



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

“La coordinación en el dominio del balón dentro del fútbol infantil”

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

Autores:

Cisneros Rea César Martín

Tutor:

Msc. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, César Martín Cisneros Rea, con cédula de ciudadanía 0604101162, autor (a) (s) del trabajo de investigación titulado: La coordinación en el dominio del balón dentro del futbol infantil, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

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

En Riobamba, a la fecha de su presentación.



César Martín Cisneros Rea
C.I: 0604101162



ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 13 días del mes de Febrero de 2023, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por el estudiante **CÉSAR MARTÍN CISNEROS REA** con CC: **0604101162**, de la carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**La coordinación en el dominio del balón dentro del fútbol infantil**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.



FAUSTO VINICIO
SANDOVAL GUAMPE

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
TUTOR

CERTIFICADO DE MIEMBROS DE TRIBUNAL

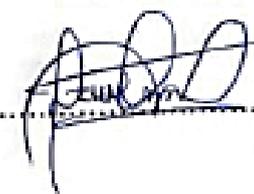
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación "LA COORDINACIÓN EN EL DOMINIO DEL BALÓN DENTRO DEL FÚTBOL INFANTIL", presentado por estudiante Cisneros Rea César Martín con CC: 0604101162, bajo la tutoría de Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este proyecto de investigación, con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchado la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 25 de abril del 2023

Mgs. Susana Paz V.
Presidente del Tribunal



Mgs. Henry Gutiérrez C.
Miembro del Tribunal



PhD. Edda Lorenzo
Miembro del Tribunal





CERTIFICACIÓN

Que, **CÉSAR MARTIN CISNEROS REA** con CC: **0604101162**, estudiante de la Carrera PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGIAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**LA COORDINACIÓN EN EL DOMINIO DEL BALÓN DENTRO DEL FUTBOL INFANTIL**", cumple con el 1%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 10 de abril de 2023



FAUSTO VENICIO
SANDOVAL GUAMPE

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
TUTOR(A)

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres, hermanos y demás familia, por el apoyo brindado en estos 8 semestres de la carrera, por velar por mis sueños, por no dejarme sola en ningún momento, por ser un apoyo incondicional. A los docentes que, de apoco se ganaron mi aprecio y admiración, por ser personas integras y sobre todo ser humanos antes que docentes. Como no agradecer a mi tutor de tesis, Dr. Luis Pérez, que me ayudo, en el desarrollo de mi trabajo de investigación.

Por todo eso les agradezco de todo corazón

Martin Cisneros

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación, a mis padres, que con mucho esfuerzo y dedicación me ayudaron en el proceso de mi carrera. A mis hermanos que siempre con han estado ahí con una palabra de aliento y sobre todo siendo un apoyo incondicional.

A todos ellos con mi mayor respeto y amor.

Martin Cisneros

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ANEXOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN.	15
1.1. Antecedentes	16
1.1.1. Antecedentes Internacionales	16
1.1.2. Antecedentes Nacionales.....	16
1.1.3. Antecedentes Locales	17
1.2. Planteamiento del problema	17
1.3. Justificación.....	17
1.4. OBJETIVOS.....	18
1.4.1. General	18
1.4.2. Específicos.....	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	19
2.1. Concepto de coordinación en el fútbol.....	19
2.2. Definición de coordinación	19
2.3. Clasificación de la coordinación	19
2.4. Concepto de coordinación extremidades inferiores	19
2.4.1. La coordinación extremidades inferiores en el futbol	20
2.5. Definición de fútbol.....	20
2.5.1. Técnica del fútbol.....	20
2.6. Definición de dominio del balón	21
2.6.1. Dominio del balón	21
2.6.2. Importancia del Dominio del balón en el futbol.....	22

2.6.3. Definición de desplazamientos.....	22
2.6.4. Definición de conducción del balón.....	23
2.6.5. Definición de dominio del balón con el borde interno.....	23
2.6.6. Definición de dominio del balón con el borde externo.....	23
2.6.7. Definición de dominio del balón con la punta.....	23
2.6.8. Definición de dominio del balón con el talón.....	23
2.7. Definición de términos básicos.....	23
2.8. Tipos y características de las capacidades coordinativas.....	24
2.8.1. Capacidad de equilibrio.....	24
2.8.2. Relación profesor y equilibrio.....	24
2.8.3. Materiales y equilibrio.....	24
2.8.4. Capacidad de orientación espacio-temporal.....	25
2.8.5. Capacidad de ritmo.....	25
2.8.6. Capacidad de reacción motora.....	25
2.9. Coordinación.....	25
2.9.1. Coordinación motriz.....	26
2.9.2. Coordinación dinámica general.....	26
2.9.3. Coordinación específica.....	26
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	27
3. METODOLOGÍA.....	27
3.1. Tipo de investigación.....	27
3.2. Diseño de estudio.....	27
3.2.1. Enfoque Cualitativo.....	27
3.3. Definición y medición de las variables.....	27
3.4. Población y muestra.....	27
3.4.1. Población.....	27
3.4.2. Tamaño de la muestra.....	27
3.5. Diseño de los instrumentos.....	27
3.5.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
3.5.2. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	28
3.6. Análisis estadístico.....	28
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	1
4. RESULTADOS.....	1

4.1. Análisis e interpretación de los resultados	1
4.1.1. Análisis del programa específico de coordinación para mejorar el dominio del balón en los futbolistas de la categoría sub-10.....	1
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	9
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	9
5.1. Conclusiones	9
5.2. Recomendaciones	10
CAPÍTULO VI. PROPUESTA	11
6.1. Tema:.....	11
6.2. Objetivo	11
6.3. Justificación.....	11
6.4. Plan de entrenamiento	11
BIBLIOGRAFÍA.....	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Evaluación del (Pre) y (Post) control del balón de los niños que conforman la categoría sub 10	1
Tabla 2	Evaluación de la (Pre) y (Post) conducción zigzag de los niños que conforman la categoría sub 10	3
Tabla 3	Evaluación del (Pre) y (Post) giro 360° de los niños que conforman la categoría sub 10.....	4
Tabla 4	Evaluación del (Pre) y (Post) desplazamiento lateral de los niños que conforman la categoría sub 10	6
Tabla 5	Correlación de Pearson	7

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A. APLICACIÓN DEL TEST Y DESEMPEÑO DE LOS NIÑOS DE LA SUB 10	50
ANEXO B. MATRIZ DE DATOS OBTENIDOS DE LA EVALUACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA SUB 10.....	52
ANEXO C. TEST DE EVALUACIÓN PRE Y POST.....	7
ANEXO D. CERTIFICADO DE VALIDACIÓN DEL TEST DEL TRABAJO “La coordinación óculo pédica en el dominio del balón de fútbol en niños de 10 a 12	8

RESUMEN

El proyecto de investigación tiene como objetivo determinar la coordinación en el dominio del balón dentro del fútbol infantil y para esto se realizó el estudio con 15 niños de la categoría Sub – 10 del Club Formativo Dioses del Fútbol. La metodología es una investigación analítica-descriptiva con un enfoque cualitativo para recopilar datos sobre las habilidades de los niños y se encontró que tienen un bajo dominio del balón y capacidad coordinativa irregular debido a que los niños de esta categoría son nuevos, es decir, no vienen de ningún proceso de entrenamiento. Por lo tanto, se trabajó con un programa de doce semanas y en específico con estas edades para mejorar el dominio del balón y la coordinación de extremidades inferiores, con el uso de una técnica psicométrica. Se utilizó un test validado (Coordinación Óculo-Pédica) en la Universidad Central del Ecuador, que ayudó en el desarrollo del aprendizaje y en la mejora de los fundamentos básicos del fútbol infantil, así finalmente luego de la aplicación del programa se obtuvo una mejora muy significativa es así lo que nos muestra la correlación de Pearson, ya que existe una fuerte correlación entre el test inicial y el test final.

Finalmente se evidenció que los niños mejoraron en ciertos fundamentos básicos en donde se utiliza el balón, como son, el control y la conducción del balón, en estos principios los niños mejoraron de manera muy buena mostrando una buena relación con la pelota ya que es un instrumento primordial en el fútbol, de ahí en lo que es el desplazamiento lateral y el giro 360° existe un incremento leve luego de aplicar el programa de entrenamiento que duró 3 meses.

Palabras clave: coordinación, dominio del balón, niños, metodología cuantitativa, habilidad.

Abstract

This study aimed to determine children's coordination and control of the soccer ball. Fifteen children participated in this study. The children belonged to the Sub-10 category called Dioses del Fútbol Training Club. The study methodology was analytical and descriptive, with a qualitative approach to collect data regarding the children's abilities with the soccer ball. The analysis suggested that children had lowball control and irregular coordination. Lowball control and unstable coordination might be due to the children's lack of experience and the need for more training that guarantees appropriate ball control. To fight children's issues, the researcher worked on a twelve-week program to improve ball control and the coordination of the lower limbs using a psychometric technique. A validated test (Oculo-Pedic Coordination) was used at the Central University of Ecuador, which helped develop learning and improve the fundamentals of children's soccer. Finally, after applying the program, a significant improvement was obtained. Pearson's correlation showed a strong correlation between the pre-test and the post-test.

In conclusion, it was evidenced that the children improved in certain fundamentals using the ball, such as control and driving. The improvement of ball control and driving is crucial because of the close relationship between these two elements and because the ball is an essential instrument in soccer. After a three-month intervention, the researcher determined a lateral displacement and a 360 ° improvement.

Keywords: coordination, soccer ball control, children, quantitative methodology, ability.

Reviewed by

ADRIANA
XIMENA CUNDAR
RUANO



Firmado digitalmente por
ADRIANA XIMENA
CUNDAR RUANO
Fecha: 2023.05.19
23:33:52 -05'00'

MSc. Adriana Cundar Ruano, Ph.D.

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 1709268534

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN.

El nivel de educación básica es determinante para la correcta formación de un niño en la fase de su iniciación deportiva. Durante este período son los períodos más sensibles para aprender y practicar las características propias de cualquier deporte, en este caso el fútbol. Así, una adecuada enseñanza y entrenamiento de las cualidades del movimiento de coordinación en las escuelas de fútbol puede contribuir a un mejor aprendizaje de los jóvenes futbolistas.

En la fase infantil de un niño, es imposible separar sus componentes; todos los aspectos del desarrollo están estrechamente relacionados. El estudio de la actividad motriz es necesario, contiene varias características comunes y ciertas formas de ejecución, y todas estas condiciones afectan particularmente a la coordinación del movimiento. Y es el concepto de coordinación que se presenta en este estudio del centro original tanto de niños como de niñas, que muestra el efecto en el desarrollo motriz de ambos, para que pueda ser estimulado posteriormente y alcanzar mayores logros de desarrollo psicomotor, según al desarrollo de cada grupo (Díaz, 2018, p.15).

El problema de la capacidad de coordinación en el entrenamiento indica la necesidad de construir todo un programa sobre una base sólida de entrenamiento general, donde el objetivo es desarrollar diversas bases teóricas de coordinación, equilibrio y capacidad de orientación que apoyen el entrenamiento. habilidades deportivas de fútbol en el campo de la formación del club 10 categorías. La falta de desarrollo de todas las habilidades motrices y de coordinación al inicio de la práctica deportiva se manifiesta en dificultades para realizar determinadas tareas o ejercicios propios del deporte, lo que limita el crecimiento atlético de los niños e impide un desarrollo óptimo (Tomalá, 2018, p.15).

La falta de actividad deportiva de los niños y la falta de preparaciones sistemáticas y procesos de desarrollo coordinados fueron precisamente las necesidades orientadas y focalizadas de este trabajo, cuyo objetivo principal es averiguar si se utilizan los procedimientos pedagógicos y didácticos utilizados por los entrenadores. mejorar el rendimiento técnico y deportivo para futuras competencias de los futbolistas infantiles en la cancha del club formador en 10 categorías. Durante el diagnóstico se explicaron los campos científicos teóricos de los entrenadores y los contenidos de las habilidades coordinativas especiales en la categoría sub-10 y su prevalencia en el desarrollo de la técnica de manejo del balón del club formador.

La estructura global de este estudio incluye los siguientes capítulos, presentados de la siguiente manera:

En el Capítulo I Introducción: Se da a conocer de manera detallada y contextualizada la problemática de las capacidades coordinativas especiales y su incidencia en el desarrollo de la técnica de conducción del balón en la categoría sub-10 del club formativo. Los sujetos de estudio son los niños practicantes de este deporte. Se formula claramente y precisa los objetivos: general y específicos; se menciona la justificación del por qué se escogió el tema, los beneficios que traerá y la factibilidad de la investigación.

En el Capítulo II Marco teórico: Se argumenta de manera científica un enfoque de las capacidades coordinativas especiales, los test y la técnica de conducción del balón en la

categoría sub-10. Esto sirvió para reconocer de una mejor manera las variables, sus características y extensión. Constan las preguntas directrices.

En el Capítulo III Metodología: Se expone la metodología de trabajo, donde se estableció el tipo y diseño de la investigación, se presenta la población y muestra con la que se va a realizar la tesis, al igual, que las técnicas o instrumentos que se va a emplear para la adquisición de datos.

En el Capítulo IV Resultados y Discusión: Se presenta el cronograma con fechas y actividades de acuerdo con el diagrama Gantt.

En el Capítulo V Anexos: Se da a conocer imágenes que sirven como evidencia de que el trabajo de investigación fue realizado correctamente, también se presenta el programa de entrenamiento que puede servir para un futuro.

1.1. Antecedentes

1.1.1. Antecedentes Internacionales

Según (Suárez y Parrado, 2016) en su tesis de licenciatura nombrada “*Características de la coordinación viso pédica y el control orientado en la edad de 14 años en futbolistas de la escuela Dortmund en la ciudad de Bogotá*” explica que este trabajo tiene como propósito describir las características en las que se encuentran los jugadores de la escuela deportiva Dortmund en términos de capacidad de coordinación, por ejemplo: coordinación visual del pedal y técnica de control direccional.

(Latorre, Ramos y Osorio, 2017) con su investigación denominada: “*Propuesta para el fortalecimiento de la coordinación viso-pédica de los niños entre 10 y 11 años del Club Leopards Newell F.C (Bogotá)*” menciona que el trabajo de iniciación de los movimientos coordinados en edades tempranas es necesario para el futuro de cualquier persona, no sólo en el ámbito deportivo, sino en su día a día como una herramienta para trabajar y perfeccionar la coordinación en los niños. Este estudio enlaza los dos aspectos mencionados anteriormente: coordinación y fútbol. Busca identificar las debilidades que presentan los niños de 10 y 11 años, de la categoría 2006/2007 del Club Leopards Newell F.C., en los temas anteriormente mencionados.

1.1.2. Antecedentes Nacionales

(Hugo Herrera, 2012) en su investigación de maestría con el tema “*La coordinación motriz y su participación en la técnica de control de balón en la categoría sub-10 y sub-14 de la escuela de fútbol del Club Alianza (Ambato)*” menciona en su trabajo que la técnica de control del piloto es pedagógica, un proceso que tiene como objetivo desarrollar y completar las diversas habilidades motrices, técnicas, morales y de voluntad para mantener la condición física atlética, mostrando altos resultados deportivos.

(Caiza y Pijal, 2012) en su tesis denominada “*Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del Fútbol en los Niños y niñas de 10 a 12 años de las escuelas Fiscales 9 de Octubres y Túpac Yupanqui de la Parroquia de San Antonio de Ibarra en el Año 2012 y propuesta alternativa*” señalan que se ha puesto de manifiesto

este problema ya que los y las niñas de 10 y 12 años presentan problemas a nivel de su coordinación y la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol es por esta razón que se presenta el interés en el estudio sobre este tema ya que tanto las capacidades coordinativas como los fundamentos técnicos del fútbol son observables a simple vista y estos están siendo mal empleados por los niños y niñas de 10 a 12 años de las escuelas fiscales mixtas 9 de Octubre y Túpac Yupanqui.

1.1.3. Antecedentes locales

Esta investigación tiene como principal objetivo este último proceso por lo cual se trabajó con un test validado en la universidad central para desarrollar un incremento en estas habilidades motrices que son depreciadas muchas veces. En el club formativo Dioses del Fútbol se maneja un desarrollo de estas habilidades en categorías mayores a la sub-10, tomando en cuenta que los niños que conforman esta categoría son de nuevo ingreso en el club y no vienen de un proceso de entrenamiento.

1.2.Planteamiento del problema

El proyecto se desarrolló en el Club Formativo Dioses del Fútbol y se encontró que los niños tienen dificultades con la coordinación ojo-pedal y el control del balón, por lo que este estudio se enfocó en mejorar su técnica y desarrollar continuamente su crecimiento emocional.

(Aguirre, 2016, p.10) señala que la coordinación ojo-pedal requiere la práctica de movimientos controlados y conscientes que requieren alta precisión. Son especialmente necesarios en tareas en las que se utilizan simultáneamente los ojos, las manos, los pies y los dedos. La coordinación de las extremidades inferiores es similar a la coordinación ojo-mano, pero se realizan ejercicios con las piernas como parte central de transferencias, manejo de balón, obstáculos impulsivos, en fin, es el uso de movimientos con el tren inferior. (Tomalá, 2018, p.15) afirma que la coordinación de las extremidades inferiores en anatomía, explica los diferentes tipos de coordinación, haciendo referencia a la cooperación de diferentes órganos, por ejemplo, la coordinación ojo-mano o la coordinación muscular. Coordinación de las extremidades inferiores es similar a la coordinación óculo-manual, por lo tanto, las actuaciones se realizan con los pies, transiciones, control del balón y saltos sobre obstáculos. En otras palabras, es el proceso de manipular objetos con las extremidades inferiores.

Finalmente, la interrogante a la que se dará respuesta con la presente investigación es: ¿De qué manera la coordinación influye en el dominio del balón dentro del fútbol infantil de la categoría sub-10 del club formativo Dioses del Fútbol?

1.3.Justificación

El proyecto de investigación se enfoca en la recopilación de información entre la coordinación de las extremidades inferiores y el control del borde interno, externo y el pie del balón de fútbol, y este estudio también muestra su contribución al fortalecimiento gradual de las propiedades y características sobre los niños en el fútbol.

Se eligió el tema propuesto porque los niños y padres tienen mucho conocimiento sobre el entrenamiento adecuado del fútbol, además, este proyecto ayuda a los entrenadores a fortalecer este proceso de coordinación de las extremidades inferiores con el balón. Este proyecto se evaluó con una ficha de observación y un test que nos permitió obtener datos y así mostrar gráficas que indican el nivel de coordinación de las extremidades inferiores y también nos permitió conocer el nivel de control del fútbol.

El proyecto se lo realizó en el club formativo Dioses del Fútbol utilizando como población a los 15 niños que conforman la categoría sub 10 del club.

Además de lo anteriormente mencionado, este proyecto de investigación también busca aportar al campo de la educación deportiva y la pedagogía del deporte. A través de la recopilación y análisis de datos, se espera obtener información valiosa sobre la forma en que los niños aprenden y desarrollan habilidades en el fútbol, lo que permitirá a los entrenadores diseñar programas de entrenamiento más efectivos y adaptados a las necesidades de los niños.

Asimismo, el estudio también aportará a la comprensión de la relación entre la coordinación de las extremidades inferiores y el control del borde interno, externo y el pie del balón en los niños que practican fútbol. Esto permitirá identificar las áreas de mejora en el entrenamiento y la enseñanza del fútbol a los niños, y así ayudarlos a desarrollar habilidades específicas y a fortalecer su técnica en el campo.

La originalidad de este proyecto de investigación radica en su enfoque en la coordinación de las extremidades inferiores y el control del balón con las diferentes partes del pie, un tema que aún no ha sido completamente explorado y analizado en profundidad. En complemento, el proyecto utiliza una metodología innovadora que combina la observación y un test específico para evaluar la coordinación de las extremidades inferiores y el control del balón en los niños. Esta metodología permite obtener datos precisos y detallados sobre el nivel de habilidad de los niños en estas áreas, lo que ayudará a los entrenadores a diseñar programas de entrenamiento más efectivos y adaptados a las necesidades de los niños.

1.4.OBJETIVOS

1.4.1. General

Determinar la coordinación en el dominio del balón dentro del fútbol infantil.

1.4.2. Específicos

- Analizar el dominio del balón en los niños que conforman la categoría sub 10.
- Aplicar un programa específico de coordinación para mejorar el dominio del balón en los futbolistas de la categoría sub-10.
- Comparar los resultados obtenidos de pre y post intervención del dominio del balón de los niños de la categoría sub-10.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Concepto de coordinación en el fútbol

De acuerdo con Suarez y Parrado (2016) señalan que: “La coordinación es muy importante en el fútbol, todos los entrenadores deben prestar mucha atención, no se recomienda que la coordinación sea repetitiva, pero debe ser variada y divertida, para que los jugadores se desenvuelvan mejor en el fútbol”.

(Díaz, 2018, p.15) nos dice que “La coordinación se refiere a las capacidades físicas de los futbolistas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, por lo que un entrenamiento completo y efectivo debe incluir ejercicios que permitan que todas estas capacidades funcionen y se desarrollen por igual”.

2.2. Definición de coordinación

De acuerdo con lo expresado por Caiza y Pijal (2012), la coordinación es la actividad conjunta del sistema nervioso central y los músculos esqueléticos, cuyo propósito es el desarrollo del movimiento planificado.

2.3. Clasificación de la coordinación

Según Maldonado (2015) la coordinación la divide en:

- Coordinación Gruesa
- Coordinación Fina
- Coordinación General
- Coordinación Óculo-Manual
- Coordinación de las extremidades inferiores.

2.4. Concepto de coordinación extremidades inferiores

Según Shumway-Cook y Woollacott (2017), la coordinación de las extremidades inferiores se refiere a la capacidad del sistema nervioso para controlar y coordinar los movimientos de las piernas, los pies y los dedos de los pies de manera efectiva y precisa. Esto implica la integración de varios sistemas, incluyendo el cerebro, la médula espinal, los nervios periféricos, los músculos y las articulaciones.

La coordinación de las extremidades inferiores es importante para muchas actividades diarias, como caminar, correr, saltar, bailar y hacer deportes. La capacidad de coordinar los movimientos de las extremidades inferiores también puede verse afectada por lesiones, enfermedades y trastornos neurológicos.

El entrenamiento específico de la coordinación de las extremidades inferiores puede mejorar la estabilidad, el equilibrio, la fuerza y la precisión de los movimientos de las

piernas y los pies, lo que puede ser beneficioso tanto para los deportistas como para las personas que simplemente quieren mantener una buena salud y movilidad.

2.4.1. La coordinación extremidades inferiores en el fútbol

La coordinación de las extremidades inferiores es una habilidad crítica para los futbolistas debido a la naturaleza del deporte. Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar y manipular el balón con precisión y rapidez usando sus pies y piernas. La coordinación de las extremidades inferiores también es crucial para la capacidad de los jugadores para moverse con agilidad y rapidez en el campo, evitando a los oponentes y manteniendo el equilibrio mientras cambian de dirección o velocidad.

Los estudios también han demostrado que la coordinación de las extremidades inferiores está relacionada con el rendimiento en el fútbol. Un estudio publicado en el *Journal of Human Kinetics* encontró que los jugadores con una mayor coordinación de las extremidades inferiores tuvieron un mejor rendimiento en ciertos aspectos del juego, como el control del balón y la capacidad de cambio de dirección (Lago-Peñas et al., 2011).

2.5. Definición de fútbol

El fútbol es un deporte en el que se enfrentan dos equipos de once jugadores. Cada equipo, con diez jugadores en la cancha y un portero, también conocido como, busca ingresar el balón (la pelota) en el arco (la portería) del equipo contrario, siguiendo diversas reglas (Pérez y Merino 2009).

El fútbol en todas sus modalidades, como deporte o como simple juego, es una herramienta muy importante en la formación integral de jóvenes y niños, ya sea en una competición, reunión amistosa, entrenamiento, las conversaciones que el entrenador tiene con los niños antes de ir a jugar en cualquier momento, además de enseñar aspectos técnicos y tácticos concretos (Timón y Hormigo, 2010, p.35).

2.5.1. Técnica del fútbol

Es el balón que debe tener el futbolista y las distintas partes del cuerpo que permiten las reglas del juego. Controlar el balón utilizando correctamente los principios técnicos básicos durante el juego. Por tanto, técnica es el movimiento que desarrolla un futbolista con el balón; el objetivo es beneficiar al equipo. Se conoce como técnica individual la intervención directa del futbolista y la implicación de varios futbolistas en la ejecución de diferentes combinaciones del equipo; se llama ingeniería colectiva (Pietersen, 2007, p. 49, 54).

Para Montoya (1975) la técnica puede ser dividida en dos partes para mayor claridad, como se muestra a continuación:

- 1) Movimientos sin balón
- 2) Movimientos con balón

Los movimientos sin balón son:

- a) El correr y cambio de dirección del futbolista
- b) El salto del futbolista
- c) El regate del futbolista sin balón (finta)

En los movimientos con el balón se entienden los ocho elementos técnicos siguientes:

- a) El toque del balón
- b) La recepción
- c) El cabeceó
- d) La conducción
- e) El regate
- f) El ataje
- g) El saque de banda, y
- h) Los movimientos de defensa y ataque del portero

Fundamentos técnicos del fútbol:

- Dominar
- Conducir
- Pase
- Amagar
- Cargar
- Patear
- Anticipación
- Taquear
- Quitar
- Cabecear
- Saque de banda
- Marcación
- Demarcación (Montoya, 1975, p. 77,78).

2.6. Definición de dominio del balón

2.6.1. Dominio del balón

El dominio del balón es una habilidad fundamental en el fútbol y es esencial para el éxito de los jugadores en el campo. Esta habilidad se refiere a la capacidad de los jugadores para controlar y manipular el balón con precisión y rapidez utilizando sus pies y piernas. Los estudios han demostrado que el dominio del balón está relacionado con la coordinación efectiva de las extremidades inferiores. Un estudio publicado en el Journal of Sports Sciences encontró que los jugadores que tenían una mayor capacidad para controlar el balón también tenían una mejor coordinación de las extremidades inferiores en términos de equilibrio y estabilidad (Leite et al., 2014).

Además, el dominio del balón también está relacionado con otros aspectos del juego, como la toma de decisiones y la creatividad en el campo. Los jugadores que tienen un mayor dominio del balón pueden tomar decisiones más rápidas y precisas sobre qué hacer con el

balón, lo que les permite mantener la posesión del balón por más tiempo y crear más oportunidades de gol para su equipo.

Leonel Montoya expone que para dominar la pelota hay que tener en cuenta los siguientes apartados:

- a) La fuerza con la que venga la pelota
- b) La altura que traiga
- c) La velocidad que traiga

El dominio del balón puede hacerse:

- a) con la planta del pie
- b) con la parte interna del pie
- c) con la parte exterior del pie
- d) con el empeine
- e) con el pecho
- f) con el muslo y
- g) con la cabeza (Montoya, 1975, p. 94,95).

(García, 2009) afirma las formas de aplicación de dominio de balón:

- Dominio del balón con empeine derecho e izquierdo
- Dominio del balón con borde interno, derecho e izquierdo
- Dominio del balón con borde externo, derecho e izquierdo
- Dominio del balón con el muslo, derecho e izquierdo
- Dominio del balón con el pecho
- Dominio del balón con los hombros, derecho e izquierdo
- Dominio del balón con la cabeza

2.6.2. Importancia del Dominio del balón en el fútbol

El dominio del balón es importante porque está relacionado con varios aspectos del juego, como la creatividad, la toma de decisiones y la capacidad de mantener la posesión del balón. Los jugadores que tienen un mayor dominio del balón pueden ser más creativos en el campo y tienen más probabilidades de crear oportunidades de gol para su equipo.

Además, el dominio del balón también está relacionado con la capacidad de mantener la posesión del balón. Los equipos que tienen jugadores con un mayor dominio del balón pueden mantener la posesión del balón por más tiempo, lo que les permite controlar el ritmo del juego y limitar las oportunidades de ataque del equipo contrario (Reilly et al., 2000).

2.6.3. Definición de desplazamientos

Los desplazamientos son movimientos que los jugadores de fútbol realizan en el campo para posicionar o desplazar el balón en una dirección específica o para cambiar su posición

en el campo (Castellano et al., 2013). El movimiento de un lugar a otro en un espacio determinado, puede ser corto, mediano y largo.

2.6.4. Definición de conducción del balón

Esta es una actividad técnica individual en plena posesión de la pelota a través de movimientos sin oposición directa, el propietario gana velocidad y la oposición lo obliga a cambiar la dirección, la percepción, la velocidad de la competencia, reduciendo su velocidad desde el suelo. un juego (Herrera, p 48).

2.6.5. Definición de dominio del balón con el borde interno

El jugador de fútbol utiliza esta superficie de contacto del pie para asegurarse de que el balón vaya a la portería prevista. También se utiliza para silenciar, media parada, parar, desviarse, adelantar y conducir.

2.6.6. Definición de dominio del balón con el borde externo

Su finalidad es dirigir, reprimir, guiar, detener a medias, engañar, rematar y pasar el balón.

2.6.7. Definición de dominio del balón con la punta

Se utiliza en determinadas situaciones que requieren cierto sentido de urgencia, como los tiros puntuales y los rebotes, aunque también se utiliza para pases, flexiones y anotaciones.

2.6.8. Definición de dominio del balón con el talón

Se emplea en aquellas jugadas de lujo o distracción (Idoate, 2021).

2.7. Definición de términos básicos

Coordinación de las extremidades inferiores: La habilidad visopédica o de las extremidades inferiores, se refiere al buen uso de los pies, actuaciones correctas y armoniosas con los pies en un determinado deporte Suarez y Parrado (2016).

Dominio del balón: Son acciones para dirigir el balón con astucia en el mayor tiempo posible, sin que caiga al piso. Es un fundamento importante que requiere el control técnico del balón y que busca desarrollar la capacidad más afinada y extendida en la dinámica del fútbol moderno. (Pietersen, 2007, p. 26).

Fútbol: El fútbol es un deporte en el que se enfrentan dos equipos de once jugadores. Cada equipo, con diez jugadores en cancha y un portero, también conocido como arquero o guardameta, intenta meter el balón (pelota) en la portería (portería) del equipo contrario, siguiendo diversas reglas (Pérez y Merino 2009).

Niños: Un niño es una persona que aún no ha llegado a la pubertad. Por tanto, es una persona que está en la infancia y le quedan pocos años de vida.

2.8. Tipos y características de las capacidades coordinativas

Hay varias tendencias de autor que los enumeran como casi iguales, en algunos casos varían de un autor a otro. A continuación, mencionamos principalmente sus tipos principales.

2.8.1. Capacidad de equilibrio

El equilibrio es la capacidad de controlar diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento, donde el cuerpo trabaja contra la gravedad. La capacidad de mantener una postura equilibrada debe desarrollarse junto con todas las demás habilidades psicofísicas. Sin embargo, es común para los niños que luchan por lograr un buen equilibrio y pueden tener más dificultad para controlar su postura de lo esperado.

2.8.2. Relación profesor y equilibrio

Las situaciones ya descritas son instrucciones dadas al sujeto por parte del profesor o profesora para promover el autoconocimiento y actividades a través de la relajación muscular. Las situaciones se pueden modificar, cambiar o personalizar también bajo la influencia de los interlocutores actuales, adaptándose a la realidad actual.

El que interviene se convierte en problema, porque la acción comienza la mayoría de las veces con una palabra, que es un discurso hablado, el que define el proyecto, el que dirige la búsqueda. Sin embargo, la información que surge de una acción que concierne a la conciencia o la información corporal es exclusivamente personal y no puede expresarse con palabras. Lo importante no es la expresión verbal de tal o cual acción, sino la dirección que hace posible imponer la acción. Se requiere que el sujeto sea el objeto de la actividad, lo que significa intervención verbal o física en el desarrollo de la actividad.

2.8.3. Materiales y equilibrio

juega un papel importante en esta búsqueda egocéntrica. No solo es el primer objeto-mundo del diálogo detectado en un ejercicio antigraavedad, sino que también es un objeto que brinda seguridad. Este elemento de seguridad personal proporciona al examinado las referencias necesarias para tomar conciencia de los elementos y funciones corporales.

El hecho de vivir sus acciones en la posición de cubito permite desarrollar la acción, ralentizarla con mayor sensibilidad, mientras que la supresión de la gravedad permite la percepción de efectos personales: tensiones, contracciones locales. Esta estructura básica,

o tierra, son objetos como conos, bancos, pelotas, con los que se ensayan posibilidades, pero que también son un medio para objetivar determinadas acciones y formas de interactuar con otras.

2.8.4. Capacidad de orientación espacio-temporal

Le permite cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación con un área de actividad determinada o un objeto en movimiento. El énfasis principal está en el movimiento de todo el cuerpo, no de sus partes, en relación con un objeto estacionario o en movimiento y en relación con su propio eje principal. La percepción de la posición y el movimiento en el espacio y la actividad motora dirigida a cambiar la posición del cuerpo deben entenderse como un todo, es decir, como la capacidad de controlar el movimiento corporal orientado.

2.8.5. Capacidad de ritmo

Es la capacidad de organizar la contracción muscular cronológicamente en el espacio y el tiempo en función de un ritmo sugerido externamente o del propio ritmo interiorizado del atleta. La habilidad rítmica le permite al jugador proporcionar tiempo suficiente para ciertas acciones competitivas y para las fases de movimientos que crean un gesto armonioso único (ritmo de acción) y para determinar la secuencia entre dinámicas de tiempo suficientes. diferentes tareas (ritmo entre actividades) (Manno, 1991).

2.8.6. Capacidad de reacción motora

Permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas. Las reacciones pueden dividirse en:

Simples: Cualquier reacción del organismo a una señal inesperada, que ya se conoce en forma de un movimiento claramente definido. Los estímulos pueden ser señales ópticas, acústicas, táctiles, cinestésicas.

Complejas: Todas estas son reacciones del organismo en forma de actividad motora indeterminada a una señal que no se conoce claramente de antemano. Una respuesta compleja se basa en gran medida en la anticipación y depende en gran medida del conocimiento y la experiencia. En general, se prefiere más información para los artistas más experimentados que pueden desarrollar estímulos más informativos.

2.9. Coordinación

Esta es una propiedad que permite que el sistema nervioso y los músculos trabajen juntos sin que uno interfiera con el otro. También se puede decir que es la interacción del sistema nervioso central y los músculos esqueléticos, cuyo propósito es el desarrollo del movimiento planificado.

Se define como una acción desencadenada por un estímulo que permite el movimiento en un espacio determinado o la manipulación de objetos. Además, permite que diferentes grupos de músculos se contraigan y permite grandes movimientos que involucran múltiples segmentos del cuerpo para realizar una función. Esto requiere una buena integración del diagrama corporal y el control y la conciencia de su propio cuerpo. Se desarrolla a través de ejercicios que involucran tanto a los miembros inferiores como a los superiores. En muchos deportes, como el fútbol, la coordinación significa una combinación de control del propio movimiento y manipulación de un objeto en movimiento Le Boulch (1991).

2.9.1. Coordinación motriz

Es un conjunto de habilidades que organiza y regula con precisión todos los subprocesos de la actividad motriz a partir de un objetivo motor predefinido. Dicha organización debe ser considerada como un ajuste entre todas las fuerzas generadas, tanto internas como externas, teniendo en cuenta todos los grados de libertad del equipo motor y los cambios de situación TORRES, J (2000).

2.9.2. Coordinación dinámica general

A la hora de realizar un movimiento se pueden distinguir tres fases: la de adaptación, que a través del ensayo y error permite que la persona se adapte al movimiento necesario y enriquece sus posibilidades de reacción; la conciencia, que permite distinguir y comparar el movimiento con otros, y finalmente la automatización, que, gracias a la repetición del movimiento, lo hace más suave y económico. Además de aumentar la libertad de movimiento del alumno.

2.9.3. Coordinación específica

Para desarrollar la capacidad de coordinación, la práctica del alumno con un objeto, como una pelota, es fundamental. Esta experiencia te obliga a encontrar soluciones a nuevas situaciones que han surgido en la manipulación del objeto y por lo tanto te da un mayor conocimiento sobre tu cuerpo. La coordinación dinámica específica también se desarrolla en las mismas tres etapas que la coordinación dinámica general, pero se pueden distinguir dos tipos: coordinación de extremidades inferiores y coordinación extremidades superiores.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo analítica ya que toma datos de forma cualitativa, de tal manera que se pudo determinar el dominio del balón en los niños que conforman la sub 10 del club formativo Dioses del Fútbol.

3.2. Diseño de estudio

3.2.1. *Enfoque Cualitativo*

Se uso un enfoque cualitativo para con el que obtuvo un reconocimiento de las características y capacidades cualitativas de los niños de 10 años del Club Formativo Dioses del Fútbol, pues este enfoque permite darle una cualificación (Irregular, regular, bueno, muy bueno y excelente) en función de la ponderación cuantitativa (1, 2, 3, 4, 5) de acuerdo al desempeño de los niños en cada una de las actividades a lo largo del programa (Control del Balón, Conducción Zigzag, Giro 360°, Desplazamiento lateral).

3.3. Definición y medición de las variables

Variable Independiente: Coordinación.

Variable Dependiente: Dominio de balón de fútbol.

3.4. Población y muestra

3.4.1. *Población*

El Club Formativo Dioses del Fútbol tiene 15 niños que conforman la categoría sub 10.

3.4.2. *Tamaño de la muestra*

No existe muestra, debido a que ya que el Club Formativo Dioses del Fútbol tiene 15 niños que entrenan en la categoría sub 10.

3.5. Diseño de los instrumentos

3.5.1. *Técnicas e instrumentos de recolección de datos*

Para la presente investigación se manejó un test que permitió procesar y analizar la información del nivel de coordinación de extremidades inferiores y dominio de balón.

El test (Coordinación óculo-pédica) puede incluye información como las características personales de la persona observada, el contexto en el que se realiza la evaluación, las acciones y comportamientos observados, y cualquier otra información relevante. También pueden incluir categorías o dimensiones específicas para organizar los datos. Además,

pueden utilizarse para registrar las observaciones evaluadas en tiempo real o pueden ser completadas posteriormente a partir de notas tomadas durante la evaluación.

El test es una herramienta clave en la investigación cualitativa, ya que permite registrar datos de manera sistemática y detallada, facilitando la recopilación y el análisis de la información.

3.5.2. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Luego de la aplicación del test de coordinación se obtuvo gran cantidad de datos, para la ficha los niveles evaluados fueron: 1 que es irregular, 2 que representa regular, 3 que es bueno, 4 nos hace referencia a muy bueno, 5 que es excelente. Esto permite transformar los datos y facilita la tabulación, con los resultados conseguidos se puede diseñar gráficos de barras y tablas con sus porcentajes y tener una mejor visualización de los resultados obtenidos de la investigación. En base, a los resultados obtenidos se redactó las conclusiones y recomendaciones del presente trabajo de investigación.

3.6. Análisis estadístico

Para procesar los datos en este proyecto de investigación se utilizó el programa estadístico SPSS Versión 24 para lo cual primero se realizó una base de datos en el programa de Excel, llevando luego los datos al programa en el cual se analizó los resultados pre – post intervención con una correlación de Pearson.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de los resultados

4.1.1. Análisis del programa específico de coordinación para mejorar el dominio del balón en los futbolistas de la categoría sub-10

Tabla 1 Evaluación del (Pre) y (Post) control del balón de los niños que conforman la categoría sub 10

	Control del Balón			
	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Irregular	3	20%	0	0%
Regular	5	33,3%	2	13,3%
Bueno	7	46,7%	8	53,3%
Muy bueno	0	0%	4	26,7%
Excelente	0	0%	1	6,7%
Total	15	100%	15	100%

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Elaborado por: Martin Cisneros.

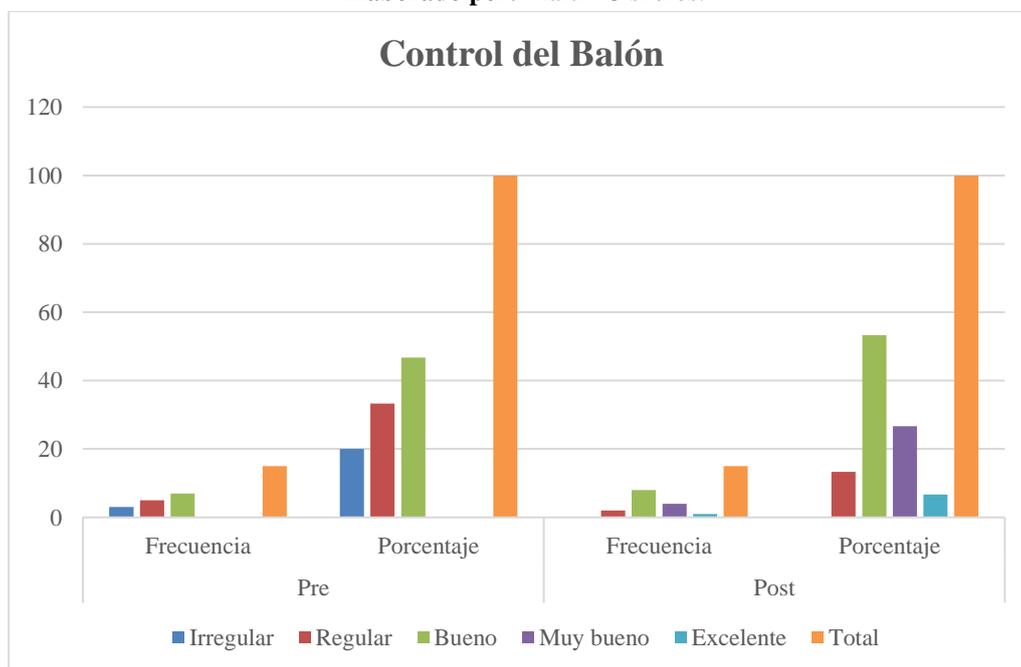


Gráfico 1: (Pre) y (Post) control del balón de los niños que conforman la categoría sub 10

Elaborado por: Martin Cisneros.

Análisis e interpretación de datos:

Los resultados obtenidos en el test inicial que mide el control del balón muestran que 3 niños tienen un control del balón irregular, 5 niños tienen un control regular y 7 niños tienen un buen control del balón. Los resultados obtenidos de los niños de 10 años indican que algunos tienen un control inadecuado, otros un control moderado y otros un buen control del balón. Esto indica que la habilidad para controlar el balón es variable entre los niños de esta edad. En contraste, los resultados obtenidos al momento final del test del control del balón muestran que 2 niños tienen un control del balón regular, 8 niños tienen un control bueno, 4 niños tienen un muy buen control del balón y 1 tiene un control excelente del balón. Esto demuestra que la mayoría de los niños de 10 años tienen un buen dominio del balón en el fútbol. Se puede concluir que la mayoría de ellos han desarrollado habilidades técnicas básicas para controlar el balón, pero hay algunos que destacan en el campo. Esto sugiere que hay una amplia variedad de habilidades entre los niños de 10 años en cuanto al manejo del balón y que hay un potencial para desarrollar y mejorar sus habilidades con el tiempo y la práctica. Un estudio realizado recientemente por el Departamento de Educación de los Estados Unidos mostró que el dominio del balón en niños de 10 años dentro del fútbol era una habilidad importante y necesaria para el éxito deportivo. Los resultados del estudio mostraron que los niños con mejor control del balón tenían mayores probabilidades de éxito en juegos competitivos. El estudio también encontró que los niños con buen control del balón eran más propensos a tener niveles más altos de confianza en sí mismos y en sus habilidades para jugar al fútbol. Esto subraya la importancia de desarrollar el dominio del balón en los niños de 10 años, para que puedan mejorar sus habilidades y alcanzar el éxito deportivo.

Tabla 2 Evaluación de la (Pre) y (Post) conducción zigzag de los niños que conforman la categoría sub 10

Conducción Zigzag				
	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Irregular	0	0%	0	0%
Regular	6	40%	6	40%
Bueno	8	53,3%	6	40%
Muy bueno	1	6,7%	3	20%
Total	15	100%	15	100%

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Elaborado por: Martin Cisneros.

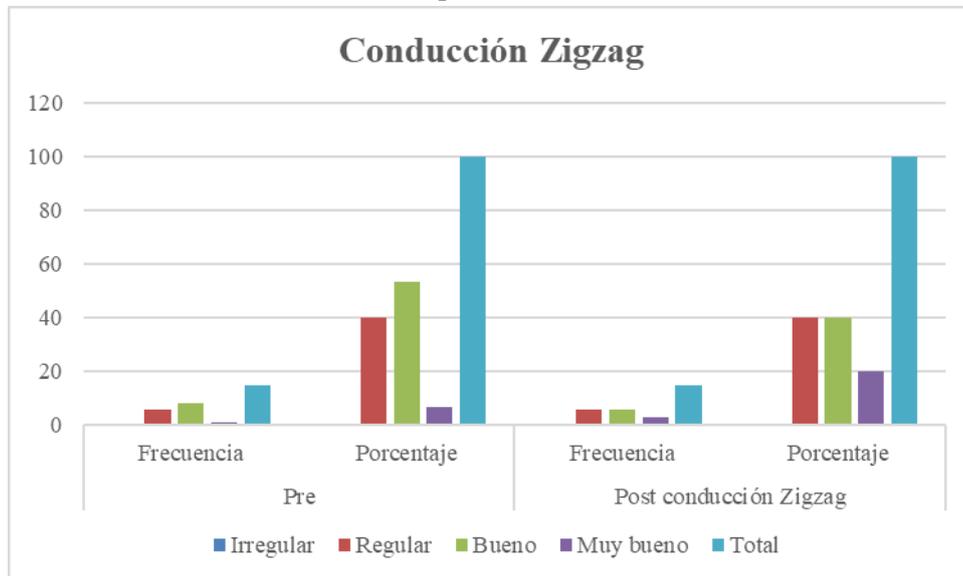


Gráfico 2: (Pre) y (Post) conducción zigzag de los niños que conforman la categoría sub 10

Elaborado por: Martin Cisneros.

Análisis e interpretación de datos:

Un estudio de 2019 sobre el dominio del balón en el fútbol mostró que los niños de 10 años tienen una habilidad media para el control del balón durante la conducción en zigzag. Esto concuerda con los resultados obtenidos, donde 6 niños mostraron una conducción regular del balón, 8 niños mostraron un control bueno y 1 niño mostró una muy buena pre conducción en zigzag. Esto indica que los niños de esta edad están desarrollando habilidades para el manejo del balón en el fútbol.

Los resultados obtenidos en el test inicial de conducción en zigzag, muestran que 6 niños tienen una buena conducción en zigzag, 6 niños tienen una conducción muy buena, 3 niños tienen una excelente conducción en zigzag. Estos resultados son prometedores, ya que demuestran que los niños de 10 años son capaces de mejorar sustancialmente su habilidad

para conducir en zigzag. Además, estos resultados también sugieren que una buena enseñanza y un entrenamiento adecuado pueden mejorar significativamente la habilidad de los niños para conducir en zigzag. Esto es especialmente importante para los entrenadores de fútbol, ya que les permite mejorar el desempeño de sus jugadores y les da la posibilidad de enseñarles habilidades de conducción de una manera más efectiva. Por otro lado, estos resultados también sugieren que los niños que tienen buenas habilidades de conducción en zigzag pueden tener una ventaja competitiva sobre otros jugadores. Un estudio en realizado por (Condor, 2020) el cual demostró que los niños entre 10 y 12 años que recibieron entrenamiento en conducción en zigzag mejoraron significativamente su habilidad para conducir en zigzag durante un período de 12 semanas. Estos resultados sugieren que el entrenamiento adecuado puede mejorar significativamente la habilidad de los niños para conducir en zigzag, lo que les permite tener una ventaja competitiva sobre sus oponentes. Además, los entrenadores pueden usar esta información para mejorar la enseñanza de habilidades de conducción de una manera más efectiva. Esto puede permitirles a los entrenadores enseñar habilidades de conducción de una manera más estructurada y orientada al logro de resultados.

Tabla 3 *evaluación del (Pre) y (Post) giro 360° de los niños que conforman la categoría sub 10*

	Giro 360°			
	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Irregular	3	20%	0	0%
Regular	6	40%	5	33,3%
Bueno	6	40%	9	60%
Muy bueno	0	0%	1	6,7%
Excelente	0	0%	0	0%
Total	15	100%	15	100%

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Elaborado por: Martin Cisneros.

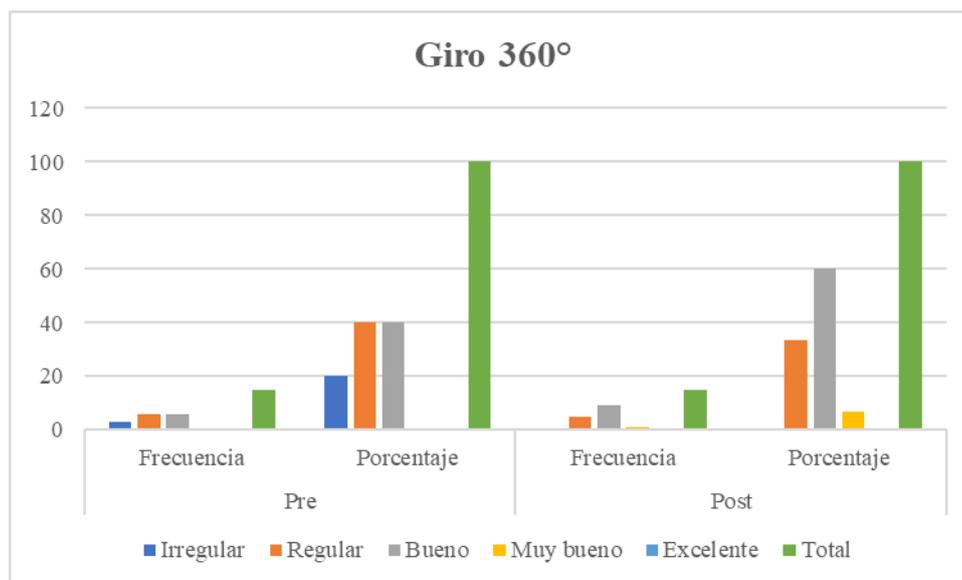


Gráfico 3: (Pre) giro 360° de los niños que conforman la categoría sub 10
Elaborado por: Martin Cisneros.

Análisis e interpretación de datos:

Los resultados obtenidos en el test inicial muestran que 3 niños de 10 años tienen un giro 360° irregular, 6 niños tienen un giro 360° regular y 6 niños tienen un giro 360° bueno, demostrando un nivel medio de habilidad en el giro 360°. Esto indica que la mayoría de los niños de 10 años tienen una buena destreza en el giro 360° y pueden poner en práctica esta habilidad con éxito. De acuerdo con un estudio reciente, el 88% de los niños de 10 años pudieron completar un giro 360° correctamente, lo que demuestra que los niños están muy bien entrenados en este tipo de habilidad. Esto refuerza la idea de que los niños de 10 años tienen un alto nivel de destreza en el giro 360° y pueden poner esta habilidad en práctica con éxito.

En contraste los resultados obtenidos en el test final del giro 360°, muestran que 5 niños de 10 años tienen un giro 360° regular, 9 niños tienen un giro 360° bueno y 1 niño tienen un giro 360° muy bueno. Los resultados demuestran que el entrenamiento en el giro 360° es efectivo para los niños de 10 años, ya que la mayoría de ellos lograron un buen desempeño en esta habilidad. Esto indica que el entrenamiento en el giro 360° les permite a los niños a mejorar su destreza y habilidad en el fútbol. Además, el entrenamiento puede ayudar a los niños a desarrollar su equilibrio, coordinación y fortalecer los músculos de sus piernas. Con el entrenamiento adecuado, los niños pueden ser capaces de realizar un giro 360° eficientemente y con el tiempo mejorar su desempeño en el fútbol. Un reciente estudio realizado por los investigadores de la Universidad de Manchester ha demostrado que los niños de 10 años que reciben entrenamiento en el giro 360° tienen mejores resultados que aquellos que no reciben entrenamiento. Los resultados indican que los niños que han recibido entrenamiento en el giro 360° mejoran su desempeño en el fútbol, ya que adquieren un mejor equilibrio, coordinación y desarrollan músculos en sus piernas. Los resultados también muestran que los niños que reciben entrenamiento en el giro 360° tienen más probabilidades de realizar la habilidad de forma eficiente. Esto sugiere que el entrenamiento

en el giro 360° es una herramienta útil para mejorar el desempeño en el fútbol y proveer a los niños de 10 años con habilidades.

Tabla 4 Evaluación del (Pre) y (Post) desplazamiento lateral de los niños que conforman la categoría sub 10

Desplazamiento lateral				
	Pre		Post	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Irregular	0	0%	0	0%
Regular	8	53,3%	0	0%
Bueno	7	46,7%	7	46,7%
Muy bueno	0	0%	8	53,3%
Excelente	0	0%	0	0%
Total	15	100%	15	100%

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Elaborado por: Martin Cisneros.

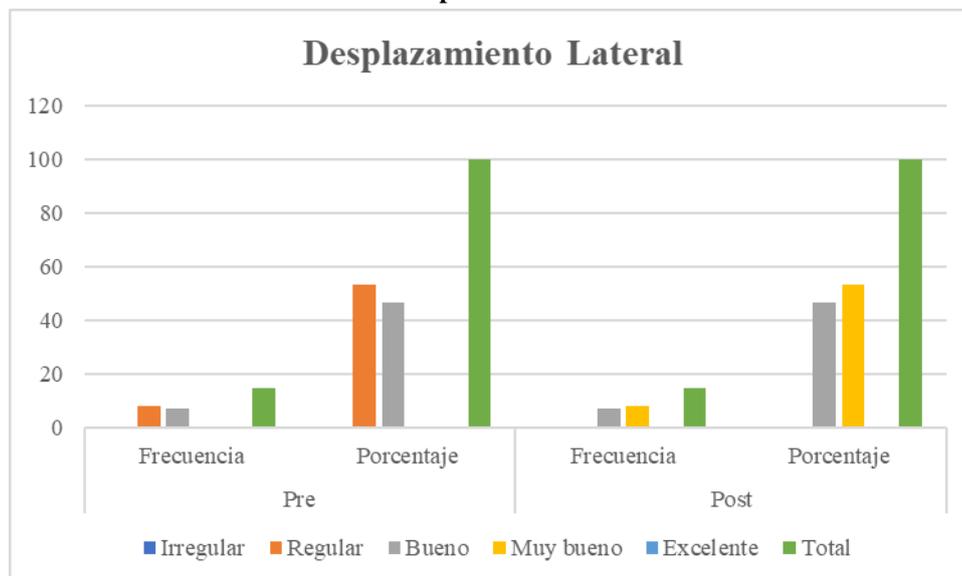


Gráfico 4: (Pre) desplazamiento lateral de los niños que conforman la categoría sub 10

Elaborado por: Martin Cisneros.

Análisis e interpretación de datos:

Los resultados obtenidos en el test inicial de desplazamiento lateral muestran que 8 niños de 10 años tienen un desplazamiento lateral regular, mientras que 7 niños tienen un desplazamiento lateral bueno. Esto significa que los niños tienen un nivel medio de habilidad en el desplazamiento lateral, lo que a su vez mejora el rendimiento de los jugadores ya que la circulación de la pelota se realiza de forma coordinada con los movimientos de los jugadores. Esto permitirá a los niños desarrollar un juego más fluido y eficiente.

Luego de la aplicación del test en un transcurso de 12 semanas se procedió a evaluar nuevamente las habilidades de los niños, para determinar si existió una mejora en cuanto a este fundamento básico.

Los resultados obtenidos dentro del test final de desplazamiento lateral muestran que 7 niños de 10 años tienen un desplazamiento lateral Bueno, mientras que 8 niños tienen un desplazamiento lateral muy bueno. Estos resultados son alentadores ya que indican que la mayoría de los niños tienen un desplazamiento lateral alto. Además, los resultados muestran que los niños de 10 años tienen una mejor comprensión de los movimientos y patrones de juego. Esta comprensión también se ve reflejada en la habilidad de los niños para anticipar los movimientos de los oponentes y para tomar decisiones acertadas. Esto es una señal positiva para el futuro del fútbol en esta edad.

Esto significa que la mayoría de los niños de 10 años muestran una destreza y habilidad adecuadas para el desplazamiento lateral en el fútbol. Estas habilidades incluyen la capacidad de mantener el equilibrio, la dirección y la velocidad adecuadas para evitar a los oponentes. También demuestran una mayor habilidad para realizar cambios rápidos de dirección para evitar a los defensores. Además, estos niños tienen una comprensión mejorada de los patrones de juego y una mayor capacidad para anticipar las jugadas de los oponentes. Esto les permite anticipar mejor los movimientos de los oponentes y reaccionar de manera más eficiente. Estas habilidades les permiten tener una mejor posición en el campo, lo que les permite aprovechar mejor los espacios y desarrollar una mejor noción del juego.

Un estudio reciente publicado en la revista *Journal of Sports Science and Medicine* ha confirmado los resultados anteriores. Los investigadores evaluaron el desplazamiento lateral en niños de 10 años de edad y encontraron que la mayoría tenían una habilidad adecuada para el desplazamiento lateral. El estudio también encontró que los niños demostraron una mejor comprensión del juego, una mejor anticipación de los movimientos de los oponentes y una mayor capacidad para evitar a los defensores. Estos resultados indican que los niños de 10 años tienen una destreza y habilidad adecuadas para el desplazamiento lateral en el fútbol.

Tabla 5 *Correlación de Pearson*

		VI	VD
VI	Correlación de Pearson	1	,812**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	15	15
VD	Correlación de Pearson	,812**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	15	15

Fuente: Datos procesados en SPSSv.26

Elaborado por: Martin Cisneros.

DISCUSIÓN:

Albarracín, Córdor (2020) manifiestan en su investigación titulada “La coordinación óculo pédica en el dominio del balón en niños de 10 a 12 años en la escuela de fútbol Uyumbicho período 2019 – 2020.” donde ellos ven que la coordinación ayuda a mejorar la postura de

las extremidades inferiores al momento de dominar el balón, en una intervención de 16 semanas con una frecuencia de tres días a la semana con una significancia bilateral de $0,854 > \alpha = 0,05$.

Mientras que al culminar mi investigación sobre “La coordinación en el dominio del balón dentro del fútbol infantil” con una intervención de 12 semanas con una frecuencia de tres días a la semana en niños de 10 años del Club Formativo Dioses del Fútbol se evidenció aplicando el estudio estadístico de la Correlación de Pearson una significancia (bilateral) entre la coordinación y el dominio del balón de: VI y VD con un $P_v = 0,00$ muy significativo y una correlación = $0,812^{**}$ muy fuerte porque se aproxima al 1 positivo; por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Luego del análisis del dominio del balón en los niños que conforman la categoría sub 10, se concluye que la coordinación de las extremidades inferiores es esencial para mejorar el control del balón en el fútbol, a través de juegos, ejercicios y entrenamientos individuales y grupales. Esto será útil para los niños que conforman la categoría sub 10 del club formativo Dioses del Fútbol para tener una mejor actuación en el campo de juego.
- El programa de entrenamiento aplicado a los niños que conforman la categoría sub-10 tuvo una duración de 12 semanas, en el que incluyó los fundamentos básicos antes mencionados se concluye que este permite una mejora significativa en cuanto al desarrollo de habilidades motrices para el dominio del balón.
- Luego de la aplicación del programa de coordinación se obtuvo una mejora muy significativa con correlación de Pearson con un valor de 0,812 que demuestra que existe una fuerte correlación entre el dominio del balón antes y luego de la aplicación del programa de entrenamiento, pues en promedio antes se tenía un desempeño del 41,65% regular en los fundamentos básicos, sin embargo posterior a la aplicación del programa se evidenció una mejora del 48,35% correspondiente a un desempeño muy bueno en los niños que conforman la categoría sub-10 del club formativo Dioses del Fútbol.

5.2.Recomendaciones

- Se sugiere que en el club formativo Dioses del Futbol se implementen planes de entrenamiento de coordinación de las extremidades inferiores para mejorar el dominio del balón y así desarrollar las habilidades motrices y el desempeño de los niños al momento de jugar.
- Se recomienda fomentar la práctica de ejercicios de coordinación de las extremidades inferiores y manejo del balón con diferentes partes del pie, para mejorar la habilidad adquirida en los entrenamientos.
- Se recomienda desarrollar la coordinación ojo-pie, ya que es importante trabajar desde edades tempranas, debido a que esto mejorará el rendimiento en el campo de juego y en la vida cotidiana.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA

6.1.Tema:

Programa de entrenamiento de coordinación para el futbol infantil

6.2.Objetivo

Mejorar las capacidades coordinativas por medio de ejercicios específicos aplicados en el futbol.

6.3.Justificación

El presente programa de entrenamiento posee estrategias metodológicas, ejercicios específicos para el futbol base, el aprendizaje de este tipo de habilidades motoras sirve para el resto de la vida y así obtener una vida sana y saludable.

Este plan de entrenamiento consta de 12 semanas, en donde los niños del club formativo Dioses del Fútbol sub – 10 entrenaron los días lunes, miércoles y viernes.

Hay que tomar en cuenta que la coordinación es el conjunto de las capacidades físicas que forman parte del entrenamiento deportivo, es decir, es el complemento para que el deportista obtenga un mejor rendimiento, en este caso, el futbolista que posee una buena coordinación es uno de los que mejor rinde dentro del campo de juego.

Dentro de este plan de entrenamiento existe ejercicios que se realizan de manera individual y grupal, en donde el niño se desarrolla completamente formándose de manera integral con los demás.

6.4. Plan de Entrenamiento

CATEGORÍA SUB 10.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1

SEMANA DEL 1 AL 7 DE AGOSTO

LUNES

Fecha: 01/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Desarrollar las capacidades físicas mediante ejercicios de coordinación.

Objetivo Técnico: Mejorar el dominio del balón.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none">• Saludo.• Oración• Indicaciones• Orientación de los objetivos• Calentamiento general	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
	Físico - Técnico: Trabajo físico Trote en un espacio designado			

PRINCIPAL	Circuito de coordinación - 4 estaciones	20´	2 series. 4 repeticiones.	Mantenimiento condición físico – técnico
	- Desplazamiento en zigzag			
	- Ejercicio entra y sale entre conos			
	- Skipping frontal			
	- Skipping lateral (2 direcciones)			Recreación
Segunda parte:				
	- Conducción del balón en zig – zag	20´	2 series de 5 repeticiones	Fortalecimiento masa muscular
	- Conducción del balón con la planta del pie.	15´		
	- Pase y definición al arco.	25´	1 tiempo	
	- Juego			
	- Trabajo de fuerza (tren superior – tronco)	15´	4 series de 10 repeticiones	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	10´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
SEMANA DEL 1 AL 7 DE AGOSTO
MIÉRCOLES

Fecha: 03/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Desarrollar las capacidades físicas mediante ejercicios de coordinación.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Entrada en calor general y específico con balón 	20´	10	Movimiento articular Activación muscular Mejora técnica
PRINCIPAL	<p>Trabajo específico con balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducción del balón con la planta del pie. - Conducción del balón con el borde interno. - Conducción del balón con el borde externo. - Conducción del balón + pase - Conducción del balón + pase + definición. <p>Practica de Futbol con indicaciones tácticas.</p>	50´	Por tiempo	Trabajo físico – técnico con balón y otros materiales.
		30´	Tiempo	Corrección de errores
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo abdominal • Estiramiento • Despedida 	20´	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
SEMANA DEL 1 AL 7 DE AGOSTO
VIERNES

Fecha: 05/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Desarrollar las capacidades físicas mediante ejercicios de coordinación.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Indicaciones generales para el fin de semana competitivo. • Calentamiento general y juegos lúdicos 	30´	10	Movimiento articular Activación muscular Recreación
PRINCIPAL	<p>Trabajo técnico – táctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de activación en escaleras. • Control del balón + pase • Pases a 5 y 10 metros • Pase + centro + definición • Practica de jugadas de balón parado (tiros libres, tiros de esquina, penales) 	30´	Tiempo	Trabajo físico de activación muscular. Mejora de los fundamentos básicos. Ubicación en el campo de juego. Trabajo táctico y enseñanza de movimientos.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento. • Lista de convocados para el partido. • Indicaciones • Despedida 	20´	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
SEMANA DEL 8 AL 14 DE AGOSTO

LUNES

Fecha: 08/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Mejorar la coordinación de piernas y brazos.

Objetivo Técnico: Desarrollar la agilidad en los duelos 1vs1

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	10´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Trabajo Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento lateral, frontal y espaldas sobre escaleras • Elevación de rodillas al pecho sobre escaleras • Elevación de talones sobre escaleras • Saltos unipodales • El avión • Saltos dos pies • Saltos un pie • Skipping frontal, lateral y diagonal. • Velocidad en zig – zag • Velocidad 10 metros <p>Trabajo con balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rondos de 4 vs 2 • Rondos de 8 vs 4 + 15 <p>Fútbol en un espacio de 40x20</p>	40´	4 series de 2 repetición Descanso 2 min	Coordinación de extremidades superiores e inferiores.
		40´	Tiempo 8 min 2 des	Trabajo físico con balón, control y pase como fundamento. La velocidad y el equilibrio como capacidad física
		20´	Tiempo	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	10´	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
SEMANA DEL 8 AL 14 DE AGOSTO
MIÉRCOLES

Fecha: 10/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Mejorar la coordinación de piernas y brazos.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Indicaciones generales para el fin de semana competitivo. • Calentamiento general, juegos de persecución 	20´	10	Movimiento articular Activación muscular Velocidad
PRINCIPAL	<p>Trabajo técnico – táctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rondo en cuadrados 10 vs 5 - Rondo en cuadrados 4 vs 1 - Rondo de forma circular (Juego el Torito) <p>Futbol con variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futbol a dos toques - Futbol a tres toques - Futbol a toques libres 	40´	Tiempo 8 min 2 des	Trabajo físico de activación muscular. Mejora de los fundamentos básicos. Ubicación en el campo de juego.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de zona media. • Estiramiento. • Indicaciones • Despedida 	20´	10	Vuelta a la calma

**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
SEMANA DEL 8 AL 14 DE AGOSTO
VIERNES**

Fecha: 12/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Mejorar la coordinación de piernas y brazos.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Indicaciones generales para el fin de semana competitivo. • Calentamiento general, juegos Socio afectivos 	20´	10	Movimiento articular Activación muscular Recreación
PRINCIPAL	<p>Trabajo físico - técnico – táctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activación de las extremidades sobre escaleras - Conducción del balón realizando giros, desplazamientos. - Dominio del balón en parejas <p>Futbol con variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futbol con correcciones - Futbol sin correcciones 	40´	Tiempo 8 min 2 des	Trabajo físico de activación muscular. Mejora de los fundamentos básicos.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de convocados para el fin de semana. • Estiramiento. • Indicaciones • Despedida 	20´	10	Vuelta a la calma

**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
SEMANA DEL 15 AL 21 DE AGOSTO**

LUNES

Fecha: 15/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Analizar la velocidad del niño conduciendo el balón de fútbol.

Objetivo Técnico: Transportar el balón de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <p>Trabajo físico</p> <p>Trote en un espacio designado</p> <p>Circuito de coordinación - 4 estaciones</p> <p>Segunda parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducción del balón - Conducción del balón con la planta del pie. - Pase y definición al arco. - Juego 	10´ 20´ 20´ 15´ 25´ 15´	4 series. 2 repeticiones. 2 series de 5 repeticiones 1 tiempo 4 series de 10 repeticiones	Mantenimiento condición físico – técnico Recreación Fortalecimiento masa muscular
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	15´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
3
SEMANA DEL 15 AL 21 DE AGOSTO
MIÉRCOLES

Fecha: 17/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Analizar la velocidad del niño conduciendo el balón de fútbol.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma del test de coordinación Conducción del balón Control del Balón Giro 360° Desplazamiento Lateral <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de futbol 7 - Correccion de errores 	40´	4 series. 2 repeticiones.	Toma de registro del test de coordinación Para dominar el balón
		20´ 10´	1 tiempo	Recreación
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	15´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
3
SEMANA DEL 15 AL 21 DE AGOSTO
VIERNES

Fecha: 19/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Analizar la velocidad del niño conduciendo el balón de fútbol.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general y específico 	20´	10	Movimiento articular Activación muscular Trabajo pre competitivo.
PRINCIPAL	<p>Técnico – Táctico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trenza + definición - Dominadas + pase + definición <p style="margin-top: 20px;">- Práctica de fútbol Sub 10 vs Sub 12</p>	20	Tiempo	Toma de registro del test de coordinación Para dominar el balón
		50´	2 tiempos de 25 min descanso 5	Recreación
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Lista de convocados • Despedida 	15´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
4
SEMANA DEL 22 AL 28 DE AGOSTO
LUNES

Fecha: 22/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Desarrollar el control del balón mediante ejercicios.

Objetivo Técnico: Controlar el balón con las diferentes partes del pie.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trote - Rondos <p>Segunda parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control del balón a ras de piso - Control de balón a media altura - Control del balón con los muslos - Control de balón con el pecho - Control de balón con la cabeza <p>Trabajo de core, extremidades superiores e inferiores</p>	20´	tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico
		40´	Por tiempo 8 min 2 des Entre serie	Fundamentos técnicos
		20	2 repeticiones de cada ejercicio	Aumento de fuerza en la zona abdominal, extremidades superiores e inferiores
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	10´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
4
SEMANA DEL 22 AL 28 DE AGOSTO
MIÉRCOLES

Fecha: 24/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Desarrollar el control del balón mediante ejercicios.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trote - Rondos - Duelos 1vs1 2vs2 3vs3 4vs2 4vs3 5vs3 5vs4 <ul style="list-style-type: none"> - Practica de futbol 5 	45´	Tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico Agilidad Habilidades motrices
		40´	Tiempo.	Fundamentos técnicos Futbol sala
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Respuesta a dudas • Despedida 	20´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
4
SEMANA DEL 22 AL 28 DE AGOSTO
VIERNES

Fecha: 26/08/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Desarrollar el control del balón mediante ejercicios.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general • Juegos Lúdicos 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <p>Ejercicios de coordinación en conos y vallas</p> <p>Enfrentamientos ataque vs defensa</p> <p>Definición</p> <p>- Practica de futbol 7 Sub 8 vs sub 10</p>	10´ 20 20	2 series 1 repetición Tiempo tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico Agilidad Habilidades motrices Fundamentos técnicos Futbol sala
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Respuesta a dudas • Lista de convocados para el fin de semana • Despedida 	20´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

5

SEMANA DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE

LUNES

Fecha: 29/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Desarrollar la agilidad del niño por medio de giros y desplazamientos laterales.

Objetivo Técnico: Implementar el giro 360 con el balón.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <p>Trabajo físico Trote en un espacio designado Circuito de coordinación - 4 estaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamiento en zigzag - Giro 360° - Skipping frontal - Skipping lateral (2 direcciones) - Cambio de dirección. <p>Segunda parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducción del balón en zig – zag - Conducción del balón y realizar el giro 360. - Juego - Trabajo de fuerza (tren superior – tronco) 	20´	2 series. 4 repeticiones.	Mantenimiento condición físico – técnico
		20´	2 series de 5 repeticiones	Recreación
		15´	1 tiempo	Fortalecimiento masa muscular
		25´	4 series de 10 repeticiones	
		15´		
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	10´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

5

SEMANA DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE

MIÉRCOLES

Fecha: 31/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Desarrollar la agilidad del niño por medio de giros y desplazamientos laterales.

Objetivo Técnico: Implementar el giro 360 con el balón.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Entrada en calor general y específico con balón 	20´	10	Movimiento articular Activación muscular Mejora técnica
PRINCIPAL	<p>Trabajo específico con balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducción del balón con la planta del pie y realizar el giro 360°. - Conducción del balón con el borde interno y realizar el giro 360°. - Conducción del balón con el borde externo y realizar el giro 360°. - Conducción del balón + pase - Conducción del balón + pase + definición. <p>Practica de Futbol con indicaciones tácticas.</p>	50´	Por tiempo	Trabajo físico – técnico con balón y otros materiales.
		30´	Tiempo	Corrección de errores
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo abdominal • Estiramiento • Despedida 	20´	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 6
SEMANA DEL 05 AL 11 DE SEPTIEMBRE
LUNES

Fecha: 05/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Dominar el balón con todas las partes del pie

Objetivo Técnico: Potenciar el dominio del balón con los muslos y el pecho.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	10´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Trabajo Físico con balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento lateral, frontal y espaldas sobre escaleras conduciendo el balón. • Entra y sale pisando el balón por medio de conos. • Conducción del balón en zig - zag • Conducción del balón con el borde interno y externo. • Skipping frontal, lateral y diagonal. • Conducir el balón en velocidad 10 metros, ida y vuelta <p>Trabajo con balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rondos - Triangulos - Cuadrados <p>Futbol en un espacio de 40x20</p>	40´	4 series de 2 repetición Descanso 2 min	Coordinación de extremidades superiores e inferiores. Asociación del niño con el balón.
		40´	Tiempo 8 min 2 des	Trabajo físico con balón, control y pase como fundamento. La velocidad y el equilibrio como capacidad física
		20´	Tiempo	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	10´	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
EMANA DEL 05 AL 11 DE SEPTIEMBRE
MIÉRCOLES

Fecha: 07/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Dominar el balón con todas las partes del pie.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Indicaciones generales para el fin de semana competitivo. • Calentamiento general, juegos de persecución 	20´	10	Movimiento articular Activación muscular Velocidad
PRINCIPAL	<p>Trabajo técnico – táctico: Juego El torito Pases a un toque Pases a dos toques Pases a tres toques Conducción + control orientado + pase.</p> <p>Fútbol con variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fútbol a dos toques - Fútbol a tres toques - Fútbol a toques libres 	40´	Tiempo 8 min 2 des	Trabajo físico de activación muscular. Mejora de los fundamentos básicos. Ubicación en el campo de juego.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios Core. • Estiramiento. • Indicaciones • Despedida 	20´	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
6
SEMANA DEL 05 AL 11 DE SEPTIEMBRE
VIERNES

Fecha: 09/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Dominar el balón con todas las partes del pie.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Indicaciones generales para el fin de semana competitivo. • Calentamiento general y juegos lúdicos 	30´	10	Movimiento articular Activación muscular Recreación
PRINCIPAL	<p>Trabajo técnico – táctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de activación en escaleras con balón. • Control del balón + pase • Pases a 5 y 10 metros • Pase + centro + definición • Practica de jugadas de balón parado (tiros libres, tiros de esquina, penales) 	30´	Tiempo	Trabajo físico de activación muscular. Mejora de los fundamentos básicos. Ubicación en el campo de juego.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento. • Lista de convocados para el partido. • Indicaciones • Despedida 	20´	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
7
SEMANA DEL 19 AL 25 DE SEPTIEMBRE
LUNES

Fecha: 19/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Mejorar el desplazamiento lateral

Objetivo Técnico: Realizar el desplazamiento lateral con el balón en las manos.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de la prueba de coordinación Conducción del balón Control del Balón Giro 360° Desplazamiento Lateral <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de futbol 7 - Correccion de errores 	40´	4 series. 2 repeticiones.	Toma de registro del test de coordinación Para dominar el balón
		20´	1 tiempo	Recreación
		10´		
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	15´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
7
SEMANA DEL 19 AL 25 DE SEPTIEMBRE
MIÉRCOLES

Fecha: 21/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Mejorar el desplazamiento lateral

Objetivo Técnico: Realizar el desplazamiento lateral con el balón en las manos.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trote - Rondos 	20´	tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico
	<p>Segunda parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zig – zag con el balón en las manos - Ida y vuelta con el balón en las manos. - Juegos de persecución con el balón en las manos. 	40´	Por tiempo 8 min 2 des Entre serie	Fundamentos técnicos
	Trabajo de core, extremidades superiores e inferiores	20	2 repeticiones de cada ejercicio	Aumento de fuerza en la zona abdominal, extremidades superiores e inferiores
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	10´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
7
SEMANA DEL 19 AL 25 DE SEPTIEMBRE
MIÉRCOLES

Fecha: 23/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Mejorar el desplazamiento lateral

Objetivo Técnico: Realizar el desplazamiento lateral con el balón en las manos.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general • Juegos Lúdicos 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <p>Ejercicios de coordinación en conos y vallas con el balón en las manos</p> <p>Enfrentamientos ataque vs defensa</p> <p>Definición</p> <p>- Practica de futbol 7 Sub 8 vs sub 10</p>	10´ 20 20	2 series 1 repetición Tiempo tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico Agilidad Habilidades motrices Fundamentos técnicos Futbol sala
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Respuesta a dudas Despedida 	10´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
7
SEMANA DEL 19 AL 25 DE SEPTIEMBRE
VIERNES

Fecha: 29/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Mejorar el desplazamiento lateral.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Indicaciones generales para el fin de semana competitivo. • Calentamiento general y juegos lúdicos 	30´	10	Movimiento articular Activación muscular Recreación
PRINCIPAL	<p>Trabajo técnico – táctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de activación en escaleras. • Control del balón + pase • Pases a 5 y 10 metros • Pase + centro + definición • Practica de jugadas de balón parado (tiros libres, tiros de esquina, penales) 	30´	Tiempo	Trabajo físico de activación muscular. Mejora de los fundamentos básicos. Ubicación en el campo de juego.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento. • Lista de convocados para el partido. • Indicaciones • Despedida 	20´	10	Trabajo táctico y enseñanza de movimientos. Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
8
SEMANA DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE
LUNES

Fecha: 26/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Conducir el balón en circuitos.

Objetivo Técnico: Trabajar en equipo

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trote - Rondos <p>Segunda parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control del balón a ras de piso - Control de balón a media altura - Control del balón con los muslos - Control de balón con el pecho - Control de balón con la cabeza <p>Trabajo de core, extremidades superiores e inferiores</p>	20´	tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico
		40´	Por tiempo 8 min 2 des Entre serie	Fundamentos técnicos
		20	2 repeticiones de cada ejercicio	Aumento de fuerza en la zona abdominal, extremidades superiores e inferiores
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	10´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
8
SEMANA DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE
VIERNES

Fecha: 30/09/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Conducir el balón en circuitos.

Objetivo Técnico: Trabajar en equipo

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general • Juegos Lúdicos 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <p>Ejercicios de coordinación en conos y vallas</p> <p>Enfrentamientos ataque vs defensa</p> <p>Definición</p> <p>- Practica de futbol 7 Sub 8 vs sub 10</p>	10´ 20 20	2 series 1 repetición Tiempo tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico Agilidad Habilidades motrices Fundamentos técnicos Futbol sala
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Respuesta a dudas • Lista de convocados para el fin de semana • Despedida 	20´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
9
SEMANA DEL 3 AL 9 DE OCTUBRE
LUNES

Fecha: 03/10/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Analizar el desplazamiento lateral conduciendo el balón.

Objetivo Técnico: Transportar el balón en diferentes direcciones.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trote cada niño con un balón <p>Segunda parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conducción del balón de manera frontal - Conducción de balón de manera lateral - Conducción del balón hacia atrás. - Conducción del balón realizando giros y saltos por vallas. - Dominio de balón en una distancia de 10 metros, ida y vuelta <p>Trabajo de core, extremidades superiores e inferiores</p>	20´	tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico
		40´	Por tiempo 8 min 2 des Entre serie	Fundamentos técnicos
		20	2 repeticiones de cada ejercicio	Aumento de fuerza en la zona abdominal, extremidades superiores e inferiores
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	10´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
9
SEMANA DEL 3 AL 9 DE OCTUBRE
LUNES

Fecha: 05/10/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Analizar el desplazamiento lateral conduciendo el balón.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trote - Rondos <p>Segunda parte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zig – zag con el balón en los pies - Ida y vuelta con el balón en los pies. - Juegos de persecución con el balón en los pies en un cuadrado de 30 x 30 . <p>Practica de Futbol sin porteros y los goles son solo a ras de piso.</p>	20´	tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico
		40´	Por tiempo 8 min 2 des Entre serie	Fundamentos técnicos
		20	2 tiempos de 10 minutos	recreación
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	10´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
9
SEMANA DEL 3 AL 9 DE OCTUBRE
VIERNES

Fecha: 07/10/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo Capacidad: Analizar el desplazamiento lateral conduciendo el balón.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Indicaciones generales para el fin de semana competitivo. • Calentamiento general, juegos Socio afectivos 	20´	10	Movimiento articular Activación muscular Recreación
PRINCIPAL	<p>Trabajo físico - técnico – táctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activación de las extremidades sobre escaleras - Conducción del balón realizando giros, desplazamientos. - Dominio del balón en parejas <p>Futbol con variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futbol con correcciones - Futbol sin correcciones 	40´	Tiempo 8 min 2 des	Trabajo físico de activación muscular. Mejora de los fundamentos básicos.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de convocados para el fin de semana. • Estiramiento. • Indicaciones • Despedida 	20´	Tiempo	Ubicación en el campo de juego. Trabajo táctico y enseñanza de movimientos.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de convocados para el fin de semana. • Estiramiento. • Indicaciones • Despedida 	20´	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
10
SEMANA DEL 10 AL 16 DE OCTUBRE
LUNES

Fecha: 10/10/2022 **Categoría:** SUB-10 **Deporte:** Fútbol
Lugar: Cancha Fedelibach **Hora:** 15h00 **Duración:** 1 hora y 20 minutos
OBSERVACIÓN. NO SE REALIZO EL ENTRENAMIENTO POR FERIADO NACIONAL.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
10
SEMANA DEL 10 AL 16 DE OCTUBRE
MIÉRCOLES

Fecha: 12/10/2022 **Categoría:** SUB-10 **Deporte:** Fútbol
Lugar: Cancha Fedelibach **Hora:** 15h00 **Duración:** 1 hora y 20 minutos
Objetivo. Mejorar la coordinación motriz de las extremidades inferiores y superiores.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	10´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Trabajo Físico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento lateral, frontal y espaldas sobre escaleras • Elevación de rodillas al pecho sobre escaleras • Elevación de talones sobre escaleras • Saltos unipodales • El avión • Saltos dos pies • Saltos un pie • Skipping frontal, lateral y diagonal. • Velocidad en zig – zag • Velocidad 10 metros <p>Trabajo con balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rondos de 4 vs 2 • Rondos de 8 vs 4 + 15 <p>Fútbol en un espacio de 40x20</p>	40´	4 series de 2 repetición Descanso 2 min	Coordinación de extremidades superiores e inferiores.
		40´	Tiempo 8 min 2 des	Trabajo físico con balón, control y pase como fundamento. La velocidad y el equilibrio como
		20´	Tiempo	equilibrio como

				capacidad coordinativa.
FINAL	<ul style="list-style-type: none">• Estiramiento• Despedida	10'	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
10
SEMANA DEL 10 AL 16 DE OCTUBRE
VIERNES

Fecha: 14/10/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo. Mejorar la coordinación motriz de las extremidades inferiores y superiores.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general • Juegos Lúdicos 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <p>Ejercicios de coordinación en conos y vallas</p> <p>Enfrentamientos ataque vs defensa</p> <p>Definición</p> <p>- Practica de futbol 7 Sub 8 vs sub 10</p>	10´ 20 20	2 series 1 repetición Tiempo tiempo Tiempo.	Mantenimiento condición físico – técnico Agilidad Habilidades motrices Fundamentos técnicos Futbol sala
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Respuesta a dudas • Lista de convocados para el fin de semana • Despedida 	20´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
11
SEMANA DEL 17 AL 23 DE OCTUBRE
LUNES

Fecha: 17/10/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo. Analizar la mejora del dominio del balón.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	10´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Trabajo Físico con balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento lateral, frontal y espaldas sobre escaleras conduciendo el balón. • Entra y sale pisando el balón por medio de conos. • Conducción del balón en zig - zag • Conducción del balón con el borde interno y externo. • Skipping frontal, lateral y diagonal. • Conducir el balón en velocidad 10 metros, ida y vuelta <p>Trabajo con balón</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rondos - Triangulos - Cuadrados <p>Fútbol en un espacio de 40x20</p>	40´	4 series de 2 repetición Descanso 2 min	Coordinación de extremidades superiores e inferiores. Asociación del niño con el balón.
		40´	Tiempo 8 min 2 des	Trabajo físico con balón, control y pase como fundamento. La velocidad y el equilibrio como capacidad física
		20´	Tiempo	
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	10´	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
11
SEMANA DEL 17 AL 23 DE OCTUBRE
MIÉRCOLES

Fecha: 19/10/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo. Analizar la mejora del dominio del balón.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trote - Rondos - Duelos 1vs1 2vs2 3vs3 4vs2 4vs3 5vs3 5vs4 	45´	Tiempo	Mantenimiento condición físico – técnico Agilidad Habilidades motrices
	<ul style="list-style-type: none"> - Practica de futbol 5 	40´	Tiempo.	Fundamentos técnicos Futbol sala
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Respuesta a dudas • Despedida 	20´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
11
SEMANA DEL 17 AL 23 DE OCTUBRE
VIERNES

Fecha: 21/10/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo. Analizar la mejora del dominio del balón.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Oración • Orientación de los objetivos • Indicaciones generales para el fin de semana competitivo. • Calentamiento general, juegos Socio afectivos 	20´	10	Movimiento articular Activación muscular Recreación
PRINCIPAL	<p>Trabajo físico - técnico – táctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Activación de las extremidades sobre escaleras - Conducción del balón realizando giros, desplazamientos. - Dominio del balón en parejas <p>Futbol con variantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Futbol con correcciones - Futbol sin correcciones 	40´	Tiempo 8 min 2 des	Trabajo físico de activación muscular. Mejora de los fundamentos básicos.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de convocados para el fin de semana. • Estiramiento. • Indicaciones • Despedida 	20´	Tiempo	Ubicación en el campo de juego. Trabajo táctico y enseñanza de movimientos.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de convocados para el fin de semana. • Estiramiento. • Indicaciones • Despedida 	20´	10	Vuelta a la calma

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
12
SEMANA DEL 24 AL 30 DE OCTUBRE
VIERNES

Fecha: 21/10/2022

Categoría: SUB-10

Deporte: Fútbol

Lugar: Cancha Fedelibach

Hora: 15h00

Duración: 1 hora y 20 minutos

Objetivo. Registrar y anotar los resultados del test de coordinación.

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN		
		Tiempo	Repeticiones / Series	Indicaciones Metodológicas
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo. • Oración • Indicaciones • Orientación de los objetivos • Calentamiento general 	15´	10	Movimiento articular Activación muscular
PRINCIPAL	<p>Físico - Técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Segundo y ultimo registro del test de coordinación Conducción del balón Control del Balón Giro 360° Desplazamiento Lateral <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de futbol 7 - Corrección de errores 	40´	4 series. 2 repeticiones.	Toma de registro del test de coordinación Para dominar el balón
		20´ 10´	1 tiempo	Recreación
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento • Despedida 	15´	10 repeticiones	Vuelta a la calma

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, L. (2016). Guía de actividades físicas para desarrollar la coordinación óculo pédica en niños de 10 a 12 años de la Escuela Rosaura Maridueña del cantón Yaguachi. (Tesis de licenciatura). Universidad de Guayaquil, Guayaquil.
- Bernal, C. (2006). Metodología de la investigación. Bogotá : Pearson.
- Caiza, J. L. (s.f.). Estudio de las capacidades coordinativas y su Influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y Niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de san Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta. (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica del Norte, Ibarra.
- Código de la Niñez y Adolescencia. (03 de Enero de 2003). Artículo 48,Capítulo III, Derechos relacionados con el desarrollo. Obtenido de Código de la Niñez y Adolescencia: <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2014/9503.pdf>
- Constitución de la Republica del Ecuador. (20 de Octubre de 2008). Artículo 24,381,383 Título I, Elementos Constitutivos del Estado, Capítulo primero, Principios fundamentales. Obtenido de Constitución de la Republica del Ecuador: https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Coral, S. (2013). Estudio comparativo de los fundamentos básicos del Fútbol en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las escuelas Formativas deportivas de las parroquias del cantón Bolívar de La provincia del Carchi en el año 2012-2013. (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica del Norte, Ibarra.
- Diaz, M. (2018). Las capacidades coordinativas y las técnicas de Fútbol en los estudiantes preuniversitarios. (Docencia e Investigación Universitaria). Universidad San Martin de Porres, Lima.
- Fares, R. (2015). La coordinación y su influencia en la técnica básica Del tae kwon do en los niños de los 5tos, 6tos y 7mos años de Educación básica, sección matutina de la “escuela concentración Deportiva de Pichincha” 2015. (Licenciatura). Universidad Central del Ecuador, Quito.
- García, F. (2009). 250 actividades socio motrices para fútbol y fútbol sala. Barcelona: Hispano Europea.
- Herrera, H. (s.f.). “la coordinación motriz y su incidencia en la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club alianza. 2013. (Tesis de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo), Ambato.
- Idoate, G. (2021). Obtenido de MISENTRENAMIENTOSDEFÚTBOL.COM:

<https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/dominio-elbalon#:~:text=Dominio%20del%20bal%C3%B3n-,Dominio%20del%20bal%C3%B3n,hacia%20el%20lugar%20que%20quiere.>

Latorre, A. R. (2017). Propuesta para el fortalecimiento de la coordinación viso-pédica de los niños entre 10 y 11 años del Club Leopardos Newell's F.C. (Tesis de Licenciatura). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá, Bogotá

Ley del Deporte Educación Física y Recreación. (11 de Agosto de 2010). Artículo 3,11,89,90 Título I Preceptos Fundamentales. Obtenido de Ley del Deporte Educación Física y Recreación: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-delDeporte.pdf>

Llanga, M. (2016). "el desarrollo de la coordinación en los Fundamentos técnicos del fútbol en la categoría 10-12 años de la Unidad educativa liceo policial Chimborazo, periodo febrero - Agosto 2016". (Tesis de licenciatura y Entrenamiento Deportivo). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba.

Maldonado, L. (2015). Estudio de las capacidades coordinativas para el desarrollo en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de sexto-séptimo año de educación básica del centro educativo interandino de la ciudad de Loja. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Loja, Loja.

Montiel, D. (07 de Abril de 2000). Apuntes de Técnica (Nivel 1). Recuperado el 25 de Enero de 2020, de Documento de Técnica: http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/ap_tecni.htm#inicio

Montoya, L. (1975). El Fútbol. Bogota.

Pérez, J. M. (2009). Obtenido de Definición de: (<https://definicion.de/nino/>)

Pérez, J., & María, M. (2012). Definición de Fútbol . Recuperado el 12 de Enero de 2020, de Definición de: <https://definicion.de/futbol/>

Pietersen, B. (2007). Técnica del fútbol; el abc del entrenamiento juvenil. España: Paidotribo.

Abelardo, C. L. F. (2023). Actividad lúdicas tradicionales en el equilibrio de los alumnos de la Unidad Educativa Comunitaria Intercultural Bilingüe San Guisel Alto. *D. Space Unach*, 1–14. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10475/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0003-2023.pdf>

José Luis Chuqui Chicaiza, J. J. Q. T. (2022). La coordinación óculo-manual en la recepción del ecuavoley. *D. Space Unach*.

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9504/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0012-2022.pdf>

Molina, C. J. S. (2022). La flexibilidad en la potencia de piernas en jugadores pre-juveniles de voleibol. *D. Space Unach*.

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9813/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0013-2022.pdf>

(Abelardo, 2023; José Luis Chuqui Chicaiza, 2022; Molina, 2022)

ANEXOS

ANEXO A. APLICACIÓN DEL TEST Y DESEMPEÑO DE LOS NIÑOS DE LA SUB 10



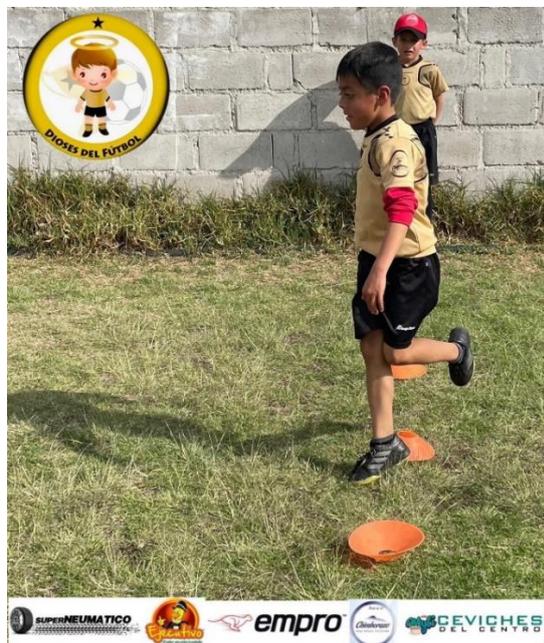
Trabajo de coordinación con los niños



Trabajos de Dominio del balón



Trabajo en ulas - ulas



Salto unipodales



Ejercicios de coordinación en escalera con los niños que pertenecen a la categoría sub 10



Explicación de los ejercicios a los niños que pertenecen a la categoría sub-10

ANEXO B. MATRIZ DE DATOS OBTENIDOS DE LA EVALUACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA SUB 10.

IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

19. Post_Desplazamie... Visible: 11 de 11 variables

	Genero	Pre_contr ol_b	Pre_Conduccion Zig_Zag	Pre_giro 360°	Pre_despl azament o_lateral	Post_con trol_balon	Post_con duccion_ zig_zag	Post_giro _360	Post_Desplazami ento_lateral	VI	VD	var	var	var	var	var	var
1	1,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	4,00	2,00	4,00	10,00	13,00						
2	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	11,00	14,00						
3	1,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	5,00	3,00	3,00	11,00	14,00						
4	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	4,00	3,00	3,00	9,00	13,00						
5	2,00	2,00	2,00	1,00	3,00	3,00	5,00	2,00	4,00	8,00	14,00						
6	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	4,00	3,00	2,00	4,00	10,00	13,00						
7	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	4,00	3,00	2,00	4,00	8,00	13,00						
8	1,00	3,00	2,00	1,00	2,00	4,00	4,00	2,00	3,00	8,00	13,00						
9	1,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	5,00	3,00	3,00	11,00	14,00						
10	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00	12,00	14,00						
11	1,00	3,00	4,00	3,00	3,00	5,00	4,00	3,00	4,00	13,00	16,00						
12	1,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00	10,00	13,00						
13	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00	7,00	12,00						
14	2,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	8,00	12,00						
15	1,00	1,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	8,00	12,00						
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo. | Inicio de sesión | 16:16 | 2/3/2023

ANEXO C. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LOS NIÑOS DE LA

ANEXO D. TEST DE EVALUACIÓN PRE Y POST.

#	nombre	sexo	edad	pre control balón	pre conducción zig zag	Pre giro 360°	Pre desplazamiento lateral	Post control balón	Post conducción zig zag	Post giro 360	Post Desplazamiento lateral	total
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Instrucciones para la validación del contenido el instrumento de estudio sobre la coordinación en el dominio del balón dentro del futbol infantil.

Nombre del Evaluador:

Fecha:

Lea detenidamente la valoración con la que se debe cualificar a cada uno de los estudiantes, de acuerdo al desempeño en cada una de las actividades a realizar en el circuito.

Valoración	
Cuantitativa	Cualitativa
1	Irregular
2	Regular
3	Bueno
4	Muy Bueno
5	Optimo

CALIDAD TÉCNICA Y REPRESENTATIVIDAD		
Items	C	Observaciones
1. Controla el balón con facilidad		
2. Controla el balón con la parte interna del pie		
3. Controla el balón con la parte externa del pie		
4. Conduce el balón con ambos pies		
5. Conduce el balón con el borde interno		
6. Conduce el balón con el borde externo		
7. Conduce el balón con el empeine		
8. Recepta el balón con el pecho		
9. Realiza cambios de dirección con el balón de forma correcta		
10. Se desplaza con el balón sin perder el dominio		

Evaluado por:				
	Apellidos y nombres	Cédula de ciudadanía	Fecha	Firma
	Profesión	Cargo	Teléfono	Email

ANEXO E. CERTIFICADO DE VALIDACIÓN DEL TEST DEL TRABAJO “La coordinación óculo pédica en el dominio del balón de fútbol en niños de 10 a 12 años en la escuela de fútbol Uyumbicho período 2019-2020”.

Quito, 09 de Abril del 2019

Sr Magíster:

Oswaldo Vásconez

DOCENTE GUÍA DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR

Presente.

De mis consideraciones:

Yo Luis Eduardo Córdor Nato con C.I.1720286335 alumno de la FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR, me dirijo a usted, de la manera más comedida, con la finalidad de solicitar su colaboración como experto en la validación del presente instrumento, el cual nos servirá para la recopilación de información; a fin de desarrollarse una propuesta del plan del proyecto, “LA COORDINACIÓN ÓCULO PÉDICA EN EL DOMINIO DEL BALÓN DE FÚTBOL EN NIÑOS.”. Por ello le agradecemos analizar la pertinencia y coherencia de cada uno de los ítems, en relación con los objetivos propuestos, así como la claridad y objetividad de las preguntas, así como también realizar las observaciones que usted considere pertinentes; su opinión constituirá un valioso aporte para el presente proyecto.

De antemano agradeceremos su colaboración.

Atentamente


Nombre: Luis Córdor
C.I. 1720186335-5