



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

Título

El dribling del fútbol y la rapidez del movimiento en jóvenes

**Trabajo de Titulación para optar al título de licenciado en Pedagogía de la actividad
física y deporte**

Autores:

Flavio Gabriel Pacheco Quezada

Tutor:

Mg. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo

Riobamba, Ecuador. 2025.

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Flavio Gabriel Pacheco Quezada, con cédula de ciudadanía 140122675-6, autor del trabajo de investigación titulado: EL DRIBLING DEL FÚTBOL Y LA RAPIDEZ DEL MOVIMIENTO EN JÓVENES, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad. Así mismo, 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, 3 de junio de 2025.



Flavio Gabriel Pacheco Quezada

C.I: 140122675-6



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Henry Gutiérrez, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **"EL DRIBLING DEL FUTBOL Y LA RAPIDEZ DE MOVIMIENTO EN JÓVENES"**, bajo la autoría de **Pacheco Quezada Flavio Gabriel con CC: 1401226756**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 4 de marzo del 2025

Mgs. Henry Gutierrez



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **"EL DRIBLING DEL FÚTBOL Y LA RAPIDEZ DE MOVIMIENTO EN JÓVENES"**, presentado por **Pacheco Quezada Flavio Gabriel** con CC: **1401226756**, bajo la tutoría de Mgs. Henry Gutiérrez; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 03 de junio de 2025

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Isaac Pérez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



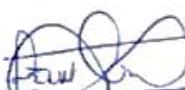
FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez
TUTOR



FIRMA



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **Pacheco Quezada Flavio Gabriel** con CC: **1401226756**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado " **EL DRIBLING DEL FÚTBOL Y LA RAPIDEZ DE MOVIMIENTO EN JÓVENES**", cumple con el 5%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **Compilatio** porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 16 de mayo del 2025



Mgs. Henry Gutiérrez
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Con profundo amor y gratitud, dedico este trabajo a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de mi vida, iluminando mi camino con sabiduría y perseverancia.

A mis padres, por su apoyo incondicional, su amor infinito y por enseñarme que el esfuerzo y la dedicación son la clave para alcanzar mis sueños. Gracias por ser mi mayor inspiración.

A mis hermanos y familiares, quienes con su cariño y aliento han sido un pilar fundamental en este proceso.

Pacheco Quezada Flavio Gabriel

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por darme la fortaleza, la salud y la perseverancia para alcanzar una meta tan importante en mi vida académica.

A la Universidad Nacional de Chimborazo y a mis docentes, por su tiempo y compromiso durante estos años, guiándome en el camino del aprendizaje y compartiendo conocimientos valiosos que han enriquecido tanto mi vida personal como profesional.

Y sin duda a mi estimado tutor de trabajo Mgs. Henry Rodolfo Gutiérrez Cayo quien estuvo presta a escuchar mis inquietudes para poder desarrollar el proyecto de investigación.

Pacheco Quezada Flavio Gabriel

ÍNDICE GENERAL

Contenido

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS.

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	13
1.1. Planteamiento del Problema	14
1.1.1. ,Formulación del problema.....	15
1.2. Justificación	15
1.3. Objetivos.....	16
1.3.1. General.....	16
1.3.2. Específicos.....	16
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	17
2.1. Antecedentes	17
2.2. Fundamentación Teórica	18
2.2.1. Definición dribling	18
2.2.2. Cualidades que debe tener un buen dribledor:.....	19
2.2.3. Tipos de dribling.....	19
2.2.4. Características fundamentales	20
2.2.5. La rapidez en el fútbol	21
2.2.6. Objetivos de la rapidez en el fútbol	22
2.2.7. Tipos de rapidez en el futbol	22
2.2.8. Manifestaciones de la rapidez en el fútbol	23
2.2.9. Metodología para el desarrollo de la rapidez de reacción.	24
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	25
3.1. Enfoque de investigación.....	25

3.2.	Tipo de investigación	25
3.2.1.	Investigación cuasi Experimental.....	25
3.2.2.	Investigación de Campo	25
3.3.	Nivel o tipo de investigación	25
3.3.1.	Descriptivo	25
3.3.2.	Correlacional	25
3.3.3.	Explicativo.....	25
3.4.	Población y Muestra	26
3.4.1.	Población	26
3.4.2.	Muestra	26
3.5.	Técnicas e instrumentos.....	26
3.5.1.	Técnicas	26
3.5.2.	Análisis de Datos	26
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y RESULTADOS.....		28
4.1.	Análisis estadístico de la prueba de Bangsbo	28
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		32
5.1.	Conclusiones	32
5.2.	Recomendaciones	33
CAPÍTULO VI. PROPUESTA.....		34
6.1.	Introducción	34
6.2.	Objetivos.....	34
6.2.1.	Objetivo general	34
6.2.2.	Objetivos específicos.....	34
6.3.	Metodología	34
6.4.	Facilidad.....	35
6.5.	Actividades	36
BIBLIOGRAFÍA		48
ANEXOS.....		50

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1 Población de estudio	26
Tabla 2 Prueba de normalidad	30
Tabla 3. Prueba T-Student	30

ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>Gráfico 1. Pretest Sprint de Bangsbo.....</i>	28
<i>Gráfico 2 Post test Sprint de Bangsbo</i>	29

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes. Teóricamente se pudo identificar que el dribling es la acción técnica que permite avanzar o progresar con el balón sobre el terreno de juego, conservando y manteniendo su control o posesión y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Asimismo, se conoce que la rapidez puede ser una cualidad que determine el rendimiento motor de un deportista. La metodología utilizada tuvo un enfoque mixto, de tipo cuasiexperimental, de tipo bibliográfica con un nivel, descriptivos, correlación y explicativo; el instrumento de evaluación fue el test de Sprint de Bangsbo, el cual se aplicó a 15 estudiantes de la Escuela de fútbol de la liga deportiva cantonal Pablo Sexto, para la ejecución de los datos se utilizó el programa SPSS y la prueba T de Student relacionando PRE y POST observamos que la significancia bilateral es $< \alpha (0,05)$, evidenciado así que se acepta la hipótesis investigativa como es el dribling del fútbol favorece la rapidez del movimiento en jóvenes de la Escuela de fútbol de la liga deportiva cantonal Pablo Sexto, se llegó a la conclusión que en base a los resultados obtenidos de pretest y postes se ha podido conocer que es importante emplear un programa de entrenamiento basado en la rapidez del movimiento destinado a jóvenes, ya que por medio de ellos los futbolistas podrán mejorar el dribleo lo cual les permitirán tener más posición y control del balón.

Palabras claves: Fundamentos del fútbol - Dribling del fútbol – Rapidez – Conducción del balón.

Abstract

The present research aimed to improve the teaching and development of football dribbling through the enhancement of movement speed in young players. Theoretically, it was identified that dribbling is the technical action that allows advancing or progressing with the ball on the field, maintaining control or possession, and getting past the opponent to prevent their intervention in the game. Likewise, it is known that speed can be a key factor in determining an athlete's motor performance.

The methodology employed a mixed approach, characterized as quasi-experimental in type, with a bibliographic nature, and encompassing descriptive, correlational, and explanatory levels. The evaluation instrument was the Bangsbo Sprint Test, which was applied to 15 students from the Football School of the Pablo Sexto Cantonal Sports League. For data processing, the SPSS program and the Student's t-test were used. By comparing the pre-and post-test results, we observed that the bilateral significance is less than α (0.05), thus indicating that the research hypothesis is accepted: football dribbling favors movement speed in young players from the Football School of the Pablo Sexto Cantonal Sports League.

It was concluded that, based on the pre-test and post-test results, it is evident that implementing a training program focused on movement speed is essential for young players, as this can help footballers improve their dribbling, allowing them to possess and control the ball more effectively.

Keywords: Football fundamentals – Football dribbling – Speed – Ball control.



Jeniffer Vanessa
Palacios Moreno



Reviewed by: Mgs. Vanessa Palacios
ENGLISH PROFESSOR
C.C.. 0603247487

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El fútbol es considerado como uno de los deportes más emocionantes y populares a nivel mundial debido a que esta disciplina involucra una serie de habilidades tácticas y técnicas uno de los fundamentos más esenciales y atractivos de este tipo de juego es el dribling el que hace referencia al control del balón por parte del jugador mientras se mueve por el campo es por ello que dentro del dribling es importante hacer un manejo preciso y fluido del balón con los pies Así permitirá que el jugador avance y permite esquivar a los defensores y pueda ejecutar jugadas de manera eficiente.

Según Paz y Oña (2022), consideran que en la actualidad los docentes siguen trabajando con metodologías tradicionales lo cual no permita que los deportistas que practican fútbol desarrollen habilidades que le permitan mejorar el rendimiento deportivo así evitar posibles lesiones, es por ello que aplicar nuevas metodologías como el dribling permitirá mejorar el desarrollo físico y favorecerá la velocidad y resistencia de los mismos.

El desarrollo de la investigación es de gran importancia debido a que permitirá desarrollar actividades relacionadas al dribling en los jóvenes que practican fútbol, así ellos podrán desarrollar habilidades que les permitirán avanzar con el balón mientras van evitando a sus contrincantes, lo cual facilitará el desarrollo de la rapidez.

Durante el desarrollo de esta investigación se podrá Identificar y analizar las diferentes metodologías y enfoques que han permitido demostrar ser más efectivos durante la enseñanza del dribling en jóvenes deportistas Así mismo se revisarán investigaciones relacionadas con el desarrollo deportivo y la rapidez en este grupo de estudiantes Dentro de este análisis se expondrán las recomendaciones y las estrategias prácticas que Los educadores profesionales y entrenadores dentro del ámbito deportivo podrán implementar con la finalidad de garantizar una mayor experiencia tanto exitosa como enriquecedora en el fútbol.

1.1. Planteamiento del Problema

El fútbol es un deporte que requiere habilidades físicas y técnicas fundamentales, siendo uno de los aspectos esenciales el dribling, que implica el control preciso del balón mientras se desplaza por el campo. No obstante, dentro de las condiciones innatas que los jóvenes llegan al practicar este deporte se evidencia las deficiencias que poseen en la preparación por las malas técnicas de los mismos, así como también la falta de fundamentos necesarios que permitan modificar y tener un conocimiento pedagógico metodológico y científico de los entrenadores y monitores. Por lo tanto, se centra en la necesidad de abordar los desafíos que enfrentan los jóvenes en el aprendizaje y desarrollo del dribling del fútbol.

Los fundamentos del fútbol y el desarrollo de las destrezas es uno de los problemas de aprendizaje que acarrea los jóvenes en el a actualidad generando un desinterés de realizar actividad física y la realización de los ejercicios de coordinación que es indispensable para la ejecución de los fundamentos del fútbol. Se ha encontrado una serie de falencias en la coordinación de los movimientos, en los desplazamientos con balón y sin balón, de dominio del balón y faltos de ejercicios de flexibilidad en las articulaciones inferiores y superiores que recae en los practicantes de este deporte lo cual es un problema para que no puedan desarrollar los fundamentos del fútbol (Pozo, 2019).

Se ha podido identificar que el fútbol lo practican niños si no se encuentra dentro de una organización adecuada posee falta de planificación y organización por parte del entrenador los jugadores llegarán a desarrollar un nivel bajo dentro del proceso de aprendizaje colectivo e individual por la falta de implementación deportiva es por ello que se ha evidenciado un estancamiento dentro del desarrollo de las destrezas físicos técnicas y habilidades así como la deserción el ausentismo en el deporte por la falta de actualización de los entrenadores e instructores.

Además, la falta de investigación y estudios centrados en el desarrollo de la rapidez en el fútbol es otra limitación que debe abordarse. La escasez de datos y conocimientos en esta área dificulta la identificación de estrategias efectivas de enseñanza y aprendizaje del dribling para mejorar la participación y el rendimiento de estos jóvenes en el deporte.

En la escuela de futbol Liga deportiva cantonal Pablo Sexto se ha podido identificar que uno de los problemas que muestran los jóvenes es la coordinación de los movimientos, tanto de motricidad gruesa como fina; por lo tanto, se centra en la necesidad de abordar los desafíos que enfrentan los jóvenes en el aprendizaje y desarrollo del dribling del fútbol. Además, se

ha podido identificar que la falta de motivación por parte de los entrenadores ante los jóvenes para realizar ejecución de coordinación, movilidad, agilidad y de flexibilidad. Esto implica que no tengan un adelanto para la ejecución de los fundamentos técnicos de fútbol y una desmotivación por parte de ellos. Es por ello que se ha visto necesario el desarrollo de la presente investigación.

1.1.1. ,Formulación del problema

¿Cómo incide el dribling del fútbol y la rapidez del movimiento en jóvenes de la Liga deportiva cantonal Pablo Sexto?

1.2. Justificación

La presente investigación es importante para que los jóvenes de la Liga deportiva cantonal Pablo Sexto, desarrollen las destrezas físicas y mejorar los fundamentos del fútbol ya que en la actualidad a nivel del cantón y de la provincia es necesario tener una gran disciplina y dedicación para obtener un buen rendimiento técnico.

La investigación es pertinente y sustentable de realizar pues existe el suficiente material bibliográfico, el apoyo incondicional en lo que tiene que ver con el financiamiento, insumos e infraestructura por parte los involucrados en el proyecto como son: los jóvenes de la Liga deportiva cantonal Pablo Sexto, el proponente, los entrenadores y padres de familia. Este proyecto de investigación será favorable para que establezcan relación de amistad, compañerismo, entre todos y cada uno de ellos.

Los beneficiarios directos de la investigación fueron los jóvenes de la Liga deportiva cantonal Pablo Sexto, los beneficiarios indirectos son directivos y profesores de la liga y la comunidad en general por ser un tema que genera gran impacto dentro del ámbito de educación, salud y bienestar físico.

La visión de este trabajo de investigación es ver que los niños dentro de los próximos cinco años destaquen en los diferentes torneos a nivel del cantón y la provincia y demuestren el dominio de los fundamentos y de las destrezas físicas del fútbol, tengan la oportunidad de convertirse en los nuevos talentos del fútbol provincial y nacional.

1.3. Objetivos

1.3.1. General

- Determinar la incidencia del dribling del fútbol en la rapidez del movimiento en jóvenes de la Liga deportiva cantonal Pablo Sexto.

1.3.2. Específicos

- Analizar la rapidez de movimiento y el dribling en jóvenes de la Liga deportiva cantonal Pablo Sexto.
- Desarrollar un programa de rapidez de movimiento para el dribling en jóvenes de la Liga deportiva cantonal Pablo Sexto.
- Correlacionar el pre y post test los resultados del programa de rapidez del dribling en jóvenes de la Liga deportiva cantonal Pablo Sexto.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

El autor Vásquez (2016), desarrollo una investigación sobre “Las técnicas del fútbol el tiro a portería y el dribling en los niños de 10 a 12 del cantón Sozoranga de la provincia de Loja, cuyo objetivo fue determinar un conjunto de ejercicios y juegos metodológicos para la enseñanza aprendizaje de las técnicas de futbol del dribling y el tiro a portería, en los niños 10 – 12 años, para lo cual utilizó un método Científico, Inductivo-Deductivo, Analítico-Sintético, histórico lógico y el Modelo Estadístico. Las técnicas e instrumentos utilizados fueron: test técnicos aplicados a los niños investigados y la guía de observación, que permitieron concluir que los deportistas no dominan el control del balón durante el recorrido, en los ejercicios especiales de conducción o regate a ritmos acelerados, ya que la metodología empleada por el docente no es la adecuada y el aprendizaje de la técnica es lento. No existe un programa de ejercicios técnicos físico para la enseñanza de los elementos técnicos del tiro a portería y la conducción del balón.

De la misma manera Guanga (2020), en su investigación sobre “La preparación física en el desarrollo de la velocidad y resistencia de la sub-17 de la selección de futbol de la U.E Domingo Faustino”, desarrollaron una investigación de campo, con un diseño cuasi – experimental, con un nivel descriptivo, con un enfoque mixto, la población la conformaron 21 estudiantes, el instrumento utilizado fue el Test de Bangsbo, el mismo que permitió conocer que los entrenadores no cuentan con una adecuada planificación que les permita mejorar el rendimiento dentro del campo de futbol, concluyendo que la preparación física llega a incidir en el desarrollo de la velocidad y resistencia en los seleccionados de la sub - 17, evidenciando así la importancia de desarrollan un plan de intervención que permita mejorar la resistencia, velocidad y desarrollo físico en los estudiantes.

Por otro lado, el autor Pozo (2019), en su estudio sobre “aplicación de las destrezas físicas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol en niños de 10 a 12 años de edad de la academia de deportes club Bolívar”, tuvo como objetivo determinar las destrezas físicas que inciden en el desarrollo de los fundamentos técnicos de Fútbol, en los niños de 10 a 12 años mediante la aplicación de la metodología planificada y estructurada de las técnicas del fútbol, la metodología utilizada fue un enfoque de carácter descriptivo – transversal, de tipo de ampo y documental, las técnicas fueron el test físico y la ficha de

observación, que permitieron concluir que no se trabaja bajo una planificación metodológica integral que propicien el desarrollo integral de las destrezas físicas, excluyendo el juego y otras actividades que atraen a los niños de la academia. 3. Para obtener mejores resultados se debería trabajar en una programación apropiada para cada grupo de edad de los niños.

Con base a los anteriormente investigado se ha podido identificar que es necesario desarrollar la investigación debido a que en la Universidad Nacional de Chimborazo no existen estudios con las variables de estudio por lo cual es el interés de desarrollar el presente estudio.

2.2. Fundamentación Teórica

2.2.1. Definición dribling

Es considerada Como aquella acción que permite progresar o avanzar con el balón en el campo de terreno manteniendo y conservando la posición y el control y desbordando al adversario para que no intervenga intervengan dentro del mismo el regate Por lo cual es una cualidad técnica de tipo personal que genera imaginación habilidad y fantasía y responsabilidad del jugador que lo realiza y su ejecución nace del propio individuo (Rivas, 2020).

Según Mendoza (2017), Por su parte el fútbol moderno es considerado como la capacidad de regatear y a que es una característica que permite diferenciar al jugador imaginativo y creativo de los demás jugadores sin embargo se ha visto que existen jugadores sin la necesidad de ser exactamente hábiles con el balón pero son capaces de desbordar a su contrario o incluso llegan dentro de la línea del tiempo del oponente y se aprovechan de todas las ventajas posibles ante los adversarios como las destrezas la velocidad y el cambio de ritmo.

Para Muñoz (2017), Atribuye que el driving en el fútbol es considerado como una de las maniobras preferidas por los fanáticos del fútbol ya que exhibe condiciones que tiene el jugador no es solo considerada como una simple maniobra individual sino que puede advertir y abrir a las defensas puede atraer marcas de los rivales para que los compañeros se puedan desmarcar.

El dribling en el futbol o regate es algo que cada vez escasea más en el futbol moderno, dando meno libertad en los jugadores que desarrollen todo su potencial técnico. Los grandes

jugadores se destacaron siempre por deslumbrar en sus condiciones técnicas propias de ellos, en esto burlaban a los defensas con movimientos fantásticos haciendo que los hinchas se complacieran.

2.2.2. Cualidades que debe tener un buen dribbleador:

- a) Poseer una dotada potestad de su cuerpo. Debe poseer una buena combinación.
- b) Poseer una dotada potestad de los sostenes en el suelo.
- c) Poseer una dotada potestad de la pelota (destreza técnica) pese al obstáculo.
- d) Poseer buena proporción, conservando el centro de dificultad bajo.
- e) Poseer perfecto enfoque del contexto de los remanentes en el campo.
- f) Poseer la pelota muy junto, a veces encima, sin derrochar en todo instante su control.
- g) Saber conservar el trayecto con el contrincante, no arrojar arriba, y echar un vistazo la distribución de los pies del antagonista. El punto atracador no pende sólo de sí igual, sino asimismo de los modos defensa de su antagonista.
- h) Estar al corriente y poseer bien despejada la acción ulterior a ejecutar tras el esguince.
- i) Poseer buen cambio de ritmo en la progresión (salida explosiva en la progresión), para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.
- j) Poseer buena velocidad de ejecución y de reacción.
- k) Poseer una buena imaginación, habilidad, destreza y un variado

2.2.3. Tipos de dribbling

Se determina por dribbling a la acción técnico-táctica del jugador para desbordar al adversario, dejando como acción relevante la eliminación del rival frente la acción posterior que pueda realizar el poseedor del balón ya sea un pase, conducción, otro regate, etc. (Cabello y otros, 2018).

- Según la complicación de la realización:

Dribbling simple: - Intenta superar a su adversario de una forma sencilla realizando un mínimo contacto con la pelota;

Dribbling compuesto: Se utiliza diversas formas y el mayor número de superficies con el contacto.

- Según la posición del adversario:

Dribling de frente: Cuando el jugador se encuentra cara a cara con su adversario este puede utilizar su Ingenio y las tácticas del brieling para poder superarlo;

Dribling cuando el rival está detrás: Es importante que cuando la persona esté con espaldas hacia el arco rival poder desarrollar una marca asfixiante hacia el adversario el jugador tiene que necesariamente desarrollar una capacidad para amagar proteger recibir y generar su cuerpo para zafar del acoso al rival

Dribling cuando el rival esta al costado: Se desarrolla cuando el adversario logra alcanzar y correr en línea paralela con el jugador este desarrolla la capacidad de sobrepasar y con la misma poder nuevamente iniciar la carrera caso contrario tiene que cambiar de dirección en forma brusca para salirse y desmarcarse.

- Según la acción del que driblea:

Dribling en velocidad: Trata de aprovechar la velocidad de su jugador para picar con la pelota y sorprender al adversario logrando este un cambio de velocidad;

Dribling de protección: Su finalidad es proteger la pelota hasta que las condiciones puedan o permitan progresar al juego o a su vez pasar el balón es un amague preventivo;

Dribling con engaño. - Cada uno de los dribling requieren del engaño esto se da y se desarrolla una idea al rival que lo hace lo contrario es algo innato que poseen los grandes jugadores debido a la suma de improvisaciones técnicas Ingenio de Esta técnica la finita es la que está también presente

2.2.4. Características fundamentales

Ahora bien, es importante ilustrar que en el trabajo con niños comprendidos entre las edades de 7 y 8 años es significativo conocer y tener en cuenta parámetros tanto físicos, fisiológicos, actitudinales y aptitudinales para no faltar algún factor primordial que permita el tratar de avanzar de forma correcta, teniendo en cuenta el desarrollo individual del niño (Córdova & Gutierrez, 2022).

Empezando a destacar las cualidades generales de los niños de 6 a 8 años de edad, primeramente se menciona que es su fase final de la primera etapa de crecimiento, posee condiciones circulatorias favorables, muestra la necesidad de afianzar la coordinación gruesa, tiene predominio del ego, breve capacidad de concentración, pasar de la edad del juego a la edad de aprendizaje, gran facilidad para el aprendizaje motor, aumento de la

resistencia y por tanto menor fatigabilidad, etapa ideal para empezar a entrenar el desarrollo de la velocidad y perfeccionamiento de la coordinación, etapa de acostumbramiento, gradual aumento de peso, la coordinación viso pedal y viso manual se encuentran en proceso de desarrollo. De igual forma, Cimolini aporta en la siguiente cita que: “el desarrollo de ellos depende en buena parte de factores sociales o de costumbre como el juego, tipos de juegos, actividades escolares, etc.” siendo estos los medios más motivadores para la gran mayoría de niños de dichas edades (Bustinza & Oseda, 2021).

Seguidamente, con respecto a algunas de las características mencionadas en el texto anterior es importante tener en cuenta el actuar libremente, realizar actividades que conduzcan a situaciones reales y concretas que comprendan situaciones de dificultad creciente. De tal forma, se consigue lograr con mayor facilidad ampliar estas capacidades esencialmente las motoras.

2.2.5. La rapidez en el fútbol

En la actualidad el fútbol es altamente competitivo debida a la demanda de sus directivos cuerpo técnico y conocimientos en el manejo de implementos tecnológicos ante los procesos que le permitan sustentar el entrenamiento deportivo en diversos niveles y categorías estas particularidades y la dinámica con la que se desarrolla la práctica de esta disciplina exige a sus jugadores poseer una capacidad elevada con la finalidad de tener una buena comprensión en la táctica Y ser hábiles mentalmente funcionar bien y socialmente compaginar dentro del equipo estos puede ser componentes que permiten desarrollar acciones técnicas en una mini en un escaso tiempo y con una máxima eficacia mostrando la superioridad ante su opositor dentro del cumplimiento de diferentes tareas es por ello que la obtención de Tales propósitos se frustra si no existe una estimulación adecuada de aquellas capacidades físicas que permiten llegar a generar habilidades y destrezas en los deportistas (Menoscal y otros, 2019).

Desde un punto de vista de la teoría y práctica del entrenamiento deportivo, la velocidad puede ser una cualidad que determine el rendimiento motor de un deportista. Es una cualidad fundamental y necesaria en diversas especialidades deportivas; si bien es cierto que tiene más trascendencia en unos deportes que en otros (Pérez, 2019).

Las capacidades físicas que poseen el jugador y las modalidades en la cual se puede manifestar su condición física es algo indudable la rapidez una de las más complejas y las que aún falta mucho por conocer es por ello que este tipo de capacidad humana se va

generando con la constancia y la intensidad alta de los trabajos se puede a su vez considerarle a la rapidez Como aquella capacidad que poseen se posee dentro del sistema neuromuscular de los organismos humanos su reacción ante esto es un estímulo externo el cual permite trasladar un segmento muscular o el propio cuerpo da o genera un lugar a otro en un tiempo menor nunca Eso sí superior a los 10 segundos.

De la misma manera Aguirre y Sandoval (2024) consideran que también es importante el desarrollo de la fuerza, ya que permita a los deportistas el poder trabajar de mejor manera, permite desarrollar capacidades físicas que son atribuidos aquellas personas que lo practican estas capacidades son la velocidad, fuerza, flexibilidad, resistencia las mismas que con un entrenamiento direccionado permiten mejorar el desempeño en las canchas.

2.2.6. Objetivos de la rapidez en el fútbol

El adiestramiento de la prisa de resistencia en el jugador acosa como objetivo (Ibáñez, 2023):

- Amplia la capacidad para recibir situaciones dentro de un juego esto requerirá una reacción de forma inmediata dando como resultado lo percibido.
- Incrementar aquella capacidad que permite desarrollar una opción inmediatamente cuando sea necesaria decidir y evaluar.

Se considera que la rapidez llega a englobar toda aquella reacción es por ello que el reconocimiento de esta situación es la elaboración de respuestas y orden de los movimientos son más eficaces Dentro de este tipo el tiempo del atleta tarda en captar un estímulo o el tiempo que tarda en llegar hacia ese estímulo desde donde se desarrolla hasta el receptor depende netamente de la capacidad y concentración auditiva y visual en ocasiones y de estímulos visuales y la capacidad de visión periférica Estos factores logran ser un punto cierto dentro de los entrenamientos Aunque de mayores manipulaciones los cuales están condicionados por los límites reglamentarios de dicho deporte.

2.2.7. Tipos de rapidez en el fútbol

Se atribuye que la rapidez llega a constituir las habilidades que se poseen en el sistema neuromuscular del organismo el que permite reaccionar a estímulos extremos y así poder desplazarse ante segmentos musculares y propios de los cuerpos de un lugar a otro en el tiempo menor ocupado es de esta manera la rapidez es aquella reacción que es entendida como el tiempo que transcurre desde la iniciación del estímulo que da inicio a la respuesta solicitada al sujeto (Ibáñez, 2023).

2.2.8. Manifestaciones de la rapidez en el fútbol

Durante un partido, el jugador efectúa muchas acciones de juego tanto en ataque como en defensa que, su éxito o fracaso, puede depender de la rapidez con la cual se ejecute. Así que, ante las diversas situaciones de juego, el jugador (y el equipo) tendrá que realizar una serie de acciones sin y con balón (Romero, 2022).

- **Acciones**

Es donde frecuentemente se solventa la rapidez en la respuesta (una vez percibida la situación) reaccionando con el movimiento corporal (arranque o velocidad de reacción) y la capacidad de aceleración en carreras diversas (cambios de ritmo, dirección y trayectorias) para llegar a su objetivo táctico (búsqueda de un espacio para desmarcarse pronto del adversario, retrocediendo antes que lo sorprenda el adversario, llegar antes que el adversario al balón...). Para buscar la anticipación o el adelantamiento a la acción antes que el adversario, deberá tener una buena capacidad para coordinar las salidas rápidas, los frenazos repentinos y las variaciones de velocidad y de trayectorias. Siendo muy importante para que el jugador que tenga una buena capacidad para apreciar velocidades y trayectorias (compañeros, adversarios y balón) y de adaptar sus acciones de juego a las velocidades y ritmos exigidos (Romero, 2022).

Acciones individuales con balón

Igualmente tendrá que hacer otras muchas acciones individuales cuando el balón están en juego y es el poseedor del balón o pretende hacerse con él (medios técnicos) al servicio de las exigencias tácticas (una conducción rápida para aproximarse a una posición de tiro a gol, desbordar al adversario, adelantarse o anticiparse a la acción del adversario rematando a portería, efectuar una entrada con prontitud haciéndose con el balón) (Romero, 2022).

Acciones colectivas con balón

También, la velocidad se manifiesta en acciones colectivas, cuando un equipo es capaz de mantener un ritmo de juego en posesión del balón o realiza acciones concretas de cara al gol (contraataques, cambios de dirección y de ritmo colectivos, desmarques de apoyo y de ruptura, etc.) con el objetivo de mantener el balón, progresar hacia la portería adversaria y conseguir el gol (Romero, 2022).

Acciones colectivas sin balón

Cuando un equipo trabaja de manera coordinada y no tiene el balón y pretende de manera rápida y eficiente evitar la progresión del equipo adversario hacia la propia portería, evitar el gol o hacerse con el balón (replique según lo pretendido, pressing o presencia rápida de un jugador sobre el poseedor del balón y el resto a ocupar posiciones para que no sorprenda, ayudas entre los jugadores de una línea, ayuda entre los jugadores de distintas líneas, etc.) (Romero, 2022).

2.2.9. Metodología para el desarrollo de la rapidez de reacción.

Con respecto a la utilización de los métodos para el desarrollo de la rapidez es importante destacar que en diferentes categorías formativas las actividades motrices llegan a constituir en un método importante en el desarrollo de las capacidades físicas

Por otra parte la metodología del entrenamiento de los porteros con respecto a su rapidez es la reacción que se utiliza dentro de su entrenamiento individual el mismo que debe estar centrado en la capacidad de percibir las el entrenamiento específico en el cual se pueden utilizar objetos estáticos donde el técnico también tiene que desarrollar un entrenamiento global el cual se base en ejercicios Dinámicos del campo de juego y entrenamientos y capacidades técnicas de reacción (Cueva, 2016).

Es la capacidad que tiene el individuo, en dar una respuesta mediante una acción motora en la menor unidad de tiempo posible a un estímulo visual o auditivo.

- Acción motora.
- Capacidad coordinativa.
- Estimulo visual.
- Estimulo auditivo

Se puede considerar A la velocidad Como aquella reacción y la capacidad que posee un jugador para responder de forma rápida hacia diferentes estímulos específicos es por ello que la rapidez puede llegar a manifestarse dentro de la velocidad de la reacción y este que se adecuada didácticamente a los contenidos de aprendizajes que permiten perfeccionar el ejercicio físico de los de los jugadores en su preparación.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de investigación

La presente investigación tendrá un enfoque de carácter cuantitativo, debido a que se proporcionará datos objetivos sobre el progreso en la rapidez y técnicas a lo largo del estudio.

3.2. Tipo de investigación

3.2.1. Investigación cuasi Experimental

El trabajo de investigación es cuasi experimental por ser descriptiva, la cual consiste en observar el comportamiento de los individuos y de las diferentes variables y registrar dos datos cualitativos y cuantitativos.

3.2.2. Investigación de Campo

El presente trabajo de investigación es de campo porque, se va a realizar en la Escuela de fútbol de la Liga Deportiva Cantonal Pablo Sexto de la provincia de Morona Santiago donde mediante los test se evaluará el desempeño y destreza de los jugadores de fútbol.

3.3. Nivel o tipo de investigación

3.3.1. Descriptivo

Se logra establecer cómo se manifiesta el problema motivo de investigación y se describió de forma detallada, permitiendo exponer, resumir y analizar los resultados obtenidos mediante los test.

3.3.2. Correlacional

Con este tipo de investigación se estableció la relación que existe entre las variables de forma particular, ayudando a determinar modelos de comportamiento existente.

3.3.3. Explicativo

Comprobó la veracidad de la hipótesis planteada y determinó que la rapidez es muy fundamental para la correcta ejecución del dribling en los jugadores de fútbol.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población

La presente investigación se va a realizar el estudio de una población compuesta por 52 niños y jóvenes que forman parte de la Escuela de fútbol de la liga deportiva cantonal Pablo Sexto, y se trabajó con una muestra de 15 jóvenes.

3.4.2. Muestra

Tabla 1

Población de estudio

La muestra fue de 15 jóvenes y se trabajó con el 28.85% de la población.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
De 13 a 16 años	15	100%
Total	15	100%

Fuente: Elaboración propia

3.5. Técnicas e instrumentos

3.5.1. Técnicas

Las pruebas psicométricas ofrecen datos medibles y objetivos que proporcionan una visión general de la capacidad de un candidato para realizar una actividad. Este test ofrece cierto grado de credibilidad científica y un proceso de reclutamiento objetivo (Lotito, 2016).

3.5.2. Análisis de Datos

Para la técnica recolección de datos se utilizó el siguiente test “Sprint de Bagshbo” se realizó la intervención por un tiempo de 12 semanas los días martes y jueves desde las 16:00pm hasta las 18:00pm. los instrumentos manejados en la investigación fueron el cronómetro, silbato, conos, ulas, ligas, que se realizó en el estadio de la Liga cantonal de “Pablo Sexto” con una población de 15 jóvenes. El pre test se realizó el día jueves 25 de julio del 2024 a las 16h en un clima soleado, el post test se ejecutó el día jueves 10 de octubre del 2024 a las 16h en un clima soleado. Se analizarán los datos cuantitativos mediante técnicas de análisis temático para identificar patrones y tendencias en las experiencias de los jóvenes. Los datos

cuantitativos serán analizados estadísticamente para evaluar el progreso en la rapidez del movimiento. Para los análisis estadísticos de los resultados se utilizaron los programas estadísticos EXCEL y SPSS.

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y RESULTADOS

4.1. Análisis estadístico de la prueba de Bangsbo

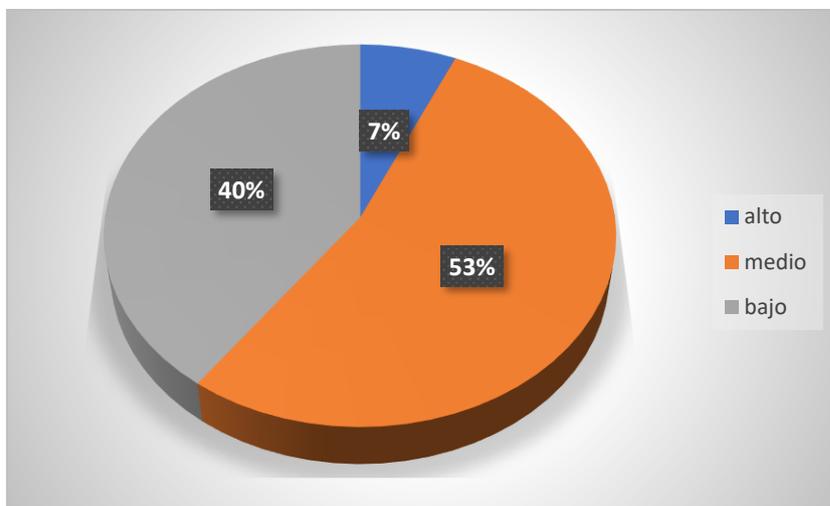


Gráfico 1. Pretest Sprint de Bangsbo

Fuente: Investigación propia

Análisis e interpretación.

En base al gráfico número uno podemos ver los resultados obtenidos del pre test previo a la intervención, se pudo identificar que el 7% representa a 1 que sería el nivel alto, este sería el peor tiempo empleado en el test; 8 que forman parte del 53% están en un nivel medio y 6 pertenecen al 40%, están en un nivel bajo, que serían los mejores tiempos en el test.

Se ha podido identificar que la mayoría de los estudiantes poseen un nivel medio con respecto a la velocidad, evidenciado así que los estudiantes no logran desarrollar un dribbling que les permita pasar de sus contrincantes y ser más rápidos con el manejo del balón.

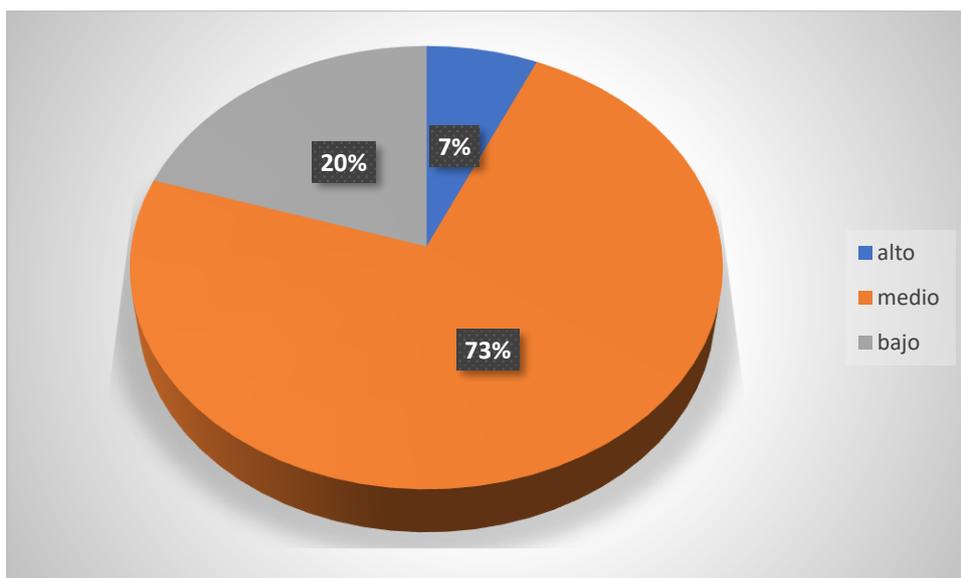


Gráfico 2 Post test Sprint de Bangsbo

Fuente: Investigación propia

Análisis e interpretación.

En base al gráfico número dos podemos ver los resultados obtenidos del post test después de la intervención del plan de entrenamiento, se pudo identificar que 1 deportista forma parte del 7% tiene un nivel alto este sería el peor tiempo empleado en el post test; 11 que forman parte del 73% están en un nivel medio y 3 pertenecen al 20%, están en un nivel bajo que serían los mejores tiempos en el post test.

La mayoría de los estudiantes de la escuela de fútbol, lograron alcanzar un nivel medio con respecto a la velocidad, esto quiere decir que la aplicación de un plan de intervención con ejercicios de dribling, mejoró el manejo del balón y favoreció en la rapidez de los estudiantes favoreciendo a su desempeño dentro de las canchas de fútbol.

El hecho de que un solo jugador se mantenga con el peor tiempo indica que no hubo mejora en este caso específico. Se observa una mejora global, ya que más jugadores pasaron al nivel medio. Esto sugiere una uniformidad del rendimiento, posiblemente por la efectividad del plan de entrenamiento. La reducción del 40% al 20% en el nivel bajo indica que algunos jugadores que inicialmente eran los más rápidos no mejoraron o se igualaron con el grupo.

Tabla 2*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PRE TEST	,174	15	,200	,897	15	,085
POST TEST	,193	15	,137	,887	15	,060

a. Corrección de significación de Lilliefors**Análisis e interpretación.**

Tras observar los datos y siendo nuestra muestra $< a$ 30 se tomará a Shapiro Wilk analizando la significancia de PRE y POST observando

un aumento en los resultados por lo cual los datos no tienen una distribución normal porque es $> (0,05)$, aplicándose un estadístico paramétrico como es para marcar un antes y un después.

Tabla 3.

Prueba T-Student

Prueba de muestras emparejadas								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Diferencias emparejadas		t	gl	Sig. (bilateral)
				95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
PRETEST -	0,25	0,23	0,06	0,12	0,38	4,21	14	0,00
POSTTEST								

Fuente: Investigación propia**Análisis e interpretación**

Una vez aplicada la T de Student relacionando PRE y POST observamos que la significancia bilateral es $< a$ (0,05), siendo esta de 0,01 evidenciado así que se acepta la hipótesis investigativa como es el dribling del fútbol favorece la rapidez del movimiento en jóvenes de la Escuela de fútbol de la liga deportiva cantonal Pablo Sexto.

Por su parte Paz y Ponce (2023), en su investigación lograron identificar que por medio de la aplicación de la prueba T-Student tuvo una significancia bilateral de 0,076, evidenciando que la aplicación de un plan de entrenamiento para mejorar el rendimiento físico de los futbolistas mejoró debido a que se utilizaron rutinas de velocidad y manejo de balón.

De la misma manera en la investigación de Guanga (2020), se pudo conocer que por medio de la prueba T-Student se obtuvo una significancia bilateral de 0,00003 siendo este menor al valor de 0.05, evidenciando así que la aplicación de ejercicios de dribling, resistencia y velocidad ha favorecido en la cancha ya que jugadores pueden desarrollar sprints cortos y largo en un mayor tiempo dando resultados positivos fuera de cancha.

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se pudo analizar que los jóvenes de la Escuela de fútbol de la liga deportiva cantonal Pablo Sexto, presentan niveles variables de rapidez y habilidad en el dribling lo cual ha originado que no poseen un adecuado control del dribling lo cual les dificulta tener posición y control de balón por mucho más tiempo. Es importante desarrollen un adecuado dribleo, con control absoluto del balón y del cuerpo.
- En base a los resultados obtenidos de pretest se vio necesario desarrollar un programa de rapidez de movimiento para el dribling en jóvenes; ya que por medio de ellos los futbolistas podrán mejorar el dribleo lo cual les permitirán tener más posición y control del balón. El programa se realizo por 12 semanas en las cuales se intervino los días martes y jueves 2 horas por día.
- Por medio de la aplicación del test Bangsbo se desarrolló una correlación de los datos en donde se pudo identificar que al comparar los resultados antes y después del programa de entrenamiento, se identificó una mejora significativa en la rapidez del dribling en la mayoría de los participantes.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda realizar este tipo de ejercicios como el dribbling los cuales permitirán mejorar el control del cuerpo, es importante tener una posición ligeramente inclinada hacia adelante, lo cual brindará un equilibrio y permitirá reaccionar rápidamente a los cambios en la dirección del juego. La técnica del cuerpo se convierte en un aliado confiable durante el dribbling.
- Se recomienda a los docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo, desarrollar ejercicios prácticos con los estudiantes durante las clases de Fútbol, con la finalidad de que los estudiantes logren desarrollar y emplear mejores tácticas con el dribbling que favorezca la rapidez en aquellos que niños, jóvenes y adultos que practican fútbol.
- Se recomienda a los profesores de las diferentes escuelas de fútbol, emplear los ejercicios del plan de intervención regularmente con la finalidad de mejorar la rapidez y el dribleo en los estudiantes. Así mismo por medio de los ejercicios planteados favorecer el control y posición del balón de los estudiantes por mayor tiempo.

CAPÍTULO VI. PROPUESTA

6.1. Introducción

Este programa de entrenamiento es un conjunto de acciones organizadas y planificadas tanto físicas como mentales diseñadas para lograr objetivos específicos, como mejorar el dribling y la rapidez en jóvenes de Escuela de fútbol de la liga deportiva cantonal Pablo Sexto. es una necesidad práctica en el ámbito deportivo. El entrenamiento específico en los fundamentos técnicos y tácticas del fútbol, permitirá mejorar las habilidades de cada uno de los futbolistas, necesarias para competir contra su entorno.

Esto trata de una preparación en un aumento de la capacidad de los deportistas para enfrentar las demandas físicas y técnicas de sus disciplinas deportivas. Además, al implementar un régimen de entrenamiento específico, se podrán identificar y corregir debilidades individuales, maximizando así el potencial de cada deportista y mejorando el desempeño global.

6.2. Objetivos

6.2.1. Objetivo general

Diseñar un plan de entrenamiento para mejorar la rapidez de movimiento en el dribling en el fútbol.

6.2.2. Objetivos específicos

- Desarrollar ejercicios específicos que ayuden en el mejoramiento de la velocidad de movimiento en el dribling del fútbol.
- Aplicar un programa de entrenamiento progresivo para la velocidad de movimiento en el dribling del fútbol.

6.3. Metodología

La metodología de la propuesta se realizó de la siguiente manera. Se elaboró un plan de trabajo, plan de trabajo sobre el dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes, se desarrollaron líneas de acción y directrices que permitieron la participación de todos los estudiantes sin ningún tipo de exclusión. Se utilizó alternabilidad de juegos y ejercicios como una estrategia didáctica, para poner en práctica la ludificación de las actividades.

La planificación de clases es un elemento importante del sistema de aprendizaje. Un plan es una guía que proporciona estructura para un aprendizaje esencial. Antes de planificar una clase, es esencial clasificar los objetivos que se establecerán. Es importante ya que ayuda al profesor a mantener un patrón de enseñanza estándar y no permite que la clase se desvíe del tema. La planificación previa ayuda al profesor a estar mejor equipado para responder las preguntas formuladas por sus estudiantes durante la clase.

6.4. Facilidad

La realización de nuestro proyecto de investigación en la Escuela de fútbol de la liga deportiva cantonal Pablo Sexto. Desde el inicio, la escuela brindó las facilidades para poder realizar la intervención y el estudio, así como el acceso a las instalaciones donde practican fútbol.

Los profesores, entrenadores y personal técnico brindaron su colaboración durante la intervención lo que facilitó la recolección de información y la aplicación del programa de juegos mediante la observación directa y a su vez el docente compartía su experiencia y nos guiaba durante cada clase con el fin de que podamos cumplir con el objetivo de nuestro proyecto.

Gracias a las facilidades brindadas por parte de quienes forman la escuela de fútbol favoreció la intervención del proyecto que se dé sin ningún contratiempo, permitiendo que cada fase del proceso investigativo se cumpliera de manera eficiente y sin retrasos.

6.5. Actividades

PLANIFICACIÓN SEMANA 1

DÍA: jueves.

FECHA: 25 de Julio de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa. Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min	4s / 5r	-Para hacer sprint de corta distancia, simplemente corre lo más rápido que puedas por una distancia de 10-20 metros. - El salto de vallas es un ejercicio, Coloca unas vallas de altura media en el suelo frente a ti. Comienza desde una posición de pie y salta hacia arriba y sobre las vallas. - Coloca una escalera de velocidad en el suelo frente a ti. Salta con los pies juntos en cada escalón de la escalera, asegurándote de mantener una buena postura y control corporal. - Coloca una serie de conos en el suelo y corre alrededor de ellos lo más rápido que puedas.
	- Sprint de corta distancia.		2 min de rest	
	- Salto de vallas.		3s / 10r	
	- Salto en escaleras.		2 min de rest	
- Ejercicio con conos.	3s / 5r	2 min de rest	3s / 5r	
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 2

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 30 de julio y 01 de agosto de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		<p>Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa.</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.</p>
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		<ul style="list-style-type: none"> - Un compañero sostiene la banda de resistencia y colócalas alrededor de tu cintura. Corre lo más rápido que puedas, resistiendo la tensión de las bandas. - Para hacer carrera de zigzag de corta distancia, simplemente corre lo más rápido que puedas por una distancia de 10-20 metros en zigzag. - Coloca una serie de marcadores en el suelo a una distancia de 1 metro, para un total de 10. Luego haz que tus jugadores recorran la distancia de los marcadores corriendo mientras solo pisan una vez entre cada marcador con la ayuda de zancadas. - Colocamos 3 vallas las cuales saltaremos y al final realizamos un sprint de 10 metros.
	- Sprint con resistencia.		4s / 5r	
	- Carrera en zigzag.		2 min de rest 3s / 10r	
	- Correr con zancadas.		2 min de rest 3s / 5r	
	- Saltos en vallas y sprint.		2 min de rest 4s / 5r	
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 3

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 06 y 08 de agosto de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa. Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		- Colocamos conos en la izquierda y derecha cada 5 metros y con esto podemos correr y cambiar de dirección. - colocamos conos formando una media luna y realizamos un Sprint de 20-30 metros. - Realizamos 8 sentadillas y luego un Sprint de 10-20 metros en línea recta. - Con los dos pies juntos, realizamos saltos hacia el frente lo mas lejos y profundos que podamos, en línea recta.
	- correr con cambio de dirección.		4s / 5r 2 min de rest	
	- Sprint curvos.		3s / 10r 2 min de rest	
	- Sentadillas y sprint.		3s / 5r 2 min de rest	
- Saltos con profundidad.	4s / 5r			
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 4

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 13 y 15 de agosto de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		<p>Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa.</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.</p>
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		<p>-Para hacer sprint de corta distancia, simplemente corre lo más rápido que puedas por una distancia de 10-20 metros.</p> <p>- El salto de vallas es un ejercicio, Coloca unas vallas de altura media en el suelo frente a ti. Comienza desde una posición de pie y salta hacia arriba y sobre las vallas. Un compañero sostiene la banda de resistencia y colócalas alrededor de tu cintura. Corre lo más rápido que puedas, resistiendo la tensión de las bandas.</p> <p>- Para hacer carrera de zigzag de corta distancia, simplemente corre lo más rápido que puedas por una distancia de 10-20 metros en zigzag.</p>
	- Sprint de corta distancia.		4s / 5r	
	- Salto de vallas.		2 min de rest 3s / 10r	
	- Sprint con resistencia.		2 min de rest 3s / 5r	
	- Carrera en zigzag.		2 min de rest 4s / 5r	
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 5

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 20 y 22 de agosto de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		<p>Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa.</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.</p>
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		<ul style="list-style-type: none"> - Coloca una escalera de velocidad en el suelo frente a ti. Salta con los pies juntos en cada escalón de la escalera, asegurándote de mantener una buena postura y control corporal. - Coloca una serie de conos en el suelo y corre alrededor de ellos lo más rápido que puedas. - Coloca una serie de marcadores en el suelo a una distancia de 1 metro, para un total de 10. Luego haz que tus jugadores recorran la distancia de los marcadores corriendo mientras solo pisan una vez entre cada marcador con la ayuda de zancadas. - Colocamos 3 vallas las cuales saltaremos y al final realizamos un sprint de 10 metros.
	- Salto en escaleras.		4s / 5r	
	- Ejercicio con conos.		2 min de rest 3s / 10r	
	- Correr con zancadas.		2 min de rest 3s / 5r	
	- Saltos en vallas y sprint.		2 min de rest 4s / 5r	
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 6

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 27 y 29 de agosto de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa. Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		- Colocamos conos en la izquierda y derecha cada 5 metros y con esto podemos correr y cambiar de dirección. - colocamos conos formando una media luna y realizamos un Sprint de 20-30 metros. - Para hacer carrera de zigzag de corta distancia, simplemente corre lo más rápido que puedas por una distancia de 10-20 metros en zigzag. - - Coloca una escalera de velocidad en el suelo frente a ti. Salta con los pies juntos en cada escalón de la escalera, asegurándote de mantener una buena postura y control corporal.
	-- Correr con cambio de dirección.		4s / 5r	
	- Sprint curvos.		2 min de rest 3s / 10r	
	- Carrera en zigzag.		2 min de rest 3s / 5r	
	- Salto en escaleras.		2 min de rest 20s / 5r	
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 7

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 03 y 05 de septiembre de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa. Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		- Para hacer sprint de corta distancia, simplemente corre lo más rápido que puedas por una distancia de 10-20 metros. - El salto de vallas es un ejercicio, Coloca unas vallas de altura media en el suelo frente a ti. Comienza desde una posición de pie y salta hacia arriba y sobre las vallas. - Coloca una escalera de velocidad en el suelo frente a ti. Salta con los pies juntos en cada escalón de la escalera, asegurándote de mantener una buena postura y control corporal. - Coloca una serie de conos en el suelo y corre alrededor de ellos lo más rápido que puedas.
	- Sprint de corta distancia.		4s / 5r 2 min de rest	
	- Salto de vallas.		3s / 10r 2 min de rest	
	- Salto en escaleras.		3s / 5r 2 min de rest	
- Ejercicio con conos.	4s / 5r			
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 8

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 10 y 12 de septiembre de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa. Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		- Colocamos conos en la izquierda y derecha cada 5 metros y con esto podemos correr y cambiar de dirección. - colocamos conos formando una media luna y realizamos un Sprint de 20-30 metros. - Realizamos 8 sentadillas y luego un Sprint de 10-20 metros en línea recta. - Con los dos pies juntos, realizamos saltos hacia el frente lo más lejos y profundos que podamos, en línea recta.
	- correr con cambio de dirección.		4s / 5r	
	- Sprint curvos.		2 min de rest 3s / 10r	
	- Sentadillas y sprint.		2 min de rest 3s / 5r	
	- Saltos con profundidad.		2 min de rest 20s / 5r	
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 9

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 17 y 19 de septiembre de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		<p>Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa.</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.</p>
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		<p>-Coloca una escalera de velocidad en el suelo frente a ti. Salta con los pies juntos en cada escalón de la escalera, asegurándote de mantener una buena postura y control corporal.</p> <p>- Coloca una serie de conos en el suelo y corre alrededor de ellos lo más rápido que puedas.</p> <p>- Coloca una serie de marcadores en el suelo a una distancia de 1 metro, para un total de 10. Luego haz que tus jugadores recorran la distancia de los marcadores corriendo mientras solo pisan una vez entre cada marcador con la ayuda de zancadas.</p> <p>- Colocamos 3 vallas las cuales saltaremos y al final realizamos un sprint de 10 metros.</p>
	- Salto en escaleras.		4s / 5r	
	- Ejercicio con conos.		2 min de rest 3s / 10r	
	- Correr con zancadas.		2 min de rest 3s / 5r	
	- Saltos en vallas y sprint.		2 min de rest 20s / 5r	
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 10

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 24 y 26 de septiembre de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		<p>Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa.</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.</p>
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		<ul style="list-style-type: none"> - Un compañero sostiene la banda de resistencia y colócalas alrededor de tu cintura. Corre lo más rápido que puedas, resistiendo la tensión de las bandas. - Para hacer carrera de zigzag de corta distancia, simplemente corre lo más rápido que puedas por una distancia de 10-20 metros en zigzag. - Coloca una serie de marcadores en el suelo a una distancia de 1 metro, para un total de 10. Luego haz que tus jugadores recorran la distancia de los marcadores corriendo mientras solo pisan una vez entre cada marcador con la ayuda de zancadas. - Colocamos 3 vallas las cuales saltaremos y al final realizamos un sprint de 10 metros.
	Sprint con resistencia.		4s / 5r	
	- Carrera en zigzag.		2 min de rest 3s / 10r	
	- Correr con zancadas.		2 min de rest 3s / 5r	
- Saltos en vallas y sprint.	2 min de rest 20s / 5r			
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 11

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 01 y 03 de octubre de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		<p>Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa.</p> <p>Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.</p>
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		<p>- Para hacer sprint de corta distancia, simplemente corre lo más rápido que puedas por una distancia de 10-20 metros.</p> <p>- El salto de vallas es un ejercicio, Coloca unas vallas de altura media en el suelo frente a ti. Comienza desde una posición de pie y salta hacia arriba y sobre las vallas. Un compañero sostiene la banda de resistencia y colócalas alrededor de tu cintura. Corre lo más rápido que puedas, resistiendo la tensión de las bandas.</p> <p>- Para hacer carrera de zigzag de corta distancia, simplemente corre lo más rápido que puedas por una distancia de 10-20 metros en zigzag.</p>
	-Sprint de corta distancia.		4s / 5r 2 min de rest	
	- Salto de vallas.		3s / 10r 2 min de rest	
	- Sprint con resistencia.		3s / 5r 2 min de rest	
- Carrera en zigzag.	20s / 5r			
FINAL	Estiramiento	5 min		

PLANIFICACIÓN SEMANA 12

DÍA: martes y jueves.

FECHA: 08 y 10 de octubre de 2024.

OBJETIVO: Mejorar la enseñanza y desarrollo del dribling del fútbol, a través de la rapidez del movimiento en los jóvenes.

		TIEMPO	REPETICIONES	
			SERIES/REP/ MIN	
INICIAL	Movimiento articular.	5 min		Método: Explicación, circuito ininterrumpido, asegura la demostración, directa. Técnicas: Grupos reducidos, voz preventiva, voz ejecutiva, aprendizaje cooperativo.
	Calentamiento general.	5 min		
	Calentamiento específico.	5 min		
PRINCIPAL	Velocidad	40 min		- Colocamos conos en la izquierda y derecha cada 5 metros y con esto podemos correr y cambiar de dirección. - colocamos conos formando una media luna y realizamos un Sprint de 20-30 metros. - Para hacer carrera de zigzag de corta distancia, simplemente corre lo más rápido que puedas por una distancia de 10-20 metros en zigzag. - - Coloca una escalera de velocidad en el suelo frente a ti. Salta con los pies juntos en cada escalón de la escalera, asegurándote de mantener una buena postura y control corporal.
	- Correr con cambio de dirección.		4s / 5r 2 min de rest	
	- Sprint curvos.		3s / 10r 2 min de rest	
	- Carrera en zigzag.		3s / 5r 2 min de rest	
	- Salto en escaleras.		20s / 5r	
FINAL	Estiramiento	5 min		

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, A., & Sandoval, F. (2024). *Sistemas de ejercicio de velocidad y aceleraciones en el cambio de dirección en futbolistas*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Bustinza, P., & Oseda, D. (2021). Habilidades motrices básicas en los fundamentos técnicos del fútbol en niños de instituciones educativas de primaria, Puno. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 5(4), 3895-3912.
https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i4.592
- Cabello, J., Fuentes, ö., Guarda, S., & CONteras, M. (2018). *El fútbol formativo*. Instituto Nacional de Fútbol, Deporte y Actividad Física.
- Chancusing, t. (2019). *Aplicación de la fundamentación técnica del fútbol en los procesos de iniciación*. Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Córdova, M., & Gutierrez, M. (2022). La efectividad de un programa de ejercicios para la enseñanza del dribling en el baloncesto. *Revista Cognosis*, 7(1), 87-102.
<https://doi.org/https://orcid.org/0000-0002-1445-8659>
- Cueva, K. (2016). *Metodología para el desarrollo de la rapidez de reacción y su incidencia en la efectividad de los arqueros de fútbol*. Universidad Técnica de Babahoyo.
- Guanga, J. (2020). *La preparación física en el desarrollo de la resistencia a la velocidad de la selección del fútbol sub 17*. Universidad Técnica de Ambato.
- Ibáñez, C. (2023). Desarrollo de la rapidez de reacción en la toma de decisiones en futbolistas sub-12. *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad"*, 4(3), 96-117.
- Mendoza, P. (2017). *Dribling en el Fútbol*. UNIVERSIDAD JOSE CARLOS MARIATEGUI.
- Menoscal, J., Farfán, P., & Gallardo, G. (2019). Fundamentos para entrenamiento de la rapidez en futbolistas de categorías formativas. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 16(53), 163-176.
- Paz, H., & Ponce, H. (2023). *El método fartlek y la resistencia a la velocidad en futbolistas*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Paz, S., & Oña, H. (2022). Entrenamiento funcional y su relación con el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol. *Mentor Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 14-165. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0001-9396-1473>
- Pérez, R. (2019). *Fútbol con física*.
http://www.cienciorama.unam.mx/a/pdf/574_cienciorama.pdf
- Pozo, J. C. (2019). *Aplicación de las destrezas físicas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol*. Universidad Técnica de Ambato.
- Rivas, O. (2020). *Guía Didáctica del curso : Táctica y estrategia en Fútbol*. Universidad Nacional.

Romero, C. (2022). *La velocidad en el fútbol*. <https://es.scribd.com/doc/272700337/La-Velocidad-en-El-Futbol>

Rubio, G. (2017). *Entrenamiento de velocidad y agilidad en el fútbol*. Universidad Miguel Hernández.

Vásquez, N. (2016). *Las técnicas del fútbol el tipo a portería y el dribling en los niños de 10 a 12 años del cantón Sozoranga*. Universidad Nacional de Loja.

ANEXOS



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANA Y TECNOLÓGICAS

CARTA DE CONSENTIMIENTO

En el marco legal y de acuerdo con la LEY ORGNICA DE EDUCACION INTERCULTURAL (LOEI) capítulo V de los derechos y obligaciones de la madre, padre y, o representante legal, artículo 13 literal C, F G, I; Se establece la siguiente carta de compromiso con lo siguiente:

Por medio del presente yo.....
Padre/madre de familia representante legal de..... Deportista que asiste al entrenamiento de fútbol en la Liga Deportiva Cantonal..... De la provincia de Morona Santiago, poder aplicar un método de entrenamiento basado en El dribling y la rapidez de movimiento en jóvenes y evaluar el antes y después de aplicar el método de entrenamiento.

Firmo la presente, permitiendo al estudiantes de la Universidad Nacional del Chimborazo cumplir y hacer cumplir todos los puntos estipulados en el presente documento por el tiempo que mi hijo(o) o representado permanezca en los planes de entrenamiento.

Riobamba, 25 de julio de 2024

Firma del padre/madre o representante legal

Certificado de haber realizado la intervención



Liga Deportiva Cantonal De Pablo Sexto

Pablo Sexto –Morona Santiago

Avenida Guapàn y Augusto Abad Telf. 0959841831/0983643670

Acuerdo No. 256 SENADER del 19 de abril 2005 ligadep-pablosexto@hotmail.com



CERTIFICA

Que el señor **FLAVIO GABRIEL PACHECO QUEZADA** portador de la cédula de identidad N: **1401226756**, estudiante de la carrera de **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE** de la Universidad Nacional de Chimborazo, ha cumplido con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada **“EL DRIBLING DEL FÚTBOL Y LA RAPIDEZ DE MOVIMIENTO EN JÓVENES”**. En la “Liga Deportiva Cantonal Pablo Sexto”. Desde el 25 de julio hasta el 10 de octubre de 2024.

Es todo cuando puedo certificar en honor a la verdad, facultando al portador hacer uso del presente documento como a bien tuviere.



JORGE ALEJANDRO
GARAY ROJAS

Sr. Jorge Alejandro Garay
C.I 0103433611
**PRESIDENTE DE LIGA DEPORTIVA
CANTONAL DE PABLO SEXTO**

Galería de fotos



Fuente: Liga cantonal “Pablo Sexto”

Realizado por: Flavio Pacheco (2024)



Fuente: Liga cantonal “Pablo Sexto”

Realizado por: Flavio Pacheco (2024)



Fuente: Liga cantonal “Pablo Sexto”

Realizado por: Flavio Pacheco (2024)



Fuente: Liga cantonal “Pablo Sexto”

Realizado por: Flavio Pacheco (2024)