

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**



**PROYECTO DE INVESTIGACION PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE  
LICENCIADO DE CULTURA FISICA**

**TRABAJO DE TITULACION**

**“Círculo de coordinación en la conducción del balón en la sub-12 de la academia de  
fútbol femenino Innovagol”**

**AUTOR:**

Victor Hugo Castro Cardoso

**Tutor:**

PhD. Edda Lorenzo

**Riobamba – Ecuador**

**2020**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**  
**CERTIFICADO DEL TRIBUNAL**

Los miembros del tribunal de revisión del proyecto de investigación de título: **“CIRCUITO DE COORDINACION EN LA CONDUCCION DEL BALON EN LA SUB-12 DE LA ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL”** presentado por **Castro Cardoso Victor Hugo**, y dirigido por el PhD. Edda Lorenzo, una vez revisado el proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

**PhD. Edda Lorenzo**  
Tutor

  
.....  
Firma

**Mgs. Vinicio Sandoval**  
Delegado del Decano

  
.....  
Firma

**Mgs. Isaac Pérez**  
Miembro del Tribunal

  
.....  
Firma

**Mgs. Susana Paz**  
Miembro del tribunal

  
.....  
Firma



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**CERTIFICADO DEL TUTOR**

Yo Edda Lorenzo Berthou docente de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, en calidad de tutor del proyecto de investigación titulado: **CIRCUITO DE COORDINACIÓN EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN LA SUB-12 DE LA ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL**, elaborado por el señor Victor Hugo Castro Cardoso con CI: 060388405-7, una vez realizada la totalidad de correcciones, certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente para los trámites correspondientes.

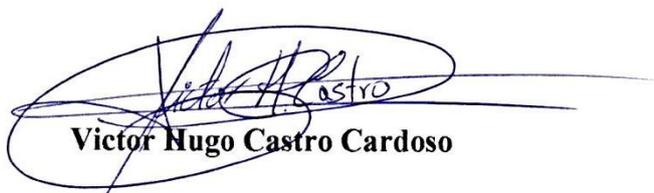
Atentamente,

---

PhD. Edda Lorenzo Bertheau

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Yo, Victor Hugo Castro Cardoso soy responsable de todo el contenido de este trabajo investigativo, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



**Victor Hugo Castro Cardoso**

**C.I. 060388405-7**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID  
Ext. 1133

Riobamba, 17 de febrero de 2020  
Oficio N° 043-URKUND-FCS-2020

Dr. Fausto Vinicio Sandoval Guampe  
**DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNACH**  
Presente. -

Estimada Profesora:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:

Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	Nombres y apellidos del tutor	% reportado por el tutor	% de validación verificado	Validación	
						Si	No
D-64020849	Circuito de coordinación en la conducción del balón en la Sub-12 de la Academia de Futbol Femenino INNOVAGOL	Víctor Hugo Castro Cardoso	Dra. Edda Lorenzo Bertheau	3	3	x	

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,

Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos y darme las fuerzas para seguir adelante, sin enflaquecer en los problemas que se presentaban enseñándome afrontar la adversidad sin perder nunca la dignidad, además de su infinita bondad y amor.

A los docentes, que han pertenecido y a los que pertenecen a la carrera de Cultura Física,

Y por último a la PhD. Edda Lorenzo porque ha sido importante en el desarrollo y finalización de la tesis, quien ha guiado durante el inicio nuestro proceso de tesis, con gentileza ha compartido sus experiencias y su tiempo. Finalmente agradezco a todas las personas que han hecho posible en nuestra investigación, ya que no ha sido sencillo el camino hasta ahora, pero gracias por su apoyo y aportes para la finalización de nuestro trabajo.

**Agradecido, Victor H. Castro C.**

## **DEDICATORIA**

A mis padres, Victor Castro y María Cardoso, por haberme apoyado incondicionalmente para poder culminar esta etapa de formación. A mi familia, esposa Veronica Cajamarca quien es mi pilar fundamental a mis hijos Verito y Sneyder Castro que siempre me han apoyado en los buenos y los malos momentos por estar junto a mi les quiero agradecer infinita mente de todo corazón.

## INDICE

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL .....	I
CERTIFICADO DEL TUTOR .....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	III
CERTIFICADO DEL URKUND .....	IV
AGRADECIMIENTO.....	V
DEDICATORIA .....	VI
INDICE.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS .....	IX
RESUMEN .....	X
ABSTRACT .....	XI
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2 JUSTIFICACIÓN.....	3
1.3.1 OBJETIVO GENERAL .....	5
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	5
CAPITULO II.....	6
2. ESTADO DEL ARTE .....	6
2.1 CONCEPTO DE COORDINACIÓN.....	6
2.1.2 TIPOS DE COORDINACIÓN .....	7
2.1.3 TIPOS DE COORDINACIÓN SEGMENTARIA .....	7
2.1.4 COMPONENTES DE LA COORDINACIÓN .....	7
2.2 CIRCUITOS.....	9
2.2.1 TIPOS DE CIRCUITOS .....	9
2.3 CONDUCCIÓN DEL BALÓN.....	10
2.3.1 TIPOS DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN.....	10
□ BORDE EXTERNO.....	10
□ BORDE INTERNO.....	10
□ EMPEINE.....	10
□ PUNTA DEL PIE.....	10
□ PLANTA DEL PIE .....	10
2.3.2 SEGÚN LA TRAYECTORIA. ....	10
SEGÚN LOS CONCEPTOS DE .....	10
2.3.2.1 LA CONDUCCIÓN DE BALÓN CONTINÚA: .....	10

2.3.2.2 MANEJO DEL BALÓN CON CAMBIO DE RITMO: .....	10
2.3.2.3 MANEJO DEL BALÓN CON CAMBIO DE DIRECCIÓN: .....	10
2.3.6 ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN .....	11
CAPITULO III .....	12
3. MARCO METODOLÓGICO.....	12
3.1 MÉTODO CIENTÍFICO .....	12
3.1.1MÉTODO INDUCTIVO – DEDUCTIVO: .....	12
3.2 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN.....	12
3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	12
3.4 TIPO DE ESTUDIO .....	12
3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	13
POBLACIÓN. ....	13
MUESTRA: .....	13
3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS. ....	13
TÉCNICAS.....	13
INSTRUMENTOS .....	13
BIBLIOGRAFÍA .....	16
ANEXOS.....	17

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1.- DEMOSTRATIVO DE LA POBLACIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>TABLA 2.- ANÁLISIS DE FRECUENCIA DE LA EFECTIVIDAD EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN ANTES DE LA APLICACIÓN DEL CIRCUITO DE COORDINACIÓN.....</b>	<b>14</b>
<b>TABLA 3.- ANÁLISIS DE FRECUENCIA DE LA EFECTIVIDAD EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL CIRCUITO DE COORDINACIÓN .....</b>	<b>14</b>

## RESUMEN

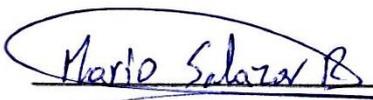
El presente proyecto de investigación tiene como objetivo, Determinar cómo inciden el Circuito de coordinación en la conducción del balón en la sub-12 de la academia de fútbol femenina Innovagol. Conociendo que los circuitos de coordinación podemos decir que es un entrenamiento que consiste en realizar un grupo de ejercicios en diferentes estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de un escenario deportivo (normalmente canchas deportivas) que son visitadas en rápida secuencia y estos ejercicios pueden ser con y sin balón, en tanto que, la conducción del balón es transportar de una zona del campo a otra utilizando diferentes Circuitos de coordinación, con diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre él, metodológicamente se utilizó una investigación con método inductivo y deductivo porque nos permite analizar el estudio del problema central, y sistematizar los resultados obtenidos mediante un análisis a través de las causas y consecuencias encaminadas al desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, la investigación fue de tipo explicativa y descriptiva pues nos permite determinar los datos y características de las variables fue de campo y el carácter transversal, la población fueron las deportista de la academia de futbol femenina “Innovagol”, la muestra se conformó por 50 deportistas de 12 años. La técnica fue la observación y el instrumento utilizado, pre ficha y pos ficha de observación en las cuales podemos comparar que hay una mejoría entre la variable de estudio ya que los circuitos de coordinación ayudan a la conducción del balón y fortalecen los fundamentos técnicos de las deportistas de la academia de futbol femenina “Innovagol”.

**Palabras Claves:** circuitos de coordinación, deporte, fundamentos técnicos, conducción del balón.

## ABSTRACT

The present investigation project has as a goal, determinate how the coordination's circuit influences in the conduction of the ball in the sub 12 female soccer academy "innovagol." Having knowledge the coordination circuits, we can say it's an entertainment that consist in realizing a group of exercises in different selected station and positioned around of a sport stage ( normally sports field ) that are followed in a fast sequence and these exercises can be with or without ball, meanwhile the conduction ball is transported to a zone of the pitch and other using different circuits' coordination, with different parts of the foot, realizing successive touches and maintaining control over it, methodologically investigation has been used with an inductive method and deductive because we analyze, and the study central problem, and systematize the results obtained through an analysis across the causes and consequences directed to the development of technical bases, basic to soccer, the investigation was an explanatory type and descriptive, we determinate that the dates and characteristics of the variables was of field and transversal character, the population were the female soccer's academy innovagol, the sample conformed by 50 athletes from 12 years, the used technique was observation and the instrument, pre file and post file's observation, which we can compare that there is an improvement between the study variable since the coordination's circuits help the ball's conduction and strength the technical fundamentals of the female soccer's academy "innovagol".

**Keywords:** Coordination's circuit, sport, technical fundamentals, ball conduction.



Reviewed by Mario Salazar

Language Centre Teacher



## **INTRODUCCIÓN**

Sin duda alguna el fútbol es una herramienta muy importante para acercarnos más a nuestras niñas. Al plantear el presente proyecto nos permitirá poner en práctica los conocimientos investigados y realizados durante el período de investigación ya que como futuros docentes y entrenadores deportivos se puede conocer la vivencia en el ambiente en el cual nos vamos a desenvolver en lo posterior.

Con esta investigación se pretende demostrar en la teoría y en la práctica la influencia y la importancia de los fundamentos básicos del fútbol pues permite desarrollar los aspectos técnico, táctico, físico, psicológico y social a través de la coordinación que es lo que requieren las niñas para mejorar su trabajo de conducción del balón.

El objetivo principal de esta investigación es determinar si los circuitos de coordinación ayudan a mejorar la conducción del balón en las niñas de la academia.

Las falencias que tienen por la ejecución de los fundamentos básicos de los movimientos con balón y sin balón, el mal desplazamiento que realizan dentro de la cancha, la mala ejecución al realizar el pase del balón, el cabeceo, la recepción, el dominio y la conducción del balón, es por la limitada guía de los monitores en la aplicación de las destrezas.

## CAPITULO I

### 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El fútbol es un deporte que practican personas de toda edad a nivel mundial, independiente mente del origen religión, e idioma a la que pertenecen. Para la práctica de este deporte se necesita trabajar día a día con alternativas y estrategias metodológicas que nos ayudan a orientar correctamente los fundamentos técnicos específicamente a las cortas edades. En el desarrollo y evolución del fútbol ha sido parte fundamenta en estos años. Las prácticas primitivas originada datan de la dinastía donde jugaban una variante antigua del juego llamada Tsu Chu (Bousselham, 2018).

Existen escritos acerca de los inicios del fútbol femenino data desde 1894 donde fundó el primer club femenino una activista de los derechos de la mujer que se llamó British Ladies Football Club. Donde ella quiso demostrar que la mujer puede ocupar lugares importantes dentro de la sociedad que por entonces excluía a muchas mujeres (Bousselham, 2018).

En Latinoamérica no existe un buen desarrollo en la disciplina de fútbol a excepción de Brasil y Argentina, comparando con Europa donde ahí si podemos encontrar un alto nivel en este deporte.

Ahí muestras que diversas investigaciones demuestran que los países como Argentina y Brasil posee una liga de buen nivel. Chile es otro país donde recién comienzan una liga donde se observa una fuerte base para el desarrollo de la actividad. Cuando la FIFA le dio la sede para la organización de la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-20 del 2008 existen evidencias del creciente interés por la actividad. En México existe la Liga Mexicana de Fútbol Femenil que funciona en dos Divisiones, la Súper Liga y la Premier (Bousselham, 2018).

En Chimborazo, especialmente en la ciudad de Riobamba, Se creó el primer equipo femenino por parte del profesor Gustavo Orna, donde el expresa todo el trabajo deportivo que viene desempeñando desde el año 2012 y dio a conocer todos los sus logros alcanzados a nivel nacional en las cuales obtuvo tres títulos. En las representaciones del equipo se obtuvieron varios títulos como bicampeón en fútbol sala sub-18 y campeón en fútbol 11 categoría abierta, tres campeonatos, vice campeonatos,

dos veces tercer lugar, haciendo un buen papel y dejando en alto a la academia y a la provincia (prensa, 2018).

En la actualidad la academia de fútbol INNOVAGOL cuenta con varias niñas de diferentes categorías que entrenan en esta entidad, las mismas que se desarrollan en su formación técnico táctica, observando un pequeño déficit en sus fundamentos básicos, son mujeres y las capacidades coordinativas se les hace más difícil aprender y desarrollar. Esta academia requiere aplicar diversas estrategias metodológicas que motiven a las niñas a la práctica del deporte. Se cuenta con el personal capacitado y preparado, se tiene la infraestructura idónea, las mismas que son una motivación y una ayuda para la correcta formación de las niñas.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN**

Uno de los componentes vitales para ser un gran deportista es tener una buena capacidad coordinativa, sin embargo, es uno de los aspectos que metodológicamente es tratado superficialmente en el proceso de preparación, por ello se propuso diseñar diversas estrategias metodológicas que motiven a las niñas a la práctica correcta de las capacidades fundamentales.

Se ha evidenciado gran interés entre las niñas de la academia de fútbol por aprender este deporte, ya que las niñas encuentran como un medio recreativo y de formación, la misma que debe ser aplicada correctamente.

La importancia de este trabajo se muestra en que se proporciona técnicas y estrategias metodológicas en el entrenamiento del fútbol mediante circuitos coordinativos para desarrollar la conducción del balón, en las niñas de 12 años de la academia de fútbol INNOVAGOL. Con el fin de alcanzar resultados importantes por la búsqueda permanente de la excelencia deportiva, de valores, bienestar social, de respeto, desarrollo de potencialidades motrices básicas, aportamos métodos que ayuden a ordenar mejor la aplicación de ejercicios y juegos que les permitirá mantener invariable su rendimiento técnico-táctico.

Los beneficiarios directos de este proyecto serán las niñas de la categoría sub-12 de la academia de fútbol INNOVAGOL. Este proyecto guarda originalidad e impacto. Además, es factible de realizar ya que se contará con el apoyo de las autoridades de la

institución, entrenadores y padres de familia y está enmarcado dentro del tiempo previsto mediante el cronograma establecido. A más de ello se desarrollará un circuito de entrenamiento donde se desarrolla la coordinación como base principal de su entrenamiento.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia del circuito de coordinación en la conducción del balón en la sub-12 de la academia de fútbol femenina Innovagol.

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Analizar el nivel de coordinación en la sub-12 de la academia de fútbol femenino Innovagol.
- Aplicar una serie de circuitos de coordinación con y sin balón para mejorar la conducción del balón en la sub-12 de la academia de fútbol femenino Innovagol.
- Evaluar la efectividad de los circuitos de coordinación para mejorar la conducción del balón en la sub-12 de la academia de fútbol femenino Innovagol.

## **CAPITULO II**

### **2. ESTADO DEL ARTE**

#### **2.1 Concepto de coordinación**

“Es la capacidad física adicional que buscar realizar en el deportista movimientos organizados y orientados a la mejora de un gesto técnico. Es decir, la coordinación ayuda a las capacidades físicas básicas a desarrollar movimientos deportivos específicos” Rodríguez (2005, p. 39).

Para Rodríguez (2005), la coordinación es:

“Es la cualidad de combinar acciones musculares para realizar un conjunto de movimientos con destreza adecuada. Es la facultad de utilizar las propiedades del sistema nervioso central y muscular sin dificultad alguna” (p. 19).

La coordinación es una serie de facultades que perfeccionan a la persona, la eficacia y adaptación del movimiento a las condiciones del contenido; relacionándose entre el sistema nervioso central y los músculos esqueléticos, originando la individualidad y creatividad en los movimientos organizados, beneficiando en el aprendizaje para la aproximación entre la acción final real y la acción final deseada (schreiner, 2002).

Las capacidades coordinativas influyen de forma decisiva en la velocidad y eficacia de los procedimientos en aprendizajes de destrezas y técnicas determinadas que luego se evidenciara en el entorno escolar. Son facultades neuromusculares relacionadas con el aprendizaje y que está definida, por factores genéticos (schreiner, 2002).

##### **2.1.1 La coordinación**

En los estudios de Lago (2015), son capacidades físicas que están enlazada con la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad y sirven a los jugadores de futbol para un óptimo entrenamiento. En la coordinación también podemos ver algunos parámetros como producto final, la eficaz motora es imprescindible para poder cumplir los objetivos de cada movimiento:

**Precisión:** Se puede evidenciar en un pase, regate, en un centro e incluso en tiro al gol.

**Rapidez:** Son tomas de decisiones que ejecutan en milésimas de segundo para evitar dar tiempo, al contrario que reaccione.

**Economía:** Es la optimización de la energía muscular y nerviosa.

### 2.1.2 Tipos de coordinación

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

El mismo (Borzi, 2011), clasifica a la coordinación de la siguiente manera:

### 2.1.3 Tipos de coordinación segmentaria

- **Óculo médico:** Son movimientos entre piernas (pie) y la vista (óculo) de una forma sincronizada.
- **Simultánea alterna:** Deportistas que realizan ejercicios con ambas piernas (ambidextro) con la misma habilidad.
- **Disociada:** quien tiene una pierna más hábil que la otra.
- **Óculo manual:** movimientos simultáneos donde intervienen los brazos, manos y ojos (cuando las dos manos realizan la destreza de forma simétrica).
- **Óculo cefálico:** Acciones ejecutadas con todas las partes del cuerpo. Y pueden realizar los siguientes ejercicios: Destrezas cefálicas (manejo), Conducciones, Golpeos - Paradas o controles.
- **Dinámica general o global:** desplazamientos direccionados y organizados por los músculos del cuerpo: pies, brazos, piernas, manos y cabeza.

### 2.1.4 Componentes de la coordinación

Para Hafelinger (2010), la coordinación comprende de siete componentes que deben ser ejecutadas de forma simultánea y alternada para conseguir su aprendizaje, estimulación, desarrollo y optimización. Asimismo, y también comprenden de tres grupos prácticos: educación motora, dominio motor, acondicionamiento y reacondicionamiento motriz.

- **Capacidad de reacción:** Ejercicios ejecutadas con una gran rapidez al escuchar o visualizar la señal.
- **Capacidad de orientación:** El cambio y control del cuerpo adecuado en representación al espacio, objetos, individuos. Medios deportivos, aparatos de gimnasia, pelotas, etc.
- **Capacidad de cambio o readaptación:** Acoplamiento del cuerpo antes de ejecutar alguna acción.
- **Capacidad de equilibrio:** Capacidad de mantener con firmeza el cuerpo después de realizar alguna acción motora.
- **Capacidad de ritmo:** habilidad de escuchar, observar y responder a las indicaciones establecidas por el entrenador, y ejecutar de forma precisa una serie de desplazamientos.
- **Capacidad de acoplamiento:** ejercicios coordinados y efectuados por las distintas partes del cuerpo para lograr acciones eficientes.
- **Capacidad de diferenciación:** elaboración de movimientos precisos en cada segmento del cuerpo en un desplazamiento técnico global.

En el fútbol son tres capacidades que se requieren para resolver notablemente un encuentro de fútbol y aumentar las facultades motrices en los entrenamientos y en la competencia.

### **2.1.5 La coordinación motriz**

Según los estudios de Caveda (1999). La responsabilidad de varios grupos musculares, es determinar la ejecución de acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a la situación (motricidad refleja). Es la interacción de movimientos que expone la vida intelectual y afectiva del sujeto. Es conveniente una unificación del esquema corporal para un conocimientos y dominio perfecto del cuerpo, (lateralidad) y de su entorno, (orientación). También es necesario que entiendan adecuadamente de las estructuras temporales y así realicen en orden una sucesión de movimientos. La coordinación, está limitada por el sistema nervioso central y especial mente del sistema piramidal y extra piramidal, responsable el uno, de la motricidad fina y especializada y el otro, de la programación e iniciación de los movimientos y la postura respectivamente.

El desarrollo psicomotriz, es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo psicobiológico del individuo y dentro de él la coordinación general se alcanza tras un proceso de maduración neurobiológico (Caveda, 1999).

### **2.1.6 La coordinación en el fútbol**

También en el fútbol como en otros deportes no solo la técnica específica y una preparación física es suficiente, podemos destacar que es necesario saber ejecutar correctamente la coordinación, y así tener un buen rendimiento, buenos resultados en la competición y mejorar la calidad del regate.

La edad no importa para poder trabajar la coordinación, pero es recomendable entrenar desde niño para tener mejores resultados en el pasar del tiempo. Con una mejor coordinación podemos decir que reduciremos el consumo energético y aumentaremos el rendimiento físico, y conseguiremos un mejor rendimiento en los entrenamientos y en los partidos (Lago, 2015).

## **2.2 CIRCUITOS**

El circuito de entrenamiento consiste en un conjunto de ejercicios, puestos en estaciones y pueden ser combinados con balón y sin balón que ayudan a mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos, son estaciones seleccionadas y posicionadas al interior de un escenario deportivo (normalmente canchas deportivas) que son visitadas en rápida secuencia. Los deportistas deben completar los ejercicios en un determinado tiempo antes de cambiar a otra estación. Entonces, ellos continúan hasta que hayan pasado todas las estaciones una o dos veces, según tenga planificado el entrenador (Alejandro, 1992).

### **2.2.1 Tipos de circuitos**

- **circuito Abierto:** es donde se le indica al deportista los ejercicios para que pueda ejecutar, pero tomando en cuenta las condiciones físicas.
- **Circuito Cerrado:** Se le conoce así porque es donde el entrenador decide la forma de la ejecución de los ejercicios.
- **Circuito Mixto:** Es la combinación de los circuitos anteriores (Alejandro, 1992).

## **2.3 Conducción del balón**

Consiste en trasladar el balón de un lugar del campo de juego a otro, utilizando diferentes partes del pie y pueden ser: borde interior y exterior, empeine y planta (futsala, 2012).

### **2.3.1 Tipos de conducción del balón.**

Según Idotes (2017), zonas del pie que tienen contacto con el balón:

- **Borde externo.** - La sucesión de toques del balón con el borde externo y sirve para la conducción, pases y para poder parar al balón.
- **Borde interno.** – Podemos decir que es la parte más utilizada en el fútbol porque nos permite conducir el balón, dar pases, dominar el balón, ejecutar tiros libres, esquinas etc.
- **Empeine.** – Es la acción más compleja que las anteriores y no son utilizadas muy frecuente mente, más se utiliza para remates de bolea (sin que toque el balón el suelo).
- **Punta del pie.** –No se utiliza en los fundamentos técnicos la razón es porque se pierde la precisión de la técnica, solo se puede ocupar en casos extremos.
- **Planta del pie.** - Se utiliza para conducir y proteger el balón del rival (Idoate, 2017).

### **2.3.2 Según la trayectoria.**

Según los conceptos de By (2017) específicamente la conducción del balón puede ser: en línea recta, zigzag (slalom), cambios de dirección, cambios de frente

#### **2.3.2.1 La conducción de balón continúa:**

Para la conducción continua podemos decir, que es el control y el traslado del balón con las diferentes partes del pie y no es muy importante la velocidad con la que se ejecuta.

#### **2.3.2.2 Manejo del balón con cambio de ritmo:**

Podemos decir que en el momento que vamos a realizamos el cambio de ritmo el deportista deberá estar con la posesión del balón ya que sin eso no podremos ni aumentar ni disminuir la velocidad.

#### **2.3.2.3 Manejo del balón con cambio de dirección:**

Esta parte del manejo con cambios de dirección se ocupa a cada instante en un partido de fútbol, y estos se pueden realizar en líneas onduladas, en círculo o en zigzag. En este

caso, lo mejor es conducir el balón con el borde interior y exterior. Y el momento que se realizan estas acciones se las ejecutan con la pierna más cercana al balón.

### **2.3.6 Aspectos para tener en cuenta en la conducción del balón.**

- Se debe flexionar las rodillas ligeramente, el cuerpo hacia adelante.
- El pie que conduce el balón debe estar ligeramente para realizar cualquier acción.
- La mirada siempre delante, y ojeadas rápidas al balón ya que debe observar a donde se dirige.
- El balón siempre debe ir a pegado al pie para que el rival no se apodere de él (By, 2017).

**NOTA:** La vista periférica es muy importante para los fundamentos técnicos, (a pesar de tener control del balón en nuestros pies también ahí q tener con la vista ya que tenemos que ver la posición de los rivales y de nuestros compañeros.)

## CAPITULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1 MÉTODO CIENTÍFICO

##### 3.1.1 Método Inductivo – Deductivo:

Porque nos permite analizar el estudio del problema central, posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos para hacer generalizaciones para el problema mediante un análisis a través de las causas y consecuencias encaminadas al desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, y posteriormente se verifica o comprueba los enunciados dichos, comparándolos con los datos y la información recolectada.

##### 3.2 TIPO DE LA INVESTIGACIÓN.

**Explicativa:** porque, se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto.

**Descriptiva:** porque se necesitó conocer cómo se presentan las características de las variables en estudio, se encarga de describir el problema relacionando permitiendo establecer su comprobación su causa y efecto.

##### 3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

###### **De campo.**

Es una investigación de campo, pues la información obtenida se la hizo directamente en el lugar de los hechos, es decir en la academia INNOVAGOL, permitiéndonos que estemos seguros de las condiciones reales en que se han conseguido los datos.

##### 3.4 TIPO DE ESTUDIO

###### **Transversal.**

El tipo de estudio está determinado según el período de tiempo en que se desarrolla, porque apunta a un momento y tiempo definido, para la realización de la investigación.

### 3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA

#### **Población.**

A continuación, describimos los datos que vamos a utilizar en esta investigación:

**TABLA 1 DEMOSTRATIVO DE LA POBLACIÓN**

<b>DATOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Niñas	50	100%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Academia de fútbol femenino Innovagol.

**Autor:** Victor Hugo Castro Cardoso.

#### **Muestra:**

En esta investigación no se obtendrá muestra debido a que la población es de 50 niñas, por tanto, trabajaremos con el 100% de la población.

#### **Método de estudio**

En el siguiente proyecto de investigación, el método empírico nos ayudó a determinar los resultados después de la aplicación y medición de la ficha de observación.

### 3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

#### Técnicas

Para la recolección de datos se trabajará con la técnica de:

- Observación

#### Instrumentos

- Ficha de observación

### 3.6 TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para el procesamiento de la información usaremos los programas de Microsoft Word, Excel y el programa estadístico SPSS versión 24. Los resultados obtenidos se los presentará en gráficos y cuadros estadísticos con su respectivo análisis e interpretación.

## ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

**Tabla 2. Análisis de frecuencia de la efectividad en la conducción del balón antes de la aplicación del circuito de coordinación.**

	pregunta 1_pre	pregunta 2_pre	pregunta 3_pre	pregunta 4_pre	pregunta 5_pre	pregunta 6_pre	pregunta 7_pre	pregunta 8_pre
<b>Bueno</b>	34%	30%	36%	34%	34%	26%	28%	30%
<b>Regular</b>	22%	20%	18%	14%	18%	30%	26%	24%
<b>Mal</b>	44%	25%	46%	52%	48%	44%	46%	46%
<b>Total</b>	<b>100%</b>							

### Interpretación:

De las 50 deportistas a las que se aplicó la pre-ficha de observación se observó un déficit de coordinación para los ejercicios de conducción del balón. En la comparación con otros estudio (Quispe, 2017), se puede observar que también encontraron deportistas con déficit en la coordinación para los ejercicios de conducción del balón.

**Tabla 3. Análisis de frecuencia de la efectividad en la conducción del balón después de la aplicación del circuito de coordinación.**

	pregunta 1_pos	pregunta 2_pos	pregunta 3_pos	pregunta 4_pos	pregunta 5_pos	pregunta 6_pos	pregunta 7_pos	pregunta 8_pos
<b>Bueno</b>	80%	76%	84%	78%	82%	78%	86%	76%
<b>Regular</b>	14%	16%	6%	18%	12%	10%	8%	10%
<b>Mal</b>	6%	8%	10%	4%	6%	12%	6%	14%
<b>Total</b>	<b>100%</b>							

### Interpretación:

En el pos ficha de observación ya se puede evidenciar el cambio favorable de la conducción del balón en las deportistas de malo a bueno. Resultado obtenido después de la aplicación de circuitos para el mejoramiento de la conducción del balón y nos damos cuenta que si hubo un cambio significativo en la coordinación. En comparación con otros estudios realizados anteriormente (Quispe, 2017), se puede observar que no se encuentra variación drástica, entre ambas investigaciones. Observándose en ellos una mejoría del 78% de los resultados con el pos ficha de observación y en esta investigación se obtuvo el 80%.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **CONCLUSIONES**

- A través de la aplicación del primer pre ficha de observación se pudo observar que en la gran mayoría hubo un déficit de coordinación motriz en las deportistas de la academia de fútbol femenina Innovagol afectando seriamente en los fundamentos técnicos de la conducción del balón.
- Se aplicó un circuito de coordinación con y sin balón para mejorar la conducción del balón en las deportistas de la academia de fútbol femenino Innovagol.
- Después se procedió la aplicación de un pos ficha de observación en la cual se pudo observar un cambio significativo en el mejoramiento de la coordinación en la conducción del balón en las deportistas de la academia de fútbol femenina Innovagol.

### **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda que no descuidemos la práctica de juegos, ejercicios y los deportes por que mediante todo esto se mejora la coordinación.
- Se le recomienda al deportista para poder mejorar la coordinación del balón, ser responsable con los entrenamientos, y poner atención en los ejercicios que se realizan.
- Dar charlas los padres de familia para que incentiven a sus hijas para que practiquen deportes y que se quede a un lado a la discriminación de las mujeres en los deportes.

## Bibliografía

**Alejandro, I.** (9 de 7 de 1992). *PORTERO JUGADOR*.

Obtenido de <http://porterojugador.es/ejercicios/circuitos-de-futbol-sala/>

**Borzi, C. (2011).** CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS. *Editorial Stadium*.

**Bousselham. (2018).** Las barreras en el fútbol femenino. *nuevatribuna*.

**By, R. (28 de marzo de 2017).** Distintos tipos de conducción. *FUTBOLUTION*.

**Caveda, C. (1999).** Coordinación motriz. En D. d. Psicomotricidad. barcelona : Ed INDE.

**Deportivo, M. (2017).** la coordinación en fútbol.

**futsala, a. d. (2012).** *Conduccion de balon*.

**Idoate, G. (2017).** *misentrenamientosdefutbol*.

Obtenido de <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/>

**Lago, J. (2015).** *la coordinación en fútbol*.

Obtenido de <https://mundoentrenamiento.com/coordinacion-en-el-futbol/>

**prensa. (27 de 02 de 2018).** *Reconocimiento a Gustavo Orna por labor deportiva*.

**Quispe, E. (2017).** nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años de edad de la institucion educativa primaria n° 71011 "san luis gonzaga" de la ciudad de ayaviri 2016". puno, peru.

**Riera. (26 de Sep de 2018).** *El Entrenamiento de la Coordinación en Fútbol Base*. Obtenido de Blog MBP: <https://www.mbpschool.com/el-entrenamiento-de-la-coordinacion-en-futbol-base/>

**schreiner, p. (2002).** entrenamiento de la coordinacion en el futbol. En p. schreiner, *entrenamiento de la coordinacion en el futbol* (pág. 103). españa: paidotribo.

**Valle, U. N. (2018).** Obtenido de [www.repositorioacademico.usmp.edu](http://www.repositorioacademico.usmp.edu).

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FICHA DE OBSERVACIÓN.

Ponga la cantidad de niñas que según la destreza cualitativa tengan para realizar las siguientes técnicas individuales del fútbol.

<b>Conducción del balón</b>	<b>bien</b>	<b>regular</b>	<b>mal</b>	<b>total</b>
Cuando conduce el balón con el borde interno coordina mira y el balón.				
Al Conduce el balón con borde externo tiene control del balón				
En la conducción del balón con borde interno y externo el balón va junto al pie.				
Al conduce el balón con borde interno y externo la niña alza la vista constante mente.				
Al conducir el balón con borde interno y externo aumenta cada instante la velocidad.				
En la conducción del balón con la planta del pie la niña gira el cuerpo.				
Conduciendo el balón con la planta del pie las niñas van en line recta.				
Es capaz de conducir el balón por un circuito con obstáculos sin derribarlos				





