series
	3.-Skeeping y zig-zag por los conos y tiro al arco.		2 (3' x 2' pausa) = 12'			Repeticiones
	4.-fútbol tenis.		12'			
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad)	1(5 min de trote) 100 a 110 puls				
	Estiramiento	15'				

2/17
AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza
 Entrenador responsable Israel Saltos

Cristóbal Olvera
Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 11



EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia **CATEGORÍA:** Abierta
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera **SEXO:** Femenino
FECHA: 19/07/2016 **DEPORTE:** Fútbol
ESCENARIO: Ciudad de Puyo **TIEMPO DE DURACION:** 90 Minutos
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la Coordinación y la conducción y tiro al arco.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano	
	Calentamiento General		5'		
C I A L	Calentamiento Especial		5'	Cancha	- Explicativo Lenguaje
	Estiramiento		3'		
P R I N C I P A L			15'	Silbato Conos Disco Balones	- Demostrativo Ejercicios
	1.- Desplazamiento adelante, atrás, derecha e izquierda ubicar conos de diferentes colores y desplazarse al color que se le indique.		3 (3' x 2' pausa) = 18'	Cronometro	- Circuitos Series Repeticiones
	2.- Realizar conducción y finta con ambas piernas.	60'	3 (3' x 2' pausa) = 18'		
	3.- Realizar conducción, finta y tiro al arco.		2 (3' x 2' pausa) = 12'		
	4.- Reducido 4 contra 1 en un cuadrado de 5 por 5.		6 (1' x 2' pausa) = 12'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			

Entrenador responsable  **AGUA LLUVIA Fútbol Club Puyo Pastaza** 


Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 12



EQUIPO: Club Femenino Cumanda Agua Lluvia **CATEGORÍA:** Abierta
PRACTICANTES: Israel Saltos y Cristóbal Olvera **SEXO:** Femenino
FECHA: 21/07/2016 **DEPORTE:** Fútbol
ESCENARIO: Ciudad de Puyo **TIEMPO DE DURACION:** 90 Minutos
OBJETIVO GENERAL: Desarrollar la definición con ambas piernas y juegos ofensivos y defensivos.

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		Recursos	MÉTODOS Y MEDIOS
		Tiempo	Repetición		
I N I C I A L	Asistencia		2'	Talento humano	- Explicativo Lenguaje
	Calentamiento General		5'		
	Calentamiento Especial Estiramiento		3'		
P R I N C I P A L	1.- Realizar ejercicios de tiro al arco con ambas piernas en una distancia de 15 metros.		3 (3' x 2' pausa) = 18'	Cronometro	- Demostrativo Ejercicios
	2.- Realizar tiros libres con dirección.		2 (3' x 2' pausa) = 12'		
	3.- Realizar tiros penales.	60'	2 (3' x 2' pausa) = 12'		
	4.- Realizar juegos ofensivos y defensivos 1 contra 1, 2 contra 1 y 2 contra 2.		3 (3' x 2' pausa) = 18'		
F I N A L	Vuelta a la calma (Trote suave e ir bajando la intensidad) Estiramiento	1(5 min de trote) 100 a 110 puls 15'			- Circuitos Series Repeticiones

Entrenador responsable:  **AGUA LLUVIA Fútbol Club Puyo Pastaza** Israel Saltos

 Cristóbal Olvera

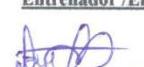


UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS

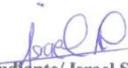


N:	CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA	FECHA: 27/06/2016	
N:	APELLIDOS Y NOMBRES	N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160074903-0	Juleydy Fuentes
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	Andrea S.
4	KAREN VARGAS	160046646-8	Karen V.
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas
6	JOELYNE MUÑOZ		JOELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084095-0	Gabriela Vargas
8	KARLA ANDRADE	160053190-7	Karla A.
9	DANIELA CHALÓN	160055009-7	Daniela Chalón
10	LUISA GUTIERREZ		Luisa Gutierrez
11	YATAJIRA VIRUETE	150072649-0	Yatajira Viruete
12	YOSELIN BANCHEN	120781089-4	Yoselin Banchen
13	ELVIA REVILLA	150094334-3	Elvia Revilla
14	ARIADA ASQUI	1600612459-0	Ariada Asqui
15	MARIAGELA ANTUASH	140114216-9	Mariagela Antuash


Entrenador/Encargado


MsC. Henry Gutiérrez/ Tutor

AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza


Estudiante/ Israel Saltos


Estudiante/ Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
 REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA		FECHA: 9/06/2016	
N:	APELLIDOS Y NOMBRES	N: DE CEDULA	FIRMAS
1	Juleydy Fuentes	160074803-0	Juleydy Fuentes
2	Patricia Flores	160063212-7	
3	Andrea Samaniego	160082433-6	
4	Karen Vargas	160046646-8	Karen V.
5	Laura Vargas	160053226-9	Laura Vargas
6	Jocelyne Muñoz		JOCELYNE MUÑOZ
7	Vargas Gabriela	160084595-0	
8	Karla Andrade	160053190-7	Karla A
9	Daniela Chacón	160055009-7	
10	Luisa Gutiérrez		
11	Yajaym Vizcete	150072649-0	
12	Moselin Sanchez	130721089-4	
13	Elvia Revilla	1600612459-0	
14	Ariana Asqui	150094334-3	
15	Marianela Antuash	140114216-9	

Entrenador/Encargado

MsC. Henry Gutiérrez/ Tutor

Estudiante/ Israel Salto

AGUA LLUVIA
 Fútbol Club
 Puyo Pastaza

Estudiante/ Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA		FECHA: 30/06/2016	
N:	APELLIDOS Y NOMBRES	N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160074803-0	Juleydy Fuentes
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	Andrea Samaniego
4	KAREN VARGAS	160046646-8	Karen V
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas
6	JOCELYNE MUÑOZ		JOCELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084595-0	Gabriela Vargas
8	KARLA ANDRADE	160053190-7	KARLA A.
9	DANIELA CHACÓN	160055009-7	Daniela Chacón
10	LUISA GUTIERREZ		Luisa Gutierrez
11	YAJAYRA VIRUETE	150072649-0	Yajayra Viruete
12	YDSELIN BANCHEN	120781089-4	Ydselin Banchen
13	ELVIA REVILLA	150094334-3	Elvia Revilla
14	ARIANA ASQUI	1600612459-0	Ariana Asqui
15	MARIAVELA ANTUASH	140114216-9	Mariavela Antuash

2/6/3
Entrenador/Encargado

MsC. Henry Gutiérrez/ Tutor



Israel
Estudiante/ Israel Saltos

Cristóbal Olvera
Estudiante/ Cristóbal Olvera

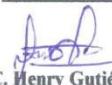


UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA		FECHA: 01/07/2016	
N:	APELLIDOS Y NOMBRES	N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160074803-0	JULEYDY FUENTES
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	Andrea A.
4	KAREN VARGAS	160046646-3	Karen V
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas
6	JOLELYNE MUÑOZ		JOLELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084595-0	Gabriela Vargas
8	KARLA ANDRADE	160053190-7	KARLA A.
9	DANIELA CHACÓN	160055009-7	Daniela Chacón
10	LUISA GUTIERREZ		Luisa Gutiérrez
11	YAJAYRA VIZUETE	150072649-0	Yajayra Vizúete
12	YOSELIN BANCHEN	120781089-4	Yoselin Banchen
13	ELWIA REVILLA	150094334-3	Elwia Revilla
14	ARIANA ASQUI	1600612459-0	Ariana Asqui
15	MARIANELA AMEASH	140114216-9	Mariela Ameash


Entrenador / Encargado


MsC. Henry Gutiérrez / Tutor

AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza


Estudiante / Israel Saltos


Estudiante / Cristóbal Olvera

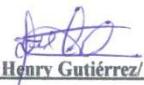


UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



N:	CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA: 04/07/2016 N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160074803-0	Juleydy Fuentes
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	Andrea Samaniego
4	KAREN VARGAS	160046646-8	Karen V.
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas
6	JOCELYNE MUÑOZ		JOCELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084595-0	Gabriela Vargas
8	KARLA ANDRADE	160053190-7	KARLA A
9	DANIELA CHACÓN	160055009-7	Daniela Chacón
10	LUISA GUTIERREZ		Luisa Gutiérrez
11	YAJAYRA VIZUETE	160072649-0	Yajayra Vizúete
12	YOSELYN BANCHEN	120781089-4	Yoselyn Banchen
13	Elvio Revilla	150094334-3	Elvio Revilla
14	Ariana Asqui	1600612459-0	Ariana Asqui
15	Marianela Antuash	140114216-9	Marianela Antuash


Entrenador / Encargado


MsC. Henry Gutiérrez / Tutor

AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Tuyo Pastaza


Estudiante / Israel Salto


Estudiante / Cristóbal Olvera

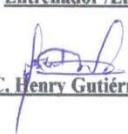


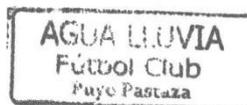
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS

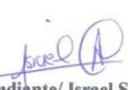


N:	CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA: 06/07/2016 N: DE CEDULA	FIRMAS
1	Juleydy Fuentes	160074803-0	Juleydy Fuentes
2	Patricia Flores	160063212-7	Patricia Flores
3	Andrea Samaniego	160082433-6	Andrea Samaniego
4	Karen Vargas	160046646-8	Karen V
5	Laura Vargas	160053226-9	Laura Vargas
6	Jocelyne Muñoz		JOCELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084595-0	Gabriela Vargas
8	Karla Andrade	160053190-7	Karla A
9	Daniela Chacón	160055009-7	Daniela Chacón
10	Luisa Gutierrez		Luisa Gutierrez
11	Yajayra Vizcete	150072649-0	Yajayra Vizcete
12	Yoselin Bonchen	120781089-4	Yoselin Bonchen
13	ELVIA REVILLA	150094334-3	Elvia Revilla
14	ARIANA ASQUI	1600612459-0	Ariana Asqui
15	MARIALELA ANTOASH	140114216-9	Marialela Antoash


Entrenador/Encargado


MsC. Henry Gutiérrez/Tutor




Estudiante/Israel Salto

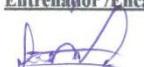

Estudiante/Cristóbal Olvera



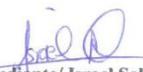
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
 REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA		FECHA: 08/07/2016	
N:	APELLIDOS Y NOMBRES	N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160074803-0	Juleydy Fuentes
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANLEGO	160082433-6	Andrea Samanlego
4	KAREN VARGAS	160046646-8	Karen U.
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas.
6	JOCELYNE MUÑOZ		JOCELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084595-0	Gabriela Vargas
8	KARLA ANDRADE	160033190-7	KARLA A.
9	DANIELA CHALÓN	160073009-7	Daniela Chalón
10	LISA GUTIERREZ		Lisa Gutierrez
11	YATAYRA VIZUETE	150072649-0	Yatayra Vizúete
12	YOSELIN BANCHEN	126781089-4	Yoselin Banchen
13	EWIA PENILLA	150094334-3	Ewia Penilla
14	ARIANA ASQUÍ	1600612459-0	Ariana Asquí
15	MARIAUELA ANTUASH	140114216-9	Mariauella Antuash


 Entrenador / Encargado

 MsC. Henry Gutiérrez / Tutor

AGUA LLUVIA
 Fútbol Club
 Puyo Pastaza


 Estudiante / Israel Salto

 Estudiante / Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
 REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA		FECHA: 11/07/2016	
N:	APELLIDOS Y NOMBRES	N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDA FUENTES	160074803-0	Juleyda Fuentes.
2	PATRICIA FUJES	160063212-7	
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	
4	KAREN VARGAS	160046646-8	Karen V.
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas
6	JOCELYNE MUÑOZ		JOCELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084595-0	
8	KARLA ANDRADE	160033190-7	KARLA A
9	DANIELA CHACÓN	160055009-7	
10	LUISA GUTIERREZ		
11	YAJAYRA VIZUETE	150072649-0	
12	YOSELIN BANCHEN	120781089-4	
13	ELVIA REVILLA	150094334-3	
14	ARIANA ASQUI	1600612459-0	
15	MARIANELA ANTUASH	140114216-9	

Entrenador / Encargado
 MsC. Henry Gutiérrez / Tutor

AGUA LLUVIA
 Fútbol Club
 Puyo Pastaza

Estudiante / Israel Salto

 Estudiante / Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
 REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS

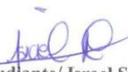


CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA		FECHA: 13/07/2016	
N:	APELLIDOS Y NOMBRES	N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160071803-0	Juleydy Fuentes
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	Andrea Samaniego
4	KAREN VARGAS	160046646-8	Karen V.
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas
6	JOCELYN MUÑOZ		JOCELYN MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084595-0	Gabriela Vargas
8	KARLA ANDRADE	160053190-7	Karla Andrade
9	DANIELA CHACÓN	160055009-7	Daniela Chacón
10	LISA GUTIERREZ		Lisa Gutierrez
11	YAJAIRA VIZUETE	150072649-0	Yajaira Vizúete
12	YOSEUN BANCHEN	120781089-4	Yoseun Banchen
13	Elvia Revilla	150094334-3	Elvia Revilla
14	Ariana Asqui	1600612459-	Ariana Asqui
15	Marianela Antuash	140114216-9	Marianela Antuash


 Entrenador / Encargado


 MsC. Henry Gutiérrez / Tutor

AGUA LLUVIA
 Fútbol Club
 Puyo Pastaza


 Estudiante / Israel Saltos


 Estudiante / Cristóbal Olvera

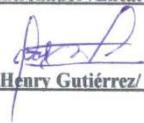


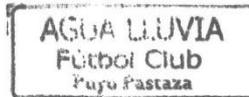
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA		FECHA: 15/07/2016	
N:	APELLIDOS Y NOMBRES	N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160074803-0	Juleydy Fuentes.
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	Andrea Samaniego
4	KAREN VARGAS	160046646-8	Karen V.
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas.
6	JOCELYNE MUÑOZ		JOCELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084395-0	GM
8	KARLA ANDRADE	160053190-7	KARLA A.
9	DANIELA CHACÓN	160055009-7	Daniela Chacón
10	LUISA GUTIERREZ		Luisa Gutiérrez
11	YAJAIRA VIZUETE	150072649-0	YV
12	YOSELIN BANCHEN	120781085-4	Yoselin Banchen
13	ELVIA REVILLA	150094334-3	Elvia Revilla
14	ARIANA ASQUÍ	1600612459-0	Ariana Asquí
15	MARIANELA ANTOASH	140114216-9	Mariela Antoash


Entrenador/Encargado


MsC. Henry Gutiérrez/ Tutor




Estudiante/ Israel Saltos


Estudiante/ Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS

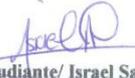


CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA		FECHA: 18/07/2016	
N:	APELLIDOS Y NOMBRES	N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160074803-0	Juleydy Fuentes
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	Andrea Samaniego
4	KAREN VARGAS	160096646-8	Karen V.
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas
6	JOCELYNE MUÑOZ		JOCELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160094395-0	Gabriela Vargas
8	KARLA ANDRADE	160053190-7	KARLA A.
9	DANIELA CHACÓN	160055009-7	Daniela Chacón
10	LUISA GUTIERREZ		Luisa Gutierrez
11	YAJAYRA VIRUETE	150072649-0	Yajayra Viruete
12	YOSELIN BANCHEN	120781089-9	Yoselin Banchen
13	ELVIA BENÍGA	150094334-3	Elvia Beníga
14	ARIANA ASQUI	1600612459-0	Ariana Asqui
15	MARIANELA ANTUASH	140114216-9	Mariela Antuash


Entrenador/Encargado


MsC. Henry Gutiérrez/Tutor

AGUA LLUVIA
Fútbol Club
Puyo Pastaza


Estudiante/Israel Saltos


Estudiante/Cristóbal Olvera

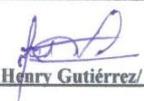


UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA		FECHA: 19/07/2016	
N:	APELLIDOS Y NOMBRES	N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160074803-0	Juleydy Fuentes
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	Andrea Samaniego
4	KAREN VARGAS	160046646-8	Karen V.
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas
6	JOCELYNE MUÑOZ		JOCELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084595-0	Gabriela Vargas
8	KARLA ANDRADE	160053490-7	KARLA A
9	DANIELA CHACÓN	160055009-7	Daniela Chacón
10	LUISA GUTIERREZ		Luisa Gutierrez
11	YAJAYRA VIZUETE	150072649-0	Yajayra Vizúete
12	YOSELIN BANCHEN	120781089-4	Yoselin Banchen
13	ELVIA REVILLA	150094334-3	Elvia Revilla
14	ARIANA ASQUI	1600612459-0	Ariana Asqui
15	MARIANELA ANTUASH	140114916-9	Marianela Antuash


Entrenador / Encargado


MsC. Henry Gutiérrez / Tutor




Estudiante / Israel Salto


Estudiante / Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
 REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



N:	CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA: 21/07/2016 N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160074803-0	Juleydy Fuentes
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	Andrea Samaniego
4	KAREN VARGAS	160046646-8	Karen V
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas
6	JOCELYNE MUÑOZ		JOCELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084595-0	Gabriela Vargas
8	KARLA ANDRADE	160053190-7	Karla A
9	DANIELA CHALÓN	160055009-7	Daniela Chalón
10	LUIDA GUTIERREZ		Luida Gutierrez
11	YAJAYRA VIRUETE	150072649-0	Yajayra Viruete
12	YOSELIA BANCHEN	120781089-4	Yoselia Banchen
13	Elvia Revilla	150094332-3	Elvia Revilla
14	Ariana Asqui	1600612459	Ariana Asqui
15	Marlene Antuash	140114216-9	Marlene Antuash


 Entrenador / Encargado

MsC. Henry Gutiérrez / Tutor




 Estudiante / Israel Saltos


 Estudiante / Cristóbal Olvera



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS BENEFICIARIOS



N:	CLUB CUMANDA AGUA LLUVIA APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA: 22/07/2016 N: DE CEDULA	FIRMAS
1	JULEYDY FUENTES	160074803-0	Juleydy Fuentes
2	PATRICIA FLORES	160063212-7	Patricia Flores
3	ANDREA SAMANIEGO	160082433-6	Andrea Samaniego
4	KAREN VARGAS	160046646-8	Karen V.
5	LAURA VARGAS	160053226-9	Laura Vargas
6	JOCELYNE MUÑOZ		JOCELYNE MUÑOZ
7	GABRIELA VARGAS	160084595-0	Gabriela Vargas
8	KARLA ANDRADE	160053190-7	KARLA A.
9	DANIELA CHACÓN	160055008-7	Daniela Chacón
10	LUISA GUTIÉRREZ		Luisa Gutiérrez
11	YATAYRA VIRUETE	150072649-0	Yatayra Viruete
12	YOSELMY BANCHEN	120781089-4	Yoselmy Banchen
13	ELVIA REVILLA	150094334-3	Elvia Revilla
14	ARIANA ASQUI	1600612459-0	Ariana Asqui
15	MARIAUELA ANTUASH	140114216-9	Mariauela Antuash

Entrenador / Encargado

MsC. Henry Gutiérrez / Tutor



Estudiante / Israel Saltos

Estudiante / Cristóbal Olvera

ANEXO 6 – CLUB FEMENINO CUMANDA AGUA LLUVIAS DE LA CIUDAD DE PUYO



ANEXO 7 – MATERIALES



ANEXO 8 – EJECUCIÓN DEL TEST DE COORDINACIÓN ÓCULO PEDAL



ANEXO 9 – EJECUCIÓN DEL TEST DE COORDINACIÓN ÓCULO PEDAL



ANEXO 10 – EJECUCIÓN DEL TEST DE PRECISIÓN DEL PASE



ANEXO 11 – EJECUCIÓN DEL TEST DE PRECISIÓN DEL PASE



ANEXO 12 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO



ANEXO 13 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO COORDINACIÓN



ANEXO 14 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO COORDINACIÓN



ANEXO 15 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO PRECISIÓN DE PASE



ANEXO 16 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO SKEEPING



ANEXO 17 –SESIONES DE ENTRENAMIENTO SKEEPIING LATERAL



ANEXO 18 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO ESPACIO REDUCIDO



ANEXO 19 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO ESTIRAMIENTOS



ANEXO 20 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO ESTACIONES



ANEXO 21 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO 5 CONTRA 5



ANEXO 22 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO CIRCUITO



ANEXO 23 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO ESTIRAMIENTOS



ANEXO 24 – SESIONES DE ENTRENAMIENTO



**ANEXO 25 – NÓMINA DE LAS FUTBOLISTAS DEL CLUB FEMENINO
CUMANDA AGUA LLUVIA**

MONIMA DE LAS DEPORTISTAS			
N°	NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	SEXO
1	Juleydy Fuentes	21	Femenino
2	Patricia Flores	20	Femenino
3	Andrea Samaniego	20	Femenino
4	Karen Vargas	19	Femenino
5	Laura Vargas	16	Femenino
6	Jocelyne Muños	17	Femenino
7	Gabriela Vargas	18	Femenino
8	Karla Andrade	17	Femenino
9	Daniela Chacón	22	Femenino
10	Luisa Gutiérrez	17	Femenino
11	Yajaira Vizuite	22	Femenino
12	Elvia Revilla	19	Femenino
13	Yoselin Banchen	20	Femenino
14	Marianela Antuash	20	Femenino
15	Ariana Asqui	24	Femenino

ANEXO 26 – OFICIO DE PETICIÓN DE INVESTIGACIÓN DIRIGIDO A CLUB FEMENINO CUMANDA AGUA LLUVIA.

Puyo 9 de Mayo del 2016

C.P. José Ruiz

PRESIDENTE DEL CLUB FEMENINO CUMANDA AGUA LLUVIA

Presente

De mis consideraciones:

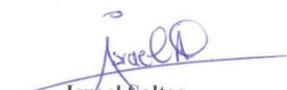
Reciba un cordial y afectuoso saludo de quienes nos dirigimos.

Nosotros, **Israel Andrés Saltos Cevallos** con cedula de identidad **160058588-7** Y **Cristóbal Javier Olvera Miranda** con cedula de identidad **092692353-3**, egresados de la Carrera de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Nacional de Chimborazo la presente tiene como finalidad solicitarle a usted de la manera más especial se nos autorice desarrollar nuestro proyecto de investigación “ La coordinación en la precisión del pase de futbol en el Club Femenino Cumanda Agua Lluvia de la Ciudad de Puyo”.

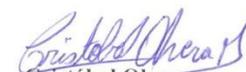
Por la atención brindada anticipamos desde ya nuestros más sinceros agradecimientos.


Atentamente; 09-05-16

Acceptamos la investigación a realizar.


Israel Saltos
C.I.160058588-7




Cristóbal Olvera
092692353-3