



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS  
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de licenciado en Ciencias de la  
Educación

**Mención Cultura Física**

**TEMA:**

---

**EL EQUILIBRIO EN EL CONTROL DEL BALÓN DE LA ACADEMIA DE FÚTBOL  
DE ALTO RENDIMIENTO VALENCIA FC “**

---

AUTOR: Diego Paúl Salinas Villacís  
TUTOR: MSc. Yury Rosales Ricardo

Ambato – Ecuador

## **Dedicatoria**

El presente trabajo le dedico a mi madre que fue la persona quién guía mis pasos día a día, instruyéndome que el sacrificio y el esfuerzo tiene su recompensa, y gracias a ella puedo desenvolverme como un buen profesional.

A mi abuelita, mi tío Firi y a mi novia por brindarme todo el apoyo y todo el cariño para esforzarme y luchar hasta el final.

A mi hija y a mi hermana, ya que ellas son el pilar Fundamental y el motor de vida que necesito para esforzarme y superarme cada vez más.

A mi padrastro, hermano, tíos, primos y amigos que de una u otra forma supieron darme algún consejo que me supo ayudar para ser una buena persona y un excelente profesional.

## **Agradecimiento**

Agradezco a dios por los conocimientos brindados que me ayudó para culminar una etapa más en mi vida y por las bendiciones derramadas a mis profesores, tutores, compañeros y amigos que hicieron posible este trabajo final.

Al Lic. Guillermo zapata y a mi novia por ser unas grandes personas y ser un guía fundamental para elaboración del proyecto de titulación que por su ayuda brindada me permitió avanzar con profesionalismo para culminar el presente trabajo.

A mi abuelita, mi madre mi hija y mi hermana por ser un pilar fundamental en mi vida ya que gracias a ellas pude alcanzar uno de mis sueños y todos mis logros son para ellas.

# ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Mención Cultura Física .....	1
Dedicatoria.....	2
Agradecimiento .....	3
Resumen Ejecutivo .....	8
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>9</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
<b>1.1.-Antecedentes Investigativos.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Justificación .....</b>	<b>13</b>
<b>1.3.- Objetivos.....</b>	<b>14</b>
Objetivo General .....	14
Objetivo Específico .....	14
<b>Descripción del cumplimiento de objetivos .....</b>	<b>14</b>
<b>CAPITULO II .....</b>	<b>16</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>16</b>
2.1.- Materiales.....	16
2.2.- Enfoque.....	16
<b>Métodos Utilizados.....</b>	<b>16</b>
<b>Población y Muestra .....</b>	<b>17</b>
<b>Procedimiento e Instrumentos .....</b>	<b>18</b>
<b>CAPITULO III .....</b>	<b>18</b>
<b>Resultados y Discusión.....</b>	<b>18</b>
3.1.- Análisis y discusión de los Resultados .....	18
Cuadro 1 Equilibrio en forma de T.....	18
Cuadro 2 Equilibrio Flamenco .....	20
Gráfico 2 Equilibrio Flamenco.....	20
Cuadro 3 Sobre el bosu .....	21
Gráfico 3 Sobre Bosu .....	21
Cuadro 4 Detrás del bosu .....	22
Gráfico 4 Detrás del bosu.....	22
Cuadro 5 Dominio con golpeo de balón.....	23
Gráfico 5 Ejercicio Golpeo de balón .....	23

Cuadro 6 Dominadas en zic-zac .....	24
Gráfico 6 Dominadas en zic-zac .....	24
3.2.-Verificación de la Hipótesis .....	25
Cuadro 7 Verificación de datos .....	26
Hipótesis .....	27
CAPÍTULO IV .....	28
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	28
Conclusiones .....	28
Recomendaciones.....	28
GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO EN EL CONTROL DEL BALÓN EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL .....	29
Presentación .....	30
Objetivos.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Objetivo General .....	30
Objetivos Específicos .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tipos de control .....	33
Con respecto al suelo.....	33
Con respecto a la superficie de contacto.....	33
Con respecto a la forma de controlar el balón .....	33
Controles orientados.....	33
EJERCICIOS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO EN EL CONTROL DEL BALÓN EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL.....	34
<b>Matriz del Plan de Acción</b> .....	39
Cuadro 8 Plan de Acción.....	39
<b>6.10. Administración de la Propuesta</b> .....	40
Cuadro 9 Administración de la Propuesta .....	40
6.11. Evaluación de la Propuesta.....	41
Cuadro 10 Evaluación Propuesta.....	41
Materiales de referencia .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Referencias Bibliográficas .....	42
ANEXOS.....	44
<b>ANEXO 1</b> .....	44
<b>ANEXO 2</b> .....	45

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 Equilibrio en forma de T.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Cuadro 2 Equilibrio Flamenco .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Cuadro 3 Sobre el bosu .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Cuadro 4 Detrás del bosu .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Cuadro 5 Dominio con golpeo de balón.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Cuadro 6 Dominadas en zic-zac .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Cuadro 7 Verificación de datos .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Cuadro 8 Plan de Acción.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Cuadro 9 Administración de la Propuesta .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Cuadro 10 Evaluación Propuesta.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<u>Gráfico 2 Equilibrio Flamenco</u> .....	20
<u>Gráfico 3 Sobre Bosu</u> .....	21
<u>Gráfico 4 Detrás del bosu</u> .....	22
<u>Gráfico 5 Ejercicio Golpeo de balón</u> .....	23
<u>Gráfico 6 Dominadas en zic-zac</u> .....	24

## Resumen Ejecutivo

El objetivo principal del proyecto es Analizar la influencia del equilibrio en el control del balón de los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC, por lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria, después se describió el comportamiento en el contexto por medio de la investigación descriptiva, y finalmente ver la incidencia de la una variable con la otra. Se recogió la información por medio de instrumentos estructurados como la aplicación de un test inicial a los deportistas, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, dando como resultado que los deportistas tenían un equilibrio regular al momento de controlar el balón, por lo cual se direcciona a elaborar la propuesta de una guía de ejercicios para mejorar el equilibrio al momento que los deportistas necesitan controlar el balón de una forma adecuada para tener un mejor rendimiento deportivo dentro del campo de juego.

**Palabras claves:** Equilibrio, control del balón, rendimiento deportivo, deportistas,



# CAPITULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1.-Antecedentes Investigativos

En la provincia de Tungurahua y particularmente en el cantón Ambato no se ha registrado ninguna investigación sobre el equilibrio en el control del balón en el fútbol, de tal forma se requiere buscar información sobre esta problemática.

Los resultados de investigaciones muestran el interés por generar propuestas que enfoquen la aplicación del equilibrio en el área deportiva, constituyéndose parte de los objetivos del área, aplicables al desarrollo del equilibrio. El equilibrio se incluye en los programas de educación física y en todos los deportes en edades tempranas, porque es desempeña un papel esencial en la actividad motriz. Cuando el niño la desarrolla los movimientos se tornan más coordinados, variados y precisos, se logra un mayor control postural y se potencian los procesos de aprendizajes motores ((De León, 2016)Capacidad de equilibrio: Según (Vrijens, 2015) en libro “Entrenamiento razonado del deportista”, la capacidad de equilibrio es la facultad para mantener el cuerpo en un estado de equilibrio, ya sea parado (equilibrio estático) o en movimiento (dinámico sin apoyo). El equilibrio estático adquiere toda su importancia cuando el atleta tiene una base de sustentación reducida o en movimiento. Desde el punto de vista funcional, esta capacidad depende de la sensibilidad del sistema vestibular y también del sentido del tacto cinético. El equilibrio dinámico interviene sobre todo durante los cambios de posición del cuerpo con aceleración. Funcionalmente dicha capacidad depende de las posibilidades de estabilidad de los receptores vestibulares. Esta capacidad no sola mente es necesaria en los deportes de alta tecnicidad sino también en deportes de combate (esquí alpino, esquí náutico, gimnasia, judo, lucha,..). (p. 279).

Por otra parte se revisó la tesis de (Yánes, 2015)titulada ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL GESTO DEPORTIVO EN LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL DE PUEMBO DE LAS CATEGORÍAS

FORMATIVAS SUB 10 Y 11 AÑOS EN EL AÑO 2014 -2015. El presente estudio investiga las capacidades coordinativas que inciden en el gesto deportivo de los niños; es importante pues hace referencia a la eficacia motora; identificando las falencias en el trabajo psico-motor en la disciplina de FÚTBOL, fortaleciendo las bases teórico-prácticas y formación integral de los deportistas en la disciplina del FÚTBOL. En la escuela de FÚTBOL de Puenbo tras la aplicación de varios test orientados a evaluar el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas individuales de los niños se encontró que la mayoría de ellos tienen problemas de coordinación, equilibrio, ritmo, reacción entre otras, lo que ha debilitado el normal desarrollo de la técnica en el FÚTBOL. Por ello, luego del análisis de las debilidades en la ejercitación de dichas capacidades se plantea una serie de ejercicios que oriente a los entrenadores y los niños en diversas actividades para superar estas dificultades.

En la tesis del autor (Jonatan, 2012) Repositorio UTA) con el tema “LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS DEL FUTBOL EN LAS CATEGORÍAS SUB 8 Y SUB 10 DE LA ACADEMIA JONATHAN ARROYO DE LA CIUDAD DE LATACUNGA” se llegó a la conclusiones que Los entrenadores muestran un nivel bajo de conocimiento para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol esto ha contribuido a la deserción de los niños. Sobre las distintas actividades deportivas que se organizan en las instituciones, el fútbol ha sido relegado, ya que la metodología se desconoce, limitando a los entrenadores desarrollar los fundamentos del fútbol. Los entrenadores muestran un bajo conocimiento sobre iniciación deportiva ya que el poco dominio del tema ha contribuido a cometer errores y ha desmotivado a la práctica deportiva. Las condiciones son contra productiva para los entrenadores, por la poca información que cuentan para el trabajo en edades tempranas y han mermado la actividad deportiva.

Otra de la tesis revisada es del autor (Carlos, 2016) con el tema EL NIVEL DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEL DEPORTE UNIÓN CAROLINA PUNO 2016 nos

da a conocer que la presente investigación tiene como objetivo determinar el Nivel de los Fundamentos técnicos del Fútbol en los niños y adolescentes, de la escuela deportiva Unión Carolina que es la población de muestra con la que se trabajó, con el fin de desarrollar las técnicas adecuadas en la práctica del fútbol en nuestra región. Como estudiante egresado de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, pongo a vuestra consideración el presente informe de investigación denominado: “El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte unión carolina Puno 2016. Una de las conclusiones sobre los fundamentos técnicos en especial sobre el control del balo es que los resultados obtenidos sobre la evaluación, la mayoría de los alumnos de la Escuela de Formación del deporte Unión Carolina Puno 2016 sobre la habilidad en el dribleo en las categorías 13, 14,15 años, se encuentran en un rendimiento regular.

Se revisó información en revistas internacionales, una de ellas es esta de los autores (SOLANA, Antonio M.; MUÑOZ, Alejandro 2015) con el tema IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA FORMACIÓN DE JÓVENES FUTBOLISTAS publicado en la Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM nos dice que El propósito de este trabajo es analizar la importancia del trabajo de las capacidades coordinativas en la formación de los jóvenes futbolistas. Para ello, intentamos partir de la definición de jugador competente para adentrarnos en las necesidades que un futbolista va a tener si quiere desenvolverse con éxito durante un partido de futbol. Analizamos los parámetros que profundizan en la comprensión del juego para, posteriormente, adentrarnos en las diferentes capacidades coordinativas más importantes para este deporte. Por último, ofrecemos una propuesta de entrenamiento específica para el futbol de estas capacidades, su principal conclusión es que como hemos observado en este trabajo, un jugador que sea capaz de utilizar adecuadamente la coordinación entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura, y que adecue sus movimientos en función del contexto que le rodea, tendrá un gran camino recorrido para convertirse en un jugador competente.

Y por último se revisó la tesis de los autores (ALEJANDRO, 2014). 2014 de la Universidad Técnica del Norte) con el tema ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 10 – 12 AÑOS DE LAS ESCUELAS FISCALES 9 DE OCTUBRE Y TÚPAC YUPANQUI DE LA PARROQUIA DE SAN ANTONIO DE IBARRA EN EL AÑO 2012 Y PROPUESTA ALTERNATIVA. Nos da a conocer que La presente investigación se orientó a elaborar una guía didáctica de actividades lúdicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol orientada a los niños y niñas de 10 a 12 años de las Escuelas Fiscales Mixtas 9 de Octubre y Túpac Yupanqui de la Parroquia de San Antonio de Ibarra. La presente investigación corresponde a una investigación cuali-cuantitativa con un diseño no experimental basada en un trabajo de campo y en la recolección de documental y bibliográfica de la información referente a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del futbol. Para la recopilación de la información empírica se utilizó fichas de observación y test que fueron aplicadas a la muestra de la población de las escuelas 9 de Octubre y Túpac Yupanqui, las cuales nos sirvieron para tener un conocimiento claro acerca de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos del futbol que cada uno de los niños y niñas poseen; para realizar posteriormente un estudio de los resultados presentados para buscar una solución de los problemas manifestados a través de la guía didáctica de actividades lúdicas que permitirán mejorar las deficiencias presentadas. Los beneficiarios directos son los niños y niñas de las Escuelas Fiscales Mixtas 9 de Octubre y Túpac Yupanqui y sus profesores de Educación Física.

## **1.2. Justificación**

Deporte y medio natural se dan cita en el fenómeno del fútbol. La percepción social positiva de la actividad deportiva que se observa es paralela al interés creciente suscitados por los practicantes, como lugares de ocio y recreación (Carrillo Aguagallo, y otros, 2019). Esta investigación es factible ya que contamos con disponibilidad de recursos necesarios como: fuentes de información, voluntad de realizarla, recursos humanos, económicos y gracias a la ayuda de los deportistas y del entrenador de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.

Un factor muy importante, sino primordial en el equilibrio dinámico es la que llamamos reequilibración, ya que el equilibrio se aprende por falta de equilibrio precisamente. Debemos saber que aunque los movimientos los hacemos de manera prácticamente automática, tienen una base reequilibradora, ya que constantemente ajustamos nuestro centro de gravedad para mantener nuestra postura y no caernos. (Caba, 2014).

El interés de realizar la presente investigación se origina por la necesidad que tiene la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC, por mejorar el rendimiento en cada uno de los entrenamientos y en sí en los diferentes campeonatos que se participa para obtener mejores resultados

El equilibrio afecta a cuatro sentidos: visual, cinestésico, táctil y vestibular, de manera que se puede mejorar de manera continua conforme éstos vayan desarrollándose y eso podemos hacerlo con práctica y aprendizaje.

Varios factores influyen directamente en el equilibrio dinámico, como son los fisiológicos, los físicos y los psicológicos que existen en el instante en que se encuentran los deportistas al momento de contralar el balón adecuadamente, claramente los beneficiarios son los deportistas y directivos

### **1.3.- Objetivos**

#### **Objetivo General**

Analizar la influencia del equilibrio en el control del balón de los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.

#### **Objetivo Específico**

- Conocer los beneficios de los ejercicios de equilibrio y de control de balón en los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.
- Evaluar el nivel de equilibrio que poseen los deportistas de la Academia De Fútbol De Alto Rendimiento Valencia FC.
- Aplicar una guía de ejercicios en los deportistas de la Academia De Fútbol De Alto Rendimiento Valencia FC.
- Conocer la diferencia de medias obtenidas antes y después de la aplicación de la guía de ejercicios de equilibrio para el control del balón de los deportistas de la Academia De Fútbol De Alto Rendimiento Valencia FC.

#### **Descripción del cumplimiento de objetivos**

- **Analizar la influencia del equilibrio en el control del balón de los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.** Para iniciar con la presente investigación se pudo analizar el equilibrio que poseen los deportistas al momento de controlar el balón y se llegó a la conclusión que los deportistas no poseen un adecuado equilibrio en los diferentes ejercicios realizados sobre control del balón.
- **Evaluar el nivel de equilibrio que poseen los deportistas de la Academia De Fútbol De Alto Rendimiento Valencia FC.** Primeramente, se realizó una

observación exhausta en los 3 primeros meses de entrenamientos en la Academia y entre ellos partidos amistosos, de esta manera se pudo evaluar al deportista y se llegó a la conclusión de que no tenían un equilibrio adecuado al momento de controlar el balón en las diferentes circunstancias de los partidos y en los ejercicios realizados sobre el control de balón.

- **Aplicar una guía de ejercicios en los deportistas de la Academia De Fútbol De Alto Rendimiento Valencia FC.** se pudo conversar con los entrenadores de la Academia y se pudo llegar a un acuerdo de elaborar y luego aplicar una guía de ejercicios para mejorar el equilibrio que pueden tener los deportistas al momento del controlar del balón de una forma adecuada y así poder mejorar esta capacidad para el mejor desempeño del deportista dentro del campo de juego.
- **Conocer la diferencia de medias obtenidas antes y después de la aplicación de la guía de ejercicios de equilibrio para el control del balón de los deportistas de la Academia De Fútbol De Alto Rendimiento Valencia FC.** Se pudo determinar las medias obtenidas antes y después de aplicar la guía de ejercicios y se llegó a la conclusión de que los deportistas tuvieron un gran mejoramiento en el equilibrio al momento del control del balón.

## **CAPITULO II**

### **Metodología**

#### **2.1.- Materiales**

- 10 balones de fútbol
- 20 conos
- 20 platos
- 1 silbato
- 10 ulas
- 1 cronómetro
- 1 cancha de fútbol
- 5 bossu

#### **2.2.- Enfoque**

Esta investigación tiene el carácter cuanti–cualitativo, pues “analiza y vincula datos cualitativos y cuantitativos en un mismo estudio para responder a un planteamiento de un problema” (Hernández R. y otros, 2006, p. 755). Cualitativo en el sentido de que los datos para la investigación se obtienen mediante la observación de características de la población objeto del estudio y cuantitativo por el hecho de que se aplican métodos estadísticos para analizar y tabular la información recopilada

#### **Métodos Utilizados**

Hernández (2014) explica que la metodología resulta de la revisión y perspectiva del estudio y depende de los objetivos de investigación.



La investigación corresponde a un diseño pre experimental de un grupo con pre-test y pos-test donde se describirá y se tomará en cuenta las características, destrezas de la población de estudio del tema de investigación.

**Investigación documental-bibliográfica.** - Se realizará el estudio del problema con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza con apoyo principalmente en trabajos previos, síntesis, artículos e información y datos divulgados, los mismos que actúan para la construcción del Marco Teórico Conceptual.

**Investigación de Campo.** - Se realizará en el lugar de los hechos, en contacto directo con la realidad para obtener una información concreta, clara y precisa mediante el test aplicado al equilibrio en el control del balón.

**Explicativo.** - Encontrar los factores que determinan las causas y efectos que intervienen en el comportamiento de los deportistas directamente involucrados en el tema.

### **Población y Muestra**

Para el desarrollo de la investigación, se necesitó realizar un estudio de la población De la Academia de Fútbol mencionada, para poder saber cómo aplicar la propuesta y como afectaba y beneficiaba a cada deportista. Por consiguiente, la población de la presente investigación está integrada por 40 deportistas entre 6 a 14 años de edad ligadas directamente en la problemática de estudio

La muestra coincide con la población ya que es una población pequeña y se trabajará con todos los integrantes de la Academia De Fútbol De Alto Rendimiento Valencia FC.

## **Procedimiento e Instrumentos**

Al inicio se aplicará un pre-test (ver anexo 1) y luego una guía de ejercicios de equilibrio y de control del balón (ver anexo2) para medir el problema en que se encuentran los deportistas, al final se aplicará en test (ver anexo1) y la guía de ejercicios de equilibrio para determinar del mejoramiento en cada uno de los deportistas

## **CAPITULO III**

### **Resultados y Discusión**

#### **3.1.- Análisis y discusión de los Resultados**

Post-test de equilibrio en el control del balón aplicado a los integrantes de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.

1.- Prueba de equilibrio en forma de “T” o test de la balanza: Este test consiste en realizar la balanza, adelantando el tronco y colocándolo paralelo al suelo, a la vez que se eleva una pierna por detrás, el balón debe ir en la parte posterior del cuello mirando siempre el frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos.

Población	Frecuencia	Porcentaje
Malo	0	0
Regular	0	0
Bueno	3	10%
Muy Bueno	18	60%
Excelente	9	30%
Total	30	100%

Cuadro 1 Equilibrio en forma de T  
Elaborado por Diego Salinas

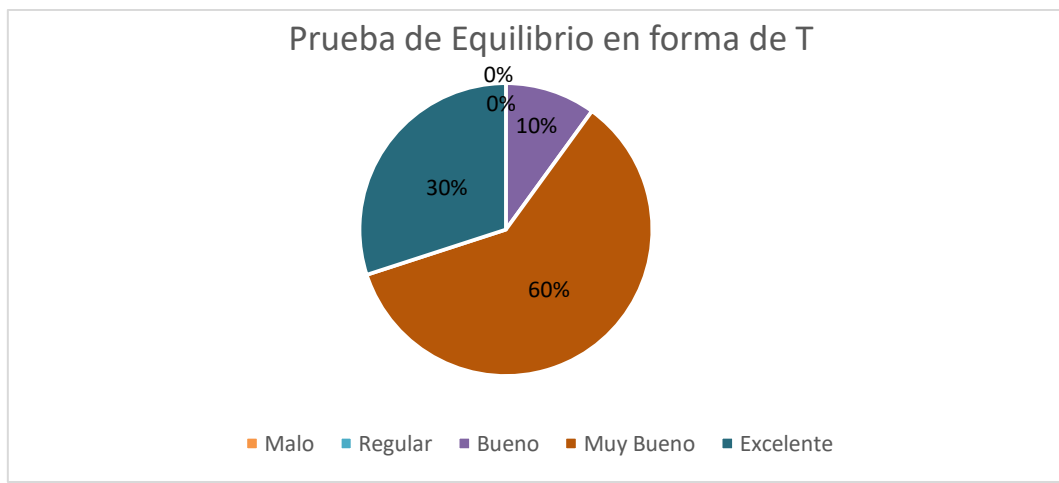


Gráfico 1 Equilibrio en forma de T

**Elaborado por** Diego Salinas

**Análisis**

En el gráfico se observa que el 60% de los integrantes de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC tienen un Equilibrio Muy Bueno en la prueba de Equilibrio en forma de T, mientras que el 30% mostró un Excelente ejecución del ejercicio y el 10% se muestra de una buena manera al ejecutar el ejercicio.

**Interpretación**

La mayor parte de los deportistas muestran un Muy buen equilibrio como capacidad coordinativa en la ejecución del ejercicio, lo que nos da como resultado un buen control del balón.

2.- Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit). El ejecutante coloca en posición erguida, con un pie en el bosu y el otro con flexión hacia atrás

Población	Frecuencia	Porcentaje
Malo	0	0%
Regular	0	0%
Bueno	2	7%
Muy Bueno	21	70%
Excelente	7	23%

Total	30	100%
-------	----	------

Cuadro 2 Equilibrio Flamenco  
Elaborado por Diego Salinas

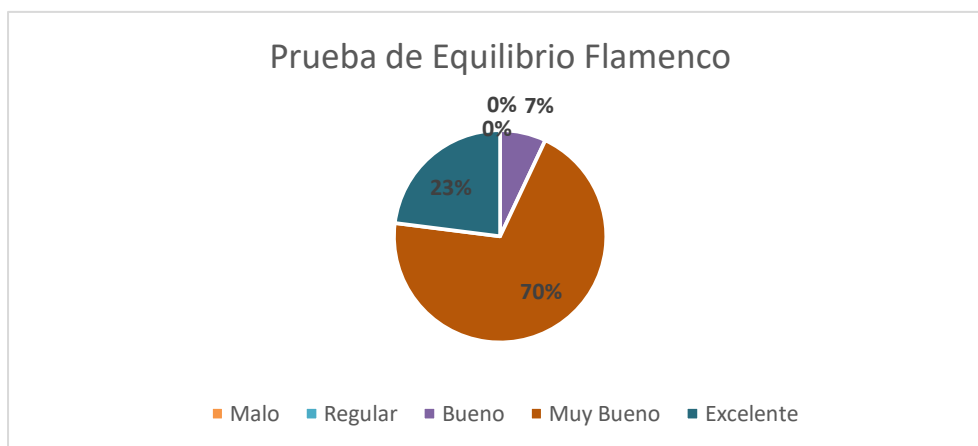


Gráfico 2 Equilibrio Flamenco  
**Elaborado por** Diego Salinas

### Análisis

En el gráfico se observa que el 70% de los integrantes de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC tienen un Equilibrio Muy Bueno en la prueba de Equilibrio Flamenco, mientras que el 23% mostró un Excelente ejecución del ejercicio y el 7% se muestra de una Buena manera al ejecutar el ejercicio.

### Interpretación

La mayor parte de los deportistas muestran un Muy buen equilibrio como capacidad coordinativa en la ejecución del ejercicio, lo que nos da como resultado un buen control del balón.

3.-Sobre el bosu de forma alternada izquierda y derecha realizar el gesto técnico de golpeo de balón (borde interno del pie)

Población	Frecuencia	Porcentaje
Malo	0	0
Regular	0	0
Bueno	8	27%
Muy Bueno	13	43%
Excelente	9	30%

Total	30	100%
-------	----	------

Cuadro 3 Sobre el bosu  
Elaborado por Diego Salinas

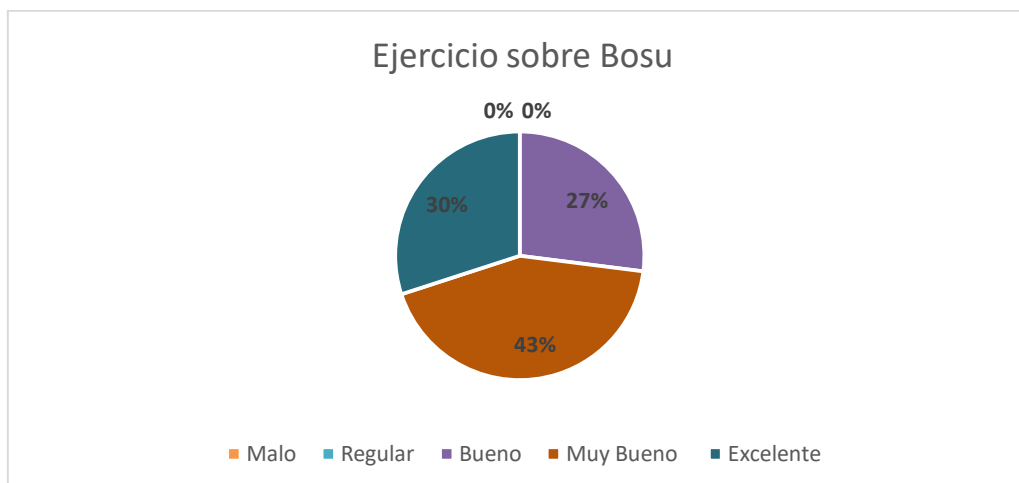


Gráfico 3 Sobre Bosu  
**Elaborado por** Diego Salinas

### Análisis

En el gráfico se observa que el 43% de los integrantes de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC tienen un Equilibrio Muy Bueno en el ejercicio sobre Bosu, mientras que el 30% mostró un Excelente ejecución del ejercicio y el 27% se muestra de una Buena al ejecutar el ejercicio.

### Interpretación

La mayor parte de los deportistas muestran un Muy buen equilibrio como capacidad coordinativa en la ejecución del ejercicio, lo que nos da como resultado un buen control del balón.

4.- Detrás del bosu realizar un skipping corto y al momento de subir al bosu ejecutar golpeo con empeine izquierda y derecha (empeine del pie)

Población	Frecuencia	Porcentaje
Malo	0	0
Regular	0	0
Bueno	2	7%
Muy Bueno	19	63%
Excelente	9	30%

Total	30	100%
-------	----	------

Cuadro 4 Detrás del bosu  
Elaborado por Diego Salinas

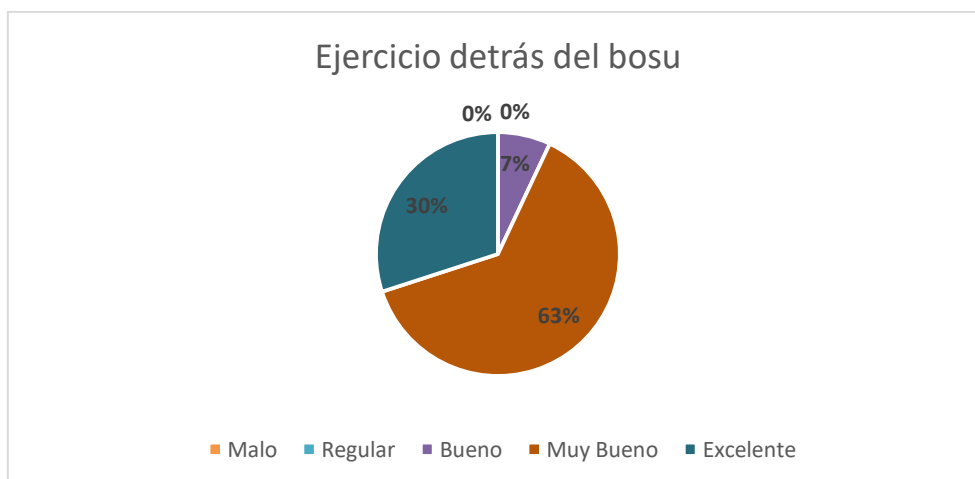


Gráfico 4 Detrás del bosu  
**Elaborado por** Diego Salinas

### Análisis

En el gráfico se observa que el 63% de los integrantes de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC tienen un Equilibrio Muy Bueno en la prueba de Equilibrio detrás del bosu, mientras que el 30% mostró un Excelente ejecución del ejercicio y el 7% se muestra de una buena manera al ejecutar el ejercicio.

### Interpretación

La mayor parte de los deportistas muestran un Muy buen equilibrio como capacidad coordinativa en la ejecución del ejercicio, lo que nos da como resultado un buen control del balón.

5.- Colocarse frente a una pared a 3 metros de distancia y dominar el balón con golpees a la pared sin tocar el balón al suelo durante 1 minuto.

Población	Frecuencia	Porcentaje
Malo	0	0
Regular	0	0
Bueno	3	10%
Muy Bueno	14	47%
Excelente	13	43%

Total	30	100%
-------	----	------

Cuadro 5 Dominio con golpeo de balón

Elaborado por Diego Salinas

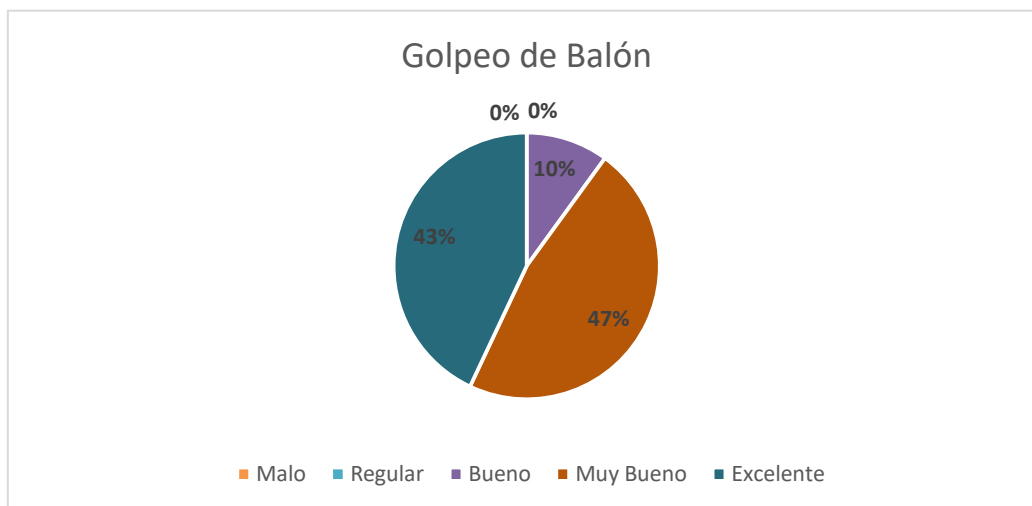


Gráfico 5 Ejercicio Golpeo de balón

Elaborado por: Diego Salinas

### Análisis

En el gráfico se observa que el 47% de los integrantes de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC tienen un golpeo de balón Muy Bueno en la prueba de Ejercicio de toques al balón, mientras que el 43% mostró un Excelente ejecución del ejercicio y el 10% se muestra de una buena manera al ejecutar el ejercicio.

### Interpretación

La mayor parte de los deportistas muestran muy buen toque de balón como fundamento en la ejecución del ejercicio, lo que nos da como resultado un buen control del balón.

6.- Realizar dominadas en zic-zac izquierda y derecha sin caer el balón por 10 metros.

Población	Frecuencia	Porcentaje
Malo	0	0
Regular	0	0
Bueno	5	17%

Muy Bueno	22	73%
Excelente	3	10%
Total	30	100%

Cuadro 6 Dominadas en zic-zac  
Elaborado por Diego Salinas

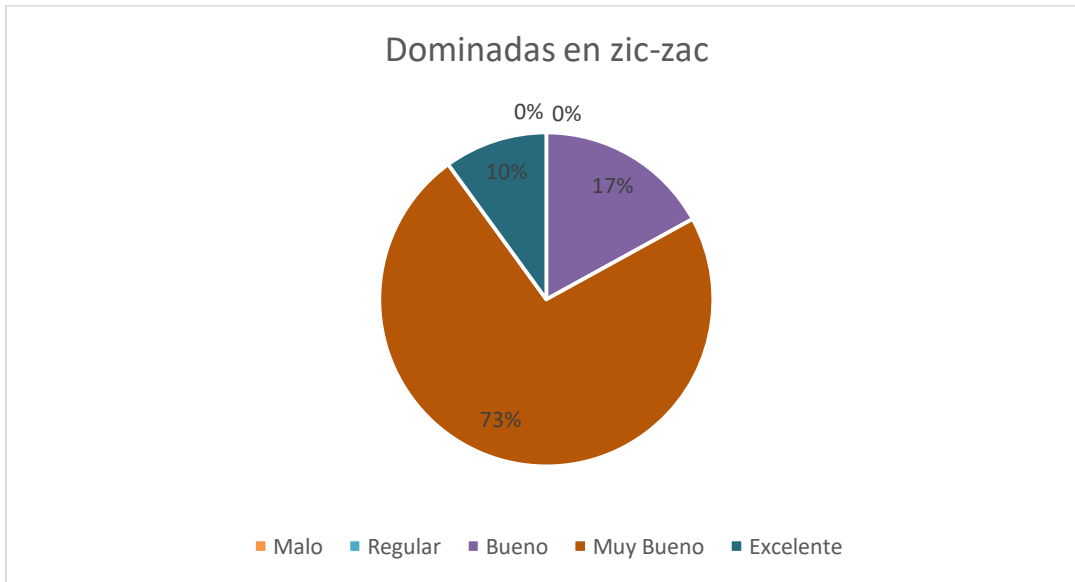


Gráfico 6 Dominadas en zic-zac  
Elaborado por: Diego Salinas

### Análisis

En el gráfico se observa que el 73% de los integrantes de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC tienen un dominio del balón Muy Bueno en la prueba de Ejercicio de dominadas en zic-zac, mientras que el 17% mostró un Excelente ejecución del ejercicio y el 10% se muestra de una buena manera al ejecutar el ejercicio.

### Interpretación

La mayor parte de los deportistas muestran muy buen dominio con el balón como fundamento en la ejecución del ejercicio, lo que nos da como resultado un buen control del balón.



### 3.2.-Verificación de la Hipótesis

La verificación de la Hipótesis se trata de un estadígrafo no paramétrico que nos permite establecer correspondencias entre los valores observados y esperados, hasta poder llegar a la comprobación de distribuciones enteras, ya que se lo considera como una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se va a verificar.

	1		2		3		4		5		6	
	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post	pre	post
1	2	4	2	4	3	5	2	4	1	5	2	4
2	3	3	2	4	2	5	2	4	1	4	2	5
3	1	5	3	4	2	4	3	4	2	4	2	4
4	2	4	2	4	2	3	3	3	3	5	2	4
5	2	3	1	4	3	4	2	4	3	3	2	5
6	4	5	3	5	2	3	3	4	2	5	2	3
7	3	4	3	3	2	5	2	3	2	5	1	4
8	2	4	2	5	1	4	2	4	3	5	2	4
9	2	4	2	4	2	5	3	5	2	4	3	3
10	1	5	3	5	2	4	2	4	3	5	2	4
11	2	4	2	5	2	4	2	5	1	4	2	4
12	3	5	3	4	2	3	3	4	2	5	1	4
13	1	4	3	4	2	4	2	5	3	4	2	3
14	2	4	2	4	2	5	1	4	3	4	2	5
15	3	4	3	4	3	3	2	5	3	3	3	4
16	1	4	1	4	3	4	2	4	2	3	2	4
17	2	5	3	5	2	3	2	4	3	4	3	4
18	2	5	3	4	3	4	2	4	3	4	2	4
19	2	5	2	4	3	3	2	5	1	5	1	4
20	3	4	2	4	2	4	3	5	2	4	2	4
21	2	4	2	4	1	5	2	4	1	5	2	4
22	2	4	3	3	2	4	2	4	3	4	2	3
23	3	5	2	5	2	4	2	4	2	4	2	4
24	1	4	2	4	2	4	2	4	3	5	2	4
25	2	4	3	4	3	5	2	4	2	5	3	4
26	1	5	2	4	1	3	2	5	3	5	3	4
27	2	3	2	4	2	5	2	5	3	4	2	4
28	2	4	3	4	2	5	3	4	3	5	3	4
29	3	4	3	4	2	3	2	5	3	4	2	3
30	2	4	2	5	3	4	1	4	3	4	3	4

Cuadro 7 Verificación de datos

**Elaborado por** Diego Salinas

**Interpretación.** - El 100% de los deportistas que fue aplicado el test inicial que los resultados obtenidos fueron regulares y después de la aplicación de la guía de ejercicios planteada se aplicó el test final que se puede decir que todos los deportistas tuvieron un mejoramiento óptimo que nos da como resultado que los deportistas mejoraron el equilibrio al momento de contralar el balón que les ayuda a tener un mejor rendimiento deportivo.

### Hipótesis

Ho. El equilibrio No influye en el control del balón de los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.

Hi. El equilibrio Si influye en el control del balón de los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.

Después de la obtención de datos del pre-test y del post-test, vamos a utilizar el sistema SPSS para la correlación de resultados y verificación de la hipótesis.

**T STUDENT**

**DIFERENCIA DE MEDIAS**

	Media	Desv. Desviación n	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior	Diferencias emparejadas 95% de intervalo de confianza de la diferencia	t	gl	Sig. (bilateral)
Pretest – Postest	-1,93333	,91907	,06850	-2,06851	-1,79815	-28,222	179	,000

### Hipótesis

Ho. El equilibrio No influye en el control del balón de los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.

Hi. El equilibrio influye en el control del balón de los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.

Al existir una significación del 0,000( valor de P) se acepta la hipótesis Hi planteada.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

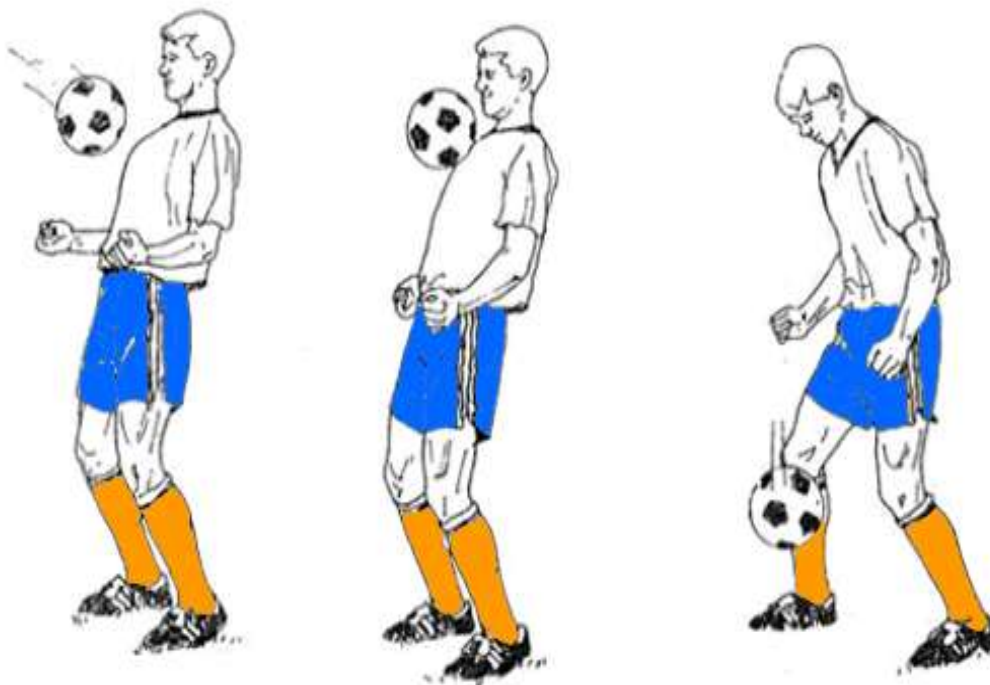
#### **Conclusiones**

- Se pudo conocer los beneficios de esta capacidad coordinativa para mejorar el control del balón y gracias a la aplicación de la guía de ejercicios se pudo tener una mejora satisfactoria para poder tener un rendimiento adecuado dentro del campo de juego.
- Se pudo evaluar el nivel de equilibrio en los deportistas y se puede decir que necesitan realizar más entrenamientos sobre esta capacidad coordinativa para tener un mejor desenvolvimiento deportivo.
- Es necesario la elaboración de varios tipos de ejercicios que permitan desarrollar el equilibrio en el control del balón, puesto que los entrenadores ni deportistas están al tanto de esto, los deportistas no podrán mejorar de una forma adecuada conforme al talento que posee cada uno de ellos.
- Se realizó un pre-test y un post-test los cuales nos mostraron los resultados oportunos para la investigación realizada, la cual nos indicó que el equilibrio es importante para poder tener un control del balón perfecto.

#### **Recomendaciones**

- Los deportistas deberán tener planes de entrenamientos adecuados en las que se realicen ejercicios más específicos para mejorar el rendimiento deportivo.
- La Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC deberá realizar evaluaciones técnicas para poder observar mejoría en cada uno de los deportistas.
- Se analizó los resultados dados por los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC el cual es necesario la creación de ejercicios más específicos sobre capacidades coordinativas que nos ayuden a mejorar los fundamentos técnicos en el Fútbol.

**GUÍA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO EN EL CONTROL DEL BALÓN EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL.**



**DIEGO PAÚL SALINAS VILLACÍS**

**AMBATO 2020**

## Presentación

Disímiles autores coinciden en afirmar que la motivación determina la dirección, intensidad y el sentido del comportamiento humano Fernández citado por (Romero Pileta, y otros, 2091) Es por ello que se torna necesario motivar e incentivar a los atletas al aprendizaje del equilibrio en el deporte de futbol. El equilibrio es la capacidad coordinativa que requieren los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC para poder mejorar de una mejor manera el control del balón dentro de los entrenamientos y de los partidos de fútbol, a través de esta habilidad, les permite desarrollarse mejor dentro del campo de juego.

Para iniciar, Según Álvarez del Villar (1987), el equilibrio es la habilidad de mantener el cuerpo en la posición erguida gracias a los movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico). Teniendo un equilibrio óptimo nos ayudará a tener excelente control del balón y esto nos ayudará a aprovechar de mejor manera los diferentes tipos de jugadas que se producen durante el encuentro deportivo.

Según estas circunstancias pongo en conocimiento esta Guía de ejercicios para el mejoramiento del equilibrio en el control del balón de los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC, la cual puede servir como fuente de consulta para entrenadores, docentes, deportistas, padres de familia, que pretendan alcanzar el éxito en este deporte.

### **Objetivo General**

Diseñar una guía de ejercicios para mejorar el equilibrio en el control de balón en los deportistas de la Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.

## El Equilibrio

Según Ballodoro (2016) es una de las capacidades coordinativas más entrenable, y su consideración dentro del plan de entrenamiento no puede ser un tema menor.

La definición clásica nos dice que se trata de la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento, y se mantienen siempre que el centro de gravedad esté dentro de la base de sustentación y no posea una inercia que tienda a sacarlo del mismo. De esta definición se desprende la conocida clasificación de equilibrio:

- Estático a habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.
- Dinámico o habilidad para mantener el cuerpo erguido y estable en acciones que incluyan el desplazamiento o movimiento de un sujeto. El equilibrio depende de un conjunto de fuerzas que se oponen entre sí y las cuales están reguladas por el sistema nervioso central.

El proceso de control es uno de los aspectos más influyentes en el proceso de entrenamiento deportivo, su aplicación continua se hace necesaria para la adquisición de alto nivel deportivo (Montoro Bombú, Hernández Toro, Ortiz Ortiz, & Castro Acosta, 2019) pero en nuestro caso, el control del equilibrio depende del funcionamiento de los receptores que dan información sobre la posición del cuerpo (canales semicirculares, utrículo y sáculo en el oído, receptores cutáneos y musculares en la planta de los pies, analizadores ópticos), centros de tratamiento de esa información (cerebelo, principalmente) y circuitos neuromusculares (especialmente el reflejo miotático).

Así, durante la locomoción (marcha, carrera o saltos) la continua reequilibración que necesita el cuerpo se logra mediante las modificaciones del tono muscular, que es quien se encarga de fijar los segmentos corporales en las angulaciones articulares que se precisan en cada momento.

Platonov (2015) distingue dos mecanismos para mantener el equilibrio:

a) El primero hace referencia a la necesidad de mantener el equilibrio que ya se posee, en cuyo caso, se trata sólo de un mecanismo de relación que actúa mediante correcciones constante. La eliminación de las pequeñas alteraciones del equilibrio se realiza mediante la activación refleja de los grupos musculares que se precisan en cada momento.

b) El segundo mecanismo hace referencia al equilibrio que se precisa en aquellas acciones motoras que necesitan de una coordinación compleja y cada reacción no representa carácter reflejo, sino de anticipación.

### Control del Balón

Se trata de una acción técnica individual mediante la cual un futbolista controla el balón dejándolo debidamente preparado para ser jugado de manera inmediata. El control es prácticamente el primer movimiento que realiza el jugador cuando recibe el esférico, por lo que, gracias a la eficacia de este, se pueden conseguir unos buenos resultados en las acciones posteriores.

El control debe ser preciso y rápido para que el equipo pueda sacar provecho. Se puede realizar con cualquier parte del cuerpo, a excepción de las manos y de los brazos. Esto hace que presente diferentes maneras de poder llevarlo a cabo.

Esta acción también hace posible que el equipo mantenga la posesión del balón, además de que el juego pierda un poco de velocidad, lo cual hará que el jugador tenga tiempo suficiente para pensar su próximo movimiento. El control también mantiene la perfecta armonía cuando no hay un compañero para pasarle el balón al primer toque.



## Tipos de control

El control se puede clasificar teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

### Con respecto al suelo

Este tipo de control puede ser a ras del suelo, a media altura, aéreo con trayectoria ascendente y aéreo con trayectoria descendente.

### Con respecto a la superficie de contacto

Existen múltiples superficies de contacto con las cuales un jugador puede realizar el control. Cualquiera de ellas es totalmente válida siempre que lo ejecute de la manera correcta.

El control dependerá en gran medida de la altura a la que llegue el balón. Si este viene a ras del suelo, se suele utilizar el interior, el exterior o la planta del pie para controlarlo. Si llega a media altura, normalmente se controla con el muslo o con la parte interior del pie, y en el caso de que el balón sea alto, se usa el pecho o el empeine si tiene trayectoria descendente.

### Con respecto a la forma de controlar el balón

Puede realizarse a través de controles básicos o de controles orientados. Dentro de los controles básicos se puede distinguir:

- La parada: el balón queda totalmente inmovilizado. Aunque frena el ritmo del juego, se trata del tipo de control más seguro.
- La semiparada: a través de la cual se reduce la velocidad del balón y se cambia su trayectoria.
- El amortiguamiento: mediante el cual también se disminuye la velocidad del esférico, pero no se cambia su trayectoria.

### Controles orientados

Los controles orientados se producen como consecuencia de los tres anteriores. Se realizan con un solo toque, y gracias a ellos se deja el balón preparado para llevar a cabo la próxima acción.

## **EJERCICIOS PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO EN EL CONTROL DEL BALÓN EN LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL**

### Ejercicio 1

#### Toques al balón



Objetivo.-Mejorar el golpeo de balón a través de la repetición del gesto.

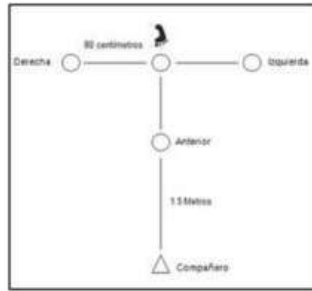
Materiales: Cancha de fútbol, un balón de fútbol.

Desarrollo. - Dar toques al balón progresivamente, de uno a diez, dando un pase al compañero, al llegar a cada número, sin que el balón caiga al suelo, distancia entre sujetos 1,50m – 2,00m

Evaluación. - Los deportistas realizan toques al balón para mejorar el control del balón.

### Ejercicio 2

## Saltos con Pase



Objetivo: Desarrollar el equilibrio y la concentración en los deportistas.

Materiales: 4 conos, 1 cronómetro, 1 balón de fútbol

### Desarrollo

Saltar en 3 sentidos (medial, anterior y lateral), al llegar a cada uno un compañero lanza el balón para que el sujeto lo devuelva haciendo 2 toques y luego vuelve al centro. Primero saltar en sentido del reloj y luego en sentido contrario, los conos se ubican a 80cm. Cada uno. El compañero que lanza el balón se ubica a 150cm. Del cono ubicado en el sentido anterior, una vez con cada pie, 15 segundos de salto en cada repetición,

Evaluación. – Los deportistas realizan saltos con pase para mejorar el equilibrio al momento de controlar el balón.

### Ejercicio 3

#### Apoyo Unipodal



Objetivo: Mejorar el equilibrio estático en los deportistas.

Materiales: 1 balón de fútbol, 1 cronómetro, estadio.

Desarrollo.- El deportista se ubica en apoyo unipodal, pierna contralateral extendida, tocar el balón con mano contraria al pie de apoyo, 2 repeticiones con cada pie, 15 segundos de descanso entre cada posición.

Evaluación.- Los deportistas realizan apoyo unipodal para mejorar el equilibrio estático.

#### Ejercicio 4

Sentadillas sobre bosu



Objetivo: Desarrollar el equilibrio mientras el deportista se encuentra sobre un objeto irregular (bosu).

Materiales: 1 bosu

Desarrollo. - El deportista sobre el bosu, con el balón de fútbol entre los aductores debe realizar 20 sentadillas sin dejar caer el balón, 3 series, 30 segundos de descanso en cada serie.

Evaluación. - Los deportistas realizan sentadillas sobre un objeto irregular para mejorar el equilibrio.

## Ejercicio 5

2 contra 1



Objetivo: Mejorar el control del balón (recepción) en los deportistas.

Materiales: 4 conos, una cancha de fútbol, 1 balón, 1 cronómetro.

Desarrollo. - En un espacio reducido de 10m x 10m, 2 jugadores atacan y uno defiende, los atacantes buscan hacer el mayor número de pases realizando 2 toques (control de balón y pase) y deben evitar que el defensor recupere el balón por 1 minuto.

Evaluación. - Los deportistas realizan rondos ( 2 contra 1) para mejorar el control del balón.

## Ejercicio 6

Control con muslo



Objetivo: Mejorar el control y dominio del balón en los deportistas.

Materiales: 1 balón de futbol, 2 conos.

## Desarrollo

Realizar toques de balón altos (sin tocar el balón el suelo) entre 2 compañeros, a 2 metros de distancia, cuando llegue el balón al deportista realizar 2 dominadas con el muslo (izquierdo-derecha) y luego realizar un pase con el pie al otro deportista (sin caer el balón al suelo), y éste debe hacer lo mismo son pases consecutivos cada uno.

Evaluación. -Los deportistas realizan control del balón con muslo para mejorar el control del balón

## Matriz del Plan de Acción

FASES	Objetivos	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Resultados
Sensibilización	Concienciar a los entrenadores sobre de la necesidad del guía de Ejercicios para mejorar el equilibrio en el control del balón en el fútbol.	Socialización entre los deportistas	Humanos Materiales	Octubre 2019	Autor de la propuesta	Entrenadores de la Academia de Fútbol sensibilizados con el cambio.
Planificar	Planificar las actividades que consta en el guía de ejercicios.	Talleres Diálogos Trabajos grupales	Humanos Materiales	Octubre 2019	Autor de la propuesta	Entrenadores de la Academia se capacitan sobre guía de ejercicios.
Ejecución	Aplicar la guía de ejercicios para mejorar el equilibrio en el control del balón.	Ejecutar actividades y ejercicios del guía.	Humanos Materiales	Octubre 2019	Entrenadores, autor de la propuesta.	Se mejora el equilibrio en el control del balón en los entrenamientos y en los partidos de fútbol.
Evaluación	Monitorear y evaluar la aplicación de la guía de ejercicios.	Aplicación de técnicas e instrumentos	Humanos Materiales	Octubre 2019	Entrenadores, autor de la propuesta.	Se mejora el equilibrio en el control del balón en los entrenamientos y en los partidos de fútbol

Cuadro 8 Plan de Acción

**Elaborado por** Diego Paúl Salinas Villacís

## 6.10. Administración de la Propuesta

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
Academia de Alto Rendimiento Valencia FC	Directivos	Organizar y proyectar la socialización de la propuesta, así como la persecución de la aplicación.	\$200,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar la propuesta y coordinar su difusión		
	Entrenadores	Aplicar la propuesta y presentar informes de la aplicación con responsabilidad.		

Cuadro 9 Administración de la Propuesta  
Elaborado por: Diego Paúl Salinas Villacís



## 6.11. Evaluación de la Propuesta

En la evaluación de la propuesta, se establecerá si las actividades que se aplicaron, permitieron alcanzar los objetivos propuestos.

Se efectuarán evaluaciones semanales para justificar el cumplimiento de la propuesta.

EXPLICACIÓN	PREGUNTAS BÁSICAS
Para evidenciar la efectividad de la Propuesta	¿Para qué?
De los Entrenadores	¿De qué personas?
El Equilibrio en el Control del Balón.	¿Sobre qué aspectos?
Diego Paúl Salinas Villacís	¿Quién?
Octubre 2019	¿Cuándo?
Academia de Fútbol de Alto Rendimiento Valencia FC.	¿Dónde?
4 veces	¿Cuántas veces?
Encuesta	¿Qué técnicas?
Preguntas	¿Con qué?
Durante las actividades diarias	¿En qué situación?

Cuadro 10 Evaluación Propuesta

**Elaborado por** Diego Paúl Salinas Villacís

## Referencias Bibliográficas

- De León, R. &. (2016). Equilibrio en el área deportiva.
- Adalid, J. (2014). Propuesta de incorporación de tareas preventivas basadas en métodos propioceptivos en fútbol. Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (26), 163-167.
- ALEJANDRO, (. S. (2014). Estudio de las Capacidades Coordinativas y su influencia en los Fundamentos Técnicos de fútbol en los niños y niñas de 10-12 años de las escuelas fiscales 9 de Octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia San Antonio de Ibarra en el año 2014. Ibarra .
- Alejandro, S. A.-M. (2015). IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LA FORMACIÓN DE JÓVENES FUTBOLISTAS. Victoria, México.
- Andrés Ernesto Ardila Muñoz, V. M. (2016). Incidencia de un programa de ejercicios físicos sobre las capacidades coordinativas en la población escolar.
- Carlos, C. F. (2016). EL NIVEL DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEL DEPORTE UNIÓN CAROLINA PUNO 2016.
- Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. (2015). *revista internacional de Ciencias Sociales y humanidades*.
- Jonatan, A. C. (2012). con el tema "LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS DEL FUTBOL EN LAS CATEGORÍAS SUB 8 Y SUB 10 DE LA ACADEMIA JONATHAN ARROYO DE LA CIUDAD DE LATACUNGA". *Repositorio UTA*.
- Montoro Bombú, R., Hernández Toro, V., Ortiz Ortiz, P., & Castro Acosta, W. (2019). Contribuciones al control físico-pedagógico del rendimiento deportivo de los corredores de 400 m planos. *Ciencia Digital*, 32-45.
- Romero Pileta, I., Dopico Pérez, H. M., Fernández Téllez, I., Montoro Bombú, R., Chávez Cevallos, E., & Contreras Calle, W. T. (2091). Análisis integral de la motivación en boxeadores. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 56-72.
- Vrijens. (2015). "Entrenamiento razonado del deportista",.
- Yánes, M. E. (2015). Estudio de las Capacidades Coordinativas del Gesto Deportivo de los niños de las escuelas de Fútbol de Puenbo de las categorías formativas sub10- sub11 en el año 2014-2015. Quito, Pichincha, Ecuador.

Carvalho, A.R., Piccini, M.I.W., Bley, A.S., Faria, A.P.G., Iglesias-Soler, E., y Dantas, E. (2007). Evaluación de un protocolo de prevención sobre la propiocepción de futbolistas. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 21(3), 5-9.

J.G. López y J.R. Marroyo. (2014) Biomecánica Básica aplicada a la Actividad Física y al Deporte. Capítulo 5

Fort A, Romero D, Costa L, Bagur C, Lloret M, Montañola A. Diferencias en la estabilidad postural estática y dinámica según sexo y pierna dominante. *Apunts Med Esport*. 2009; 162:74-81

Oyarzo C, González G, Fischer M, De La Fuente MJ, Díaz V, Berral FJ. Entrenamiento específico del balance postural en jugadores juveniles de fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2011; 10:95-114.

(Andrés Ernesto Ardila Muñoz, 2016) INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS SOBRE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN POBLACION ESCOLAR

CASAS MARTÍNEZ, L. y LAGO PEÑAS, C. (2004). El diseño de tareas en el entrenamiento de la técnica en el fútbol. Orientaciones metodológicas, Vigo, MCsports.

GARCÍA MANSO, J.M.; CAMPOS GRANELL, J.; LIZAUR GIRÓN, P. y PABLO ABELLA, C. (2003). El talento deportivo. Formación de élites deportivas, Madrid, Gymnos

MASSAFRET MARIMÓN, M. y SEGRÉS LARA, R. (2010). “Procesos coordinativos, optimización de la técnica”, Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo, Barcelona.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### Test para medir el Equilibrio en el Control del Balón

Test Para medir el Equilibrio	1	2	3	4	5
Estático	Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
1.- Prueba de equilibrio en forma de "T" o test de la balanza: Este test consiste en realizar la balanza, adelantando el tronco y colocándolo paralelo al suelo, a la vez que se eleva una pierna por detrás, el balón debe ir en la parte posterior del cuello mirando siempre el frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos.					
2.- Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit). El ejecutante coloca en posición erguida, con un pie en el bosu y el otro con flexión hacia atrás.					
Dinámico					
3.-Sobre el bosu de forma alternada izquierda y derecha realizar el gesto técnico de golpeo de balón (borde interno del pie)					
4.-Detrás del bosu realizar un skipping corto y al momento de subir al bosu ejecutar golpeo con empeine izquierda y derecha (empeine del pie)					
5.-Colocarse frente a una pared a 3 metros de distancia y dominar el balón con golpeos a la pared sin tocar el balón al suelo durante 1 minuto.					
6.-Realizar dominadas en zic-zac izquierda y derecha sin caer el balón por 10 metros.					

ANEXO 2



