



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, El Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Ejercicios metodológicos y su influencia en los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernardina, Loja 2023.

Trabajo de Integración Curricular
previo a la obtención del título de
Licenciado en Pedagogía de la
Actividad Física y Deporte.

AUTOR:

Joan Manuel Mocha Ramírez

DIRECTOR:

Lic. Vladimir Quizhpe Luzuriaga. Mg Sc.

Loja – Ecuador

2024

Educamos para **Transformar**

Certificación

Loja, 2 de octubre del 2024

Lic. Vladimir Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que eh revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Ejercicios metodológicos y su influencia en los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernadina, Loja 2023.**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría del estudiante **Joan Manuel Mocha Ramírez, con cedula de identidad Nro. 0707243333**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación del mismo para si respectiva sustentación y defensa.



Lic. Vladimir Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Joan Manuel Mocha Ramírez**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de Identidad: 0707243333

Fecha: 02 de octubre del 2024

Correo electrónico: joan.mocha@unl.edu.ec

Teléfono: 0986986430

Carta de autorización por parte del autor, para consultar, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto complejo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo, **Joan Manuel Mocha Ramírez**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Ejercicios metodológicos y su influencia en los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernadina, Loja 2023.**, como requisito para optar por el título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, autoriza al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los dos días del mes de octubre del dos mil veinticuatro.

Firma:



Autor: Joan Manuel Mocha Ramírez

Cédula: 0707243333

Dirección: Loja, calle Mercadillo y Sucre

Correo electrónico: joan.mocha@unl.edu.ec

Teléfono: 0986986430

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Vladimir Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.

Dedicatoria

El presente trabajo investigativo lo dedico primeramente a mi Dios Jehová por otorgarme la oportunidad de estudiar, por darme fuerza e inspiración para culminar esta carrera universitaria.

A mis padres Maritza Ramírez y Tito mocha los cuales me dieron el estudio por creer en mí siempre y por brindarme todo su apoyo y el sacrificio para poder llegar a esta etapa en mi vida.

A mis dos hermanos Nathaly y Hosmar por ser un gran apoyo familiar y económico en todo este trayecto universitario y por motivarme para nunca rendirme, los amo.

Y por último a mis amigos y compañeros que de alguna u otra manera siempre estuvieron conmigo sin recibir algo a cambio sobre todo con motivación y respeto.

Gracias Dios.

JOAN MANUEL MOCHA RAMÍREZ

Agradecimiento

Agradecer primeramente a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por darme la oportunidad de ser parte de esta gran comunidad universitaria.

Así mismo, agradezco al Lic., Vladimir Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc. Director del Trabajo de Integración Curricular, por el apoyo y el entusiasmo durante el trayecto de este trabajo curricular.

Por último, expreso mi agradecimiento al Lic. Fernando Anguisaca Mg. Sc y a su Academia de Fútbol Liga Bernardina y a los jóvenes deportistas que hacen parte de la misma, por su entrega, cariño y respeto que me brindaron durante todo el tiempo de trabajo de campo de presente Trabajo de Integración Curricular.

Agradecer a todas las personas que han estado siempre y han aportado con un granito de arena para el desarrollo de la presente investigación.

Muchas Gracias.

JOAN MANUEL MOCHA RAMÍREZ

Índice de contenidos

Portada.....	i
Certificación	ii
Autoría.....	iii
Carta de autorización.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos.....	vii
Índice de tablas	x
Índice de figuras.....	xi
Índice de anexos	xii
1. Título.....	1
2. Resumen	2
Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. Ejercicios metodológicos.....	6
4.1.1. Definición de ejercicios metodológicos.....	6
4.1.2. Beneficios del ejercicio metodológico.....	7
4.1.3. Tipos de ejercicios metodológicos.....	8
4.1.4. Importancia de los ejercicios metodológicos	9
4.1.5. Características de los ejercicios metodológicos.....	10
4.2. Fundamentos del fútbol	11

4.2.1. Definición de fundamentos del fútbol	11
4.2.2. Beneficios de los fundamentos del fútbol.....	12
4.2.3. Los fundamentos del fútbol en educación física	13
4.2.4. Características de los fundamentos del fútbol	14
4.2.5. Formación técnica del futbolista.....	18
5. Metodología.....	19
5.1. Área de estudio	20
5.2. Procedimiento	20
5.2.1. Enfoque de investigación.....	20
5.2.2. Tipo de estudio de investigación	21
5.2.3. Diseño de investigación.....	21
5.2.4. Métodos de investigación	22
5.2.5. Línea de investigación	23
5.2.6. Técnicas para la recolección de la información.....	24
5.2.7. Instrumentos de recolección de información.....	25
5.3. Población y muestra.....	25
5.3.1. Población	25
5.3.2. Muestra	26
5.4. Procesamiento de los datos obtenidos	26
5.5. Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención	27
6. Resultados.....	28
6.1. Resultados de la aplicación del pre y post-test	29
7. Discusión	37
8. Conclusiones.....	40

9. Recomendaciones	41
10. Bibliografía.....	42
11. Anexos.....	48

Índice de tablas:

Tabla 1. <i>Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención</i>	27
Tabla 2. <i>Primer test (Precisión de pase)</i>	29
Tabla 3. <i>Segundo test (Precisión de remate)</i>	31
Tabla 4. <i>Tercer test (Conducción)</i>	33
Tabla 5. <i>Cuarto test (Control de balón)</i>	35

Índice de figuras

Figura 1. <i>Control del balón</i>	15
Figura 2. <i>Conducción del balón</i>	16
Figura 3. <i>Pase de balón</i>	17
Figura 4. <i>Remate a puerta</i>	18
Figura 5. <i>Ubicación de la Academia de Fútbol Liga Bernardina</i>	20
Figura 6. <i>Primer test (Precisión de pase)</i>	29
Figura 7. <i>Segundo test (Precisión de remate)</i>	32
Figura 8. <i>Tercer test (Conducción)</i>	34
Figura 9. <i>Cuarto test (Control de balón)</i>	35

Índice de anexos:

Anexo 1. <i>Oficio para la apertura de la Academia de Fútbol Liga Bernardina</i>	48
Anexo 2. <i>Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular</i>	49
Anexo 3. <i>Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular</i>	50
Anexo 4. <i>Oficio de aprobación de designación del director del Trabajo de Integración Curricular</i>	51
Anexo 5. <i>Pre-test y post-test</i>	52
Anexo 6. <i>Evidencia Fotográfica</i>	56
Anexo 7. <i>Propuesta Alternativa</i>	59
Anexo 8. <i>Certificado de traducción del resumen</i>	60

1. Título

Ejercicios metodológicos y su influencia en los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernardina, Loja 2023.

2. Resumen

El estudio investigativo presentado tuvo como objetivo de Potenciar los aprendizajes en el desarrollo de los fundamentos del fútbol a través de los ejercicios metodológicos en la Academia de Fútbol Liga Bernardina de la ciudad de Loja, periodo 2023: en base al enfoque del estudio mixto, con diseño investigativo no experimental, de tipo transversal, investigación de campo y bibliográfico, con nivel descriptivo y explicativo, teniendo una población de 16 sujetos de investigación comprendida por 1 docentes, 15 jóvenes deportistas, donde se aplicó como instrumento de recolección de datos con la aplicación de test. Cabe destacar que los resultados obtenidos mediante los pre-test y los post-test evidenciaron que el 45% de los estudiantes antes de ejecutar el plan de ejercicios metodológicos no tenían un nivel de habilidades y destrezas como precisión de pase, remate, conducción y control del balón estándar o superior, una vez ejecutado el plan de ejercicios metodológicos y con la valoración del post- test se evidencio que un incremento al 75% de estudiantes lograron tener una mejoría significativa. Se concluyó que los entrenadores requieren fortalecer los procesos de entrenamiento con planes de ejercicios metodológicos enfocados en los fundamentos del fútbol, lo que evidencio que los estudiantes incrementen no solo habilidades y destrezas, sino que también el área cognitiva, a través de diferentes conceptos teóricos y prácticos.

Palabras clave: *Ejercicios metodológicos, Fundamentos del Fútbol, Habilidades y destrezas físicas, Rendimiento físico.*

Abstract

The present work of curricular integration was developed with the objective to enhance learning in the development of football fundamentals through methodological exercises in the Liga Bernardina football academy in Loja city, period 2023. This research was based on a combined focus, with a non-experimental design, a transversal type, a field study and bibliographic documentary, a descriptive and explanatory study, obtaining a sample of 16 subjects of investigation, which was carried out by a professor and 15 athletes. Data collection was used as a tool with the application of a pre-test.

It is important to highlight that the obtained results through a pre-test and post-test put in evidence that 45% of the students before to execute the methodological exercises plan did not have a level of abilities and skills, such as passing accuracy, shot, standard or higher ball driving and ball control. However, after executed the plan of methodological exercises and with the assessment of the post-test, it was evidenced an increase to 75% of the students, who were able to improve significantly. It was concluded that trainers require to strengthen the training process with plans of methodological exercises focused on football fundamentals, which were proved to increase in students not only their abilities and skills but also their cognitive area, by means of different theoretical and practical concepts.

Keywords: *methodological exercises, football fundamentals, physical abilities ad skills, physical performance.*

3. Introducción

El fútbol como deporte es una profesión de alta demanda dentro del proceso de educación y formación de los futbolistas, convirtiéndose en relevante en su formación integral desde las academias o escuelas de fútbol, misma que tiene como objetivo desarrollar habilidades motrices a través de los ejercicios metodológicos y enseñar fundamentos del fútbol, sirviendo como base de conocimientos en esta rama deportiva, donde alcanzar estos objetivos, constituirán un conjunto de requerimientos que desde entrenadores a futbolistas deberán someterse, influyendo en el interés y responsabilidad de los estudiantes de la academia por un mayor empeño en profesionalizarse, optimizar habilidades y destrezas, entre otras.

El origen de los ejercicios metodológicos en el fútbol se remonta a la necesidad de desarrollar una formación teórica y aplicarla en la realidad del juego durante las sesiones de entrenamiento, la metodología aplicada al fútbol se basa en diferentes métodos y enfoques que se utilizan para mejorar las habilidades técnicas y tácticas de los jugadores, estos métodos pueden variar según las etapas de formación y las necesidades específicas de los jugadores.

En lo planteado se considera preciso generar la pregunta: ¿De qué manera influye los fundamentos del fútbol a través de los ejercicios metodológicos en la Academia de Fútbol Liga Bernardina de la ciudad de Loja, periodo 2023?, misma que permitió plantearla de una manera detalla el estudio de las variables investigativas como factores que importancia para el desarrollo de los procesos pedagógicos en la academia de fútbol.

En Ecuador, en la Constitución de la República se fundamenta de manera legal la práctica y desarrollo del deporte desde la perspectiva recreacional y de índole profesional, detallada de manera clara en el Art. 381.-el cual indica que “El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa” (Sinchi, 2022), en concordancia a la Ley del Deporte ejecutada en Ecuador en el año 2010, se define que el deporte

de áreas formativas cuyo fin es el estimular la practica física desde la motricidad, coordinación, educación, entre otras.

Los fundamentos del fútbol se presenta como un proceso de enseñanza sobre el futbol en los estudiantes de la Academia de Fútbol “L Bernardina”, en las mismas que se trabaja con los responsables del entrenamiento con visión a un desempeño de alto rendimiento que busca de futbolistas profesionales que se desenvuelvan con la mayor competitividad y que desarrollen cualidades físicas que logren articularse dentro de los aspecto emotivos y cognitivos desde los ámbitos de hogar, educativo, social y deportivo.

Se mencionan dentro de todos los deportes que las matemáticas son y siguen siendo un punto de acompañamiento, donde los deportistas, entrenadores, directivos, entre otros, que se dedican a la evolución del deporte de manera profesional a un deportista de alto rendimiento, es necesario que estos tengas conocimientos educativos para promover el profesionalismo (Jinez, 2023).

Aana (2023) menciona sobre algunos de los métodos utilizados en la metodología de los ejercicios aplicados al fútbol que se trabajan como recursos pedagógicos y físicos en los estudiantes de las académicas o escuelas de preparación y formación, así como en equipos profesionales en el campo del fútbol:

Método Analítico: Este método se centra en el desarrollo de habilidades técnicas específicas a través de ejercicios individuales o en grupos reducidos.

Método Lúdico: Este método se utiliza especialmente en el deporte escolar y se enfoca en hacer que el aprendizaje sea divertido y motivador, se busca alcanzar los objetivos finales a través de actividades lúdicas y juegos que involucren aspectos técnicos y tácticos del fútbol.

Método de Ejercicios Simples: Este método se utiliza en etapas de consolidación y para el aprendizaje de técnicas específicas en jugadores jóvenes, generalmente entre los ocho y

quince años de edad, los ejercicios se diseñan de manera simple y progresiva para facilitar la comprensión y el desarrollo de las habilidades técnicas.

Método de Ejercicios Complejos: Este método se emplea en entrenamientos de jugadores más avanzados y se caracteriza por la incorporación de factores que aumentan la dificultad de los ejercicios.

4. Marco teórico

4.1. Ejercicios metodológicos

La metodología se considera una base de ideas puesta en práctica en diferentes campos siendo una sistematización de aspectos que bien diseñados logran la evolución del jugador y sus habilidades.

4.1.1. Definición de ejercicios metodológicos

Los ejercicios metodológicos son una serie de actividades estructuradas y organizadas que se utilizan en diferentes áreas, como el deporte, la educación y la capacitación, con el objetivo de mejorar habilidades específicas y alcanzar objetivos establecidos, estos ejercicios suelen ser secuenciados de manera lógica y progresiva, elevando gradualmente el nivel de exigencia y dificultad (Mora, 2022).

En el ámbito deportivo, los ejercicios metodológicos se utilizan para desarrollar y perfeccionar técnicas, tácticas y habilidades específicas en diferentes disciplinas, por ejemplo, en el voleibol, se pueden utilizar ejercicios metodológicos para entrenar los diferentes componentes tácticos del juego, desde lo individual hasta lo colectivo (Buelvas, 2018).

En la educación, los ejercicios metodológicos son diseñados y ejecutados por los docentes para potenciar habilidades, destrezas y competencias en los estudiantes, por ejemplo, en deportes como la gimnasia, fútbol, atletismo, entre otras, están se trabajan dentro de los ejercicios metodológicos como herramientas de evolución (León, 2023).

En resumen, los ejercicios metodológicos son herramientas estructuradas y organizadas que se utilizan en diferentes contextos para mejorar habilidades y alcanzar objetivos específicos, su diseño y secuenciación se basan en una lógica progresiva que permite un desarrollo gradual de las habilidades requeridas, para concluir, los ejercicios metodológicos son creados en todos los campos de la vida, teniendo como principales campos el deporte, la educación, medicina, entre otras, mismas que permiten desarrollar habilidades, destrezas, competencias, conocimientos.

4.1.2. Beneficios del ejercicio metodológico

Los ejercicios metodológicos en el fútbol ofrecen varios beneficios para los jugadores. Algunos de estos beneficios incluyen:

1. Mejora de habilidades técnicas y tácticas:

Los ejercicios metodológicos permiten a los jugadores practicar y perfeccionar habilidades técnicas específicas, como el control del balón, el pase preciso y el regate, también ayudan a los jugadores a comprender y aplicar tácticas de juego, como la presión defensiva y el juego en equipo (Durán, 2022).

2. DES

Los ejercicios metodológicos en el fútbol contribuyen al desarrollo físico de los jugadores, estos ejercicios implican movimientos intensos y repetitivos, lo que ayuda a desarrollar el área cardiovascular, la fuerza corporal y la agilidad (Mora et. al, 2022).

3. Mejora de la coordinación y el equilibrio:

Los ejercicios metodológicos en el fútbol también ayudan a mejorar la coordinación y el equilibrio de los jugadores, estos ejercicios requieren movimientos rápidos y precisos, lo que ayuda a los jugadores a desarrollar una mayor coordinación entre sus ojos, manos y pies (Groeneveld, 2022).

4. Fomento del trabajo en equipo:

Los ejercicios metodológicos en el fútbol suelen realizarse en grupo, lo que fomenta el trabajo en equipo y la comunicación entre los jugadores, estos ejercicios ayudan a los jugadores a desarrollar habilidades de colaboración, a entender los roles individuales dentro del equipo y a mejorar la cohesión grupal (Contreras, 2021).

5. Preparación mental:

Además de los beneficios físicos, los ejercicios metodológicos en el fútbol también ayudan a los jugadores a desarrollar habilidades mentales, como la concentración, la toma de decisiones rápidas y la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones de juego (Angulo, 2021).

Los ejercicios metodológicos ayudan a generar beneficios a los deportistas en aspectos como la siquis o el aspecto emocional de los deportistas, que les permita potenciar un equilibrio emocional y se pueda enfocar en un objetivo.

El ejercicio metodológico en los futbolistas ayuda a desarrollar y fortalecer las áreas del tren inferior y del tren superior ya que son los músculos más utilizados y los que se busca fortalecer en el proceso de entrenamiento obteniendo un mayor rendimiento y, con ello, logrando incrementar fuerza, agilidad, velocidad, la rapidez la autoconfianza, comunicarse de manera afectiva y el bienestar personal durante la práctica.

4.1.3. Tipos de ejercicios metodológicos

León et. al., (2020) mencionan que se han generado durante la educación diferentes tipos de ejercicios metodológicos que potencian el profesionalismo en el deportista, algunos de estos tipos de ejercicios son:

Ejercicios de técnica: este tipo de ejercicios se basan en el desarrollo y perfeccionamiento de técnicas específicas que permitan una optimización de recursos en el deportista como el tiempo de reacción, agilidad, habilidad, velocidad, coordinación, audición, entre otras.

Ejercicios tácticos: Estos ejercicios se enfocan en la aplicación de tácticas de juego, como la presión defensiva, el juego en equipo y la toma de decisiones rápidas, estos ejercicios suelen realizarse en situaciones de juego simuladas para que los jugadores puedan practicar y mejorar su comprensión táctica y su capacidad de adaptarse a diferentes situaciones de juego.

Ejercicios de velocidad y agilidad: Estos ejercicios se enfocan en potenciar aspectos como rapidez, equilibrio y coordinación motriz, donde el futbolista pueda correr sin gastarse pronto y dominar el balón durante se da el desplazamiento.

Ejercicios de resistencia: Estos ejercicios se emplean para mejorar la resistencia muscular, emocional y orgánica vascular en los deportistas de alto rendimiento.

Ejercicios de equilibrio y coordinación: Estos ejercicios se centran en mejorar el equilibrio y la coordinación de los jugadores, pueden incluir ejercicios de equilibrio sobre una pierna, ejercicios de coordinación con conos y ejercicios que implican movimientos precisos y controlados.

Estos son solo algunos ejemplos de los diferentes tipos de ejercicios metodológicos que se utilizan en el fútbol, cada tipo de ejercicio tiene como objetivo mejorar aspectos específicos del juego y contribuir al desarrollo integral de los jugadores.

4.1.4. Importancia de los ejercicios metodológicos

Los ejercicios metodológicos en el fútbol son de gran importancia para el desarrollo técnico, táctico y físico de los jugadores, estos ejercicios se utilizan para mejorar diferentes aspectos del juego, como la coordinación, el golpeo, la anticipación y el equilibrio (Avila, 2023).

La implementación de metodológicas y sus estrategias han sido evolucionadas y estudiantes desde la antigüedad promoviendo el gesto técnico en el fútbol ha demostrado ser efectiva para lograr jugadores técnicamente más completos y preparados, con resultados positivos en su rendimiento tanto a nivel nacional como internacional, ya que permite a los

jugadores prever las acciones del contrario y tomar decisiones rápidas y acertadas. Sin embargo, se ha observado que en muchos entrenamientos no se le da la importancia que requiere y los ejercicios implementados no están acorde con las exigencias del fútbol moderno (Alcívar y Durán, 2021).

En resumen, los ejercicios metodológicos en el campo del fútbol se tornan para potenciar las habilidades y destrezas de los futbolistas. Estos ejercicios contribuyen a mejorar la coordinación, el golpeo, la anticipación y el equilibrio, lo cual se traduce en un mejor rendimiento en el campo de juego.

4.1.5. Características de los ejercicios metodológicos

Sinchi (2022) los ejercicios metodológicos en el fútbol tienen varias características importantes, a continuación, se mencionan algunas de ellas:

a) Variabilidad:

Los ejercicios pueden variar en cuanto al espacio de juego y/o algunas normas del reglamento, siempre y cuando conserven ciertas características anteriores.

b) Equilibrio:

Algunos ejercicios se centran en mejorar el equilibrio de los jugadores, ya que el equilibrio es un elemento fundamental en el fútbol.

c) Desarrollo de habilidades técnicas:

Los ejercicios son diseñados para optimizar recursos y potenciar cualidades de los futbolistas, así como potenciar de manera técnica los conocimientos y movimientos.

d) Coordinación:

Los ejercicios también se enfocan en mejorar la coordinación de los jugadores, ya que la coordinación es fundamental en el desarrollo del joven futbolista.

e) Enfoque táctico:

Algunos ejercicios están diseñados para trabajar aspectos tácticos del juego, como la aplicación de principios tácticos específicos y la toma de decisiones en situaciones de juego.

f) Progresión y complejidad:

Los ejercicios pueden ser diseñados de manera progresiva, comenzando con ejercicios más simples y aumentando gradualmente la complejidad, de acuerdo con las capacidades y necesidades de los jugadores.

4.2. Fundamentos del fútbol

4.2.1. Definición de fundamentos del fútbol

Los fundamentos del fútbol se los puede definir como una herramienta metodológica en el campo del fútbol que permita a los docentes y estudiantes desarrollar habilidades más complejas, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Para definir e interpretar el contexto se debe tomar en cuenta las ideas más representativas de los siguientes autores.

Los fundamentos técnicos en el fútbol se desarrollan para mejorar en los futbolistas una guía práctica de técnicas que les permitan potenciar aspectos físicos, emocionales y cognitivos, estos fundamentos buscan mejorar en los practicantes mejorar las habilidades del pase y dominio del balón tanto en la cancha de juego como en los entrenamientos (Payana, 2023).

La técnica debe ser entendida desde la perspectiva donde el jugador o futbolista emplea las habilidades, destrezas y estrategias en el campo de juego, que le permita potenciar el control y manejo del balón, desde el entrenamiento constante y las metodologías empleadas por el entrenador.

Además, Chasipanta (2022) indican que la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos del fútbol se consideran un proceso cognitivo que permiten a los deportistas de este deporte mejorar sus habilidades, competencias y destrezas a través de una generación de conocimientos técnicos.

En la misma línea de investigación, se dice que los fundamentos del fútbol son un proceso integral en la enseñanza aprendizaje, desde el aspecto cognitivo, físico, emocional, social, familiar, entre otros, mismo que se considera fundamental para el profesionalismo y optimización de recursos desde las escuelas de fútbol.

4.2.2. Beneficios de los fundamentos del fútbol

Los fundamentos del fútbol son técnicas que permiten el desarrollo integral del deportista desde la perspectiva del crecimiento de habilidades, técnicas, destrezas, competencias, conocimientos, que les permiten mejorar y ser competitivos.

Touche (2019) concluyó que la práctica apropiada dentro de los fundamentos del fútbol permite a los deportistas optimizar sus fortalezas y oportunidades dentro de su desarrollo profesional en este deporte.

El fútbol es un deporte muy activo que mejora la resistencia y velocidad, así como la coordinación motora y visoespacial para manejar el balón con los pies, también mejora la rapidez y reacción visual, corporal y motriz, ahora bien, practicar los fundamentos del fútbol también aporta a beneficios tales como la coordinación, la agilidad y fuerza al igual que permite mejorar las habilidades con el balón como: controlar, conducir, pasar y rematar a puerta.

Además, Moreno et.al. (2021) señalan que la técnica se torna importante en el desarrollo del deportista como profesional y no aficionado, permitiendo mejorar habilidades, destrezas y competencias (p.46).

En lo antes mencionado se plantea como los beneficios de los fundamentos del fútbol son necesarios para el desarrollo de los futbolistas desde áreas como la cognitiva, física, emocional, familiar y social, que les permite adecuar y optimizar sus recursos en el crecimiento profesional.

Así mismo, con respecto al párrafo anterior, se desarrollarán capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza y la velocidad que son importante es dentro del ámbito deportivo

cumpliendo factores importantes dentro de la práctica como, por ejemplo: la velocidad: que permite que el futbolista reacciones de una manera más rápida no solo física, sino que mental; de igual forma, la resistencia: para realizar carreras a máxima intensidad, sobre distancias pequeñas, que le permitirá ir evolucionando de forma progresiva a recorrer espacios más extensos y tener una mejor resistencia.

4.2.3. Los fundamentos del fútbol en educación física

Los fundamentos del fútbol dentro de la educación física como asignatura de un proceso de enseñanza aprendizaje se torna fundamental como un apoyo cognitivo teórico y práctico que les permita a los futbolistas estimular de una manera técnicas y estratégica sus concepciones.

En este sentido, F. Rodríguez Torres (2020) menciona que, en la educación física, los fundamentos del fútbol son aspectos clave que se enseñan y se practican para desarrollar las habilidades necesarias para jugar este deporte de manera efectiva. Estos fundamentos no solo se centran en las habilidades técnicas del juego, sino también en el entendimiento táctico y la condición física necesaria para participar en el fútbol.

Por otra parte, a través de estudios y evaluaciones se ha logrado evidenciar que los deportistas y estudiantes reaccionar de una manera más apropiada a los estímulos físicos como ejercicios metodológicos en motricidad, coordinación, entre otras.

El cambio al enseñar y practicar estos fundamentos del fútbol en la educación física, los estudiantes desarrollan habilidades técnicas, tácticas y físicas importantes, así como valores y actitudes positivas que pueden aplicar tanto en el campo de juego como en la vida cotidiana (Sánchez et al., 2020, p. 8).

Ahora bien, practicar los fundamentos del fútbol también aporta beneficios tales como: evitar el aburrimiento, disminuir el sobrepeso a sedentarismo en niños, orienta a mantener una vida activa y saludable entre otros, así mismo, ayudan a potenciar las fortalezas y a desarrollar las áreas en los estudiantes que se identifican como de mejora como: mayor rendimiento

académico y, con ello, la autoconfianza, problemas psicológicos, comunicarse de manera afectiva, empatizar con los demás y el bienestar personal durante la práctica como en la pedagogía.

4.2.4. Características de los fundamentos del fútbol

El fútbol se caracteriza por ser el deporte más reconocido a nivel mundial, es así que de este se ha desarrollado una rama deportiva que se fundamenta en potenciar de forma médica, técnica, física, entre otras, las capacidades, habilidades y destrezas de los deportistas en su práctica.

Para Espinoza (2023) menciona que las características de los fundamentos del fútbol es un deporte que requiere entrenamiento para perfeccionar las habilidades necesarias en el individuo, principalmente para lograr un rendimiento prolongado durante los entrenamientos y juegos, los fundamentos básicos del fútbol incluyen:

4.2.4.1. Control del balón:

Consiste en recibir el balón y mantenerlo bajo control, se puede realizar con diferentes partes del cuerpo, como los pies, muslos, rodillas, abdomen, pecho, hombros y cabeza, los arqueros tienen permitido controlar el balón con las manos dentro del área de la portería.

El control de balón en el fútbol es una habilidad fundamental que permite a los jugadores recibir y mantener el control del balón de manera efectiva, existen diferentes tipos de control de balón que se pueden utilizar en diferentes situaciones de juego. (Ortíz, 2024)

4.2.4.1.1. Tipos de control de balón

Control en el suelo: en cuanto al control respecto al suelo se lo puede realizar desde el piso, a mediana altura o en el aire con una elevación igual o superior al del futbolista.

Control con la superficie de contacto: los futbolistas pueden llegar a emplear dominio con diferentes áreas del pie tales como el empeine, la planta, o como otras partes del cuerpo como muslos o pecho, con referencia a la altura en la que se encuentre el balón.

Control del balón: El control de balón se conceptualiza como la habilidad y destreza que tiene el futbolista para el dominio, traslado, retención, pase, entre otras del balón.

Figura 1 *Control del balón*



Nota: Imagen extraída de <https://www.shutterstock.com/es/image-photo/soccer-ball-control-exercises-kids-child-2160036847>

4.2.4.2. Conducción del balón:

La conducción es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona hasta otra del campo de juego, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él.

La conducción del balón es solo uno de los fundamentos del fútbol, el juego también implica otros aspectos como el control, los pases, los regates y los tiros, la combinación de estos fundamentos es lo que permite a los jugadores desarrollar su habilidad en el juego (Castillo, 2023).

4.2.4.2.1. Tipos de conducción de balón

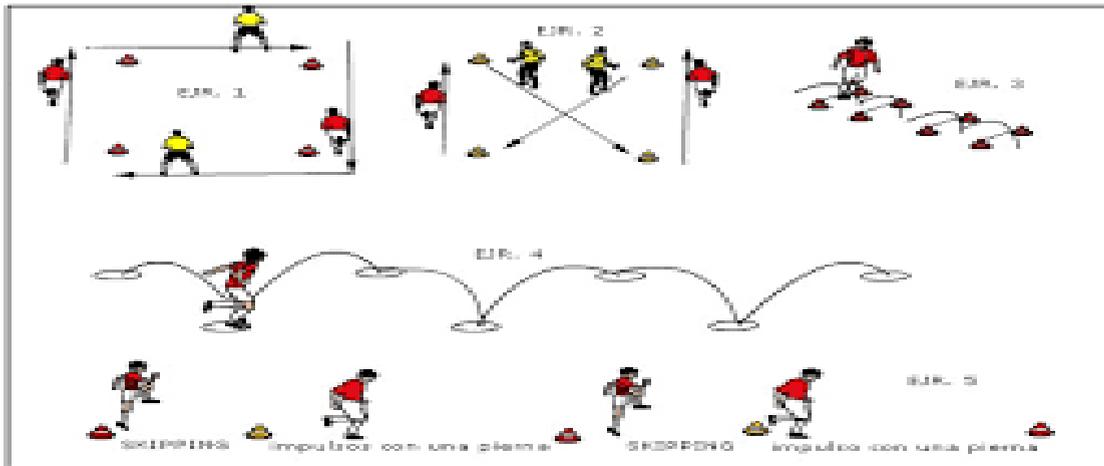
Conducción con el área interna del pie: esta técnica se la realiza con la parte interna del balón mientras se corre dominando el balón de manera sola o contra otros jugadores.

Conducción con la plantilla del pie: Se emplea la plantilla del pie para movimiento del balón, donde se logre el pase y detención de la esfera.

Conducción con el empeine: Se utiliza tanto el empeine interior como el empeine exterior para controlar el balón, esta es una de las formas más utilizadas de conducción.

Conducción con diferentes áreas del cuerpo: a esta se la conoce como el dominio del balón con diferentes partes del cuerpo en donde interactúa coordinación, habilidad y agilidad.

Figura 2. *Conducción del balón*



Nota: Imagen extraída de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2013/ffg643m/doc/Manual.pdf>

4.2.4.3. Pase del balón:

Consiste en enviar el balón a un compañero de equipo, se pueden realizar diferentes tipos de pases, como pases rasos, pases en profundidad o pases de cabeza.

El pase de balón se considera una técnica del área deportiva del fútbol que permite a los futbolistas establecer que el balón sea trasladado de un espacio a otro sin o con obstáculos en donde las habilidades y destrezas se pongan en práctica (Sánchez et. al., 2023).

4.2.4.3.1. Tipo de pases de balón en el fútbol

Pase de corta distancia: este tipo de pase se establece como el entregar el balón a un compañero en corta distancia que le permita una reacción más dominante y con mejor dominio.

Pase a media distancia: Se realiza a una distancia de 10 a 20 metros y es más arriesgado que el pase corto, se utiliza en situaciones como pases de un lateral a un delantero en banda o para realizar un centro desde la banda, se ejecuta con el empeine interior del pie.

Pase a espacio largo: se define como un pase mayor a 20 metros entre un jugador otro del mismo equipo, frecuentemente se puede ser muy efectivo para desorientar a la defensa rival y aprovechar desmarques en carrera, se realiza con el empeine del pie.

Figura 3. *Pase de balón*



Nota: Imagen extraída de <https://www.acadef.es/fundamentos-del-pase-en-el-futbol/>

4.2.4.4. Remate a puerta:

Es el intento de marcar un gol al disparar el balón hacia la portería contraria, los remates pueden realizarse con diferentes técnicas, como el disparo con el pie, de cabeza o de volea.

El remate en el fútbol se refiere a la acción de intentar marcar un gol golpeando la pelota, también se conoce con diferentes términos como disparo, tiro, golpazo, la reacción en el tipo de remate se la realiza acorde a la condición en la que se encuentre el futbolista, para entrenar el remate en fútbol, es importante trabajar en la técnica, la precisión y decisión para ejecutar el remate varia del entorno en el que se encuentre el futbolista (Rodríguez E. , 2023).

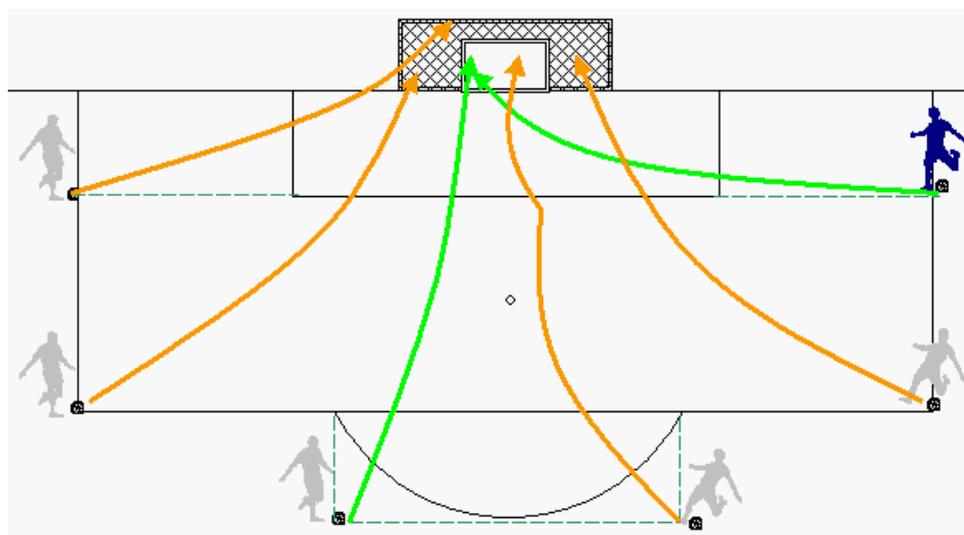
4.2.4.2.1. Tipos de remate a puerta

Remate área interior del pie: este ejercicio se lo realiza con el interior del pie, en el cual se considera la fuerza, precisión, técnica y velocidad que el jugador realice el movimiento.

Remate con el exterior del pie: Se realiza golpeando la pelota con la parte externa del pie, es un remate más difícil pero efectivo, ya que permite darle colocación, potencia y efecto sorpresa al disparo.

Remate de volea: Se realiza golpeando la pelota en el aire, sin que este toque el suelo, es un remate que requiere buena coordinación y timing.

Figura 4 Remate a puerta



Nota: Imagen extraída de <https://dtfacundosanchez.blogspot.com/2010/10/2-test-de-precision-de-pase.html>

Estos son solo algunos de los fundamentos básicos del fútbol, el entrenamiento constante y la práctica son claves para mejorar estas habilidades y convertirse en un jugador más completo.

4.2.5. Formación técnica del futbolista

La formación técnica del futbolista es un aspecto fundamental en el desarrollo de habilidades específicas necesarias para jugar al fútbol de manera efectiva, esta formación se centra en mejorar las destrezas técnicas individuales de los jugadores, como el control del balón, el regate, el pase, el disparo y otras habilidades relacionadas con el manejo del balón y la ejecución de acciones en el campo.

La formación técnica del futbolista se lleva a cabo a través de programas de entrenamiento y práctica que se enfocan en mejorar y perfeccionar estas habilidades, estos programas suelen incluir ejercicios específicos, entrenamientos de habilidades individuales y colectivas, así como la participación en partidos y competiciones (Alarcón, 2021).

La formación técnica del futbolista puede comenzar desde edades tempranas, en las categorías inferiores de los clubes de fútbol o en escuelas de formación deportiva, a medida que el futbolista avanza en su carrera, la formación técnica se vuelve más especializada y se adapta a las necesidades y características individuales del jugador.

Es importante destacar que la práctica de la planificación de la formación técnica del futbolista se trastorna como fundamental que le permita desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas que les permita optimizar recursos, tiempo, esfuerzo, entre otros (Castillejo, 2019).

La formación técnica y cognitiva de los futbolistas es fundamental, ya que de esta parte la cultivación de estrategias, técnicas, habilidades y destrezas dentro del deporte que le permita mejorar la capacidad personal y profesional, esto se obtiene o se basa desde la capacitación cognitiva al entrenamiento físico.

5. Metodología

La presente investigación con el tema “Ejercicios metodológicos y su influencia en el desarrollo de los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernardina, Loja 2023”, teniendo como escenario de investigación esta institución de formación de futbolistas profesionales en la ciudad de Loja, a la cual asisten 15 niños y 2 entrenadores que conforman la población objeto de estudio, mismos que han sido seleccionados para aplicar o ejecutar el estudio de la problemática y generar soluciones que permitan potenciar el rendimiento físico, emocional y de equipo que se requiere en la formación deportiva en el campo del fútbol.

En este capítulo se estructura la parte metodológica de la tesis, misma que fue desarrollada, enfocándose en la realidad de la problemática para plantear una solución que le

permita mejorar aspectos como el rendimiento físico, las técnicas y métodos, el trabajo en equipo, agilidad, destrezas, entre otras, bajo las variables de estudio como son los ejercicios funcionales y los fundamentos del fútbol, desarrollándose el capítulo de la siguiente estructura:

5.1. Área de estudio

El presente estudio investigativo se desarrolló en la Academia de Fútbol “Liga Bernardina” de la ciudad de Loja, ubicada en el barrio Unión Lojana frente al Parque de los Recuerdos, institución deportiva que presta los servicios de entrenamiento y capacitación de futbolistas profesionales en diferentes categorías, el estudio se centró en el área deportiva.

Teniendo en cuenta que las variables a ser analizadas dentro del área de estudio fueron los ejercicios metodológicos y los fundamentos del Fútbol, mismos que son importantes en el desarrollo integral como deportistas, sabiendo que se debe aplicar una instrucción técnica formal en las cuales va de la mano los conocimientos teóricos y prácticos.

Figura 5. Croquis de la Academia de Fútbol Liga Bernardina



Fuente: Ubicada Ecuador (s.f). Academia de Fútbol Liga Bernardina. [imagen]
<https://www.google.com/maps/place/Parque+de+los+%22Recuerdos%22>

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque de investigación

Dentro de este proyecto se optó por la aplicación de un enfoque de tipo mixto, mismo que se integra bajo los enfoques cualitativos y cuantitativos, con el objetivo de darle profundidad al análisis de las variables de estudio, como de la problemática presente en la

institución de estudio, teniendo como variables los ejercicios metodológicos y los fundamentos del Fútbol en la Academia de Fútbol “La Bernardina”.

El enfoque mixto de investigación permite la combinación de aspectos cualitativos como cuantitativos, en los que se procede a utilizar leyes, procesos, formulas, entre otras, que ayuda al investigador establecer un estudio más profundo y detallando con el objetivo de solucionar problemáticas (Sánchez, 2019).

5.2.2. Tipo de estudio de investigación

5.2.2.1. Transaccional o Transversal

Este tipo de estudio transversal donde se logró la determinación de la problemática encontrada sin el determinante en un periodo establecido para el análisis del fenómeno en la Academia de fútbol “La Bernardina”, con referencia a las variables de estudio sobre los ejercicios metodológicos y los fundamentos del Fútbol.

Un estudio de tipo transversal o transaccional se caracteriza por ser un análisis de la problemática en un entorno específico de manera observacional, se utiliza para medir la prevalencia de un evento o fenómeno en un momento dado, estos datos se los obtienen de poblaciones que tienen rasgos iguales en la investigación, sin incluir la variable de estudio, esta variable se mantiene constante a lo largo del estudio transversal (Arzuaga, 2022).

5.2.3. Diseño de investigación

Se aplicó la investigación no experimental, misma que permitió el adoptar y aplicar leyes, procesos, reglas, normas, entre otras, donde no se experimenta con la población de estudio y no se realiza ninguna intervención directa con esta en la Academia de Fútbol “La Bernardina”.

El diseño de investigación no experimental se refiere a un enfoque de investigación en el cual el investigador no manipula deliberadamente las variables independientes, en lugar de eso, se observan y analizan las variables tal como ocurren naturalmente en un entorno real, este

tipo de diseño se utiliza para estudiar fenómenos y relaciones existentes sin intervenir activamente en ellos (Bisquerra, 2022)

Algunas características y ejemplos del diseño de investigación no experimental son los siguientes:

Se basa en la observación y recopilación de datos en un momento único en el tiempo.

No se manipularán las variables independientes.

Se utiliza para describir o correlacionar variables y fenómenos.

Ejemplos de diseños no experimentales incluyen estudios descriptivos, estudios de casos, estudios de cohortes y estudios de clasificación.

5.2.4. Métodos de investigación

5.2.4.1 Método inductivo

Se aplicó el método inductivo en la investigación, en el cual se procede a estudiar de lo particular a lo general, tomando en cuenta que este método emplea procesos, fases, sistemas, esquemas, intenta encontrar posibles relaciones generales que la fundamenten.

El método inductivo de investigación es un recurso investigativo que permite llegar a un análisis de lo general a lo específico, este método científico levanta información a través del análisis en la observación y así como la experimentación, y luego analiza y busca patrones o tendencias en esos datos, el método inductivo consta de varios pasos, que incluyen la observación de casos particulares, la identificación de patrones o tendencias, la formulación de una conclusión general y la revisión de la conclusión en función de nuevas observaciones y experimentos (Villanueva, 2022).

5.2.4.2. Método deductivo

El método deductivo en el estudio logro que se realice el análisis de lo específico a lo general sobre la problemática encontrada en la institución deportiva, fundamentando las conclusiones de manera que sean relevantes en la investigación.

El método deductivo de investigación es un proceso de razonamiento que parte de premisas generales para llegar a conclusiones específicas, en este método, se utiliza un tipo de pensamiento lógico que va desde lo general hasta lo particular, se basa en la aplicación de reglas y principios para extraer conclusiones a partir de un conjunto de premisas, puede dividirse en dos formas: el método deductivo directo de conclusión inmediata y el método deductivo indirecto o conclusión mediata, en el primero, se llega a la obtención de juicios en una sola instancia, en el segundo, la premisa mayor contiene una proposición universal y la premisa menor contiene una proposición particular (Arias, 2021).

5.2.4.3. Método analítico

Este método es la síntesis de operación inversa, este permitirá a los investigadores establecer un análisis de las variables en un proceso que se llegue a una determinación de una relación, que permita la determinación de una realidad.

El método analítico de investigación es una modalidad de investigación científica que se basa en el razonamiento empírico y la experimentación, este método se utiliza en las ciencias empíricas, tanto naturales como sociales, y tiene como objetivo la producción de conocimiento a partir de la observación de la realidad, es útil en campos de estudio novedosos e inexplorados, así como en estudios descriptivos, ya que permite revelar relaciones esenciales y características fundamentales del objeto de estudio, además, fomenta el aprendizaje a partir de los aciertos y errores, y promueve el mejoramiento continuo del proceso de investigación (Guerrero y Guerrero, 2021).

2.2.5. Línea de investigación

La línea de investigación que se empleó se encuentra enmarcada en: “El deporte y la recreación”, siendo aquí, que el investigador empleó los ejercicios metodológicos dentro del campo de los fundamentos del fútbol, en deportistas futbolistas de la categoría sub 15 que asisten a la Academia de Fútbol Liga Bernardina, en la ciudad de Loja, tras esta línea de

investigación se buscó indagar sobre nuevas estrategias, métodos y propuestas, orientadas a potenciar y optimizar el nivel de calidad de vida y deportivismo, mejorando el campo competitivo, recreativo, metodológico en función a desarrollar propuestas innovadoras que contribuyan a potenciar la buena práctica deportiva y competitiva del fútbol lojano y nacional.

5.2.6. Técnicas para la recolección de la información

Para la recolección de información se dio paso a la determinación del proceso de levantamiento de la información con la técnica de revisión bibliográfica en la realidad de la Academia de Fútbol, se aplicó la técnica de observación a estudiantes y el test a los entrenadores con el objetivo de identificar como influye los ejercicios metodológicos en los fundamentos del fútbol.

5.2.6.1. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Marroquín (2017) menciona sobre la validez y confiabilidad de los recursos de la verificación del instrumento de recolección de datos, donde el grado de validación del instrumento tiene que ser acorde a la seriedad del proceso investigativo y su profundidad”.

Las técnicas e instrumentos que se aplicaron en el proyecto investigativo para la respectiva validez y confiabilidad se establecieron bajo el dominio de 1 docente conocedor del tema, para obtener resultados reales que nos ayuden para la elaboración de la guía de estrategias metodológicas.

Las técnicas investigativas tienen las siguientes características:

La observación se procedió con el fin de levantar la información de la población de estudio determinada por los deportistas o estudiantes sobre ejercicios funcionales.

El test aplicado en dos etapas un pre-test previo a la aplicación de la propuesta y otra etapa del post-test evaluado para medir las mejoras de los ejercicios metodológicos en los estudiantes de la academia.

El test sobre los fundamentos del fútbol fue empleado a los docentes o entrenadores de la categoría sub 15 de la academia.

5.2.7. Instrumentos de recolección de información

En la presente investigación se utilizaron los instrumentos investigativos para la realización de dicha investigación: ficha de observación, planes de clase, test y post test.

Estos instrumentos son los recursos que el investigador puede utilizar para abordar la problemática y los fenómenos, permiten generar información, sirven para recopilar, organizar, analizar y presentar la información.

5.2.7.1. Validez de instrumentos aplicados

Ficha de observación: Una ficha de observación es un instrumento utilizado para recopilar información y registrar observaciones sistemáticas en diferentes contextos, puede ser utilizado en el ámbito educativo, de investigación, clínico, entre otros. Las fichas de observación son herramientas que permiten registrar de manera estructurada y sistemática las observaciones realizadas en un contexto determinado, estas fichas suelen contener categorías o elementos específicos que se deben observar y registrar.

Pre test y post test: Este tipo de prueba permite hacer un diagnóstico a un grupo de alumnos de acuerdo a un tema en específico, en este caso de la presente investigación el ejercicio para desarrollar los fundamentos del fútbol, posteriormente, esa misma prueba se aplica a los alumnos para observar si existe un avance y determinar los resultados satisfactorios o insatisfactorios.

5.3. Población y muestra

5.3.1. Población

La población del estudio constó de 15 sujetos de investigación de los cuales se conforman en dos grupos como, 15 estudiantes en proceso de entrenamiento de fútbol en la categoría sub 15 y 1 entrenador para esta categoría, pertenecientes a la Academia de Fútbol

“La Bernardina” ubicada en la ciudad de Loja. A continuación, se detalla la estructura de la población a ser estudiada:

UNIDAD DE ANÁLISIS	NÚMERO	%
Estudiantes en entrenamiento	15	95
Docentes entrenadores	1	5
Total	16	100%

5.3.2. Muestra

La muestra que se aplicó fue de tipo muestreo por conveniencia, mismo que consistió en tomar a toda la población objeto de estudio, en donde se toma a 15 estudiantes en entrenamiento de fútbol, 1 docentes entrenadores, que se relacionan de forma directa con la academia de fútbol en la ciudad de Loja, se considera a la población completa a conveniencia para tener datos más precisos a recabar mediante los instrumentos investigativos, teniendo en total como muestra los mismos 16 sujetos de investigación.

5.4. Procesamiento de los datos obtenidos

El procesamiento de datos con métodos estadísticos implica utilizar técnicas estadísticas para analizar y extraer información significativa de los datos recopilados, algunos aspectos relevantes sobre el procesamiento de datos con métodos estadísticos son:

El procesamiento y análisis de datos es la etapa final del método estadístico, donde se elaboran, procesan, analizan e interpretan los datos recopilados.

El procesamiento de datos implica la tabulación, el ordenamiento y la elaboración de los datos obtenidos, utilizando herramientas estadísticas y programas informáticos adecuados.

En el procesamiento de datos, se pueden aplicar métodos especiales si los datos no siguen una distribución normal.

El procesamiento y análisis de datos pueden incluir el uso de complejos programas de software y algoritmos para el almacenamiento, procesamiento y análisis de los datos recopilados.

El procesamiento de datos se lo realizó en el Software Microsoft Excel es un método utilizado para medir y controlar la calidad mediante el seguimiento del proceso de fabricación y el análisis de los datos obtenidos.

5.5. Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención

Objetivo específico 3: Diseñar un programa de ejercicios metodológicos desarrollará los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol “Liga Bernardina”.

Objetivo específico 4: Evaluar el programa de ejercicios metodológicos para desarrollar los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol “Liga Bernardina”.

En el área de la educación física aplicada al deporte del fútbol esta investigación se presenta a través de la elaboración y desarrollo de una propuesta educativa de intervención tomando de la siguiente manera:

Tabla 1 *Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención*

ACTIVIDAD	DETALLE
Taller 1	Socialización
Tema:	Presentación de la propuesta
Objetivo:	Socialización de la propuesta con el personal entrenador de la academia de fútbol, así como estudiantes entrenados de la categoría sub 15.
Taller 2	Recopilación de información
Tema:	Levantamiento de datos
Objetivo:	Aplicar los instrumentos de levantamiento de información para el análisis de la población de estudio
Taller 3	Elaboración de la propuesta
Tema:	Elaboración de la propuesta
Objetivo:	

	Diseñar una propuesta de solución a la problemática en base s las variables de estudio.
Taller 4	Fase de aplicación
Tema:	Aplicación y ejecución de la propuesta
Objetivo:	Aplicar la propuesta diseñada en los estudiantes de la categoría sub 15 de la académica de fútbol “La Bernardina”.
Estrategia:	Ejecutar con los docentes entrenadores las técnicas de ejercicios funcionales en los estudiantes futbolistas de la categoría sub 15.
Taller 5	Evaluación de la propuesta aplicada
Tema:	Evaluación de la propuesta aplicada
Objetivo:	Evaluar y corregir las actividades establecidas en la propuesta en base a los ejercicios funcionales y los fundamentos del fútbol.
Estrategia:	Evaluar las actividades establecidas y ejecutadas en la propuesta.

Nota. Matriz de diseño y desarrollo de la propuesta de intervención.

Autor: Joan Mocha, 2024.

6. Resultados

Los resultados que se presenta en la siguiente sección fueron recolectados en diversos deportistas de la Academia de Futbol Liga Bernardina de la ciudad de Loja, región sierra del Ecuador por consecuencia no se consideran datos generalizables del país, debido al tamaño de la muestra tomada.

Siendo importante los datos que se recabaron dentro del ámbito deportivo, la necesidad de aplicar la metodología de los ejercicios dentro de los fundamentos del fútbol con la finalidad de mejorar y ejecutar los mismos de manera correcta en dicho deporte.

En este contexto, la presente investigación obtuvo los siguientes resultados, los cuales están expresados en 8 tablas las mismas contienen aspectos relacionados con: metodología de los ejercicios del fútbol, fundamentos del fútbol, medios y métodos de entrenamiento.

En este marco de ideas, a continuación, se presenta el análisis del test y post test de los fundamentos de fútbol de (Pertuz, 2016) aplicado en los deportistas de la Academia de Fútbol Liga Bernardina.

6.1. Resultados de la aplicación del pre y post-test

Aplicado a los estudiantes de la Academia de Fútbol “La Bernardina” el pre-test y el post-test, acorde al análisis de los ejercicios metodológicos y su relación con los fundamentos del fútbol.

Primer test (Precisión de pase)

Se establece como los estudiantes futbolistas de la Academia se encuentran en la capacidad de habilidad en la precisión de pase de balón.

Tabla 2 *Primer test (Precisión de pase)*

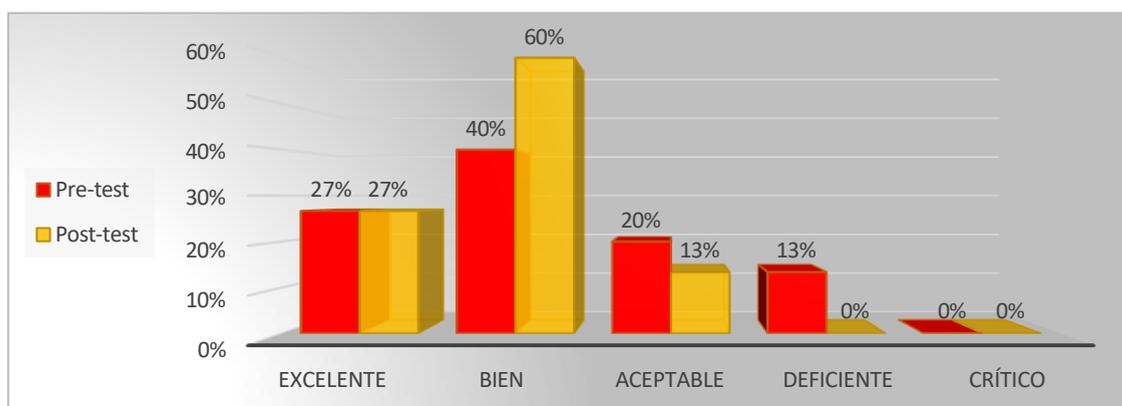
Valoración	PRECISIÓN DE PASE			
	Pre-test		Post-test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	4	27%	4	27%
Bien	6	40%	9	60%
Aceptable	3	20%	2	13%
Deficiente	2	13%	0	0%
Crítico	0	0%	0	0%
TOTAL	15	100%	15	100%

Nota: Resultados obtenidos a través de la aplicación del pre-test y post-test a futbolistas de la Academia de Fútbol Liga Bernardina.

Autor: Mocha, Joan (2024).

En la Tabla 2 se evidencian los datos obtenidos respecto al primer test (Precisión de pase) aplicada a los estudiantes de la Academia de Fútbol “La Bernardina”, teniendo como población objetivo a 15 estudiantes, donde aproximadamente el 60% de tiene una aceptable capacidad en la precisión de pase. Además, en base a los datos de la tabla se elaboró un gráfico en la cual se detalla todos los datos, la misma se presenta a continuación.

Figura 6 *Primer test (Precisión de pase)*



Nota: Resultados obtenidos a través de la aplicación del pre-test y post-test a futbolistas de la Academia de Fútbol Liga Bernardina.

Autor: Mocha, Joan (2024).

Análisis

En la aplicación del pre-test y post-test se obtuvo que en la valoración de Excelente el 27% de los estudiantes manejan la habilidad de la precisión de pase sin tener una mejoría, para la valoración de Bien en la toma del pre-test se obtuvo que el 40% de los estudiantes manejan la precisión de pase y al aplicar el post-test este creció al 60% de futbolistas de la académica, como Aceptable en la aplicación del pre-test se obtuvo que el 20% tienen esta habilidad no desarrollada, mientras que al ser aplicado el post-test se denota una reducción al 13% para el mismo rango, siendo como Deficiente en los resultados del pre-test se obtuvo un 13% de los estudiantes y mientras que al ser aplicado el post-test este se redujo a 0% denotando una mejoría, en el caso del criterio de Crítico se obtuvieron 0% en ambos test.

Interpretación

Al ser aplicado el pre-test se obtuvo resultados poco satisfactorios, donde se denotan que los estudiantes a pesar de permanecer ya varios meses en entrenamiento aún no logran alcanzar niveles deportivos altos, esto influenciado por metodologías algo ambiguas por parte de los entrenadores, aportando a que los futbolistas jueguen de una manera poco técnica, una vez aplicada la guía de ejercicios metodológicos con fundamentos del Fútbol se observan a través de la aplicación del post-test que los estudiantes que presentaron un cierto nivel de

dificultad incrementaron su habilidad en el tema de precisión de pase, calificándolos en valores como Aceptable, Bien o Excelente.

Conclusión general

En el desarrollo de la habilidad de precisión de pase, los estudiantes de la academia se encontraban con deficiencias en la afinidad o desarrollo de esta habilidad, por lo que no existía un progreso notable que se vea presente al momento de tener encuentros con otros equipos o de manera interna con categorías superiores, al ser ejecutado el plan de ejercicios metodológicos en base a los fundamentos del fútbol se observan incrementos de las habilidades deportivas tales como la precisión del pase que viene acompañada de una mejor equilibrio, agilidad, velocidad, concentración, resistencia muscular y cardiaca, así como, en las metodologías de enseñanza de los entrenadores.

Segundo test (Precisión de remate)

Se establece como los estudiantes futbolistas de la Academia se encuentran en la habilidad de precisión de remate.

Tabla 3 Segundo test (Precisión de remate)

PRECISIÓN DE REMATE				
Rango	Pre-test		Post-test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	4	27%	0	0%
Bien	3	20%	3	20%
Aceptable	3	20%	12	80%
Deficiente	3	20%	0	0%
Crítico	2	13%	0	0%
TOTAL	15	100%	15	100%

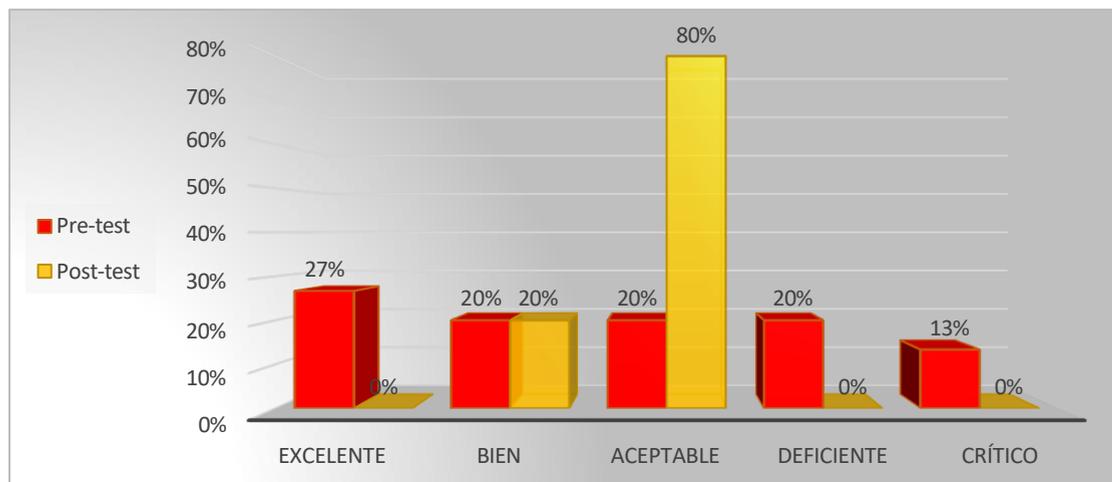
Nota: Resultados obtenidos a través de la aplicación del pre-test y post-test a futbolistas de la Academia de Fútbol Liga Bernardina.

Autor: Mocha, Joan (2024).

En la Tabla 3 se evidencian los datos obtenidos respecto al segundo test (Precisión de remate) aplicada a los estudiantes de la Academia de Fútbol “La Bernardina”, teniendo como

población objetivo a 15 estudiantes, donde aproximadamente el 80% tienen un aceptable y el 20% bien en la capacidad en la precisión de remate que da una totalidad de 100%.

Figura 7 Segundo test (Precisión de remate)



Nota: Resultados obtenidos a través de la aplicación del pre-test y post-test a futbolistas de la Academia de Fútbol Liga Bernardina.

Autor: Mocha, Joan (2024).

Análisis

En la aplicación del pre-test se obtuvo que en el rango de Excelente el 27% de los estudiantes manejan la habilidad de la precisión de remate sin tener una mejoría aplicado el post-test, para el rango de Bien en la toma del pre-test se obtuvo que el 20% de los estudiantes manejan la precisión de pase y al aplicar el post-test no se observó ninguna variación, para el rango de Aceptable en la aplicación del pre-test se obtuvo que el 20% tienen esta habilidad un poco afinada, creciendo en este rango a un 80% en el post-test, para el indicador de Deficiente y Crítico en el pre-test se obtuvo un 20% y 13% de estudiantes y logrando un decrecimiento o mejora de los futbolista al aplicar el post-test obteniendo 0% respectivamente.

Interpretación

En cuanto a las habilidades dentro de los fundamentos del Fútbol se tiene la precisión de remate, donde los futbolistas deben generar o desarrollar un alto nivel competitivo y deportivo, ya que no solo trata de teoría sino de un fuerte y arduo entrenamiento, siendo así, que los ejercicios metodológicos aplicados durante entrenamientos permitieron marcar un

incremento en este aspecto, donde los futbolistas logran trabajar mediante conocimientos teóricos y prácticos el desarrollo de potencia y precisión en el remate ejecutado principalmente por arqueros y delanteros, evidenciados en la aplicación del post-test.

Conclusión general

La precisión de remate en futbolistas de categorías menores puede variar dependiendo de varios factores, como la formación técnica y la ejercitación metodológica durante los entrenamientos, teniendo en cuenta que la aplicación de nuevos ejercicios metodológicos dentro de la habilidad de la precisión regular en sus remates debido a una mala formación en el desarrollo deportivo, es importante tener en cuenta que la precisión de remate puede mejorar con la práctica y la experiencia, misma que se aplicó con la guía de ejercicios metodológicos y se evidenció durante la ejecución del post-test en los estudiantes de la academia de fútbol, donde sus habilidades, técnicas, decisión y práctica constante.

Tercer test (Conducción)

Se establece como los estudiantes futbolistas de la Academia se encuentran en la capacidad de habilidad de conducción del balón.

Tabla 4 Tercer test (Conducción)

CONDUCCIÓN				
Rango	Pre-test		Post-test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	15	100%	15	100%
Bien	0	0%	0	0%
Aceptable	0	0%	0	0%
Deficiente	0	0%	0	0%
Crítico	0	0%	0	0%
TOTAL	15	100%	15	100%

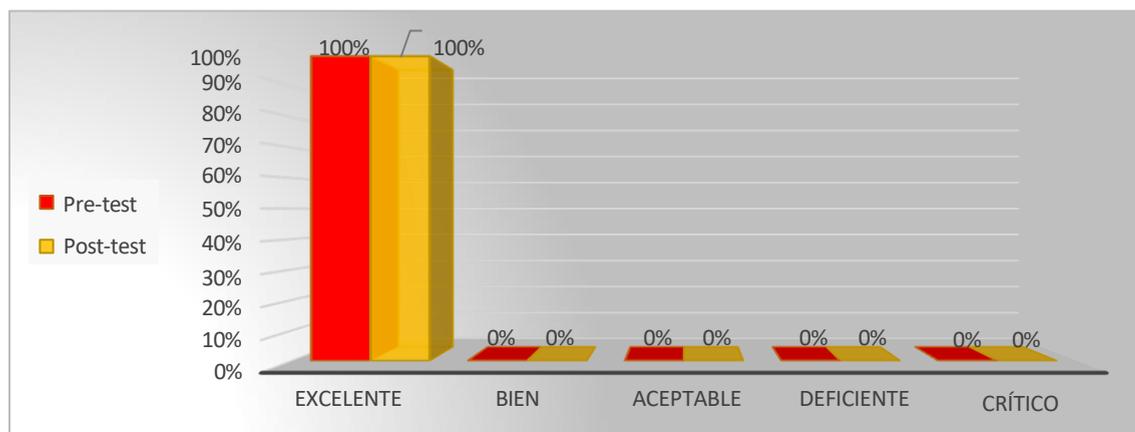
Nota: Resultados obtenidos a través de la aplicación del pre-test y post-test a futbolistas de la Academia de Fútbol Liga Bernardina.

Autor: Mocha, Joan (2024).

En la Tabla 4 se presentan los resultados obtenidos del test de conducción de balón aplicado a la población de estudio, en donde se evidencia que la valoración de Excelente tiene

un porcentaje del 100%, lo cual se pronuncia que la habilidad de conducción no hay deficiencia en todos los futbolistas. Mientras que en los rangos de: bien, aceptable, deficiente y crítico se mantuvo un porcentaje de 0%.

Figura 8 Tercer test (Conducción)



Nota: Resultados obtenidos a través de la aplicación del pre-test y post-test a futbolistas de la Academia de Fútbol Liga Bernardina.

Autor: Mocha, Joan (2024).

Análisis

El 100% de los estudiantes de la academia de fútbol aplicado el pre-test tanto como el post-test en el aspecto de la conducción de balón son calificados con el rango de Excelente, mientras tanto en los indicadores Bien, Aceptable, Deficiente y Crítico se mantienen en el porcentaje del 0% sin obtener un declive o decrecimiento de los estudiantes.

Interpretación

Por parte de los fundamentos del Fútbol se encuentran el desarrollo y estimulación de aspectos como la conducción del balón, donde los estudiantes de la academia tienen un nivel considerable al momento de realizar entrenamientos como al momento de jugar contra otro equipo, es aquí, que los ejercicios metodológicos se tornan fundamentales para que los deportistas no solo tengan conocimientos de tipo teórico sino prácticos, y logren mejorar la habilidad de la conducción evidenciado en el post-test.

Conclusión general

La conducción de balón en futbolistas en la subcategoría no profesional de la academia puede variar en términos de habilidad y técnicas, fundamentalmente las consideradas por el entrenador, siendo así, realizando toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón, es importante destacar que existen diferentes tipos de conducción de balón en el fútbol, algunos de estos tipos incluyen la conducción lineal, con giros, en zigzag, en curva, y con la presencia de oponentes, donde cada tipo de conducción requiere diferentes ejercicios metodológicos, evidenciados mediante la ejecución de la guía de ejercicios metodológicos y la aplicación de la valoración del post-test.

Cuarto test (Control de balón)

Se establece como los estudiantes futbolistas de la Academia se encuentran en la capacidad de habilidad de control de balón.

Tabla 5 *Cuarto test (Control de balón)*

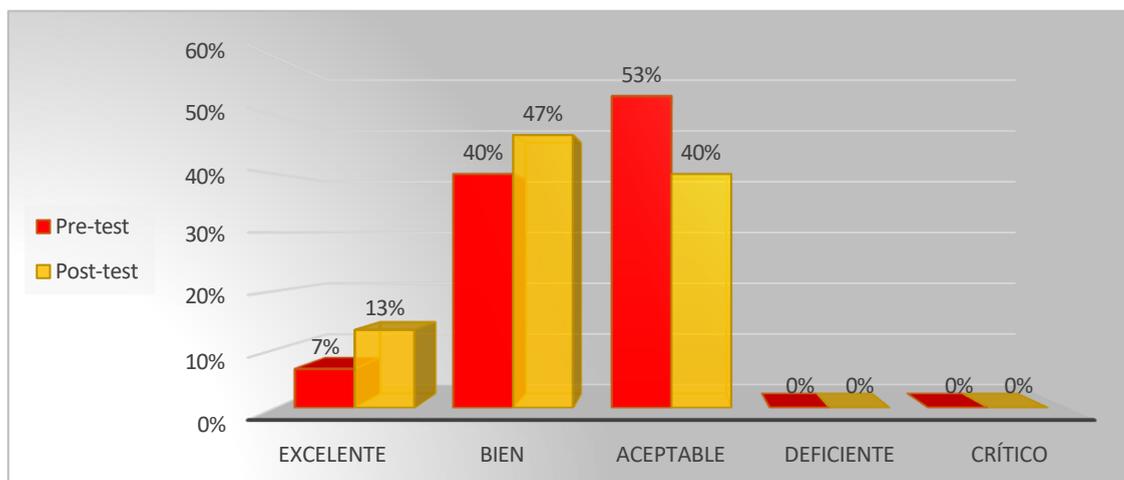
CONTROL DE BALÓN				
Rango	Pre-test		Post-test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	7%	2	13%
Bien	6	40%	7	47%
Aceptable	8	53%	6	40%
Deficiente	0	0%	0	0%
Crítico	0	0%	0	0%
TOTAL	15	100%	15	100%

Nota: Resultados obtenidos a través de la aplicación del pre-test y post-test a futbolistas de la Academia de Fútbol Liga Bernardina.

Autor: Mocha, Joan (2024).

En la Tabla 5 se presentan los resultados obtenidos del test de control de balón aplicado a la población de estudio, en donde se evidencia que la valoración de Bien y Aceptable tienen un porcentaje aproximado del 50%, lo cual se pronuncia que la habilidad de conducción no hay deficiencia en todos los futbolistas por lo cual el rango de deficiente y crítico se mantienen en un porcentaje de 0%.

Figura 9 *Cuarto test (Control de balón)*



Nota: Resultados obtenidos a través de la aplicación del pre-test y post-test a futbolistas de la Academia de Fútbol Liga Bernardina.

Autor: Mocha, Joan (2024).

Análisis

En la aplicación del pre-test se obtuvo que en el rango de Excelente el 7% de los estudiantes manejan la habilidad de control de balón, observando una mejoría aplicado el post-test incrementando 6%, para el rango de Bien en la toma del pre-test se obtuvo que el 40% de los estudiantes manejan el control de balón y al aplicar el post-test se observó un crecimiento al 47%, para el rango de Aceptable en la aplicación del pre-test se obtuvo que un 53% tienen esta habilidad un poco afinada, reduciendo en este rango a un 40% siendo positivo ya que el 13% de diferencia logró incrementar de rango en la evaluación, teniendo como resultados presentes en el pre-test y el post-test valoraciones en 0% tanto en Deficiente como Crítico.

Interpretación

En los fundamentos del fútbol se considera que el control del balón es fundamental y un eje primordial en las habilidades que desarrollan los deportistas, por lo que el estimular y trabajar estas habilidades mediante la práctica de ejercicios metodológicos es importante desde las categorías iniciales a un campo de profesionalismo, tomando en cuenta que desde la ejecución de ejercicios metodológicos en la academia de fútbol los estudiantes lograron tener un incremento en el control de balón denotado en aspectos como mejor velocidad, equilibrio, coordinación, técnicas en diferentes climas, entre otras.

Conclusión general

La conclusión sobre los ejercicios metodológicos empleados en el desarrollo de la habilidad de control de balón en futbolistas es fundamental para mejorar técnicas y habilidades en el dominio del balón en las diferentes posiciones en la cancha, siendo así, que los ejercicios metodológicos se centran en enseñar a los jugadores cómo realizar una correcta conducción de balón, utilizando diferentes partes del cuerpo, como el pie, el pecho, la cabeza y el muslo, estos ejercicios ayudan a los jugadores a desarrollar la capacidad de mantener el control del balón mientras se desplazan por el campo, realizar toques consecutivos y anticipar las acciones de los oponentes, por lo que, la aplicación en los estudiantes de la academia se trastorna en aspectos positivos demarcados en la valoración del post-test.

7. Discusión

El presente trabajo de investigación denominado los fundamentos del fútbol a través del ejercicio funcional en la Academia de Fútbol Liga Bernardina de la ciudad de Loja, tomando como población la totalidad de 15 estudiantes de la academia categorías inferiores, quienes fueron participantes de las actividades desarrolladas en la investigación mediante el pre-test y post-test.

Con referente al objetivo uno planteado se Determina que los ejercicios metodológicos que promueven el entrenamiento de los deportistas en la Academia de Fútbol “Liga Bernardina”, realizando la técnica de investigación bibliográfica fundamentándose a través de un levantamiento de información de tipo documental por medio de concepciones realizadas por autores, por lo tanto, el marco teórico del estudio se basó en la indagación detallada sobre las variables de estudio como son los fundamentos del Fútbol y los ejercicios metodológicos.

Los resultados se contrastan con los estudios sobre los ejercicios metodológicos en el fútbol son fundamentales para el desarrollo de las habilidades técnicas de los jugadores, estos ejercicios se diseñan de manera sistemática y progresiva, permitiendo a los jugadores practicar

y perfeccionar diferentes aspectos del juego, como el control de balón, el pase, el regate y el tiro (Avila, 2023), en concordancia con lo antes mencionando los resultados obtenidos son un conjunto de habilidades natas y que se desarrollan en el proceso de entrenamiento y profesionalización de los futbolistas, donde los ejercicios metodológicos y los fundamentos del fútbol son primordiales para que ahorren y potencien recursos físicos y humanos, en las academias o escuelas de fútbol se trabaja bajo metodologías que emplean los entrenadores como medios de llegar a la afinación de aspectos como agilidad, velocidad, fuerza, control de balón, remate, pase, entre otras.

Respecto al segundo objetivo específico que consistió en Identificar los fundamentos del fútbol que optimizan la condición inicial de los deportistas en la Academia de Fútbol “Liga Bernardina”, se realizó el análisis de los instrumentos diagnósticos a través de la aplicación del pre-test y post-test, en la cual se evalúa áreas como precisión de pase, precisión de remate, conducción y control de balón.

Los fundamentos del fútbol se adaptan al nivel de habilidad y experiencia de los jugadores, y se enfocan en mejorar la técnica, la precisión y la capacidad de reacción en situaciones de juego real, algunos ejercicios comunes incluyen la conducción de balón en espacios reducidos, el control y pase en movimiento, y el regate en situaciones de uno contra uno (Carvajal, 2023), lo que concuerda de esta definición acotando que los ejercicios metodológicos en el campo del fútbol como deporte permite a los jugadores adquirir confianza y dominio en el control del balón, así como optimizar las capacidades de toma de decisiones de manera rápida y precisa durante el juego, además, los ejercicios metodológicos no fomentan el trabajo en equipo, la comunicación y la coordinación entre los jugadores ya que no todos evolucionan o se perfeccionan al mismo ritmo y capacidades

El tercer objetivo específico hizo referencia a: Diseñar un programa de ejercicios metodológicos desarrollará los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol “Liga

Bernardina”, es por eso que se llevó a cabo el desarrollo de los distintos test que conforman la evaluación pre y post de la ejecución del programa de ejercicios metodológicos. Este proceso se desarrolló durante 2 sesiones en los entrenamientos, enfocadas en medir o evaluar áreas o habilidades como precisión de pase, precisión de remate, conducción y control del balón.

Es importante destacar que la práctica constante y la supervisión de un entrenador capacitado son fundamentales para obtener los mejores resultados en la mejora de las habilidades técnicas, además, la variedad y la progresión en los ejercicios son clave en la adaptación de los intereses y motivaciones personales y profesionales en los jugadores (Ordóñez y Muñiz, 2020), a lo mencionado se concuerda que los fundamentos del fútbol y los ejercicios metodológicos son importantes en la carrera deportiva del futbolista mismo que desempeña un papel crucial en el desarrollo de las habilidades técnicas en el fútbol. Estos ejercicios permiten a los jugadores practicar y perfeccionar el control de balón, el pase, el regate y el tiro, entre otros aspectos del juego. La práctica constante y la supervisión adecuada son fundamentales para obtener los mejores resultados en el desarrollo de estas habilidades.

Finalmente los resultados del cuarto objetivo que consistió en; Evaluar el programa de ejercicios metodológicos para desarrollar los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol “Liga Bernardina”, para Rodríguez y Peña (2022), donde se observa la mejora continua del proceso pedagógico como enseñanza aprendizaje de los ejercicios metodológicos con los fundamentos del Fútbol, se conformó por una serie de sesiones en los entrenamientos con una actividades diferentes, lo que dio como resultado el que se presenten mejoras en las habilidades de los estudiantes en la academia, con un incremento de un 45% en las habilidades como precisión en el pase, remate, conducción y control de balón.

8. Conclusiones

Luego del análisis de los resultados obtenidos y tomando en cuenta los objetivos planteados en este estudio de investigación, se concluye que:

- Los ejercicios metodológicos dentro del campo del deporte como el Fútbol son considerados de gran importancia, ya que de estos se deriva que los futbolistas adquieran y desarrollen habilidades, conocimientos y destrezas que les permita sobresalir en el campo de juego, el determinar cómo ejercicios metodológicos el equilibrio en pistas de obstáculos fijos y móviles es un aspecto que logro evidenciar un crecimiento de habilidades como precisión en pase, remate, entre otras, que los estudiantes se veían limitados o poco potenciados.
- La identificación de los fundamentos del fútbol se las obtuvo a través de la técnica de la revisión bibliográfica, misma que permitió extender los conocimientos de maneta teórica para ser analizada a profundidad, que sirvió con el objetivo de desmenuzar el área cognitiva de estudiantes y entrenadores en la academia de fútbol “La Bernardina”.
- El diseño de un programa de ejercicios metodológicos para fortalecer los fundamentos del Fútbol en la academia de fútbol “La Bernardina”, se fundamentó en diseñar actividades que permitieron al entrenador y estudiantes potenciar las habilidades, destrezas, conocimientos, entre otras, mediante el entrenamiento diario, siendo así, que a través de la indagación del área teórica se establece actividades que permitieron desarrollar los fundamentos del futbol con ejercicios metodológicos.

9. Recomendaciones

Tomando como antesala las conclusiones descritas anteriormente, se establecen las recomendaciones correspondientes que resultan factible en la institución objeto de estudio del presente trabajo investigativo:

- Se recomienda al entrenador de la Academia de Fútbol “La Bernardina” instruir a los estudiantes de manera teórica pedagógica, donde ellos incrementen sus conocimientos a través de charlas continuas y a su vez estas sean puestas en prácticas para que sea algo conjugado entre los ejercicios metodológicos y los fundamentos del fútbol.
- Se recomienda a los estudiantes de la academia de futbol tomar clases de manera teórica sobre los fundamentos del fútbol, mismo que influirá en los conocimientos, técnicas, métodos, entre otros, de cómo mejorar habilidades, destrezas y competitividad en el campo de juego y como un deporte de alto rendimiento y profesionalización.
- Se recomienda al entrenador y estudiantes diseñar nuevos ejercicios metodológicos dentro de los fundamentos del fútbol y les permita establecer un plan de entrenamiento y de juegos, que les permita fortalecer y desarrollar las habilidades como precisión de pase, control de balón, remate y conducción, con una pista de objetos tanto inmóviles como móviles, que incremente la agilidad mental, equilibrio, velocidad, coordinación, entre otras.

10. Bibliografía

Alarcón, F. (2021). Proceso de formación en el fútbol . Bucaramanga, Colombia: Universidad Santo Tomás.

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/38467/Proceso%20de%20formaci%C3%B3n%20en%20el%20f%C3%BAAtbol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Alcívar, S., & Durán, J. (2021). Propuesta metodológica para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol. *Polo del conocimiento*, 1(1).

<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4641>

Alvarez, J., Casajús, J., & Leis, R. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Asociación Española de Pediatría*,

92(3), 173-185. [https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/1-s2.0-S1695403319X00107/1-s2.0-S1695403320300321/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEj7%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIDpF%2FDTrh%2B5p5AQpcIeP6kp2cQM3Xhege5UpUZkSCN4qAiEA3r9e9uxB](https://pdf.sciencedirectassets.com/277688/1-s2.0-S1695403319X00107/1-s2.0-S1695403320300321/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEj7%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCIDpF%2FDTrh%2B5p5AQpcIeP6kp2cQM3Xhege5UpUZkSCN4qAiEA3r9e9uxB)

S1695403319X00107/1-s2.0-S1695403320300321/main.pdf?X-Amz-Security-

Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEj7%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCX

VzLWVhc3QtMSJHMEUCIDpF%2FDTrh%2B5p5AQpcIeP6kp2cQM3Xhege5UpU

ZkSCN4qAiEA3r9e9uxB

Angulo, T. (2021). SISTEMA DE EJERCICIOS, PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES TÉCNICO TÁCTICAS OFENSIVAS, EN FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA JUVENIL. Ecuador: UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL.

<https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/60eca6f3-4b8f-4e7f-a5dc-e62c6b7cd871/content>

Arias, J. (2021). DISEÑO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. *Redalyc.com*, 11(1), 12-17.

https://www.researchgate.net/publication/352157132_DISENO_Y_METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION

Arzuaga, M. (2022). *Revista Scielo.sld.cu*. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v15n1/2218-3620-rus-15-01-3523.pdf>

Avila, C. (2023). ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL DRIBLIN EN EL FÚTBOL CATEGORÍA CADETES. Ecuador: Universidad Católica de Cuenca.
<https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/0c56f8c9-0cd4-4454-bf8c-7c4d56c4e486/content>

Bisquerra, R. (2022). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla S.A.
<https://ideice.gob.do/documentacion/publicaciones-msg-set-id-2-art-p1-166-metodologia-de-la-investigacion-educativa>

Buelvas, M. (2018). *Metodología para la Enseñanza y Aprendizaje de las Habilidades de la Natación en la Escuela Comfasucre*. Argentina: CECAR.
<https://repositorio.cecar.edu.co/bitstream/handle/cecar/6934/01abeb40-aa86-4745-9313-88fa99c820d7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Carvajal, D. (2023). EL FÚTBOL COMO MEDIO DE DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR. Ecuador.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/37143/1/14.%20TESIS%20FINAL%2c%20%20EST.%20CARVAJAL%20TOSCANO%20DAYSI%20DANIELA-signed-signed-signed.pdf>

Castillejo, R. (2019). ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS ACCIONES TÉCNICO-TÁCTICAS DEL TIRO A PORTERÍA EN LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 17 DEL CLUB SPORT EMELEC. Ecuador: UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO.

<https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4573/1/MEDINA%20ROJAS%20CRISTIAN%20GEOVANNY.pdf>

Castillo, D. (2023). Análisis de las tareas de entrenamiento. Innovación y nuevas tendencias en el fútbol formativo. España: Universidad de Valladolid.

https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/59958/PID_22_23_22_Anexo%202.pdf?sequence=1

Chasipanta, J. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática. *Revista Polo del Conocimiento*, 6(10), 558-583. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i10.3225>

Contreras, B. (2021). PROGRESIÓN METODOLÓGICA EN LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL BASE. Colombia: Universidad de Pamplona.

http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/2698/1/Mari%20Garc%20ada_Mari%202021_PI.pdf

Durán, J. (2022). Propuesta metodológica para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol. *Polo del conocimiento*, 7(9), 1439-1456.

<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/4641/11137>

Espinoza, L. (2023). La flexibilidad en piernas y fundamentos de fútbol de la categoría sub 8. Ecuador: Unach. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/11123/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0023-2023.pdf>

Favero, J. (2020). Fortaleza Mental para Técnicos y Jugadores. Argentina: Periodismo deportivo. <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/periodeportivo3/wp-content/uploads/sites/19/2020/08/Psicologia-del-deporte.pdf>

Gómez, F., Aguirre, L., & Pelayo, A. (2020). Encuesta Nacional de Tendencias Fitness para México en 2020 National Survey . *Revista Retos*, 1(1).

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78113>

- Groeneveld, E. (2022). Efectos de programas de ejercicios excéntricos en la prevención de la lesión de los músculos isquiotibiales en jugadores de fútbol. Colombia: UGR.
<https://rid.ugr.edu.ar/bitstream/handle/20.500.14125/431/Inv.%20D-229%20MFN%207443.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- León, L. (2023). LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL EN LA COORDINACIÓN LOCOMOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38974/1/EST.%20LE%c3%93N%20BONILLA%20LUIS%20ALDAHIR%2c%20TESIS%20FINAL-signed-signed-signed.pdf>
- León, O., Barrios, Y., & Cedeño, F. (2020). Consideraciones teóricas y metodológicas de la preparación técnica en el fútbol juvenil. *Deporvida*, 17(45), 128-139.
<https://repositorio.uho.edu.cu/bitstream/handle/uho/7964/628-2607-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mora, J. (2022). Entrenamiento de la Fuerza en Población Infanto-Juvenil, Bases Fisiológicas y Metodológicas Para La Prescripción Del Ejercicio Físico. Colombia.
<https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/c1e576ba-8da5-49e2-9b0a-9ba096208e12/content>
- Moreno, J., Pinzón, I., & Rodríguez, L. (2021). Fisioterapia respiratoria en la funcionalidad del paciente con covid-19. *Redalyc.org*, 15(1), 1-18.
<https://www.redalyc.org/journal/2738/273865670023/273865670023.pdf>
- Ortega, M. (2023). Ejercicios para la enseñanza del control de balón en futbolistas de 8 – 9 años. Ecuador: Universidad de Guayaquil.
<https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/203aa6a3-2b3d-4f5c-9003-65a8e00348ac/content>

Sinchi, S. (2022). Estrategia metodológica para mejorar la selección de talentos de la categoría Sub 17 del fútbol. *Revista Cuatrimestral Conecta Libertad*, 6(1), 80-99.

<https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/268/464>

Touche, R. (2019). *publicaciones.lasallecampus.es*. publicaciones.lasallecampus.es:

<https://publicaciones.lasallecampus.es/index.php/MOVE/article/view/13/16>

Villanueva, F. (2022). *Metodología de la investigación*. Klik Soluciones Educativas S.A.

<https://books.google.com.ec/books?hl=en&lr=&id=6e->

[KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metodologia+de+la+investigacion&ots=WHD](https://books.google.com.ec/books?hl=en&lr=&id=6e-KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metodologia+de+la+investigacion&ots=WHDLYMJCbo&sig=ExYkLtD_0mB5aeEPkJwwBBAfFzs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

[LYMJCbo&sig=ExYkLtD_0mB5aeEPkJwwBBAfFzs&redir_esc=y#v=onepage&q&f](https://books.google.com.ec/books?hl=en&lr=&id=6e-KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metodologia+de+la+investigacion&ots=WHDLYMJCbo&sig=ExYkLtD_0mB5aeEPkJwwBBAfFzs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

[=false](https://books.google.com.ec/books?hl=en&lr=&id=6e-KEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metodologia+de+la+investigacion&ots=WHDLYMJCbo&sig=ExYkLtD_0mB5aeEPkJwwBBAfFzs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

11. Anexos

Anexo 1. Oficio para la apertura de la Academia de Fútbol Liga Bernardina



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 16 de octubre de 2023.

Mg. Diego Anguisaca

**ENTRENADOR DE LA ACADÈMIA DE FÙTBOL "LIGA BERNARDINA" DE
LA CIUDAD DE LOJA.**

Ciudad,

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al señor estudiante **JOAN MANUEL MOCHA RAMÍREZ** con CI; 0707243333, que actualmente cursa el 8° ciclo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la Universidad Nacional de Loja, para que realice su trabajo de investigación en la academia de fútbol que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con los docentes y estudiantes de manera presencial en la institución educativa.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes de expresarle mis sentimientos de alta consideración estima:

Atentamente,

Mg.Sc. Ramiro Andrés Correa Contento
RESPONSABLE DE PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR,
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia - Loja - Ecuador
072-54 7234

Anexo 2. Solicitud de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular

Loja, 09 de noviembre de 2023

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada.

DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Yo, JOAN MANUEL MOCHA RAMÍREZ, con CI: 0707243333, estudiante de la carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la **Universidad Nacional de Loja**, me dirijo a su autoridad luego de haber recibido el informe favorable de estructura, coherencia y pertinencia del Proyecto de investigación titulado **Ejercicios metodológicos y su influencia en los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernardina, Loja 2023**, para solicitarle comedidamente la designación de director de mi trabajo de integración curricular o de titulación y su autorización para la ejecución del mismo.

En espera de su favorable atención, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

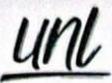
Atentamente.



Joan Manuel Mocha Ramirez

ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del Trabajo De Integración Curricular.

 1888	 Universidad Nacional de Loja	Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
---	---	---

Loja, 8 de noviembre del 2023

Mg. Sc.
José Gregorio Picoita Quezada.
**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**
Ciudad.

De mi consideración:

En correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante JOAN MANUEL MOCHA RAMÍREZ: para lo cual me permito informar lo siguiente.

Que en base al Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD Y PAFD-2023-00305M. Donde se me solicita se emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del tema, **El ejercicio en el desarrollo de los fundamentos del fútbol en estudiantes de séptimo grado de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso, Loja 2023**, de autoría del Estudiante Joan Manuel Mocha Ramírez y en correspondencia con el artículo 225 del Reglamento de Régimen Académico me dirijo a usted para presentar el informe de revisión del proyecto del trabajo de integración curricular o de titulación presentado por el estudiante para lo cual me permito informar lo siguiente.

Luego de haber analizado la estructura, coherencia y pertinencia de los elementos del mencionado proyecto y confirmado la incorporación de correcciones y sugerencias por parte del estudiante, me permito emitir el informe favorable y la rúbrica de revisión de proyecto de integración curricular con el tema denominado: **Ejercicios funcionales y su influencia en el desarrollo de los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernardina, Loja 2023**, a fin de que se continúe con el trámite respectivo.

Sin otro particular me suscribo a usted.

Atentamente.


Lic. Hamilito Daniel Sahmartín Cruz. Mg Sc.
DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO DE INTEGRACION CURRICULAR

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",
Sector La Argelia - Loja - Ecuador
072-54-7234

Anexo 4. Oficio de aprobación de designación del director del Trabajo de Integración Curricular.

		Universidad Nacional de Loja	Carrera de Cultura Física y Deportes
---	---	------------------------------------	--

Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2023-00370M.
Loja, 24 de noviembre del 2023

Magister.
Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga
DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE FEAC. UNL.
De mi consideración.

Asunto. Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular. C. P.A.F.D.

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente **Art. 228**, que expresa: "El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director del Trabajo de Integración Curricular** titulado: **Ejercicios metodológicos y su influencia en los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernardina, Loja 2023.**, de la autoría del señor. **Joan Manuel Mocha Ramírez**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo B**, correspondiente al período académico: **Octubre 2023 - Marzo 2024**.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.


Mag. José Gregorio Picóta Quezada
DIRECTOR DE LA CARRERA.
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.




Aut.P. JP./Elb. P.Mcy.
C/c. Estudiante.
C/C.-Archivo.

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
072-54 5997
Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa",
Casilla letra "S", Sector La Argelia - Loja - Ecuador

Test de precisión de remate

Test de remate o disparo

REFERENCIAS

- Posición inicial
- Posición siguiente
- Trayectoria del disparo acertado.
- Trayectoria del disparo no acertado

Figura 2. Descripción del test de remate.

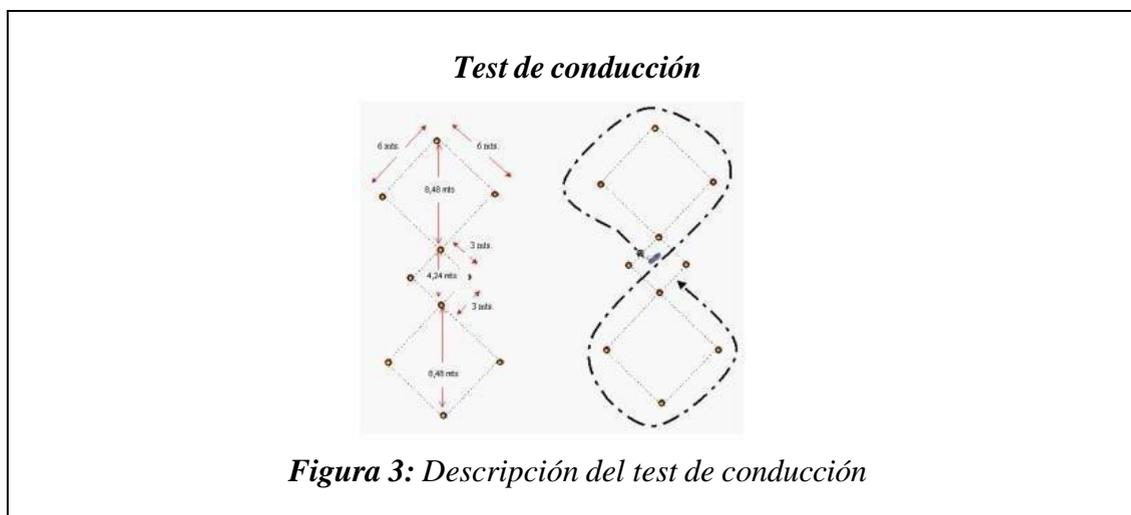
Propósito	Ejecución	Materiales
Medir el remate inicial en los jugadores	Se colocan los 6 balones como indica la figura. El jugador debe tratar de Introducirlas en el arco que corresponda según al ángulo y trayectoria del balón.	Se requieren 6 Balones, un arco de 3mts x 2 m., áreas chica y grande marcadas

Anotación: Se puntuará un punto por cada acierto y dos puntos dependiendo de la trayectoria del disparo acertado desde los ángulos más cerrados.

A continuación, se presenta la tabla de calificación:

CALIFICACIÓN	ACIERTOS
Excelente	6 > 8
Bien	4 - 5
Aceptable	2 - 3
Deficiente	1
Crítico	0

Test de conducción



Propósito	Ejecución	Materiales
Medir la conducción inicial con tiempo determinado en los jugadores	Se empieza con balón dominado y se realiza la conducción en el menos tiempo posible.	Se necesitan diez conos, y un espacio de 50 m cronometro y planilla.

Anotación: Se asignará la puntuación según el resultado, es la medida de los tiempos obtenidos.

A continuación, se presenta la tabla de calificación:

CALIFICACIÓN	RECORRIDO	TIEMPO
Excelente	50 m	30 s
Bien	50 m	35 s
Aceptable	50 m	40 s
Deficiente	50 m	50 s
Crítico	50 m	1 min

Test de control de balón



Propósito	Ejecución	Materiales
Calificar el control de balón de manera alta y baja del deportista.	El jugador deberá controlar el balón lanzado de 5 y 10m de largo, dentro de un cuadrado de 2,5 por lado sin que el balón salga del límite de espacio.	8 balones 12 conos

Anotación: Se realizarán ocho centros, uno de ambos lados. Dos serán por alto y dos por bajo a una distancia de 5 y 10 metros. La calificación dependerá de cuantos balones logre controlar dentro del espacio establecido.

A continuación, se presenta la tabla de calificación:

CALIFICACIÓN	
Excelente	7 – 8
Bien	5 – 6
Aceptable	3 - 4
Deficiente	2
Crítico	0

Anexo 6. Evidencia Fotográfica







Anexo 7 Propuesta Alternativa.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

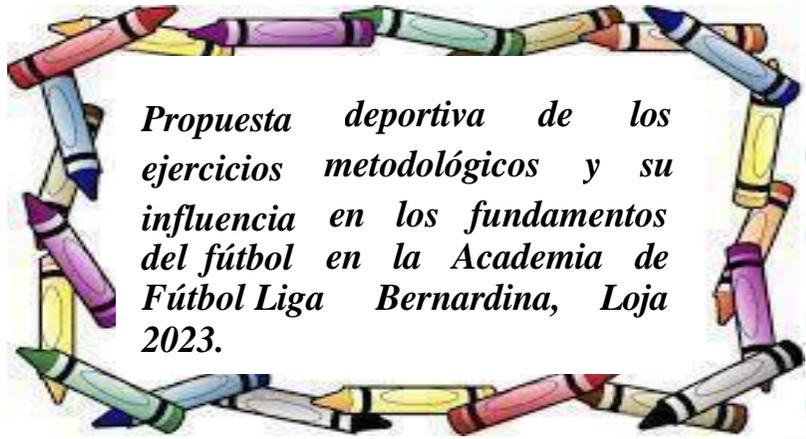


ESTUDIANTE:

Joan Manuel Mocha Ramírez

DIRECTOR

Lic. Hamilto Sanmartín Mg. Sc



Propuesta deportiva de los ejercicios metodológicos y su influencia en los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernardina, Loja 2023.

Link de propuesta: <https://drive.google.com/file/d/1BJ7D8HTXEi6PumQdqOmYIMz4agsiZNar/view?usp=sharing>



Universida
Nacional
de Loja

Universidad Nacional De Loja

Facultad De La Educación, El Arte Y La Comunicación

Carrera De Pedagogía De La Actividad Física Y Deporte

TÍTULO

**Ejercicios metodológicos y su influencia en los fundamentos del fútbol en
la Academia de Fútbol Liga Bernardina, Loja 2023.**

Proyecto de Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

AUTOR

Joan Manuel Mocha Ramírez

ASESOR

Lic. Hamilto Daniel Sanmartín Cruz. Mg Sc.

LOJA – ECUADOR

2023

Link de Proyecto de Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte:

<https://drive.google.com/file/d/1vbt7e8yZMRXMFv6HS5m2OBvgNdMSAbgc/view?usp=sharing>



Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Loja, 19 de febrero de 2024

Magister
Raquel Alexandra Valdivieso Vidal.

CERTIFICO

Que el resumen del trabajo de integración curricular cuyo título es **Ejercicios metodológicos y su influencia en los fundamentos del fútbol en la Academia de Fútbol Liga Bernardina, Loja 2023**, del aspirante **Joan Manuel Mocha Ramírez**, con cedula de identidad **0707243333**, ha sido traducido al inglés y cumple con las características propias del idioma extranjero.

Abstract:

The present work of curricular integration was developed with the objective to enhance learning in the development of football fundamentals through methodological exercises in the Liga Bernardina football academy in Loja city, period 2023. This research was based on a combined focus, with a non-experimental design, a transversal type, a field study and bibliographic documentary, a descriptive and explanatory study, obtaining a sample of 16 subjects of investigation, which was carried out by a professor and 15 athletes. Data collection was used as a tool with the application of a pre-test.

It is important to highlight that the obtained results through a pre-test and post-test put in evidence that 45% of the students before to execute the methodological exercises plan did not have a level of abilities and skills, such as passing accuracy, shot, standard or higher ball driving and ball control. However, after executed the plan of methodological exercises and with the assessment of the post-test, it was evidenced an increase to 75% of the students, who were able to improve significantly. It was concluded that trainers require to strengthen the training process with plans of methodological exercises focused on football fundamentals, which were proved to increase in students not only their abilities and skills but also their cognitive area, by means of different theoretical and practical concepts.

Keywords: *methodological exercises, football fundamentals, physical abilities ad skills, physical performance.*

Lo certifico en honor a la verdad.

Atentamente,



Formado electrónicamente por:
RAQUEL ALEXANDRA
VALDIVIESO VIDAL

Mgs. Raquel Valdivieso Vidal

LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN INGLÉS.

Registro 1031-15-1391598