



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

DIRECCION DE POSGRADO

MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TRABAJO DE TITULACIÓN

MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TEMA:

**CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS
BÁSICOS DEL FÚTBOL-SALA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA
MARIANA DE JESÚS - GUARANDA 2020-2021**

AUTOR:

Carlos Martin Mora Pérez

TUTOR:

LIC MIGUEL ANGEL LOMBEIDA CARBALLO Msc

2022



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

DIRECCION DE POSGRADO

MAESTRIA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TRABAJO DE TITULACIÓN

MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

**CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS
BÁSICOS DEL FÚTBOL-SALA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA
MARIANA DE JESÚS - GUARANDA 2020-2021**

AUTOR:

Carlos Martin Mora Pérez

2022

I. DERECHOS DEL AUTOR

Yo, Lic. Carlos Martin Mora Pérez, en calidad de autor del proyecto de investigación y desarrollo: “CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL-SALA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS - GUARANDA 2020-2021”, autorizo a la Universidad Estatal de Bolívar hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación.

Los derechos que como autor me corresponden, con excepción de la presente autorización, seguirán vigentes a vuestro favor, de conformidad con lo establecido en los artículos 5, 6, 8; 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento. Asimismo, autorizo a la Universidad Estatal de Bolívar para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:

Lic. Carlos Martin Mora Pérez

C.I. 020194631-6

II. AUTORÍA NOTARIADA

Yo, LIC. Carlos Martin Mora Pérez, Autor del Trabajo de Titulación: CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL-SALA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS - GUARANDA 2020-2021”, declaro que el trabajo aquí escrito es de mi autoría; este documento no ha sido previamente presentado por ningún grado o calificación profesional; y, que las referencias bibliográficas que se incluye han sido consultadas por el autor.

La Universidad Estatal de Bolívar puede hacer uso de los derechos de publicación correspondiente a este trabajo, según lo establecido en la ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normativa institucional vigente.

Handwritten signature in blue ink, reading "G.P. Carlos Martin Mora Pérez".

LIC. Carlos Martin Mora Pérez

AUTOR

C.C. 020194631-6



III CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Lic. MIGUEL ANGEL LOMBEIDA CARBALLO, Msc

C E R T I F I C A

Que el informe final del Trabajo de Grado Titulado: “**Capacidades Coordinativas en los Fundamentos Básicos del Fútbol-Sala de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2020-2021**”, elaborado por el autor: **CARLOS MARTIN MORA PÉREZ**, del Programa de Posgrado **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, del Departamento de Posgrado **II COHORTE** de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías realizadas; en tal virtud, autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado dar al presente documento el uso legal que estime conveniente.

Guaranda 18 de Marzo de 2022



Lic. MIGUEL ANGEL LOMDEIDA CARBALLO, Msc

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

IV. CERTIFICADO DE EJECUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Hna. Juana Moran Rosado con número de cédula 120380960-1, en mi calidad de rectora de la Unidad Educativa Santa Marina de Jesús Guaranda, a petición de la parte interesada.

CERTIFICO:

Que el Lic. Carlos Martin Mora Pérez, estudiante de la Maestría en entrenamiento deportivo II Corte, en la Universidad Estatal de Bolívar, ejecutó en esta institución el trabajo de investigación titulado: CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL-SALA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS - GUARANDA 2020-2021.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Guaranda, 17 de Marzo del 2022


Hna. Juana Moran Rosado,
RECTORA



V. DEDICATORIA

Por el incansable apoyo, esfuerzo y sobre todo el sacrificio demostrado durante mi vida estudiantil de posgrado, dedico este trabajo a DIOS que me dio la vida y fuerzas, quien me permitió haber conseguido llegar hasta este momento importante en mi formación profesional, bendiciéndome cada día con la salud y la fortaleza para seguir adelante sin rendirme, teniendo mi objetivo en claridad.

A mi Familia, por ser mi apoyo incondicional, contar con ellos siempre, ya que sin su respaldo no hubiese sido posible lograrlo, supieron guiarme por el camino correcto con valores y principios que fueron fundamentales para lograr los objetivos planteados en mi vida y poder llegar a tener esa meta deseada.

VI. AGRADECIMIENTO

Cuando se culmina un trabajo como el que emprendí, con la ilusión de mejorar mis competencias profesionales en el campo académico de la rama de educación física y entrenamiento deportivo agradezco a todos los docentes de la maestría que impartieron sus catedra, ya que cada uno de ellos con sus conocimientos han sido una fuente de ayuda para realizar este proyecto y poder llegar a tener los valiosos conocimientos que se observara reflejados en mis labores profesionales.

No puedo dejar de mencionar a mi Director de Tesis. Mg. Lcdo. Miguel Lombeida quien, con su apoyo incondicional, supo orientarme en esta dura tarea de investigación y llegar a culminar con éxitos esta meta propuesta.

VII. ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

I. DERECHOS DEL AUTOR.....	i
II. AUTORÍA NOTARIADA.....	ii
III CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	iii
IV. CERTIFICADO DE EJECUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	iv
V. DEDICATORIA.....	v
VI. AGRADECIMIENTO.....	vi
VII. ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
XI. TEMA.....	xii
XII. RESUMEN.....	xiii
XIII ABSTRACT.....	xv
IX. INTRODUCCIÓN.....	xvii
CAPITULO I.....	1
PROBLEMA.....	1
1.1. Contextualización del Problema.....	1
1.2. Formulación Del problema.....	3
1.2.1. Problemas Específicos.....	3
1.3. Justificación.....	3
1.4. Objetivos.....	6
1.4. 1. Objetivo General.....	6
1.4.2. Objetivo Específicos.....	6
Revisión de la literatura.....	6
1.5. Hipótesis.....	9
1.6. Sistema de Variables.....	9
Operacionalización de variables.....	10

CAPITULO II	12
MARCO TEÓRICO	12
2.1. Fundamentación Teórica	12
Capacidades Coordinativas	12
Fundamentos Básicos de Fútbol-Sala	22
Fundamentación Legal	40
CAPÍTULO III	44
METODOLOGÍA	44
3.1. Tipo y diseño de la investigación	44
3.2. Población /Muestra	45
3.3. Técnicas/ Instrumentos	46
Técnica: Mediante la Observación	46
Instrumento: Rúbrica y Registro	46
3.4. Procedimiento/toma de datos	47
3.5. Análisis/Interpretación/ Datos	49
CAPITULO IV	53
RESULTADOS	53
4.1. Resultado según objetivo específico 1	53
4.2. Resultado según objetivo Específico 2	53
4.3. Resultado según objetivo específico 3	54
4.4. Discusión	69
4.5. Conclusiones	70
5. Bibliografía	72
Anexos	79

VIII. LISTA DE TABLAS

<i>Tabla 1 Operacionalización de la variable Independiente: Capacidades Coordinativas</i>	10
<i>Tabla 2 Operacionalización de la variable Dependiente: Fundamentos Básicos Fútbol-sala</i> .	11
Tabla 3 Población/Muestra	45
Tabla 4 Valores del Illinois Agility Test	47
Tabla 5 Validación del instrumento	50
Tabla 6 Estadísticas de fiabilidad	50
Tabla 7 Coeficientes de alfa de Cronbach	51
Tabla 8 Análisis de los resultados de los test Antes	51
Tabla 9 Análisis de los resultados de los test Después	52
Tabla 10 Pruebas de chi-cuadrado	52
Tabla 11 Cronograma de aplicación de la guía	57
Tabla 12 Datos de los expertos	58
Tabla 13 Instrucciones para la validación de la propuesta	58

IX. LISTA GRÁFICOS

Imagen 1 Procedimiento de la secuencia 1	48
Ilustración 2 Análisis de los resultados	52

X. LISTA DE ANEXOS

Anexos	82
Instruemnto	83
Cronograma de Actividades	83
Presupuesto	84

XI. TEMA

Capacidades Coordinativas en los Fundamentos Básicos del Fútbol-Sala de la
Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2020-2021

XII. RESUMEN

El Objetivo de la investigación es desarrollar las Capacidades Coordinativas para mejorar los Fundamentos Básicos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculina de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús - Guaranda 2021. Siendo la población 12 deportistas de la selección. El trabajo de investigación titulado es un modelo crítico positivo con un enfoque cuantitativo, busca la comprobación de la hipótesis planteada, con un enlace característico numérico que permite la descripción de la realidad de la problemática del tema de investigación y de esta manera escoger los procesos adecuados para su ejecución. La investigación se presenta de carácter cuantitativo puesto que obtendremos datos numéricos y cualitativo que se consigue con la teoría, que permite determinar la validez del trabajo de investigación, es decir usar la recolección de datos para probar o comprobar mediante el test si se puede mejorar, basándose en la medición numérica y su correspondiente análisis estadístico, con los cuales se establece patrones de comportamiento para mejorar de las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos de Fútbol-Sala. Los datos numéricos obtenidos nos ayudaran en la presente investigación a interpretar los rangos categóricos indagados, con relación al tema, indagando su propiedad objetiva para ayudar a la problemática. Se dio la solución al problema existente en los estudiantes, y de esta forma se evidenció resultados que garantizan una formación integral y satisfactoria en los deportistas. Por esta razón contribuimos al desarrollo del entrenamiento dirigido hacia el Fútbol-Sala arrimando el hombro al problema, de acuerdo a las necesidades de los deportistas, determinando comportamientos en el desenvolvimiento. El análisis e interpretación de datos, es la disposición e implementación de datos fragmentados en un resultado tangible y significativo de la información en base al estudio disponible. Se trata de la discusión del análisis y la interpretación de los datos recopilados a través del test aplicado y la

observación práctica de campo de diversas fuentes, seguido de la discusión de los resultados de los datos recopiladas del test de los deportistas que son los sujetos del estudio, existe un buen desarrollo en el pre y pos test dando una evolución satisfactoria mostrando datos realistas de los deportistas, apreciando los resultados factibles de acuerdo a la necesidad de la investigación, Por esta razón contribuye al desarrollo del entrenamiento dirigido hacia el Fútbol-Sala al solucionar el problema, de acuerdo a las necesidades de los deportistas, determinando actuaciones del desenvolvimiento de cada deportista. La aplicación de la “Guía de Ejercicios Físicos para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas en los Fundamentos Básicos de Fútbol-Sala Categorías Inferiores” ha servido para mejorar las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos del fútbol-sala en la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús Guaranda empleando los docentes del área de Educación Física, como también entrenadores de la disciplina deportiva el fútbol-sala como un apoyo dentro de su trabajo diario y con ella observar los mejoramientos en el rendimiento deportivo con las categorías inferiores, es donde se tiene que formar a los deportistas, potencializando sus cualidades mediante un proceso de crecimiento deportivo. Finalmente, los deportistas-estudiantes de la selección inferior de fútbol-sala porque son participes de un proceso de formación deportiva, innovando o implementando nuevos conocimientos deportivos, y así lograr mejorar en un alto porcentaje sus capacidades deportivas.

Palabras claves: Capacidades coordinativas, fundamentos, rendimiento, fútbol-sala, entrenamiento, mejoramiento.

XIII ABSTRACT

The objective of the research is to develop the Coordinative Capacities for the improvement of the Basic Fundamentals of the Futsal selection, lower male category of the Santa Mariana De Jesús de Guaranda Educational Unit 2021. The population being 12 athletes of the selection. The research work entitled is a support is a positive critical model with a quantitative approach, the verification of the proposed hypothesis is sought, with a characteristic numerical link since it allows the description of the reality of the problem of the research topic and in this way choose the appropriate processes for the elaboration to be used the process. The research is presented quantitatively, since we will obtain numerical data, which allows us to determine the validity of the research work, that is, to use the data collection to test or verify through the test if it can be improved, based on the numerical measurement and its corresponding statistical analysis, with which behavior patterns are established to improve coordination skills in the basic foundations of Futsal. The numerical data obtained will help us in the present investigation to interpret with the categorical ranges investigated, in relation to the subject, investigating its subjective property to help the problem. The solution to the existing problem in the students was given, and in this way to show results that guarantee an integral and satisfactory training in the athletes. For this reason we contribute to the development of training directed towards Indoor Soccer helping the problem, according to the needs of the athletes, determining development behaviors. Determine if there is improvement. The analysis and interpretation of data is the provision and implementation of fragmented data in a tangible and significant result of the information based on the available study. It involves the discussion of analysis and interpretation of the data collected through the applied test and practical field observation from a variety of sources, followed by the discussion of the results of the data collected from the test of the athletes who are the study subjects there is a good

development in pre and post test giving a satisfactory evolution having realistic data with the athletes seeing the results that are feasible for the need of the research, for this reason we contribute to the development of training directed towards Futsal-Futsal helping to the problem, according to the needs of the athletes, determining behaviors of the development of each athlete. The application through the application of the "Guide to Physical Exercises for the development of Coordinative Abilities in Basic Fundamentals of Indoor Soccer Lower Categories "has served to improve the coordination skills in the basic foundations of indoor soccer in the Santa Mariana de Jesús Guaranda Educational Unit for the teachers of the Physical Education area, as well as coaches of the sport discipline soccer- room as a support within their daily work and with it observe the improvements in sports performance with the lower categories, it is where athletes have to train all their qualities by having a process of sports growth. Finally, the athlete-students of the lower soccer-futsal team are in a process of sports training, which is the need to innovate or use new sports knowledge, and thus achieve a high percentage of their sports skills.

Key Words: Coordinative Capabilities, Fundamentals, Performance, Indoor Soccer, Training, Improvement

IX. INTRODUCCIÓN.

El propósito de este trabajo es investigación es una propuesta innovadora y original sobre las Capacidades Coordinativas en la perfeccionamiento de los fundamentos básicos de la selección del fútbol- sala de la categoría inferior masculino de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús - Guaranda 2020-2021; para alcázar esta propuesta se necesita como punto de partida la apertura de las autoridades de la comunidad educativa y la disponibilidad de los estudiantes o deportistas de la selección de fútbol-sala, resultado beneficioso para la comunidad educativa por obtener logros positivos en el perfeccionamiento de los fundamentos de fútbol sala, para recolectar datos estadísticos se aplicó el test de capacidades coordinativas en fundamentos básicos obteniendo el porcentaje del rendimiento, y así ayudar a la problemática alcanzando una excelente participación en los campeonatos.

Debido a la problemática que tienen los estudiantes y deportistas en la Unidad Educativa Santa Marian de Jesús Guaranda sobre los Fundamentos Básicos, especialmente en las selecciones de fútbol sala de las categorías inferior, donde se prioriza los fundamentos y las capacidades coordinativas, se ha determinado la necesidad ayudar a los estudiantes o deportistas, en el desarrollo de las Capacidades Coordinativas, para perfeccionar el desenvolvimiento de los fundamentos Básicos y además incentivar y direccionar esta habilidad en edades tempranas en las práctica del fútbol sala, consideración que la premisa es el desarrollo eficaz de los fundamentos.

En Ecuador, la práctica deportiva ha tenido poco apoyo por parte de autoridades y gobiernos de turno, cuando lo han hecho se han enfocado en deportes de mayor popularidad, dejando relegado al fútbol sala, sin tomar en cuenta que los fundamentos básicos son necesarios para aumentar las capacidades coordinativas de los deportistas, por tal motivo este deporte es

poco practicado, difunden con escasos conocimiento tanto técnica como tácticamente. En la provincia de Bolívar, el fútbol sala ha tenido escasa participación en campeonatos nacionales, debido a la falta de interés por parte de las autoridades y jugadores. Existen 2 equipos que compiten a nivel nacional representando a la provincia que fueron elegidos en un campeonato que se realiza con todas ligas de Bolívar; son los que quedan campeón y vice campeón, en los que realizan un trabajo erróneo con sus deportistas ocasionando problemas como la desmotivación, poco rendimiento a causa de la escasa practica de los fundamentos en las capacidades coordinaciones.

La primera parte comprende la base para la investigación, se estudiará las capacidades coordinativas para la mejora de los fundamentos básicos del fútbol sala, también. Después de esto se aplica el test a los estudiantes para tener una base de como ayudan las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos, se tabula información y al final se obtuvo directrices para aplicar los de los fundamentos mediante la obtención de los resultado y análisis del test. Cabe mencionar que se obtendrá conclusiones y recomendaciones para próximos estudios; y de manera preferencial ayudar a la población de deportistas de fútbol sala de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús - Guaranda.

En la Unidad Educativa Santa Marinas de Jesús Guaranda, la difusión y práctica de este deporte ha tenido gran acogida dando realce a las olimpiadas internas. Por este motivo en la institución se convirtió en uno de los deportes más populares dentro de la misma. Por cada curso se forma un equipo para las olimpiadas Marianitas, compiten dentro de un campeonato organizado por el área de Educación Física. También se organiza las selecciones de fútbol sala con las diferentes categorías.

La investigación es de gran importancia porque al aumentar el rendimiento deportivo tanto como colectivo e individual de los deportistas para obtendrán grandes logros a nivel de competencia. El interés que mostrará la investigación está centrado en mejorar las Capacidades Coordinativas mediante la aplicación de fundamentos básicos de Fútbol-Sala, para dar solución al problema existente en los estudiantes, y de esta forma evidenciar resultados que garanticen una formación integral y satisfactoria en los deportistas.

Según (CARBO, 2019) el proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte tiene un componente didáctico esencial, la aproximación a la realidad del juego en la modelación del contenido de la preparación del deportista podría mejorar el proceso de adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas en el fútbol de iniciación. Al ser desarrollar los beneficiarios directos son los estudiantes que practican el Fútbol-Sala y en especial a los seleccionados de dicho deporte, se encontrara como beneficiaria las autoridades y el área de educación física, al dejar sentadas nuevas bases para posteriores investigaciones.

La factibilidad de la investigación es viable, ya que tiene la aprobación de autoridades, docentes y estudiantes de la institución para realizar propuestas de mejora en la enseñanza de este deporte, tanto individual como colectivo para los estudiantes. Además, esta factibilidad contribuirá a una buena preparación de las Capacidades Coordinativas para la práctica de los fundamentos básicos Fútbol- Sala.

Por esta razón contribuimos al desarrollo del entrenamiento dirigido hacia el Fútbol-Sala ayudando al problema, de acuerdo a las necesidades de los deportistas, determinando comportamientos del desenvolvimiento.

Su sustento es un modelo crítico positivo con un enfoque cuantitativo se busca la comprobación de la hipótesis planteada, con un enlace característico numérico ya que permite la descripción de la realidad de la problemática del tema de investigación y de esta manera escoger los procesos adecuados para la elaboración. La investigación se presenta de carácter cuantitativo, puesto que obtendremos datos numéricos, que permite determinar la validez del trabajo de investigación, es decir usar la recolección de datos para probar o comprobar mediante el test si se puede mejorar, basándose en la medición numérica y su correspondiente análisis estadístico, con los cuales se establece patrones de comportamiento para mejorar las capacidades coordinativas con la aplicación de los fundamentos básicos de Fútbol-Sala.

Según (Herrera Quiceno et al., 2020) Finalmente, como conclusión se puede determinar que, las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos de fútbol-sala, favorece al rendimiento deportivo en la etapa de la formación del deportista convirtiendo que logre desarrollarse plenamente de sus capacidades deportivas.

CAPITULO I

PROBLEMA

1.1. Contextualización del Problema

El Fútbol Sala Mundial Es un deporte competitivo, cuya dinámica requiere principalmente una importante preparación técnica y táctica. Estos aspectos no se pueden poner en práctica con éxito si no se es capaz de actuar con una excelente coordinación de movimientos, que combina aspectos como la anticipación, el equilibrio, la adaptación a situaciones cambiantes y respuestas motoras rápidas. La competencia es un requisito para aprender técnicas y tácticas.

En Ecuador, la práctica deportiva ha tenido escaso apoyo por parte de autoridades y gobiernos de turno, cuando lo han hecho se han enfocado en deportes de mayor popularidad, dejando relegado al fútbol sala, sin tomar en cuenta que los fundamentos básicos son necesarios para incrementar las capacidades coordinativas en los deportistas, por tal motivo este deporte es poco practicado, lo difunden con escasos conocimiento tanto técnica como tácticamente.

En la provincia de Bolívar, el fútbol sala ha tenido poca participación en campeonatos nacionales, debido a la falta de interés por parte de las autoridades y jugadores. Existen 2 equipos que compiten a nivel nacional representando a la provincia que fueron elegidos en un campeonato que se realiza con todas ligas de Bolívar. Realizan un campeonato entre ligas y los que representantes de la provincia de Bolívar son los que quedan campeón y vice campeón,

realizan un trabajo erróneo con sus deportistas ocasionando problemas como la desmotivación, poco rendimiento a causa de la no aplicación fundamentos en las capacidades coordinaciones.

En la Unidad Educativa Santa Marinas de Jesús, la difusión y práctica de este deporte incremento de manera notable, por la aplicación de los fundamentos, por este motivo en la institución es uno de los deportes más populares, cada curso conforma un equipo para las olimpiadas Marianitas, compiten dentro de un campeonato organizado por el área de Educación Física. También se conforma las selecciones de fútbol sala en las diferentes categorías.

El limitado conocimiento de la técnica y táctica en los deportistas hace que exista un escaso aprendizaje de los fundamentos en las capacidades coordinaciones.

Según datos estadísticos (Vargas & Agudelo, 2015) Son capacidades relevantes al momento de referirnos a altos logros deportivos del 95%. Con tal fin se elaboró una batería de ejercicios que sirve como medio de entrenamiento para el desarrollo estas capacidades. Se aclara que, por lo general, un ejercicio no solo ayuda a desarrollar una capacidad coordinativa, sino que desarrolla varias capacidades en diferentes proporciones, debido a que en las competencias no se ve aislada una sola capacidad, sino que es un conjunto de ellas.

De este modo, se propone una serie de ejercicios que ayudan al desarrollo de las capacidades coordinativas y al perfeccionamiento técnico y táctico, acercándolo cada vez más a la estructura de juego.

Son capacidades que se puede ver el avance en la competición de como desarrollo sus capacidades en el entrenamiento y si pudo lograr aumentar su nivel de competencia.

1.2. Formulación Del problema

¿De qué manera las Capacidades Coordinativas mejoran los fundamentos básicos del Fútbol-Sala en la Selección categoría inferior masculina de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús – Guaranda en el año 2021?

1.2.1. Problemas Específicos

¿Qué Capacidades Coordinativas limita el desarrollo de los Fundamentos Básicos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculino de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2021?

¿Qué factores impiden el desarrollo de los Fundamentos Básicos en el mejoramiento de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculino de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2021?

¿Qué resultado obtendremos al relacionar una guía de las capacidades coordinativas en el mejoramiento de los fundamentos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculino de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2021?

1.3. Justificación.

Este proyecto tiene una gran importancia porque al aumentar el rendimiento deportivo tanto como colectivo como individual de los deportistas de la selección de Fútbol-Sala de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús, obtendrán grandes logros a nivel de competencia.

El interés que mostrará la investigación está centrado en mejorar las Capacidades Coordinativas mediante la aplicación de fundamentos básicos de Fútbol-Sala, para dar solución

al problema existente en los estudiantes, y de esta forma evidenciar resultados que garanticen una formación íntegra y satisfactoria en los deportistas.

Desarrollado este proyecto los beneficiarios directos son los estudiantes que practican el Fútbol-Sala y en especial los seleccionados de dicho deporte, además indirectamente se encontrarán como beneficiarios las autoridades y el área de educación física, al dejar sentadas nuevas bases para la labor docente y posteriores investigaciones.

Según (CARBO, 2019) el proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte tiene un componente didáctico esencial, la aproximación a la realidad del juego en la modelación del contenido de la preparación del deportista podría mejorar el proceso de adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas en el futbolista de iniciación.

La jerarquía del mismo se lo da, al fomentar un innovador desarrollo de las capacidades coordinativas mediante los Fundamentos Básicos del Fútbol-Sala, de los deportistas, se está dando un giro total a la forma empírica con la que los docentes de la institución desarrollan este deporte y que así puedan conseguir resultados valederos por el bienestar tanto institucional como el de sus estudiantes y para el deporte de la institución.

Así afirmo (Pérez Barquín, 2016) que, el fútbol sala ha empezado a ser difundido a nivel nacional, realizándose ya 11 Campeonatos Nacionales en la categoría Sénior, 3 en la Master, 1 en Damas y 2 en las categorías infantil e infante juvenil.

(Costa, 2013) La orientación de las cargas es compleja, y la interacción, simultánea (similar a Matveyev); ya que aplica cargas para el elemento de diferente orientación al mismo tiempo. Aunque, también reconoce la importancia de las cargas especiales.

Para lograr adaptaciones específicas, y a diferencia de Matveyev, como sostiene que el sujeto es indivisible, plantea la necesidad de unificar y articular los trabajos técnicos y los de preparación condicional. Este modelo, por la especificidad y complejidad.

La factibilidad de la investigación es viable, ya que tiene la aprobación de autoridades, docentes y estudiantes de la institución para realizar propuestas de mejora en la enseñanza de este deporte, tanto individual como colectivo para los estudiantes.

Además, esta factibilidad contribuirá a una buena preparación de las Capacidades Coordinativas para la práctica de los fundamentos básicos Fútbol- Sala.

Por esta razón contribuimos al desarrollo del entrenamiento dirigido hacia el Fútbol-Sala ayudando al problema, de acuerdo a las necesidades de los deportistas, determinando comportamientos del desenvolvimiento.

Según (CARBO, 2019) En las habilidades de coordinación aparecen habilidades de coordinación complejas: la habilidad para aprender motricidad y la habilidad para la agilidad.

La realización de estas habilidades depende del desarrollo de las diversas habilidades de coordinación que se han explicado. El aprendizaje motor y la agilidad resultan del desarrollo de habilidades y destrezas coordinativas generales y específicas.

Las Capacidades Coordinativas Complejas consisten en el aprendizaje motor de las diferentes habilidades que se pueden obtener mediante el entrenamiento.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Desarrollar las Capacidades Coordinativas para mejora los Fundamentos Básicos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculina de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2021-2021.

1.4.2. Objetivo Específicos

Determinar que las capacidades coordinativas mejoran el desarrollo de los Fundamentos Básicos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculino de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2021-2021.

Analizar mediante un test en qué nivel se encuentran los Fundamentos Básicos de Fútbol-Sala categoría inferior masculino de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2021-2021.

Crear una guía entre las Capacidades Coordinativas y los Fundamentos básicos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculino de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2021-2021.

Revisión de la literatura

(Antonio et al., 2011) En la formación de jugadores jóvenes, debemos tener en cuenta, implementar de manera sistemática y seria el funcionamiento de este deporte para lograr el objetivo del título. En resumen, conocer los hitos de desarrollo del futuro jugador es lo mejor.

En fútbol debemos planificar con las capacidades que puedan ellos desarrollar a tempranas edades para despertar la habilidad motriz.

(García & Pérez, 2013) Un aspecto que incide en una baja coordinación motora es la ausencia de programas de promoción por parte de las entidades responsables en materia deportiva, lo que probablemente genera un vacío y abandono progresivo de la práctica regular de actividad físico-deportiva, con las consecuentes repercusiones negativas que ello tiene para la salud.

Uno de las causas del bajo rendimiento de las capacidades coordinativas a tempranas edades es la planificación de las capacidades para ayudar en su desarrollo para no tener unas consecuencias negativas.

(Tejada Otero, 2012) Implican todos los procesos sensoriales o perceptivos, es decir, las relaciones entre los movimientos voluntarios y la percepción de estímulos o información, por lo tanto, estas capacidades posibilitan movimientos ajustados y organizados en relación con el entorno (estereognosia) y con el propio cuerpo, Se definen como componentes fundamentales del desarrollo perceptivo motor: la corporalidad, espacialidad y la temporalidad, elementos sobre los cuales se edifican la coordinación y el equilibrio.

Las capacidades coordinativas se relacionan con el gesto motor del movimiento cuando se practica el fútbol se lo relacionan como componentes fundamentales para tempranas edades.

La coordinación es una de las capacidades que se necesita para la vida diaria del ser humano y mucho más en la práctica de los deportes que se practica con la manipulación de un implemento.

(Arias Arias & Jiménez Trujillo, 2004) El orden de la práctica es organizado al azar, la ejecución de un gesto técnico es combinada durante el tiempo de práctica con otros gestos

técnicos diferentes. El aprendiz puede alternar entre dos o tres gestos técnicos. Lo técnico como lo táctico va a la par con los fundamentos básicos del fútbol.

(Espinoza, 2013) Es un procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolo que tiene un objetivo obtener un resultado determinado en el fútbol. Los fundamentos son los procedimientos que primero se enseñan y luego se entrenan, rara vez se muestran por separado unos de otros. Muy a menudo, los movimientos parciales y los elementos técnicos están entrelazados.

Son objetivos que ayudan al desenvolvimiento del juego.

(Moreno et al., 2017) La mayoría de los deportes que utilizan algún segmento corporal en el juego utilizan la escalera de coordinación, que puede adaptarse fácilmente con aros e incluso marcas pintadas en el suelo. La multitud de ejercicios de coordinación que pueden llevarse a cabo en la escalera hace que el entrenamiento sea tan dinámico como eficaz pudiéndolo combinarlo, además, con la integración de golpes técnicos para una mejor disociación segmentaria.

Mediante el entrenamiento se puede practicar los fundamentos básicos a anticipadas edades llegando a tener un buen desenvolvimiento motor para el juego.

(CARBO, 2019) Adaptación más lógica del entrenamiento a la realidad práctica del juego. El trabajo analítico de los aspectos físicos, técnicos, tácticos psicológicos de forma separada e inconexa no responde a la realidad práctica del fútbol, en la que interactúan de manera simultánea los cuatro aspectos. La pedagogía global integra conjuntamente ejercitación técnico-táctica y requerimientos condicionales.

Se trabaja lo técnico y lo táctico por los fundamentos técnicos de los deportistas.

1.5. Hipótesis

H: ¿Capacidades Coordinativas en los fundamentos básicos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculina de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús Guaranda 2020-2021?

Ho: ¿Capacidades Coordinativas no mejoran los fundamentos básicos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculina de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2020-2021?

H1: ¿Capacidades Coordinativas si mejoran los fundamentos básicos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculina de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2020-2021?

1.6. Sistema de Variables

Variable Independiente: Capacidades Coordinativas

Variable Dependiente: Fundamentos Básicos

Operacionalización de variables Independiente: Capacidades Coordinativas

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Escalas O Ítems	Objeto de estudio
Capacidades Coordinativas	Las capacidades coordinativas son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.	<p>Capacidades Coordinativas Generales o Básicas</p> <p>Capacidades Coordinativas Especiales</p> <p>Capacidades Coordinativas Complejas</p> <p>Capacidades Físicas Condicionales</p>	<p>Porcentaje de secuencias:</p> <p>-Movimiento</p> <p>-Adaptación</p> <p>-Cambios Motrices</p> <p>-Orientación</p> <p>- Anticipación</p> <p>- Diferenciación</p> <p>- Acoplamiento</p> <p>- Agilidad</p> <p>- Ritmo</p> <p>- Equilibrio</p> <p>-Reacción</p> <p>-Aprendizaje motor</p> <p>-Agilidad.</p> <p>-Fuerza</p> <p>-Resistencia</p> <p>-Velocidad</p> <p>-Flexibilidad</p>	<p>¿Controlan los movimientos cuando realizan los fundamentos básicos del fútbol-sala?</p> <p>¿Adapta constantemente a los fundamentos básicos de fútbol- sala?</p> <p>¿Desarrolla los cambios motrices con los fundamentos básicos del fútbol- sala?</p> <p>¿Relaciona la orientación como: espacio y el tiempo dentro de los fundamentos básicos del fútbol- sala?</p> <p>¿Se anticipa sus movimientos antes de realizar un ejerció de los fundamentos básicos del fútbol- sala?</p> <p>¿Diferenciaría un movimiento que aprecia el tiempo, el espacio cuando realiza los fundamentos básicos del fútbol- sala?</p> <p>¿Se acopla a los ejercicios que realizan para mejorar los fundamentos fútbol- sala?</p> <p>¿Con agilidad realiza los fundamentos básicos del fútbol- sala?</p> <p>¿Con ritmo los ejercicios de los fundamentos básicos del fútbol-sala?</p> <p>¿Tiene equilibrio cuando realiza los ejercicios de los fundamentos básicos del fútbol- sala?</p> <p>¿Tiene reacción cuando realiza los ejercicios fundamentos básicos del fútbol- sala?</p> <p>¿Utiliza la fuerza en los fundamentos básicos del fútbol- sala?</p> <p>¿Utiliza la flexibilidad en los fundamentos básicos del fútbol- sala?</p> <p>¿Utiliza la resistencia en los fundamentos básicos del fútbol- sala?</p> <p>¿Utiliza la velocidad en los fundamentos básicos del fútbol- sala?</p>	<p>Técnica:</p> <p>Observación</p> <p>Instrumento:</p> <p>Test</p> <p>Guía de Ejercicios</p>

Tabla 1 Operacionalización de la variable Independiente: Capacidades Coordinativas

Dependiente: Fundamentos Básicos Fútbol-sala.

Variables	Definición	Dimensiones	Indicadores	Escalas O Ítems	Objeto de estudio
Fundamentos Básicos fútbol-sala	Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores	Fundamentos técnicos	Porcentaje de secuencias: -Conducción -Pase -Recepción -Tiro a Portería -Regate -Fintas -Drible	¿Controlan los fundamentos técnicos de conducción, recepción y pase en la práctica del fútbol- sala? ¿Controlan los fundamentos técnicos de tiro a portería en la práctica del fútbol- sala? ¿Controlan los fundamentos técnicos de regate, fintas y drible en la práctica del fútbol- sala?	Técnica: Observación Instrumento: Test Guía de Ejercicios
		Fundamentos tácticos	-Sistema de juego -El entrenador -Reglas de juego -El Entrenamiento	¿Controlan los fundamentos técnicos de regate, fintas y drible en la práctica del fútbol- sala?	

Tabla 2 Operacionalización de la variable Dependiente: Fundamentos Básicos Fútbol-sala

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica

Capacidades Coordinativas

Según (Triana, 2018) La coordinación ayuda a regular y regular el movimiento, incluidas las habilidades motoras, tanto básicas como atléticas, y es eficaz en el rendimiento, solo combinándolas con habilidades físicas. Por tal razón, es esencial desarrollar las capacidades coordinativas a una edad apropiada.

En el ámbito de las capacidades coordinativas, es importante para el desarrollo de la práctica deportiva, porque contribuye al desempeño y mejoramiento del deportista, una causa que enfrentamos los profesores y entrenadores deportivos, es ayudar con objetividad el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas según Richter son consideradas como un complejo relativo psíquico y fisiológico de las condiciones del rendimiento, que determinan el comportamiento del deportista. Según (MORENO BANDA, 2019) mediante las practicas desarrollan las capacidades coordinativas basándose en la satisfacción del rendimiento deportivo, así determinar el proceso del desenvolvimiento del deportista en práctica como el encuentro deportivo.

Según (Briones, 2016) La seguridad en el movimiento requiere de las capacidades coordinativas, estas sin embargo no son innatas, sino que se han de aprender a fijar y desarrollar,

para ello la enseñanza primaria es de una vital importancia. De los 6 a los 12 años de vida los niños muestran una especial capacidad de aprendizaje en lo que respecta a las capacidades coordinativas, a menudo en etapas posteriores ciertos procesos de aprendizaje suponen una gran dificultad y en algunos casos ya no son recuperables.

Según (Briones, 2016) Las capacidades de coordinación adquiridas en la edad escolar son de gran importancia para las actividades motoras a lo largo del resto de la vida, en particular amplias, estables y diversificadas sean las experiencias motrices en los primeros años de la escolarización mayor será la seguridad motriz en la edad adulta.

Las habilidades de coordinación Según (Orellana y García, n.d.). El ámbito del Fútbol-Sala es el deporte más dinámico ya que se utiliza las capacidades coordinativas, que representa el conjunto de acciones del jugador al momento de realizar un movimiento, se pueden realizar con implemento o sin implemento del balón, en ese momento se utilizando las capacidades coordinativas para poder tener un buen desempeño deportivo, tanto como en los entrenamientos como en las competencias deportivas.

Cuanto mayor sea el rendimiento del jugador, más diverso debe ser el contenido del entrenamiento de coordinación, desde los puntos esenciales generales hasta los específicos del fútbol. (Madrid et al., 2016) los entrenamientos varían según el rendimiento deportivo de los deportistas de Fútbol-Sala, se implementa cargas a las capacidades coordinativas según la planificación y la edad de los deportistas, para no sobrecargar de entrenamiento, generando la motivación y la importancia de la práctica o entrenamiento incluyendo las capacidades coordinativas.

De acuerdo con (Antonio et al., 2011) Uno de los objetivos principales de los especialistas en movimiento es comprender el proceso y los mecanismos detrás de la coordinación del movimiento. Bernstein (1967) ha sugerido durante mucho tiempo que el desarrollo del comportamiento se puede dividir en dos etapas. En las primeras etapas, los patrones de movimiento están regulados sin compromiso neuromuscular. Uno de los principales objetivos de los profesionales de la incidencia es comprender los procesos y mecanismos que subyacen a la coordinación del movimiento. Ha sugerido durante mucho tiempo que la evolución del comportamiento, se puede dividir en dos etapas. En las primeras etapas, los patrones de movimiento están regulados sin compromiso neuromuscular. Se cree que este procedimiento primero intenta simplificar reduciendo los movimientos de las partes. Luego, las partes conectan las partes usando fuertes enlaces de tiempo. Es decir correlacionarlos con los resultados del proceso de entrenamiento de práctica de las capacidades coordinativas.

Capacidades Coordinativas

Según (Moreira Cedeño, 2020) La capacidad de coordinación es una hipótesis psicomotora general para los atletas que realizan la función de regular las acciones motoras. Esas son habilidades de las que dependen los sistemas nerviosos central y periférico para dirigirlas y regularlas. Estas habilidades son esenciales para que un individuo trabaje con rapidez y precisión y se adapte a las condiciones ambientales adapte a las condiciones del entorno.

Clasificación de las capacidades Según (Moreira Cedeño, 2020)

- Habilidades generales de coordinación o habilidades básicas de coordinación: adaptación y cambio motor, acondicionamiento motor.

- Habilidades especiales de coordinación: dirección, equilibrio, reacción: simple y complejo, ritmo, predicción, diferencia, coordinación. • Habilidades de coordinación complejas: Aprender movimiento, agilidad. Según (Moreira Cedeño, 2020) la capacidad de coordinación

- Capacidades coordinativas especiales: Orientación, Equilibrio, Reacción: Simple y Compleja, Ritmo, Anticipación, Diferenciación, Coordinación.

- Capacidades coordinativas complejas: Aprendizaje motor, Agilidad.

Según (Moreira Cedeño, 2020) Las capacidades coordinativas Se considera un requisito previo para el desempeño, o movimiento, que permite a un individuo realizar alguna acción, ya sea atlética, ocupacional o en la vida cotidiana. (Pérez vs. R., 1995)

Las capacidades coordinativas son vinculadas al desarrollo del deportista con la disposición de mejorar ciertos movimientos, al asociar las diferentes la diferente clasificación de las capacidades, con el objetivo de perfeccionar el movimiento de los deportistas en las prácticas de entrenamiento y al omento de tener el encuentro.

Según (Vargas & Agudelo, 2015) Además de las capacidades condicionales mencionadas, paralelamente están presentes, como factor que incide en el desempeño deportivo, las capacidades coordinativas, importantes en el desarrollo de este deporte. En la revisión de literatura al respecto, no se hallaron estudios acerca de las capacidades coordinativas en el Ultimate Frisbee, por lo que se hace un acercamiento con base en las definiciones de diferentes autores.

Según (Moreira Cedeño, 2020) Son aquellas que se relacionan directamente con el trabajo y el movimiento, donde fundamentalmente se deben desarrollar la fuerza, la velocidad, la

resistencia y la flexibilidad y van estrechamente incluye dirección, equilibrio, agilidad, coordinación, sentido del movimiento y reacción.

Fuerza: es la capacidad muscular que nos permite levantar objetos pesados, moverlos, arrastrarlos, soportar nuestro propio peso, entre otros. Los músculos reaccionan gracias a estímulos nerviosos. De este modo, pueden contraerse, flexionarse, extenderse o mantenerse en una posición determinada. (Moreira Cedeño, 2020)

Existen dos tipos de fuerza: (Moreira Cedeño, 2020)

Fuerza isométrica: es la fuerza que se ejerce por la tensión de los músculos y que se caracteriza por ser estática.

Fuerza isotónica: es la que se da cuando los músculos se accionan y producen el desplazamiento de otro objeto.

Velocidad según (Moreira Cedeño, 2020) es la capacidad que tiene el cuerpo de reaccionar ante un estímulo externo, de realizar un movimiento rápido o de desplazarse con celeridad, donde existen diversos factores que intervienen en la velocidad, empezando con la fuerza y el tono muscular de la persona para que se pueda incrementar la velocidad, también debemos tomar en cuenta otros aspectos importantes como lo es la reacción de los músculos ante los estímulos nerviosos y la coordinación que todo individuo tiene para que los movimientos sean más precisos y a la larga, más veloces también, la velocidad tiene varios tipos y entre ellos encontramos:

La velocidad de reacción: se refiere a la rapidez con la que los músculos actúan una vez que han recibido un estímulo externo.

La velocidad de contracción muscular: se refiere a la capacidad de flexionar y extender los músculos con rapidez. Un ejemplo de estos es hacer la mayor cantidad posible de abdominales en un minuto.

La velocidad de desplazamiento: es la más conocida de las tres velocidades. Esta se refiere a la capacidad de cubrir una distancia determinada en el menor tiempo posible. Correr los 100 m o los 400 m planos son pruebas de velocidad de desplazamiento.

Resistencia: es la capacidad que tiene el ser humano de soportar la condición de cansancio generada por la actividad física, asimismo, la resistencia involucrada para mantener el esfuerzo durante un tiempo de terminado. Según (Moreira Cedeño, 2020)

Flexibilidad: Según (Moreira Cedeño, 2020) es la capacidad que tiene el cuerpo de extender una articulación, cabe recalcar que durante la infancia el cuerpo es muy flexible y con el paso de los años se pierde esta cualidad, la flexibilidad tiene varios tipos en los cuales se encuentra:

La flexibilidad activa: se da cuando el ser humano extiende las articulaciones a raíz de un estímulo interno, es decir, por voluntad propia.

La flexibilidad pasiva: se da cuando el ser humano extiende las articulaciones con ayuda de fuerzas externas (otra persona, pesas, muelles, entre otros).

A tempranas edades las capacidades coordinativas como las capacidades especiales, se unen para tener un buen desarrollo formativo del deportista llegando a la eficacia de un buen desenvolvimiento del deportista en los encuentros deportivos.

Según Bernstein (1967) ha sugerido durante mucho tiempo que el desarrollo del comportamiento se puede dividir en dos etapas. (SOLANA & MUÑOZ, 2011) En las primeras etapas, los patrones de movimiento se regulan sin interferencia del sistema neuromuscular. Se cree que este procedimiento primero intenta simplificar reduciendo los movimientos para mejorar la eficiencia de las fuerzas activas generadas por el músculo. En otras palabras, lo que todo lo que este proceso está tratando de hacer es hacer cambios en los patrones de movimiento, primero de una manera simple, y luego combinarlos con el ejercicio.

Definición de coordinación: muchos entienden la coordinación como la capacidad de realizar dos movimientos simultáneamente, pero cabe preguntarse si la definición decía: La habilidad de la tarea se proporcionará como resultado de practicar estos dos movimientos al mismo tiempo, o porque el sujeto no tiene coordinación, hay que preguntarse si dicha capacidad de doble tarea vendría dada como consecuencia de la práctica de esos dos movimientos a la vez, o porque el sujeto sea descoordinado. (SOLANA & MUÑOZ, 2011)

La coordinación fisiológica se define como la armonización de la actividad de las diversas partes que interfieren en un trabajo de modo que sus efectos se acumulen u ocurran, según el resultado del trabajo, pero no se vean afectados.

(SOLANA & MUÑOZ, 2011) A partir de estas dos definiciones, entendemos que la organización armónica de las distintas partes está provocada por procesos neuronales, entre ellos el almacenamiento de programas de movimiento y la relación entre los músculos y diversas estructuras corporales. Mirando otras definiciones en el campo del deporte, Meinel y Schnabel (1988) definen las sinergias como "supuestos fijos y generales sobre el rendimiento deportivo". Movimiento del sujeto, determinado principalmente por los procesos que controlan la misma

velocidad, precisión, variación y transferibilidad. Son estas características cualitativas las que determinarán la efectividad de las respuestas motoras. (Solana y Muñoz, 2011) por su parte.

Massafret y Segrés (2010) definen la capacidad de coordinación como un conjunto de habilidades a favor de la eficiencia del movimiento y su adaptación a las condiciones ambientales, a través de una estrecha relación entre el sistema nervioso central y los músculos, favorece los huesos individuales y la creatividad en los gestos, potencia el aprendizaje, y facilita la reconciliación de las acciones finales reales y deseadas.

(SOLANA & MUÑOZ, 2011) Como se puede observar, todas las definiciones de capacidad de coordinación expresan la idea de que la competencia motriz es el resultado de la relación óptima entre el SNC y el SNC, el estómago y los músculos.

Además, entrenar las habilidades de coordinación nos facilitará el aprendizaje de los movimientos artísticos, mejorará la eficacia de los movimientos, permitirá que los movimientos se adapten a las condiciones del entorno, dará vida a los movimientos reales. Cercanía de la voluntad, estimulará la creatividad. y mejora personal, estimular la creatividad y potenciar la individualidad. (SOLANA & MUÑOZ, 2011)

En el caso del fútbol, al hablar de tareas abiertas que generan gran incertidumbre, y que además deben ser realizadas a gran velocidad, nos obliga a entrenar en unas condiciones muy específicas que le permitan al jugador ofrecer diferentes soluciones por diferentes caminos para resolver los problemas que se le plantean durante el desarrollo del juego. (SOLANA & MUÑOZ, 2011)

Centrándonos en el fútbol, son muchos los factores que se combinan para determinar el rendimiento del equipo. Son numerosos los elementos que intervienen a nivel físico: resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad, agilidad, flexibilidad, fuerza y coordinación.

Si bien con respecto a la definición existe cierto consenso en lo que son las capacidades coordinativas, al analizar las diferentes clasificaciones no existe unanimidad, dándose diferentes criterios para su confección. (SOLANA & MUÑOZ, 2011)

Clasificación de las Capacidades Coordinativas

Estas son:

1. Capacidades Coordinativas Especiales

- Orientación: Ser capaz de determinar, con la mayor rapidez y precisión posible, la diversidad de condiciones relativas al movimiento de un objeto en el espacio y el tiempo, en relación con las cosas que lo componen su entorno, compañeros, adversarios, zonas de competición. (Paneque, 2011)

- Anticipación: se orienta en dos direcciones, expresada tanto en los movimientos propios del atleta, como los de su contrario. En cada etapa de preparación, hay una anticipación de la etapa principal, para hacer un plan de acción. Un atleta a menudo observa la trayectoria del movimiento, enfocándose en el desempeño futuro, para tratar de lograrlo sin problemas. Para lograr este aspecto, la experiencia motriz juega un papel importante. Para la concreción de este aspecto, desempeña un papel importante la experiencia motriz. Las habilidades motrices deportivas, se forman sobre la base de capacidades coordinativas, que a su vez está relacionadas con la experiencia motriz y se automatizan mediante la repetición. (Paneque, 2011)

- Diferenciación: cuando un atleta percibe un movimiento, aprecia el tiempo, el espacio y las tensiones musculares para su ejecución en conjunto y Cuando se trata de la fase de ejercicio, debe distinguir entre la parte basal y la respuesta motora que necesita. Por lo tanto, la implicación de la conciencia y la actividad juega un papel esencial. (Paneque, 2011)

- Acoplamiento: Depende de la secuencia del mismo tiempo la dificultad radica en el tiempo que lleva adaptarse y aprender a acomodar a los grupos que intervienen por primera vez.

2. Capacidades Coordinativas Complejas

- Agilidad: Capacidad de solucionar lo más rápido y racionalmente posible una tarea motriz, deportiva o de otra esfera de la vida social. (Paneque, 2011)

- Ritmo: Se refiere a la eficiencia de funcionamiento del motor o la combinación con la fluidez en el movimiento continuo sin que se produzca un aumento o disminución de la velocidad de ejecución. (Paneque, 2011)

- Equilibrio: La función por la cual el cuerpo o parte del cuerpo se mantiene continuamente en la posición correcta, por medio de una serie de reflejos condicionados para cambiar la tensión muscular, con el fin de contrarrestar cualquier grado de estrés que amenace la estabilidad de la inclinación que amenace la estabilidad. Controlado por el sistema kinestésico, el sistema macular y la visión.

Todas ellas tanto las cualidades coordinativas básicas, especiales y complejas garantizan - en unión con el desarrollo de las capacidades físicas – el aprendizaje motor. (Paneque, 2011)

Fundamentos Básicos de Fútbol-Sala

“Son desarrolladas por un jugador de fútbol dirige el balón según las reglas; Si en interés propio se llama geometría individual, y si en favor del grupo se entiende como geometría colectiva” (Faustino et al., n.d.)

(Quiroga Romo, 2019) manifiesta que la técnica del fútbol es complementario a las técnicas tanto individuales como colectivas de los elementos de un mismo equipo, durante el tiempo del partido en la cancha de juego, sujetas a las reglas establecidas

Técnica Individual. - Es un conjunto de gestos automáticos que se dan como respuesta precisa, eficaz y reiterada del jugador ante cualquier estímulo propuesto en situaciones de tiempo y espacio, buscando un adecuado funcionamiento y puesto específico.

Técnica Colectiva. – Se trata de ofrecer el máximo rendimiento a dos o más jugadores en el movimiento natural del juego con el mínimo esfuerzo y la aplicación con el mínimo contacto con la superficie. Los fundamentos técnicos primero se enseñan y luego se entrenan, rara vez se muestran por separado unos de otros. Muy a menudo, los movimientos parciales y los elementos artísticos están entrelazados.

Según (Faustino et al., n.d.) Una técnica que a menudo intenta enseñar "rápidamente", una técnica rápida que da los mejores resultados desde el punto de vista del espacio y el tiempo. Por ejemplo, un tiro a portería o a la recepción, es decir, el control del balón, debe realizarse con el menor toque posible, con un tiempo de preparación corto, a gran velocidad y con la mayor precisión posible; En cuanto al manejo del balón, es decir, el regate, lo principal es proteger el balón; después de ganar un duelo con el balón y también después de controlar, inmediatamente es necesario encontrar el vínculo óptimo con el juego; El botón superior aumenta la velocidad

del juego. Desde el punto de vista de Endré Benedek, que trata de dar una idea del desarrollo de los niños a través del fútbol, hace un punto muy importante porque muestra principalmente el desarrollo de la tecnología como situaciones en las que se debe intervenir con mayor rapidez. , entonces el resultado en sí es bueno en términos de combinar las técnicas más apropiadas en el fútbol, pero de ninguna manera muestra su importancia si las habilidades motoras están mejor desarrolladas, allí se puede brindar una mejor tecnología para los jugadores jóvenes cuando son capaces de moverse mejor y más fácilmente. Una buena técnica depende de los siguientes puntos: la posición adecuada del jugador en la trayectoria de la pelota, y una apreciación o conciencia de su dirección, velocidad y efectos potenciales. Centrarse en el balón sin perderlo de vista asegura un buen contacto en el momento adecuado, en el lugar adecuado y con la fuerza adecuada para conseguir un buen resultado de una acción previa. Coordinación de movimientos, control corporal, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo. Capacidad de implementación. A un nivel más rico, el objetivo final sería lograr el dominio técnico sobre el oponente y la velocidad. Estilo individual: Son todas las acciones mediante las cuales un jugador puede desarrollar, controlar y jugar el balón a su favor, y terminar el juego sin interferencia de otros compañeros. Tácticas grupales: Son acciones que tienen como objetivo conectar a dos o más jugadores de un equipo que siempre busca el beneficio del grupo a través de una percepción efectiva del juego. La técnica es el control total que todo futbolista debe tener con el balón, con todas las partes del cuerpo en conformidad. El control total del balón se logra mediante el uso adecuado de las bases técnicas durante el juego. El estilo atlético es la forma en que el atleta implementa de manera eficiente y económica el movimiento del juego (energía), interactuando perfectamente con el entorno, el equipo (el balón), con el equipo y su oponente, obteniendo parte

o todo el resultado. Objetivo, no violar las reglas. Depende principalmente de factores funcionales, neurológicos, cognitivos y metabólicos.

Los Fundamentos se detallarán cada uno:

Conducción del Balón

(Quiroga Romo, 2019) Asevera que el manejo del balón es una forma progresiva de un individuo en un espacio abierto, ser dueño del balón en todo momento, requiere buen equilibrio y excelente control en las asistencias. A continuación, detallamos los diferentes tipos de comportamiento:

- Borde interno del pie
- Borde externo del pie
- Empeine
- Muslo
- Cabeza frontal

Dribling

(Quiroga Romo, 2019) Movimientos técnicos en los que un jugador de pelota realiza muchos movimientos para distraer, confundir o comprar en el tiempo del oponente, que puede ser simple o complejo. Los trucos con balón corresponden a movimientos simples llamados fintas y los trucos con balón corresponden a movimientos complejos llamados regates.

Dominio del balón

(Quiroga Romo, 2019) el dominio de balón o control de balón consiste en hacerse amo del mismo, la buena ejecución del control extraña el éxito de la combinación de movimientos.

Cada control debe irse trabajando según progresiones en controles orientados y en movimientos ya que ayudan a generar velocidad en el juego.

Recepción

(Londo & Cacha, 2012) La recepción de balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador “controla” un balón llegado a él, poniendo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas. Como más típicos y característicos, tendremos dos tipos de controles, unos simples (solo es recibir el balón) y otros compuestos en los que se busca orientar el balón. También podemos llamarlos clásicos y orientados. A modo general, diremos que podemos englobarlos en: El amortiguamiento: La acción por la cual contactamos con el balón una superficie de forma continuada tratando de rebajar e ir frenando progresivamente la velocidad que traía el balón. se controla el balón reduciendo de la velocidad, dejándolo en el mismo sentido de procedencia. Se hace con el: Empeine, interior, exterior, pecho, muslo y cabeza.

También puede haber realizarse controles por alto y media altura

(Londo & Cacha, 2012) el control orientado: La acción por la cual el jugador, con un solo toque de balón, recibe y controla las condiciones de llegada del balón poniéndolo en disposición deseada para otra acción técnica. Es el control más dinámico que existe y, al mismo tiempo, elimina toques de balón para enlazar con otra acción técnica, podemos decir que se puede controlar con: Se controla el balón y se le da mayor velocidad al juego Se hace para encadenar otras acciones Se hace con el interior, exterior, pecho, muslo y cabeza Se puede hacer con un contacto para desviar el balón a un compañero o dejarlo preparado para una acción posterior Se puede hacer con dos contactos: Control con el interior y salida con el exterior.

Según (Quiroga Romo, 2019) una de las acciones más utilizadas durante el juego o partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y utilizarlo para desarrollar en condiciones buenas una acción posterior. Por lo tanto, existen dos clases de recepciones como son la parada y semiparada cada una con una fundamentación diferente (BENEDEK, 1999). Existiendo varios tipos de recepciones las cuales ponemos a continuación:

- Alto
- A media altura
- Arras de piso
- Hombros
- Muslo
- Cabeza
- Pie
- Pecho
- Talón
- Planta del pie

El Pase

(Londo & Cacha, 2012) Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. TIPOS DE PASE

- 1) De acuerdo a la distancia. Pases cortos. Pases largos. Pases medianos.
- 2) De acuerdo a la altura. Pase a ras del suelo. Pase a media altura. Pase por elevación.
- 3) De acuerdo a la superficie

de contacto. Con la parte interna de pie. Con la parte externa del pie. Con el empeine. Con la punta. Con el taco.

(Estévez Pablo, 2013) El pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible. Del pase nos servimos para todas las combinaciones dentro del juego, y sin existir, todo quedaría reducido a individualidades. El balón, regularmente es más rápido en su desplazamiento que el más veloz de los jugadores, por lo tanto, para trasladar la pelota de un punto a otro del terreno, siempre el pase tendrá ventaja sobre la conducción, además evita lesiones, fatiga y aclara situaciones.

(Quiroga Romo, 2019) manifiesta que los pases son las acciones técnicas para enviar la pelota al compañero las cuales pueden ser con la parte o cara interna del pie, parte externa, empeine, muslo, pecho y cabeza; siendo este el elemento primordial del juego colectivo.

Remate o Tiro al gol

(Londo & Cacha, 2012) La base técnica personal consiste en golpear la pelota para dirigir la pelota hacia la meta del oponente para encontrar un objetivo. Tu objetivo es marcar.

TIPOS DE REMATE. 1) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE GOLPEO: a) Remate con el empeine. b) Remate con el empeine interno. c) Remate con el empeine externo d) Remate con la punta del pie. e) Remate con la rodilla f) Remate con el taco. g) Remate con la cabeza. h) Remate con la punta. 2) DE ACUERDO A LA ALTURA DEL BALÓN. a) Remate a ras del suelo. b) Remate a media altura. c) Remate de altura. d) Remate de semivolea o contrabote. e) Remate de volea. f) Remate de semichalaca. g) Remate de media vuelta. 3) DE ACUERDO A

LA DIRECCIÓN DEL BALÓN. a) Remate en línea recta. b) Remate cruzados o en diagonal. c) Remate con efecto.

(Quiroga Romo, 2019) el tiro es un gesto técnico que se utiliza para enviar el balón hacia la portería contraria. Existen dos partes fundamentales del cuerpo que se utilizan para tirar a la portería contraria. Gonzales en el 2009 detalla a continuación las partes con cual se ejecutan los tiros:

- Tiro con el empeine interior
- Tiro con el empeine exterior
- Tiro con el empeine total
- Tiro de tijera
- Tiro de cabeza
- Tiro de semivolea
- Tiro de chilena

Los fundamentos son los principios básicos de cualquier conocimiento. Cada área del saber (arte, ciencia o técnica) tiene unos elementos esenciales a partir de los cuales se va desarrollando toda su complejidad. (Navarro, 2014)

Si pensamos en una casa, vemos los elementos externos, pero tiene que haber una estructura (los fundamentos de la construcción) para que la casa se mantenga en pie. De hecho, popularmente se dice que no se puede empezar una casa por el tejado, dando a entender que sin los elementos primarios es inviable finalizar un proyecto de manera exitosa. (Navarro, 2014)

Hay otros sentidos del concepto de fundamento. Para dar a entender que es el principio de algo o su razón principal. Así, decimos que el fundamento de su triunfo es el trabajo. También se emplea como el origen o la causa primera. En este sentido, afirmamos que el fundamento del fútbol es el ejercicio cardiovascular. También se aplica para referirnos a una cualidad de las personas. Si pretendemos decir que alguien tiene un conocimiento profundo sobre un tema, diremos que es una persona con fundamento. (Navarro, 2014)

En todas las aceptaciones, hay una idea común: algo fundamental que actúa como factor determinante. Esta idea se aprecia claramente en cualquier proceso de aprendizaje. Al aprender algo, tenemos que empezar por lo más sencillo, sus aspectos rudimentarios. Con el tiempo, vamos adquiriendo destreza, experiencia y práctica. Finalmente, seremos muy hábiles en algo (expertos, profesionales cualificados o maestros en una disciplina). Si los fundamentos no se adquieren correctamente, debido a la precipitación, el resultado del aprendizaje no será satisfactorio. (Navarro, 2014)

Fútbol Sala

Es un deporte derivado de la unión de otros deportes: el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol; el balonmano y el baloncesto; tomando de éstos no sólo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego. Los jugadores de este deporte precisan de una gran habilidad técnica y dominio sobre el balón, así como velocidad y precisión en la ejecución tanto al recibir, pasar o realizar gestos técnicos. (Zambrana, 2012)

El fútbol sala es una modalidad de fútbol que se practica en un campo cubierto de superficie dura y dimensiones más reducidas (42 m de largo por 18 a 22 m de ancho). Cada equipo consta de cinco jugadores y la duración del encuentro es de 40 minutos de juego real,

dividido en dos partes con 10 minutos de descanso entre ellas. Pueden sustituirse un máximo de cinco jugadores durante el desarrollo del partido. El balón utilizado en este caso es más pequeño y menos pesado (entre 50 y 55 cm de circunferencia y de 400 a 500 g de peso). (Zambrana, 2012)

Historia

El Fútbol de Salón o Fútbol Sala nació en Montevideo (Uruguay) en el año 1930, cuando las mieles del éxito futbolístico oriental vivían en su máximo esplendor ya que habían conquistado los Juegos Olímpicos de 1924 (Amsterdam / Holanda), 1928 (Colombes / Francia) y la Copa del Mundo de 1930 disputada en ese país. (Zambrana, 2012)

Por tal motivo en el pequeño país sudamericano se practicaba el deporte en cuanto rincón se pudiese. El Prof. Juan Carlos Ceriani de la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACJ) a consecuencia de que los niños de club comenzaban a patear la pelota después de la clase de gimnasia en la cancha de básquetbol, improvisó un campo de juego de fútbol. Tomó reglas de diferentes deportes, como el baloncesto, balón mano, waterpolo y el fútbol para ir dándole forma a las del Fútbol de Salón. (Zambrana, 2012)

Del baloncesto se tomó la duración del partido, la cantidad de jugadores por equipo, la falta personal, el cambio de jugadores, del balón mano, una pelota que picara poco, los arcos de pocas dimensiones, la medida de la cancha y el no poder marcar gol desde cualquier distancia; del fútbol sus propias condiciones y del water polo las reglas referentes al arquero. (Zambrana, 2012)

Así que comenzó la historia del fútbol sala y con él un furor impresionante en el Uruguay con respecto al Fútbol de Salón que trascendió fronteras, fue así que se expandió por Brasil,

Perú, Chile, Paraguay, Argentina, cruzó el Atlántico para llegar a España y posteriormente al Resto del Mundo. (Zambrana, 2012)

Fundamentos Básicos Clasificación (Zambrana, 2012)

El Pase: Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo; y según su dirección, variarán en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

Conducción o dribling: Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.

El Regate: Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón. El regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

Tiro a portería: Se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitida, en dirección al arco y con la finalidad de marcar un gol. Se puede tirar de diferentes formas: Punta: Se usa para tirar con la máxima potencia o para hacer vaselinas. Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya, de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando tiras de punta. Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie. Tacón: Se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si

tiras de una distancia lejana es difícil llegar. Cabeza: se realiza generalmente cuando el balón se aproxima a una altura en la cual un contacto con el pie o pierna no es posible.

La Recepción: Este movimiento se utiliza mucho durante un partido, con el objetivo de recibir y controlar el balón y dejar que tú desarrolles una acción de seguimiento en buena forma. Una parada en el aterrizaje es aquella en la que la pelota está completamente controlada debajo del pie, lo que conduce a una pérdida del elemento de velocidad, con una mayor precisión en el manejo posterior de la pelota; recibiendo durante la primera mitad, por hacer que la pelota perdiera parte de su valor original; Amortiguador receptor, para dirigir el globo en una trayectoria descendente y reducir la aceleración alcanzada por el globo. El control del balón puede ser a ras del suelo, con la parte interior del zapato, o con la punta del pie, con los dedos hacia arriba y colocando el balón entre la suela y el suelo. En la etapa de pelota alta, debería poder bajar la pelota al suelo con la habilidad de servir con precisión.

Las Fintas: sirven para engañar a los adversarios ya sea de chut, pase o de conducción. Lo suelen utilizar los defensas.

El drible o regate: es la acción de evitar la entrada de un adversario y mantener la posesión de la pelota. Existen varios tipos de drible o regate como el de protección (acción de interponer el cuerpo entre la pelota y el oponente), el recorte (cambiar la pelota de una pierna a otra amagando el pase o tiro a puerta), el rastrillo (cambio de dirección de la pelota con la planta del pie), la bicicleta (pasar los pies alternadamente por encima de la pelota en movimiento o posición) entre otros.

Posiciones de los Jugadores (Zambrana, 2012)

Cierre o Líbero: jugador que se ubica por delante del portero como base de la línea de tres jugadores al ataque y último jugador de campo a la defensiva. Este jugador suele ser el que mueve mucho el juego, y es uno de los jugadores, después del portero, que debe organizar al equipo.

Alas: jugadores que se ubican sobre las bandas. Deben subir y bajar sin parar y buscan siempre el apoyo a sus compañeros.

Pívot: jugador del equipo más cercano a la portería rival, que cumple funciones ofensivas de recibir y jugar el balón a espaldas de la portería, ya sea para voltearse y rematar o pasar a sus compañeros; y defensivas, como integrar la primera línea defensiva al rival. Este jugador debe estar en constante movimiento, en busca de cualquier hueco para ofrecerse a un pase.

Guardameta: el portero, es el jugador cuyo principal objetivo es evitar que la pelota entre en su portería durante el partido. Éste si juega en alguna categoría inferior a juvenil, sus reglas cambian. En este caso, si es inferior a juvenil los saques de portería no pueden pasar del centro del campo. Esto sería falta.

Funciones de los Jugadores (Zambrana, 2012)

Cada jugador tiene sus funciones específicas según la posición que ocupe dentro del equipo. Estas están sujetas a las diferentes acciones que se desarrollan en un partido, teniendo en cuenta los principios básicos de competencia en la defensa y ofensiva. Cuando se está en posesión del balón, todos tienen funciones de ofensiva o de ataque. Cuando no se tiene el balón todos los jugadores tienen funciones de defensiva. Por lo tanto, el campo de juego se divide en zona defensiva y zona ofensiva.

Portero Es la persona que se encarga de defender el arco para que el enemigo no logre anotar un gol. Su trabajo es directamente defensivo, coordinándolo según los movimientos de sus compañeros. Debido a que tiene buena visión sobre el campo de juego, ordena la marca, mantener

la calma (así este ganando o perdiendo) lideriza su equipo y debe tomar decisiones con exactitud, ya que de las buenas actuaciones que él realice dependerá la inspiración y estímulo de sus compañeros durante el juego.

Su espacio está limitado a un metro fuera del arco, debe tener precisión en el lanzamiento, debe saber moverse con agilidad, para atrás, para el frente y a los lados de acuerdo con las necesidades de disminuir el ángulo y la visión del gol al adversario.

Dentro de esta defensa necesita saber cómo orientar una barrera para impedir un gol, salir del área definitivamente con el fin de obstruir el peligro de gol.

Pivote este es el jugador de máxima responsabilidad en la marca. Su trabajo es principalmente la defensa, debe marcar al líbero, cerrar espacios y llegar a su zona defensiva si el balón pasa a esta zona. En las jugadas de balón detenido, es su responsabilidad marcar al pivote por delante. Se coloca en el punto penal del equipo contrario.

Líbero tiene la responsabilidad de marcar al pivote, anticipar cualquier balón que ingrese a su posición, evitar los remates desde la zona defensiva. Se coloca normalmente frente a su área de meta, un poco atrás de sus demás compañeros, debe saber cubrir la espalda de los compañeros y moverse en los diferentes espacios que se presenten.

Laterales su función es marcar a los laterales, cerrar espacios por dentro, por fuera, atrás y prever cualquier balón que ingrese a su posición.

Reglas de oro para un jugador (Zambrana, 2012)

PRIMERA. - nunca se debe permanecer parado. Hay que estar en continuo movimiento a lo largo de la cancha.

SEGUNDA. - hay que saber jugar cuando no se tiene el balón, sobre todo si algún compañero del equipo lo tiene. (Dar apoyos al compañero, hacer fintas, bloqueos, ocupar espacios libres, etc...)

TERCERA. - nunca se da un balón por perdido.

CUARTA. - siempre hay que defender con todos los jugadores por detrás de la línea imaginaria horizontal que describe el balón cuando el equipo contrario ataca.

QUINTA. - no se deja de mirar nunca al jugador que lleva el balón.

SEXTA. - el jugador debe ser generoso con los compañeros a la hora de pasar el balón. Es preferible dar una asistencia a fallar un disparo a gol. A portería vacía se debe empujar suave la pelota por seguridad.

SÉPTIMA. - los pases entre compañeros deben ser rasos para mejor controlarlos y fuertes para no ser interceptados por los contrarios. El jugador debe procurar dar los pases diagonales y verticales, pero debe evitar lo más posible los pases horizontales que jamás se dan al borde de nuestra área.

OCTAVA. - siempre se tapa la acción del atacante, y no se entra a robar la pelota, a no ser que la pierna de apoyo en el suelo del atacante, sea en ese momento con la que juega normalmente.

NOVENA. - el último jugador (el que cierra) nunca se la juega, ni se arriesga, pues si pierde la pelota puede ser gol en contra.

DÉCIMA. - se debe tener paciencia cuando se inician jugadas, procurando tocar el balón entre todos los componentes del equipo. Al finalizar las jugadas se debe ser muy rápido en la

velocidad de ejecución de los gestos técnicos para conseguir gol. Los segundos en fútbol sala son preciosos para conseguir disparos a puerta contraria sin obstáculos de contrarios

Reglamento (Zambrana, 2012)

La elección de campo del saque de comienzo se sorteará mediante una moneda. El juego comenzará con un saque a balón parado en el centro del terreno, en dirección al campo contrario.

Todos los jugadores deberán estar situados en su propio campo. Comienza el partido Se consigue un gol cuando el balón haya traspasado totalmente la línea de meta entre los postes y por debajo del travesaño. El Gol.

El saque de Banda se realizará con las manos. Para el saque de banda, de frente a la pista y con los pies perpendiculares a la línea de banda desde el lugar que salió el balón. El saque de esquina se realizará desde la esquina más cercana al lado de fondo por el que salió el balón. Saque de banda y de esquina Se lanzará desde el punto de penalti (a 6 metros), y todos los jugadores/as, excepto el portero/a y el lanzador/a deben de situarse a una distancia mínima de 5 metros por detrás del balón. El portero/a deberá permanecer debajo de la portería, sin mover los pies, hasta que el batán esté en juego (hasta que sea golpeado). Penalti

Cuando un equipo es sancionado con más de cinco faltas acumulativas, la siguiente falta se castigará con un lanzamiento libre desde el punto de doble penalti situado a 10 metros. DOBLE PENALTI Se puede tocar, golpear o lanzar con cualquier parte del cuerpo, excepto con las manos. Se permite dar al balón todos los toques que queramos, pasarlo, lanzarlo o golpearlo. No se permite: Tocar o controlar el balón con las manos o brazos (sólo el portero dentro de su área).

¿CÓMO SE JUEGA EL BALÓN? NÚMERO DE JUGADORES Cada equipo dispone de 12 jugadores. El partido tiene que comenzar con 5 o 4 jugadores de campo, si por expulsión se

quedara un equipo con 3 jugadores, los árbitros deben suspender el partido. Se puede realizar un número indeterminado de cambios. Se puede jugar con un jugador más de campo que sustituye al portero.

Tácticas Defensivas (Zambrana, 2012)

En este apartado se van a exponer desde fundamentos básicos como son las coberturas y los repliegues hasta los sistemas defensivos más habituales en el fútbol sala.

Cobertura: es la ayuda al compañero que marca el balón. Hay personas que diferencian entre la cobertura (se realiza por detrás del defensor) y la ayuda (junto al defensor y al atacante). Es importante que el que realiza la ayuda esté atento al posible pase.

Repliegues: los defensores retroceden a las posiciones preestablecidas una vez superados por el balón. Se puede diferenciar si el ataque es centrado o es lateral.

Sistema Defensivo (Zambrana, 2012)

Cuadrado (2-2): primer sistema utilizado en el fútbol sala. Se suele hacer en mitad de cancha. Es una defensa pasiva hasta que el balón va a una banda. Entonces se hace un 2x1 cubriendo la línea de pase. Uno de los defensores de atrás sale a hacer la cobertura.

Rombo (1-2-1): al principio era un 3-1. El más adelantado defiende el inicio de jugada. El resto se empareja según entran atacantes. Puede presentar varias versiones:

a) Media cancha, marcaje al hombre que se mueve, coberturas al balón y presión a la trayectoria del balón.

b) Media cancha, presión al balón, marcaje alternativo, marcaje al hombre en campo propio (punta no sigue al cierre).

c) Media cancha o 3/4, marcaje en zona cubriendo la línea de pase. El equipo se mueve a la vez.

d) Tres cuartos. El ala contraria al balón defiende en zona, los cambios los marca el defensor más retrasado.

e) Mitad o 3/4 de cancha. Punta va al balón, los otros defensores lo hacen en zona.

Tácticas Ofensivas (Zambrana, 2012)

En ataque partimos de unas posiciones iniciales similares a las que hay en

1. defensa (cuadrado, rombo (aquí es un 3-1), y 4 en línea). Las variantes en ataque son infinitas, y en ello influye la imaginación de los jugadores. Cada una tiene sus ventajas y desventajas, y su utilización dependerá de los jugadores que se posean y de las características del rival.

2. Cuadrado (2-2): Como ventaja podemos decir que es un sistema válido si tenemos jugadores hábiles con el balón para afrontar el 1 contra 1. En contra tenemos la falta de apoyos al jugador que saca el balón cuando el contrario presiona o cubre bien la línea de pase, son complicadas las rotaciones por la distancia entre líneas, y crea poco espacio en la zona cercana a portería.

Existen varias posibilidades dependiendo de la habilidad en el 1x1 de nuestros jugadores.

a. Jugador busca el 1x1 para conseguir superioridad 3x2.

b. El equipo rival defiende en zona. Como al jugador que hace el bloqueo no le sigue el par, busca el pase para la superioridad en banda.

c. El jugador que hace el bloqueo se lleva a su par, quedando así en superioridad 3x2 con el otro que conduce el balón.

d. Los pases se realizan al primer toque con rapidez. Se posibilita el tiro del jugador de la derecha con el bloqueo a su par.

e. El jugador que inicia la jugada entra con rapidez al 2º palo donde tira, o pasa al otro palo.

3. Rombo (3-1): Es como un rombo puesto que los tres de atrás no están en línea y puede llegar a ser un 1-2-1. Como ventajas de este sistema podemos ver que hay dos apoyos para sacar el balón, espacios en la zona final, gran posibilidad de rotaciones, se puede usar en muchos momentos del juego (tanto si nos defienden en 1/2 o 3/4, o si nos presionan). El pivote debe caer a las bandas si el equipo defensor taponan el pasillo central.

a. El ala amaga que se va, y recibe del cierre para pasar rápidamente a la punta. El cierre se convierte en pase entrando por la banda del amague.

b. La línea de pase central está cubierta. El cerré pasa a un ala para que le haga la pared, o bien éste pasa a la otra ala que se convierte en opción para golpear. La punta baja a realizar la cobertura defensiva.

c. Si nos marcan al hombre, el cierre pasa a un ala y le realiza un bloqueo, para que éste encuentre pasillo central.

d. La punta realiza un bloqueo al ala que ha recibido el balón para que este avance con el balón. La otra ala se lleva a su defensor y entra al 2º palo.

e. Al cubrir pasa el balón a un ala y hace el bloqueo al otro. La punta se echa a la banda para recibir el balón y pasar al centro por donde entra un ala, o afrontar el 1x1.

Fundamentación Legal

LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION

(Secretaría del Deporte, 2015) Art. 1.- **Ámbito.** - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado. Art. 2.- **Objeto.** - las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir. Art. 3.- **De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado. Art. 4.- **Principios.** - Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estaría, sin discriminación alguna. Art. 5.- **Gestión.** - Las y los ciudadanos que se encuentren al frente de las organizaciones amparadas en esta Ley, deberán promover una gestión eficiente, integradora y transparente que priorice al ser humano. La inobservancia de estas obligaciones dará lugar a sanciones deportivas sin perjuicio de la determinación de las responsabilidades correspondientes por los órganos del poder público. Art. 6.- **Autonomía.** - se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, la educación física y recreación, en lo

que concierne al libre ejercicio de sus funciones. Las organizaciones que, manteniendo su autonomía, reciban fondos públicos o administren infraestructura deportiva de propiedad del Estado deberán enmarcarse en la Planificación Nacional y Sectorial, sometándose además a las regulaciones legales y reglamentarias, así como a la evaluación de su gestión y rendición de cuentas. Las organizaciones deportivas que reciban fondos públicos responderán sobre los recursos y los resultados logrados a la ciudadanía, el gobierno autónomo descentralizado competente y el Ministerio Sectorial. Art. 7.- De las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades. - El Estado garantizará los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades, a mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad en el ámbito deportivo, recreativo y de sus prácticas deportivas ancestrales. Art. 8.- Condición del deportista. - Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan. Art. 9.- De los derechos de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento.- En esta Ley prevalece el interés prioritario de las y los deportistas, siendo sus derechos los siguientes: a) Recibir los beneficios que esta Ley prevé de manera personal en caso de no poder afiliarse a una organización deportiva; b) Ser obligatoriamente afiliado a la seguridad social; así como contar con seguro de salud, vida y contra accidentes, si participa en el deporte profesional; c) Los deportistas de nivel formativo gozarán obligatoriamente de un seguro de salud, vida y accidentes que cubra el período que comienza 30 días antes y termina 30 días después de las competencias oficiales nacionales y/o internacionales en las que participen; LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION - Página 3 eSilec Profesional - www.lexis.com.ec d) Acceder a preparación técnica de alto nivel, incluyendo dotación para

entrenamientos, competencias y asesoría jurídica, de acuerdo al análisis técnico correspondiente; e) Acceder a los servicios gratuitos de salud integral y educación formal que garanticen su bienestar; f) Gozar de libre tránsito a nivel nacional entre cualquier organismo del sistema deportivo. Las y los deportistas podrán afiliarse en la Federación Deportiva Provincial de su lugar de domicilio o residencia; y, en la Federación Ecuatoriana que corresponda al deporte que practica, de acuerdo al reglamento que esta Ley prevea para tal efecto; g) Acceder de acuerdo a su condición socioeconómica a los planes y proyectos de vivienda del Ministerio Sectorial competente, y demás beneficios; y, h) Acceder a los programas de becas y estímulos económicos con base a los resultados obtenidos. Art. 10.- Deberes.- Son deberes de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento los siguientes: a) Estar prestos en cualquier momento a participar en representación de su provincia y/o del país; b) Entrenar con responsabilidad y mantenerse sicofísicamente bien y llevar una vida íntegra a nivel personal y profesional; c) Ejercer los valores de honestidad, ética, superación constante, trabajo en equipo y patriotismo; d) Realizar actividades de formación que garanticen su futuro profesional aprovechando al máximo los medios a su alcance para su preparación.

(Consejo Nacional de Planificación, 2017)

Además del Plan Nacional, el Sistema cuenta con otros instrumentos complementarios. Sobresalen entre ellos, la Estrategia Territorial Nacional, el Plan Anual de Inversiones, las Agendas de Coordinación Intersectorial, las Agendas Zonales, las Agendas para la Igualdad, los Planes Sectoriales, los Planes Institucionales, la programación presupuestaria cuatrianual y los presupuestos de las entidades públicas, la información para la planificación, entre otros. En línea con esto último, para una planificación adecuada es importante consolidar y estructurar un sistema de información basado en registros administrativos e información estadística que sirva de

base para apalancar una nueva estructura en el manejo de información en el país. Esto, con miras a optimizar el uso de información estadística y de registros administrativos producidos por todos los niveles de gobierno. El potencial de este enfoque optimiza recursos y permite tener información con mayor nivel de precisión para la planificación nacional, lo que permite un seguimiento continuo a las políticas públicas.

(Consejo Nacional de Planificación, 2017) En esta medida, los gobiernos, a nivel central y descentralizado, pueden aún profundizar el ejercicio de estas capacidades fundamentales, como la regulatoria, para impulsar políticas públicas, y generar incentivos para estimular diversas actividades y simplificar la vida en sociedad. Las limitaciones gubernamentales en el ejercicio de estas facultades afectan directamente a toda la población, en particular al segmento en situación de pobreza y vulnerabilidad, por lo cual es un desafío del Estado profundizar los programas de mejora regulatoria enfocados en mejorar las estructuras regulatorias.

(República del Ecuador, 2011) Educación en valores. - Disponer de facilidades que le permitan la práctica de actividades deportivas, sociales, culturales, científicas en representación de su centro de estudios, de su comunidad, su provincia o del País, a nivel competitivo;

La educación debe basarse en la transmisión y práctica de valores que promuevan la libertad personal, la democracia, el respeto a los derechos, la responsabilidad, la solidaridad, la tolerancia, el respeto a la diversidad de género, generacional, étnica, social, por identidad de género, condición de migración y creencia religiosa, la equidad, la igualdad y la justicia y la eliminación de toda forma de discriminación.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de la investigación

El trabajo de investigación titulado: CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL-SALA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS - GUARANDA 2021, su sustento es un modelo critico positivo con un enfoque cuantitativo - cualitativo se busca la comprobación de la hipótesis planteada, con un alcance numérico mediante la información recopilada describiendo la realidad de la problemática del tema de investigación, de esta manera escoger los procesos adecuados para la elaboración que se utilizara en el procesos.

La investigación es de carácter cuantitativo, puesto que obtendremos datos numéricos, que permite determinar la validez del trabajo de investigación, es decir usar la recolección de datos para probar o comprobar mediante el test si se puede mejorar, basándose en la medición numérica y su correspondiente análisis estadístico, con los cuales se establece patrones de comportamiento de mejorar de las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos de Fútbol-Sala.

Los datos numéricos obtenidos nos ayudaran en la presente investigación a interpretar con rangos categóricos indagados, con relación al tema, indagando su propiedad subjetiva para la ayudar a la problemática.

Con la ayuda de la estadística se logró comprobar la verdad de la hipótesis, observando la estadística de los rangos del test que se aplicado en las capacidades coordinativas en los fundamentos de Fútbol-Sala de los deportistas teniendo su respectiva comprobación de la aplicación del test antes y después de la investigación, relacionando con los valores del test en la aplicación y poder observar las mejorar obtenidas tanto como numéricas y físicas,

3.2. Población /Muestra

La población de estudio estuvo compuesta por los deportistas de la selección de Fútbol-Sala categoría inferior de la Unidad Educativas Santa Mariana de Jesús - Guaranda 2021, son deportistas que comienzan en la formación deportiva.

El tipo de muestro elegido para la investigación es el muestreo casual o incidental, por lo que es un proceso que se investigó directamente o intencionalmente a los deportistas de la población a investigar.

Población	Frecuencia	Porcentaje
Deportistas	12	100%
Total	12	100%

Tabla 3 Población/Muestra

3.3. Técnicas/ Instrumentos

El instrumento utilizado para la recolección u obtención de los datos en la población de estudio de la investigación, fue la aplicación del “Illinois Agility Test” para la aplicación del desarrollo las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos de fútbol-sala se realizará el pre test y post test para verificar las capacidades coordinativas mejoran los fundamentos básicos de fútbol-sala.

Técnica: Mediante la Observación

Instrumento: Rúbrica y Registro.

Descriptiva: Se describe las características de cómo afecta las Capacidades Coordinativas el desenvolvimiento de los fundamentos Básicos. En esta investigación se detallará las causas y consecuencias del problema a estudiar, en lo que se refiere a los beneficios que obtendrán los deportistas.

Campo: En la investigación formulada se realiza un estudio de campo, al mismo tiempo se aplicó un Test con el propósito de recopilar nuevos datos, esto permitió ver la realidad de los deportistas, razón por la cual, se tendrá comunicación directa con los deportistas de la investigación.

No Experimental: Para el desarrollo del presente proyecto se hace un estudio, escogiendo a todo el grupo de deportistas en los que se prueba una variable, sin ningún tipo de selección aleatoria o proceso de preselección.

Con esta investigación se permite al investigador acceder a una información directa, real, verdadera con la realidad del problema planteado, para continuar con el desarrollo de los objetivos propuestos y encontrar la solución más idónea al problema.

3.4. Procedimiento/toma de datos

Según (Horasani et al., 2010) La prueba de Illinois Agility Test es una prueba de agilidad de uso común en los deportes. Mide la capacidad de cambiar de posición y dirección. La longitud del recorrido es de 10 metros y el ancho (distancia entre los puntos de salida y llegada) es de 5 metros. Se utilizan cuatro conos para marcar el inicio, el final y los dos puntos de inflexión. Otros cuatro conos se colocan en el centro a la misma distancia. Cada cono en el centro está espaciado a 3.3 metros de distancia. Los sujetos deben acostarse de frente (con la cabeza hacia la línea de salida) y las manos por los hombros. Con el comando 'Go' se pone en marcha el cronómetro, y el atleta se levanta lo más rápido posible y corre alrededor del recorrido en la dirección indicada, sin derribar los conos, hasta la línea de meta, en la que se detiene el cronometraje.

Clasificación	Machos	Hembras
Excelente	<15,2	<17,0
Bueno	16,1-15,2	17,9-17,0
Promedio	18.1-16.2	21,7-18,0
Justa	18.3-18.2	23,0-21,8
Pobre	> 18,3	> 23,0

Tabla 4 Valores del Illinois Agility Test

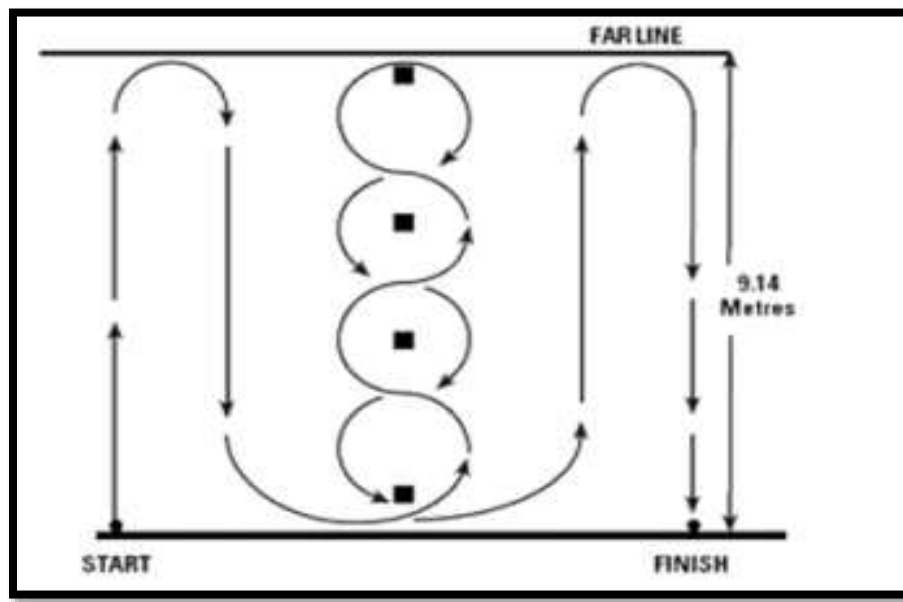


Imagen 1 Procedimiento de la secuencia 1

Fuente (Bustos-Viviescas et al., 2017)

El procedimiento de la recolección de datos se realizó siguiendo las indicaciones del manual de evaluación Illinois Agility Test.

Recolectada la información se realizó una base de datos en una hoja de Excel, para posterior a través del instrumento se procedió a la tabulación, análisis e interpretación de los datos.

El procesamiento de la información se lo conoció, por medio del análisis matemático utilizando el programa SPSS, para luego obtener muestras conclusiones y recordaciones.

El trabajo investigativo se realizó en la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús Guaranda con la colaboración de la selección de Fútbol-Sala categoría inferior y docentes del área de educación física.

3.5. Análisis/Interpretación/ Datos

El análisis e interpretación de datos, es la disposición e implementación de datos fragmentados en un resultado tangible y significativo de la información en base al estudio disponible.

Se trata de la discusión de análisis y la interpretación de los datos recopilados a través del test aplicado y la observación práctica de campo de una variedad de fuentes, seguido de la discusión de los resultados de los datos recopiladas del test de los deportistas que son los sujetos del estudio.

Los principales hallazgos de este estudio se presentan con la ayuda de tablas requeridas por el programa SPSS, seguidas de declaraciones descriptivas para el análisis para dar respuestas a los ítems o escala de valoración del test en la investigación.

El análisis correcto se ha escrito sobre la confiabilidad de la respuesta al identificar a cada uno de los deportistas que conforman la selección inferior de Fútbol-Sala, sobre las alternativas para la enseñanza-aprendizaje de las capacidades coordinativas con Illinois Agility Test en el Fútbol-Sala en la etapa formativa.

Al observar e identificar los obstáculos para evitar los problemas y luego hacer que los estudiantes-deportistas participen libremente Illinois Agility Test, con un buen desenvolvimiento en las capacidades coordinativas en el desarrollo de los fundamentos Básicos de Fútbol-Sala para obtener muestras y datos correctos y poder analizar el antes y después de la aplicación del test.

Calcular validez y confiabilidad del instrumento de medición

Validación del instrumento

Para la validación del instrumento se consideró la validación del autor como experto en los procesos, entre ellos capacidades físicas en los fundamentos básicos de fútbol sala.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	12	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	12	100,0

Tabla 5 Validación del instrumento

- a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

En la tabla 2 de resumen de procesamiento de casos observamos el número de casos es decir el número de sujetos que validan el instrumento en este caso son 12, tenemos cero casos excluidos y un total de 100% de las encuestas que van a ser analizadas.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,941	2

Tabla 6 Estadísticas de fiabilidad

El método de consistencia interna basado en el alfa de Cronbach permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems que se espera que midan el mismo constructo o dimensión teórica y Según la Categorización de la Escala Tipo Likert, que se emplea para medir el grado en que se da una actitud o disposición de los deportistas sujetos o individuos en los contextos sociales particulares, utiliza alternativas de respuestas a las preguntas con 5 Puntos como rango de puntuación.

En la tabla 3 de estadísticas de fiabilidad corresponde al Alfa de Cronbach general se toma en cuenta los 12 elementos o 6 ítems en donde se aprecia que el alfa de Cronbach total o general es de 0,941 que está dentro de los parámetros de excelente.

Como criterio general, George y Mallery (2003, p. 231) sugieren las recomendaciones siguientes para evaluar los coeficientes de alfa de Cronbach:

-Coeficiente alfa	>.9	es excelente
- Coeficiente alfa	>.8	es bueno
-Coeficiente alfa	>.7	es aceptable
- Coeficiente alfa	>.6	es cuestionable
- Coeficiente alfa	>.5	es pobre
- Coeficiente alfa	<.5	es inaceptable

Tabla 7 Coeficientes de alfa de Cronbach

Análisis de los resultados de los test

		Antes			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Excelente <15,2	1	8,3	8,3	8,3
	Bueno 16,1-15,2	2	16,7	16,7	25,0
	Promedio 18.1-16.2	6	50,0	50,0	75,0
	Justa 18.3-18.2	2	16,7	16,7	91,7
	Pobre > 18,3	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

Tabla 8 Análisis de los resultados de los test Antes

		Después			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Excelente <15,2	2	16,7	16,7	16,7
	Buena 16,1-15,2	6	50,0	50,0	66,7
	Promedio 18.1-16.2	3	25,0	25,0	91,7
	Justa 18.3-18.2	1	8,3	8,3	100,0
	Total	12	100,0	100,0	

Tabla 9 Análisis de los resultados de los test Después

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	27,000 ^a	12	,008
Razón de verosimilitud	20,593	12	,057
Asociación lineal por lineal	9,000	1	,003
N de casos válidos	12		

Tabla 10 Pruebas de chi-cuadrado

20 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,08.

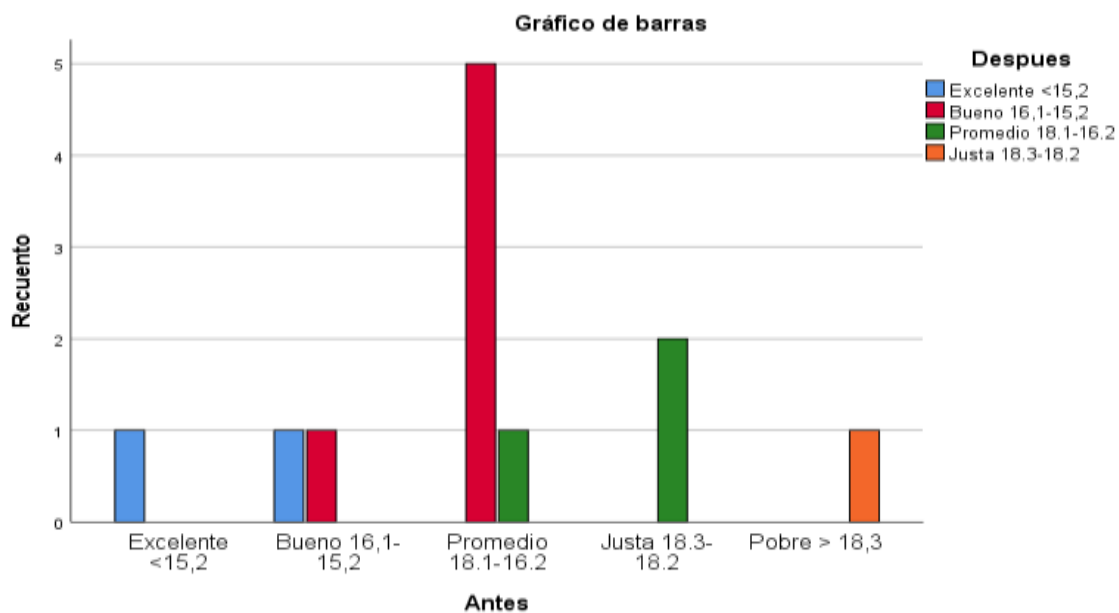


Ilustración 1 Análisis de los resultados

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Resultado según objetivo específico 1.

Se determina que las capacidades coordinativas si perfeccionan el desarrollo de los Fundamentos Básicos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculino de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2021.

Se dio la solución al problema existente en los estudiantes, y de esta forma evidencio que los resultados garantizan una formación integra y satisfactoria en los deportistas.

Por esta razón contribuimos al desarrollo del entrenamiento dirigido hacia el Fútbol-Sala ayudando al problema, de acuerdo a las necesidades de los deportistas, determinando comportamientos del desenvolvimiento. Determina que si existe progreso.

4.2. Resultado según objetivo Específico 2.

Los análisis del test de los Fundamentos Básicos de Fútbol-Sala categoría inferior masculino de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2021. Fueron satisfactorios en los datos de estadística para poder observar el progreso.

El análisis e interpretación de datos, es la disposición e implementación de datos fragmentados en un resultado tangible y significativo de la información en base al estudio disponible. Se trata de la discusión de análisis y la interpretación de los datos recopilados a través del test aplicado y la observación práctica de campo de una variedad de fuentes, seguido

de la discusión de los resultados de los datos recopiladas del test de los deportistas que son los sujetos del estudio hay un buen desarrollo en pre y pos test dando una evolución satisfactoria teniendo datos realistas con los deportistas viendo los resultados que sean factibles para la necesidad de la investigación,

4.3. Resultado según objetivo específico 3.

Se Estableció o Identifico la relación de una guía entre las Capacidades Coordinativas y los Fundamentos básicos de la selección del Fútbol-Sala categoría inferior masculino de la Unidad Educativa Santa Mariana De Jesús - Guaranda 2021.

Por esta razón contribuimos al desarrollo del entrenamiento dirigido hacia el Fútbol-Sala ayudando al problema, de acuerdo a las necesidades de los deportistas, determinando comportamientos del desenvolvimiento de cada deportista.

Guía de Ejercicios Físicos para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas en los Fundamentos Básicos de Fútbol-Sala Categorías Inferiores.

Autor: Lic. Martin Mora

Introducción:

Entrenar a estudiantes seleccionados de las categorías inferiores puede ser la profesión más especial e importante, ya que a tempranas edades desarrollan todas sus capacidades coordinativas como el desarrollo de los fundamentos básicos llegando a tener un buen desenvolvimiento deportivo o eficacia deportiva.

Esto es porque el fútbol- sala se necesita en tener un buen desenvolvimiento en espacios reducidos basándose en las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos, los jóvenes

muchachos que participan el Fútbol-Sala son extremadamente valiosos como futuros talentos deportivos, tendrán la oportunidad de alentar tanto el desarrollo emocional como el desarrollo físico de estos jóvenes. El camino hacia el éxito en la profesión de entrenador comienza con la de guía para su labor profesional.

Esta guía de ejercicios es una propuesta de entrenamiento deportivo en las selecciones de fútbol escolar para la asistencia a los docentes del área de Educación Física, que trata que sus educandos o su deportista ayude al mejoramiento de las capacidades coordinativas en los fundamentos y así obtener una herramienta que facilite el rendimiento o el juego del Fútbol-Sala de una manera adecuada y eficaz.

Objetivos

Objetivo General

Contribuir al desarrollo de las capacidades coordinativas en los fundamentos Básicos de Fútbol-Sala mediante una Guía de ejercicios Físicos.

Objetivo Específicos

Adaptar el entrenamiento a las necesidades individuales y colectivas de las capacidades coordinativas en los fundamentos de Fútbol-Sala Categorías Inferiores.

Establecer el bienestar de la aplicación de los ejercicios físicos de las capacidades coordinativas en los fundamentos de Fútbol-Sala Categorías Inferiores.

Sensibilizar a los profesores y deportistas con la necesidad de desarrollar las capacidades coordinativas en los fundamentos de Fútbol-Sala Categorías Inferiores para una buena eficacia deportiva.

Justificación

Contribuir con una guía de ejercicios físicos de fútbol-sala exitoso en la unidad educativa para selecciones inferiores requiere dedicación y una buena planificación. Aunque la temporada de fútbol en la escuela secundaria se extiende alrededor de tres a cuatro meses, usted debe contar con una planificación anual para el desarrollo de sus jugadores, satisfacer las necesidades del equipo y además seleccionar y preparar a los entrenadores asistentes. La planificación puede dividirse en cuatro períodos: pretemporada, temporada, posttemporada y temporada de verano, para poder obtener unos buenos resultados y eficacia en los encuentros deportivos.

Específicamente en la guía de ejercicios físicos se desarrollaron 20 ejercicios; todos están relacionados a la diferentes capacidades coordinativas y diferentes fundamentos básicos está relacionado con aspectos de entrenamiento que tienen que ver con el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte del Fútbol-Sala, y específicamente en niños y jóvenes.

El estudio de las capacidades coordinativas ayudan al desarrollo de los fundamentos básicos, por ejemplo: el pase, conducción, regate, cabeceo, remate, entre otros, es decir; un análisis teórico de los fundamentos técnicos, de tal forma que permita conocer el rol de cada uno de ellos en el juego, así como, características generales de su enseñanza y aprendizaje.

Se hace énfasis al desarrollo de sesiones prácticas de entrenamiento, que van a ser el instrumento didáctico para la adquisición de las destrezas y habilidades básicas (técnico-tácticas), para poder practicar este deporte de una manera adecuada.

Además, en la guía se analizan temas como; características y principios del entrenamiento del trabajo técnico, métodos específicos para la enseñanza, didáctica específica

del juego, aspectos teóricos sobre los fundamentos técnicos, y por último, las actividades prácticas para un aprendizaje integral de este deporte.

Cronograma

Actividades	Meses y Semanas							
	Marzo				Abril			
Orientación	■				■			
Equilibrio		■				■		
Reacción			■				■	
Ritmo				■				
Anticipación	■					■		
Coordinación		■					■	

Tabla 11 Cronograma de aplicación de la guía



UNIVERSIDAD ESTATAL D BOLIVAR
DIRECCIÓN DE POSGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO



Determinación de la Pertinencia de la Metodología Diseñada

Datos de los expertos

N .-	Expertos	Cargo
1	Manuel de Jesús Rondan Elizalde Especialista: Dr. En Deportes	Docente titular Universidad Estatal de Milagro
2	Byron Andrés Sani Aldaz. Especialista: Entrenador en Fútbol	Docente titular Unidad Educativa Tumbaco.
3	Ángel Hermenegildo Vega Galarza Especialista: Ex. Metodólogo F.D.B.	Docente titular Unidad Educativa Santa Marina de Jesús Guaranda.
4	Alex Napoleòn Zárate Velasco Especialista: Ex. Entrenador y Director Técnico de Fútbol en la F.D.B.	Docente titular Unidad Educativa Pedro Carbo.
5	Guillermo Alexander Aldaz Mendoza Especialista: Entrenador Personal de deportistas Gimnasio	Docente titular Unidad Monseñor Leónidas Proaño
6	Marcos Vinicio Castillo Caicedo Especialista: Entrenador de Fútbol	Entrenador en la Federación Deportiva de Bolívar

Tabla 12 Datos de los expertos

INSTRUCCIONES PARA LA VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

1. Lea detenidamente la propuesta.
2. Marque con un visto (\checkmark) la opción correspondiente.
3. Las nomenclaturas utilizadas para la validación son las siguientes:
 MDA: Muy de acuerdo / DA: De acuerdo / DS: Desacuerdo.
 Total, de Expertos 7. El 100% es igual a 7.


CRITERIO	MDA	DA	DS	OBSERVACIÓN
La propuesta es una buena alternativa, es funcional.	7	0	0	
El contenido es pertinente para el mejoramiento de la problemática.	7	0	0	
Existe coherencia en su estructuración.	7	0	0	
Su aplicabilidad dará cumplimiento a los objetivos propuestos.	7	0	0	
Total	100%	0 %	0 %	

Tabla 13 Instrucciones para la validación de la propuesta

Análisis

La tabulación de los datos estadísticos con la validación de la propuesta de la guía fue satisfactoria al 100% de los expertos dando una relación de una Guía de Ejercicios Físicos para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas en los Fundamentos Básicos de Fútbol-Sala Categorías Inferiores. Posee una gran importancia ya que es esencial y beneficioso dentro de un proceso de entrenamiento y rendimiento deportivo en adolescentes que están relacionados con el deporte del fútbol-sala.

Guía de Ejercicios Físicos para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas en los Fundamentos Básicos de Fútbol-Sala Categorías Inferiores

Ejercicios	Fotos de la ejecución
<p>Ejercicio#1</p> <p>Pase y remate</p> <p>Descripción: Se ubican dos grupos de 3 jugadores que se hacen pases entre sí x 2 jugadores que hacen marca. Cuando los 3 han tocado el balón se realiza un pase largo al compañero que está sólo, esperando el pase.</p> <p>Variante: pase y pivoteo.</p> <p>Dimensiones del espacio: 15 metros</p> <p>Tiempo: 3 minutos por trío, 5 repeticiones.</p> <p>Materiales: Conos y balones</p>	

Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#2

Técnica de pase

Descripción: se divide el grupo en 4 subgrupos y cada grupo se dirige a un cono que se encuentran en forma de cuadrado. Los jugadores realizan pases al grupo que está en frente y se desplazan horizontalmente.

Dimensiones del espacio: 15m x 15 m cada cono.

Tiempo: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#3

Control de balón en parejas

Descripción: En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el objetivo que éste no tenga contacto con el suelo, pasando por el aire el balón.

Dimensiones del espacio: Libre

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#4

Conducción frontal

Descripción: Se distribuyen los jugadores en equipos, se trabaja de ida y vuelta llega y sale el siguiente.

Ejercicios:

1. Conducción con pierna dominante.
2. Conducción con pierna no dominante.

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#5

Remate

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos ubicados según los conos.

El grupo 1 pasa el balón adelantado para que el jugador del grupo 2 lo alcance y conduzca hasta el cono que se encuentra diagonal a su posición, cuando llega al cono realiza centro para que el jugador del grupo 1 remate frente al marco.

Variante: igual que anterior, pero por otra zona (lado).

Dimensiones del espacio: media cancha

Duración: 3 minutos y cambio, 5 repeticiones por cada lado.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#6

Conducción en parejas

Descripción: Cada pareja se ubica de frente a una distancia de 10 metros. Conduciendo el balón sale un jugador en dirección al compañero, lo rodea y hace una pequeña aceleración para regresar al punto de partida.

Su compañero hace lo mismo.

Dimensiones del espacio: 10m entre jugadores.

Duración: 3 minutos y cambio, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#7

Conducción en espacio reducido

Descripción: Conducir el balón en un espacio delimitado, cuando el entrenador lo indique realizar los cambios:

1. Cambiar de dirección utilizando la pierna hábil.
2. Cambiar de dirección utilizando la pierna no hábil.
3. Detener el balón con la planta del pie.
4. Conducir realizando fintas

Dimensiones del espacio: 40 x 40 m

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#8

Conducción individual

Descripción: Se forman subgrupos de 5 jugadores y se asignan 2 balones a cada uno. Un jugador se coloca en la línea de salida y otro

Dentro del aro a 10 m de distancia; el jugador conduce hasta el aro y cambia el balón con el que tiene el jugador en el aro, y se devuelve a la línea de salida.

Dimensiones del espacio: 12 m entre punto de salida y aro

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#9

Remate

Descripción: Se distribuyen los jugadores en dos grupos ubicados según los conos.

El grupo 1 pasa el balón para que el jugador del grupo 2 lo alcance y conduzca en zigzag, luego se dirige a línea de fondo y centra para que el jugador del grupo 1 remate frente al marco.

Luego cambian de rol

Dimensiones del espacio: ½ cancha

Duración: 5 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#10
Recepción y pase

Descripción: Se ubican dos jugadores en cada cono, recibe el pase del compañero de manera que realice una recepción orientada.

Variante: 2 balones saliendo de esquinas contrarias y cambiar la orientación.

Dimensiones del espacio: 30 x 30 m

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#11
Remate

Descripción: Balón enviado por el portero, este se debe recepcionar, realiza un pase, devuelve el pase y rematar, cada persona recepciona con la parte del cuerpo que se requiera.

Dimensiones del espacio: borde de área grande

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#12**Recepción en parejas**

Descripción: Según la distancia indicada la persona sin balón realiza el trabajo cada vez que se acerque a su compañero, éste le envía balón a media altura y recepción con muslo y pasa, luego del ejercicio se desplaza al cono y vuelve hacia el compañero. 5 pases por cada pierna. Variante: Utilizar todas las recepciones.

Dimensiones del espacio: 10 m

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#13**Recepción en Carrera**

Descripción: En grupos de 6 jugadores, un jugador hace un pase raso hacia el cono para que su compañero corra tras él, la recepción antes de llegar al cono, conduzca hasta el siguiente cono y regrese al punto de partida.

Dimensiones del espacio: 10 m

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#14
Recepción en tríos

Descripción: En grupos de 3, el jugador situado entre los 2 compañeros, recepción y devuelve los pases rasos que sus compañeros le envían de forma alterna.

Variante: gira con balón y da el pase al otro compañero.

Dimensiones del espacio: 12 m

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#15
Recepción y Remate

Descripción: En grupos de 5, 1 grupo se coloca en línea de fondo y realiza pase raso al grupo que espera el balón este debe recepcionar el mismo y rematar. Variación: Balón por alto. Balón picando.

Dimensiones del espacio: cerca de área grande

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#16**Regate en rombo**

Descripción: Se ubican 3 personas por cono, de manera que al iniciar el ejercicio se dirijan hacia el centro del rombo, al topar el cono deben realizar un regate hacia la derecha y pasar el balón a su compañero; quien repite el ejercicio. Variante: Sentido contrario.

Dimensiones del espacio: 12 m entre cada cono

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

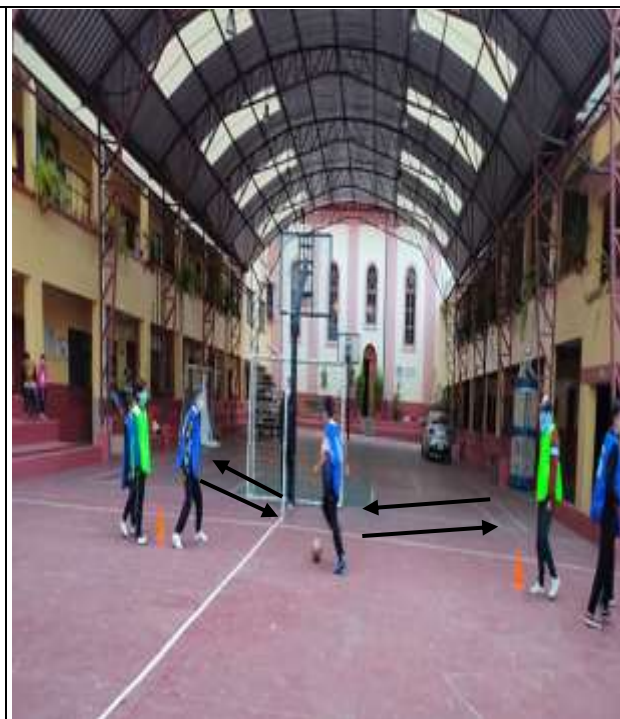
Ejercicio#17**Regate**

Descripción: Se colocan todos los jugadores con balón en un espacio delimitado. Deben conducir por todo el sector y si se topan a un compañero deberán realizar un regate, evitando perder el balón o chocar. Variante: Regatear con pierna débil

Dimensiones del espacio: ¼ cancha

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#18**En tríos pase con recepción**

Descripción: Jugador A pasa el balón a jugador B que realiza recepción orientada y pasa a jugador C. Cada jugador se desplaza hacia donde pasa el balón.

Variante: cambiar la orientación del balón.

Dimensiones del espacio: 30 x 30 m

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

Ejercicio#19**Pared en tríos**

Descripción: Los jugadores se ubican en tríos, cada vez que pasan el balón el jugador que recibe deberá hacer una pared al jugador que le realizó el pase, pasa así seguir con la secuencia de pases. **Variación:** cambiar la dirección del balón.

Dimensiones del espacio: 30 x 30 m

Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.

Materiales: Conos y balones



Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez
Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)

<p style="text-align: center;">Ejercicio#20</p> <p style="text-align: center;">Cabeceo En parejas con un balón</p> <p>Descripción: En parejas un jugador frente al otro, el que tiene el balón lo sostiene lo más arriba que pueda, el compañero debe saltar hasta lograr tocarlo con la cabeza. Cambiar de posición cuando el entrenador lo indica.</p> <p>Dimensiones del espacio: libre</p> <p>Duración: 3 minutos, 5 repeticiones.</p> <p>Materiales: Conos y balones</p>	
<p>Elaborado Por: Carlos Martin Mora Pérez</p> <p>Fuente: (Rivas Borbón & Rivas Borbón, 2013)</p>	

Ritmo, Anticipación, Diferenciación, Coordinación. Orientación, Equilibrio, Reacción:

Simple y Compleja,

4.4. Discusión

Realizando el pretest de “Illinois Agility Test” se determina que los deportistas-estudiantes tienen un rango o promedio entre: Promedio, Justa y Pobre dando a conocer que tiene bajo nivel de las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos de fútbol sala. Con la guía elaborada y está ya en la práctica de entrenamiento del fútbol-sala con los deportistas se observó de manera clara los fortalecimientos de las capacidades coordinativas en los fundamentos de fútbol-sala y así pudimos aplicar el posttest de “Illinois Agility” tienen un rango o promedio entre: Excelente, Bueno, Promedio que si se puede observar y verificar mediante las tabulación y estadísticas de los test que hay mejoramiento al aplicar la “Guía de Ejercicios Físicos para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas en los Fundamentos Básicos de Fútbol-Sala Categorías Inferiores”

Finalmente si hacemos una correlación entre el pre test y pos test es muy visible el cambio que obtuvieron los deportista-estudiantes en sus capacidades coordinativas en desarrollo de sus fundamentos básicos de fútbol-sala, llegando a obtener una guía motivadora, interesante y muy confiable para la aplicación del entrenamiento deportivo del fútbol-sala, sabiendo que el deporte formativo, es la base presidirles para obtener una buena formación del deportista, basándose en la aplicación de una guía o método ya comprobado.

4.5. Conclusiones

El pos test es una de las evidencias del progreso y cambio del entrenamiento de las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos de fútbol- sala, en esa tarea de como entrenar u obtener un buen entrenamiento.

La aplicación mediante la aplicación de la “Guía de Ejercicios Físicos para el desarrollo de las Capacidades Coordinativas en los Fundamentos Básicos de Fútbol-Sala Categorías Inferiores” ha servido para mejorar las capacidades coordinativas en los fundamentos básicos del fútbol-sala en la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús Guaranda los docentes del área de Educación Física, como también entrenadores de la disciplina deportiva el fútbol-sala como un apoyo dentro de su trabajo diario y con ella observar los mejoramientos en el rendimiento deportivo con las categorías inferiores , es donde se tiene que formar a los deportistas todas sus cualidades teniendo un proceso de crecimiento deportivo.

Finalmente, los deportistas-estudiantes de la selección inferior de fútbol-sala están en un proceso de formación deportiva, cual es la necesidad de innovar o emplear nuevos conocimientos deportivos, y así lograr mejorar en un alto porcentaje sus capacidades deportivas.

Cómo futuras líneas de investigación están resumidas de aquellos aspectos que resultaron ser potencialmente muy interesantes para desarrollar en trabajos complementarios y que deberán ser analizados próximamente y a qué se alcanza a los parámetros planificados.

Las ideas aquí expresadas podrán ser fuente de nuevas interpretaciones o soluciones a diversos problemas que hasta aquí no se han presentado y por lo tanto la lista que se presenta a continuación podrán incluir la totalidad de la misma.

5. Bibliografía

- Antonio, M., Del, I., Las, E. D. E., Coordinativas, C., La, E. N., Fútbolistas, F. D. E. J., & Victoria, C. (2011). Importancia Del Entrenamiento De Las Capacidades Coordinativas En La Formación De Jóvenes Fútbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, XXI(2)*, 121–142.
- Arias Arias, E. A., & Jiménez Trujillo, J. O. (2004). Comparación entre la práctica aleatoria y la práctica por bloques en dos fundamentos técnicos del fútbol en niños de 6 a 8 años. *Educación Física y Deporte, 23(2)*, 97–108.
- Bustos-Viviescas, B. J., Rodríguez-Acuna, L. E., & Acevedo-Mindiola, A. A. (2017). Association Between Agility and Speed With Changes of Direction in Young Players. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Fisica Y El Deporte, 6(3)*, 57–67.
- CARBO, G. B. G. (2019). No TitleEAENH. In *UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO* (Vol. 8, Issue 5).
- Consejo Nacional de Planificación. (2017). Plan Nacional del Buen Vivir 2017-2021. *Educational Research, 1*, 1–150. <http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/07/Plan-Nacional-para-el-Buen-Vivir-2017-2021.pdf>
- Espinoza, F. S. (2013). “*Incidencia De Los Juegos Pre-Deportivos En Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En La Categoría Sub 12 De La Unidad Educativa Jefferson De La Ciudad De Riobamba*.” 180. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/4906>
- Estévez Pablo. (2013). *Universidad técnica del norte*.
- Faustino, J., Carrión, S., & De Educación, F. (n.d.). *UNIVERSIDAD NACIONAL*.

- García, E., & Pérez, J. (2013). Relación de las capacidades coordinativas con la competencia motriz autopercebida en adolescentes. *Revista de Transmisión Del Conocimiento Educativo y de La Salud*, 5(3), 213–228.
- Herrera Quiceno, B., Valencia Sánchez, W. G., García Gómez, D. A., & Echeverri Ramos, J. A. (2020). Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños: efectos de entrenamiento en el patinaje (Development of coordination skills in children: effects of rollerblading training). *Retos*, 2041(38), 282–290. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74327>
- Londo, A., & Cacha, L. (2012). *La Incidencia de la Coordinación en el Trabajo de los Fundamentos Básicos de Fútbol en la Escuela de Liga Deportiva Universitaria con Sede en Riobamba en la Categoría 8-10 Años*. 108.
- Moreno, O. D. M., Lobato, J. G. T., Colcha, M. G. L., Machado, R. F. B., & Machado, J. C. B. (2017). El Desarrollo De La Coordinación En Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En La Categoría 10-12 Años. Estudio De Caso: Test De Coordinación En La Escalera. *European Scientific Journal, ESJ*, 13(23), 206. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p206>
- Pérez Barquín, G. A. (2016). *La preparación técnica-táctica y el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la {Unidad} {Educativa} {Ambato} de la provincia de {Tungurahua}*.
- Quiroga Romo, D. A. (2019). *Facultad De Ciencias Humanas Y De La Educación Carrera De : Cultura Física Modalidad : Presencial*.
- República del Ecuador. (2011). Ley de educacion intercultural Ecuador. *Quito, Pichincha, Ecuador*, 46. https://oig.cepal.org/sites/default/files/2011_leyeducacionintercultural_ecu.pdf

- Rivas Borbón, O., & Rivas Borbón, O. M. U. N. de C. R. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 10(1).
- Secretaría del Deporte. (2015). Ley del Deporte, Educación Física y Recreacion. *Registro Oficial Suplemento 255 de 11-Ago.-2010*, 1–37. www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/.../2015/.../Ley-del-Deporte.pdf
- Tejada Otero, C. (2012). Efecto del entrenamiento mediante el método comprensivo en ultimate frisbee. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del Deporte*, 12(46), 329–348.
- Badillo, L. F. (11 de agosto de 2010). *LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION*. Obtenido de LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y RECREACION: <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Gymnos. (31 de Octubre de 2010). Obtenido de Deporte de la Tercera Edad: <http://gimnasiagymnos.blogspot.com/2010/10/deporte-en-la-tercera-edad.html>
- Navarro, J. (2014). Definición de Fundamentos. *Definición ABC*, 1.
- Paneque, F. R. (2011). La medición de las cualidades coordinativas y su correlación . *EFDeportes.com*, 1.

SOLANA, A. M., & MUÑOZ, A. (2011). IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA FORMACIÓN DE JÓVENES FÚTBOLISTAS. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 128.

Zambrana, A. (2012). Nestor Cubillos. *fútbol sala*.

Antonio, M., Del, I., Las, E. D. E., Coordinativas, C., La, E. N., Fútbolistas, F. D. E. J., & Victoria, C. (2011). Importancia Del Entrenamiento De Las Capacidades Coordinativas En La Formación De Jóvenes Fútbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, XXI(2)*, 121–142.

Arias Arias, E. A., & Jiménez Trujillo, J. O. (2004). Comparación entre la práctica aleatoria y la práctica por bloques en dos fundamentos técnicos del fútbol en niños de 6 a 8 años. *Educación Física y Deporte*, 23(2), 97–108.

Bustos-Viviescas, B. J., Rodriguez-Acuna, L. E., & Acevedo-Mindiola, A. A. (2017). Association Between Agility and Speed With Changes of Direction in Young Players. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Fisica Y El Deporte*, 6(3), 57–67.

CARBO, G. B. G. (2019). No TitleEAENH. In *UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO* (Vol. 8, Issue 5).

Consejo Nacional de Planificación. (2017). Plan Nacional del Buen Vivir 2017-2021. *Educational Research*, 1, 1–150. <http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/07/Plan-Nacional-para-el-Buen-Vivir-2017-2021.pdf>

Espinoza, F. S. (2013). “*Incidencia De Los Juegos Pre-Deportivos En Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En La Categoría Sub 12 De La Unidad Educativa Jefferson De La*

Ciudad De Riobamba. 180. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/4906>

Estévez Pablo. (2013). *Universidad técnica del norte*.

Faustino, J., Carrión, S., & De Educación, F. (n.d.). *UNIVERSIDAD NACIONAL*.

García, E., & Pérez, J. (2013). Relación de las capacidades coordinativas con la competencia motriz autopercebida en adolescentes. *Revista de Transmisión Del Conocimiento Educativo y de La Salud*, 5(3), 213–228.

Herrera Quiceno, B., Valencia Sánchez, W. G., García Gómez, D. A., & Echeverri Ramos, J. A. (2020). Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños: efectos de entrenamiento en el patinaje (Development of coordination skills in children: effects of rollerblading training). *Retos*, 2041(38), 282–290. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74327>

Londo, A., & Cacha, L. (2012). *La Incidencia de la Coordinación en el Trabajo de los Fundamentos Básicos de Fútbol en la Escuela de Liga Deportiva Universitaria con Sede en Riobamba en la Categoría 8-10 Años*. 108.

Moreno, O. D. M., Lobato, J. G. T., Colcha, M. G. L., Machado, R. F. B., & Machado, J. C. B. (2017). El Desarrollo De La Coordinación En Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En La Categoría 10-12 Años. Estudio De Caso: Test De Coordinación En La Escalera. *European Scientific Journal, ESJ*, 13(23), 206. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p206>

Pérez Barquín, G. A. (2016). *La preparación técnica-táctica y el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la {Unidad} {Educativa} {Ambato} de la provincia de {Tungurahua}*.

Quiroga Romo, D. A. (2019). *Facultad De Ciencias Humanas Y De La Educación Carrera De :*

Cultura Física Modalidad : Presencial.

- República del Ecuador. (2011). Ley de educación intercultural Ecuador. *Quito, Pichincha, Ecuador*, 46. https://oig.cepal.org/sites/default/files/2011_leyeducacionintercultural_ecu.pdf
- Rivas Borbón, O., & Rivas Borbón, O. M. U. N. de C. R. (2013). Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 10(1).
- Secretaría del Deporte. (2015). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. *Registro Oficial Suplemento 255 de 11-Ago.-2010*, 1–37. www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/.../2015/.../Ley-del-Deporte.pdf
- Tejada Otero, C. (2012). Efecto del entrenamiento mediante el método comprensivo en ultimate frisbee. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 12(46), 329–348.
- García, E., & Pérez, J. (2013). Relación de las capacidades coordinativas con la competencia motriz autopercebida en adolescentes. *Revista de Transmisión Del Conocimiento Educativo y de La Salud*, 5(3), 213–228.
- Tejada Otero, C. (2012). Efecto del entrenamiento mediante el método comprensivo en ultimate frisbee. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 12(46), 329–348.
- Herrera Quiceno, B., Valencia Sánchez, W. G., García Gómez, D. A., & Echeverri Ramos, J. A. (2020). Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños: efectos de entrenamiento en el patinaje (Development of coordination skills in children: effects of rollerblading training).

Retos, 2041(38), 282–290. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74327>

Prieto Mondragón, L. D. P., Giraldo, F. A., & Fernanda, S. M. (2019). Programa De Entrenamiento Propioceptivo Y Propioceptive Training Program and Its Importance in Coordinating. *R. Actividad Fis. y Deporte.*, 5(2), 120–141.
<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1262/1756>

Técnica, U., & Norte, D. E. L. (2013). *Universidad técnica del norte*.

Arias Arias, E. A., & Jiménez Trujillo, J. O. (2004). Comparación entre la práctica aleatoria y la práctica por bloques en dos fundamentos técnicos del fútbol en niños de 6 a 8 años. *Educación Física y Deporte*, 23(2), 97–108.

Espinoza, F. S. (2013). “*Incidencia De Los Juegos Pre-Deportivos En Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En La Categoría Sub 12 De La Unidad Educativa Jefferson De La Ciudad De Riobamba*.” 180. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/4906>

Moreno, O. D. M., Lobato, J. G. T., Colcha, M. G. L., Machado, R. F. B., & Machado, J. C. B. (2017). El Desarrollo De La Coordinación En Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En La Categoría 10-12 Años. Estudio De Caso: Test De Coordinación En La Escalera. *European Scientific Journal, ESJ*, 13(23), 206. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p206>

Kesehatan, K. (2019). No TitleEAENH. *Ayaaη*, 8(5), 55

Anexos



Presupuesto

Tipo	Costo	Financiamiento
Movilización	30,00	Propio
Materiales	50,00	Propio
Internet	30,00	Propio
Hidratación	15,00	Propio
Implementos de bioseguridad	35,00	Propio
Talento Humano	25,00	Propio
Total	185,00	



UNIDAD EDUCATIVA "SANTA MARIANA DE JESÚS"
GUARANDA - ECUADOR

Guaranda, 07 de Diciembre de 2020

PARA: Lic. Martín Mora
DE: Hna. Mery Garcés López
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS GUARANDA
ASUNTO: APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Presente.

De nuestra consideración:

"El único amor que nunca cambia y nunca falla es el de Dios."

Por medio de la presente le hago llegar un saludo respetuoso, al mismo tiempo se le comunica la **APROBACIÓN** para que desarrolle el proyecto de investigación LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA MEJORA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA SELECCIÓN DEL FÚTBOL-SALA DE LA CATEGORÍA INFERIOR MASCULINO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS DE GUARANDA 2020-2021, para la obtención de su título de cuarto nivel o Magister, como docente de la unidad Educativa Santa Marinas de Jesús Guaranda no está demás indicarle que cuenta con todo nuestro apoyo en las actividades para realizar su investigación.

Aprovechamos la oportunidad para hacerle llegar nuestro profundo agradecimiento y bendiciones llegando a obtener éxito en las funciones a usted encomendadas.

Atentamente,

Dirección: 7 de Mayo 709 Y Azuay
Teléfono: (0312) 580718 - (0312) 580718
Email: informacion@uejg.com.ec

Hna. Mery Garcés López
RECTORA DE LA U.E.S.M.J. GUARANDA



Document Information

Analyzed CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL-SALA DE LA document
UNIDAD EDUCATIVA SANTA MARIANA DE JESÚS - GUARANDA 2020-2021.docx (D135109777)
Submitted 2022-04-30T20:47:00.0000000
Submitted by
Submitter email martinmora92culturafisica@gmail.com
Similarity 8%
Analysis address mlombeida.ueb@analysis.orkund.com

Sources included in the report

W	URL: http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/2482 Fetched: 2022-04-30T06:05:48.3770000		1
W	URL: https://teleoposiciones.es/wp-content/uploads/2020/02/TEMA-70-LAS-CAPACIDADES-COORDINATIVAS.pdf Fetched: 2020-05-12T19:57:35.4900000		1
SA	Vásconez_Víctor_TFG_v0_2016.08.31.docx Document Vásconez_Víctor_TFG_v0_2016.08.31.docx (D21564706)		1
W	URL: https://1library.co/document/y65m1lnz-capacidades-coordinativas-fundamentos-tecnicos-alumnos-escuela-talento-irrigacion.html Fetched: 2022-04-30T07:14:46.9470000		5
SA	TESIS DANIEL.docx Document TESIS DANIEL.docx (D21231664)		4
SA	TESISS DE GRADO DE PERDOMO UGALDE.docx Document TESISS DE GRADO DE PERDOMO UGALDE.docx (D18236519)		3
SA	proyectouce2015.docx Document proyectouce2015.docx (D14983370)		1
SA	CAPITULO I CORREGIDO MARZO FINAL 2.doc Document CAPITULO I CORREGIDO MARZO FINAL 2.doc (D13561700)		3
SA	VICTOR VERGARA ROJAS TESIS.docx Document VICTOR VERGARA ROJAS TESIS.docx (D131451650)		1
SA	PRODUCCION TEXTO LIBRO 2021.docx Document PRODUCCION TEXTO LIBRO 2021.docx (D106104663)		4
SA	Capitulo 1 y 2 Guillermo Zapata.docx Document Capitulo 1 y 2 Guillermo Zapata.docx (D32669608)		1
SA	Ape 3 - Ariel Romo.pdf Document Ape 3 - Ariel Romo.pdf (D89585399)		2



LIC MIGUEL ANGEL LOMBEIDA CARBALLO Msc