



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

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

**GUIA METODOLÓGICA DEL ENTRENAMIENTO DE
AGILIDAD EN FÚTBOL DE NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JESÚS ERNESTO ERAZO CÓRDOVA

DIRECTORA: LCDA. CECILIA TOLEDO, MGS

AZOGUES – ECUADOR

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

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

GUIA METODOLÓGICA DEL ENTRENAMIENTO DE AGILIDAD EN
FÚTBOL DE NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS.

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JESÚS ERNESTO ERAZO CÓRDOVA

DIRECTORA: LCDA. CECILIA TOLEDO, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2023

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Jesús Ernesto Erazo Córdova portador de la cédula de ciudadanía N.º **0604005363**. Declaro ser el autor de la obra: **“Guía Metodológica del entrenamiento de agilidad en fútbol de niños de 9 a 10 años”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **28 de agosto de 2023**

F: 

Jesús Ernesto Erazo Córdova

C.I. 0604005363



RECOMENDACIÓN FAVORABLE DEL DIRECTOR

Azogues, 15 de agosto del 2023

Mgs. CECILIA CLEOPATRA DE LA NUBE TOLEDO MONCAYO, en mi calidad de director del Trabajo de Titulación **GUIA METODOLOGICA DEL ENTRENAMIENTO DE AGILIDAD EN FÚTBOL DE NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS** elaborado por el estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Unidad Académica de Educación: **JESÚS ERNESTO ERAZO CORDOVA**, con cédula de ciudadanía N°0604005363;

Informo:

Que, para la elaboración del Diseño que se adjunta, se realizó el debido asesoramiento y las observaciones respectivas de los aspectos técnicos estipulados en la norma vigente; por lo tanto, se recomienda favorablemente la presentación del mismo para su aprobación.

.....
Lcda. Cecilia Toledo, Mgs.

DIRECTORA

Guía metodológica del entrenamiento de agilidad en fútbol de niños de 9 a 10 años

Resumen

Introducción: el presente estudio trata sobre el entrenamiento de la agilidad en la disciplina de fútbol, en los niños de entre 9-10 años aquella disciplina deportiva que es reconocida a nivel mundial por su gran popularidad debido que su práctica la realizan tanto niños, jóvenes y adultos los equipos lo conforman un total de 11 jugadores. **Objetivo:** aplicar una guía de ejercicios metodológicos para entrenar la agilidad en los niños. **Metodología:** se aplicaron los métodos inductivo - deductivo y analítico sintético. **Instrumento:** test de FEDENADOR con la prueba de carrera en zig zag y prueba de tresconos a la derecha, así como también la aplicación de la guía metodológica **Diseño:** investigativo de tipo experimental, alcance aplicativo de campo y un enfoque mixto con un corte longitudinal. **Población:** 20 niños entre varones y mujeres de la academia formativa de fútbol JC de la provincia del Azuay. **Análisis y Resultados:** se aplicó el sistema estadístico SPSS y así evidenciar las mejoras al aplicar los respectivos test en dos momentos pre test y post test, así como también la guía metodológica de ejercicios para el entrenamiento de la agilidad en el fútbol. **Conclusión:** se cumple los objetivos establecidos planteados para la investigación, así como la estructuración y aplicación de la guía de entrenamiento para agilidad en la academia de fútbol JC.

Palabras clave: Fútbol, agilidad, acciones motoras, entrenamiento

Methodological Guide for Agility Training in Soccer for 9 to 10-Year-Old Children

Abstract

Introduction: This study focuses on agility training in soccer for children aged 9-10. Soccer is a worldwide recognized sport known for its popularity among children, youth, and adults, it comprises teams of 11 players. **Objective:** To apply a methodological exercises guide for training agility in children. **Methodology:** Inductive-deductive and synthetic-analytical methods were employed. **Instrument:** The Ecuadorian National Sports Federation (FEDENADOR by its Spanish acronym) test includes the zigzag running test and the three-cone test to the right, as well as the application of the methodological guide. **Design:** An experimental research design with a field applicative scope and a mixed approach with a longitudinal cut. **Population:** Twenty boys and girls from the “JC Soccer Training Academy” in the Azuay province. **Analysis and Results:** The SPSS statistical system was used to evidence improvements by applying the respective tests at two time points: pre-test and post-test; and the methodological exercises guide for agility training in soccer was also implemented. **Conclusion:** The established research objectives were achieved, including developing and applying the training guide for agility in the “JC Soccer Academy.”

Keywords: soccer, agility, motor skills, training

Índice

I.	Declaratoria de Autoría y responsabilidad	I
II.	Recomendación favorable del director.....	II
III.	Resumen	III
IV.	Abstrac.....	IV
V.	Introducción	1
VI.	Desarrollo Marco Teórico	2
VII.	Metodología	9
VIII.	Población.... ..	10
IX.	Procedimiento	10
X.	Resultados	10
XI.	Discusión	12
XII.	Conclusiones	14
XIII.	Referencias Bibliográficas	15
XIV.	Anexos	19

Introducción

La presente investigación trata sobre el entrenamiento de la agilidad en el fútbol de esta disciplina deportiva conocida también como el rey de los deportes por ser de gran popularidad a nivel mundial ya que lo practican un aproximado de 270 millones de personas de todas las edades y géneros aquella disciplina deportiva la conforman 11 jugadores así como también un equipo multidisciplinario, el objetivo es realizar el mayor número de goles en la portería contraria, y proclamarse ganador, en Ecuador existen escuelas formativas, clubes de formación y profesionales para ascenso A y B, ante esto la adecuada selección de futuros talentos deportivos se los realiza en edades tempranas al igual que el entrenamiento de sus habilidades y capacidades para este deporte colectivo (Malcolm, 2013).

De esta manera, el presente estudio pone énfasis en la preparación adecuada de los jugadores sobre la agilidad en el fútbol ya que engloba todas las capacidades coordinativas además de la capacidad de: sprintar, acelerar, desacelerar y cambiar de dirección elementos a ser entrenados adecuadamente para un rendimiento eficaz de los jugadores, por ello el entrenador deberá contar con la capacidad y percepción de conocimientos para alcanzar el máximo provecho del entrenamiento y conseguir que los resultados sean propios a los objetivos planteados (Malcolm, 2013).

Ante lo expuesto, en la provincia del Azuay y específicamente en el cantón Cuenca se cuenta con más de 150 escuelas formativas de fútbol algunas públicas financiadas por los GAP parroquiales o municipales, otras por los padres de familia y algunos auspiciantes, dentro de ellas también están la academia de formación JC que cuenta con niños en diferentes edades y categorías, por lo tanto, los entrenadores de dicha academia han manifestado la necesidad de elaborar y aplicar una guía metodológica de ejercicios específicos para desarrollar la agilidad.

El objetivo general del estudio fue aplicar una guía de entrenamiento de agilidad en fútbol de niños de 9-10 años en la academia de fútbol JC, del cantón Cuenca en la provincia del Azuay, a través de ejercicios específicos entrenados los días lunes, miércoles y viernes en una sesión de 60 minutos con una duración de 8 semanas, para mejorar la agilidad y conseguir una eficaz participación en los diferentes eventos planificados por la academia, de igual manera la propuesta es factible debido a la apertura por parte de los jugadores, padres de familia y entrenadores de la academia, al tener en cuenta los beneficios que proporciona.

Marco Teórico

El fútbol

Es considerado el deporte con mayor cantidad de fanatismo a nivel mundial, debido que, su práctica atrae a millones de personas entre hombres y mujeres de diferentes edades, este juego se lo practica como actividad recreativa y profesional, tanto así que su participación alcanza a 265 millones de personas, al ser una actividad espontánea y en algunos países hasta cultural influye en el ámbito social, su práctica remota épocas históricas convirtiéndose en un deporte que paraliza el mundo así como también una naciones, por la pasión, el efecto y los vínculos que genera el mismo (Del bosque, 2013).

Del mismo modo, el fútbol es conocido como el rey de los deportes el cual se practica en forma colectiva, sin embargo, sus prácticas también suelen ser individuales en dependencia de la posición y acciones a ejecutar por parte de cada jugador, de igual manera el equipo se conforma de 11 jugadores esta actividad demanda esfuerzo físico, ya que se presentan situaciones de juego de alta intensidad por ello es de suma importancia la preparación de las capacidades físicas condicionales como son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad las cuales están compuestas por componentes energéticos como la producción y transferencia de energía (Carrillo et al., 2020).

Es importante considerar que, para la práctica del fútbol, requiere de ciertas habilidades individuales por parte de sus practicantes, puesto que, existen fundamentos técnicos individuales, los mismos que permiten un eficaz desempeño al momento de jugar y es fundamental para cumplir con el objetivo planteado, de igual manera es importante resaltar que al rendimiento deportivo influye las posibilidades funcionales que poseen los deportistas en los niveles de iniciación, ya que cada jugador presenta una condición diferente tanto en peso, talla y edad lo cual se debe aprovechar sus habilidades innatas para su consolidación y la enseñanza de las habilidades necesarias (Duarte, 2015).

Enseñanza del fútbol

La enseñanza del fútbol debe seguir un proceso ordenado y coherente en la cual la etapa de formación es fundamental, debido a la evolución que transfiere las habilidades motrices generales a habilidades motrices básicas de la práctica del fútbol mediante la implementación de los diferentes juegos predeportivos- simplificados fundamentalmente con ejercicios de tipo coordinativos, técnica individual específica por medio del aprendizaje de las técnicas fundamentales, la práctica como tal y la experiencia que adquiere, por esta razón se debe planificar en función de los elementos técnicos y habilidades básicas para la práctica (Machado & Martínez, 2016).

Por lo antes expuesto es importante conocer sobre la metodología que se aplicará para la correcta enseñanza aprendizaje de los fundamentos básicos del fútbol, de esta manera la metodología se refiere a la estructura lógica que tiene sus normas planteadas

Las cuales deben ser practicadas de forma obligatoria para conseguir el éxito del estudio, por tal motivo los métodos que se seleccionan deben estar acorde a la línea de investigación, para concretar los debidos resultados, por ello se describe los siguientes componentes a tomar en cuenta tales como: objetivo, contenido, formas organizativas, esta última consta de, trabajo individual, frontal, parejas, grupos reducidos y circuitos (Verdú et al., 2015).

De igual manera, la implementación para la práctica de esta disciplina deportiva es importante para una correcta enseñanza, así pues los balones constan de diferentes numeraciones acorde a las categorías que entrenan como por ejemplo en la categoría sub 10 se recomienda el balón número 4 el cual permite mejor manejo y dominio para los jugadores, restando desgaste físico, así como también están los conos, platos, escalera, la cual se utiliza para mejorar la coordinación, porterías pequeñas, estacas, uñas entre otros.

Métodos

Se entiende por método de entrenamiento a la estructura sistemática y ordenada de larga duración que permite planificar los contenidos dirigidos para la preparación individual de los deportistas, con el objetivo de mejorar la condición física como punto base para poder participar en diversas disciplinas deportivas que estén acorde a sus habilidades propias, ya que los entrenamientos son programaciones de transmisión y configuración de información teórica llevados a la práctica, los principales métodos de enseñanza del fútbol son: analítico, global, sistemático, continuos, progresivos (López, 2013).

Fundamentos básicos del fútbol

Se consideran acciones que inicialmente se deben enseñar e instruir para ejecutar correctamente que los fundamentos técnicos primero deben ser enseñados para luego ser practicados y entrenados, inicialmente divididos los elementos parcialmente para que luego se unifiquen. La capacidad técnica que presenta el deportista puede determinar su manera de jugar, ya que, a mayor capacidad técnica, mejor será el desempeño individual y por ende el desempeño colectivo estará beneficiado directamente. Lo que manifiestan los autores referentes, es que la técnica debe dividir la acción global en acciones fragmentadas para mayor asimilación de lo que se quiere ejecutar y desarrollar (Espinoza, 2013).

Por tal razón, Rojas et al., (2019) mencionan que, los fundamentos técnicos ofensivos dentro del fútbol y todos los deportes en general que al ejecutarlos de manera eficaz se logrará la consecución de resultados positivos dentro de la competencia fundamental, sin embargo, específicamente para la disciplina del fútbol la capacidad coordinativa juega un papel importante en el desempeño motriz, siendo así, importante entrenar y desarrollar dicha capacidad con diferentes variantes, así pues se presentan los siguientes:

El pase

Para, Maya & Bohórquez (2013), el fundamento del pase en el fútbol es clave para mantener la posición del balón, evitar la pérdida del mismo, avanzar en el terreno de juego, intentar alcanzar el objetivo que tiene el fútbol de marcar goles, entre otras situaciones de recreación, en consecuencia de esto, el pase puede delimitar la forma de juego y conformación táctica, considerando a este como el fundamento más importante a ser instruido en edades tempranas, así mismo los pases se dividen en: cortos medianos y largos y se clasifican según su altura en, rasos, media altura y altos.

La conducción

Mientras que, la conducción del balón es el fundamento técnico que permite llevar y manejar el balón en diferentes direcciones (Sánchez, 2013), la edad es muy importante para desarrollar dicho gesto técnico, puesto que conforme se lo practica adquiere mayor dominio, así lo manifiestan (Salinero et al., 2013) Así también, la ejercitación de este fundamento da lugar a un nuevo fundamento como lo es el driblin en el fútbol, el cual consiste en conducir con una progresión por entre los jugadores rivales, esquivando sus marcas y avanzando por el terreno de juego hasta invadir el territorio contrario, empezando una acción ofensiva con fintas y engaños al rival (Yaguana, 2016).

El remate

Desde el punto de vista de Mora, (2013) el fundamento del remate comprende la acción de impactar el balón con el objetivo de marcar gol, depende de la eficacia en la forma del golpeo de balón, además de su potencia, velocidad y dirección que elija en ese momento. El remate se ve afectado por varios factores y muchas de las veces las probabilidades de marcar el gol son bajas, ya sea por la buena ubicación del portero, la asistencia no genera un espacio óptimo para el posterior remate o simplemente el envío es deficiente en dirección y potencia. Para ello, se presentan superficies de golpeo como son:

Remate con empeine; al emplear este tipo de golpeo el balón va con mayor potencia para realizar un remate a portería, para mayor facilidad de golpeo se lo debe ejecutar con el balón en movimiento, es importante ejercitar este golpeo para evitar lesiones, puesto que se puede golpear al suelo y lastimarse los dedos del pie o simplemente pisar el golpeo.

Remate con borde interno; es la parte del pie que se utiliza con más frecuencia en los partidos por su alta efectividad en el envío y la dirección que adopta el balón, esta forma de golpeo favorece también a la correcta recepción del compañero cuando se desea dar un pase sobre todo en distancias cortas y con envíos a ras de suelo, mientras que, este tipo de golpeo referente a los remates permite al deportista mayor colocación del esférico.

Remate con borde externo; resulta un golpeo más complicado, muy pocos jugadores logran golpear el balón de tal forma, y únicamente se lo realiza cuando el deportista tiene definido extremadamente un solo perfil y utiliza siempre su pie dominante ya sea para salir de situaciones de riesgo o como último recurso.

Remate con la punta; poco recomendable pero necesario en situaciones de juego como en definiciones en espacios reducidos o de última instancia, la dificultad de este golpeo recae en la potencia que adquiere el balón y la deficiente dirección del envío, dificultando la

recepción del compañero cuando se quiere dar un pase.

Remate con el taco; se presentan meramente como acciones de resolución distinguida, que no tienen otra opción de golpeo y se presenta como la única, puede considerarse acciones lujosas dentro de los partidos, pero para ello, se necesita tener una gran capacidad técnica para que el golpeo sea efectivo.

Cabeceo: es el gesto técnico de que puede caracterizar a un futbolista si este lo realiza eficazmente, a diferencia de los otros deportes, dentro del fútbol el golpeo con la cabeza es fundamental en su práctica, por lo que se presentan diferentes formas de cabecear el balón (Bernal & Castiñeira, 2013).

Capacidades Coordinativas

Se entiende las condiciones motoras de tipo endógeno las cuales permiten la formación de las habilidades motoras, se las conoce también como el conjunto de predisposiciones o potencialidades motrices fundamentales en los seres humanos las mismas hacen posible el desarrollo de las habilidades motrices ya aprendidas, las capacidades coordinativas a su vez es la interacción armónica, ordenada y organizada del sistema motor y sensorial con el objetivo de producir acciones precisas y equilibradas que se orientan a los objetivos determinados y adaptadas a las diferentes situaciones (Educación, 2016).

De tal manera, las capacidades coordinativas se destacan como características la habilidad para resolver tareas motoras lo más perfecto, exacto, rápido, racional y económicamente posible a más de ser acciones conscientes con finalidades determinadas, por lo cual es necesario tener el control de las acciones motoras a través del sistema nervioso así pues, entre mayor sea el control, el trabajo de la musculatura esquelética será más eficiente en búsqueda de los objetivos del movimiento, teniendo en cuenta que lo más importante es el aprendizaje, conducción y adaptación de las acciones (Mondragón et al., 2019).

Agilidad

Por consiguiente, la agilidad es considerado el movimiento rápido de todo el cuerpo con cambio de dirección y cambio de velocidad en respuesta a un estímulo, es una habilidad que permite generar cambios en base a los factores como son: físicos, técnicos y perceptivos-cognitivos (Escobar & González, 2020).

Beneficios de la agilidad

En este mismo contexto, el entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez tiene como objetivo principal aumentar la capacidad del atleta de emplear la máxima fuerza durante los movimientos de alta velocidad, así como también se relaciona con dos funciones motoras que son: arrancar de forma explosiva, desacelerar es decir cambiar de dirección y acelerar de nuevo manteniendo el control del cuerpo, por lo tanto la agilidad también se considera a la capacidad de coordinar varias acciones del deporte los cuales se deben trabajar para conseguir un desarrollo adecuado (Barriga, 2021).

Ante lo mencionado, el desarrollo de la agilidad en el fútbol es de gran beneficio debido que, al ser un deporte colectivo en el cual las acciones técnicas requieren de un desarrollo efectivo, de ahí la importancia de trabajar la capacidad coordinativa en los niños de las escuelas formativas de entre 9- 10 años para conseguir mejorar las acciones más rápidas y a su vez explosivas para lograr una jugada con éxito, por ello se cuenta con un elemento importante como es el entrenamiento pliométrico, aquel es una herramienta muy usada de preferencia en atletas principiantes o de iniciación en la práctica de algún deporte (Bustos et al., 2017).

Para reforzar la presente investigación se analizó varios estudios que evidencian que la agilidad al ser una capacidad coordinativa e indispensable para una práctica adecuada del fútbol, así pues un estudio realizado en la Universidad Católica San Antonio de Murcia en España, mediante una revisión sistemática a cerca del entrenamiento de la agilidad y ver cómo

puede mejorar en futbolistas, encontraron 20 publicaciones que concuerdan que la agilidad se puede mejorar tanto en pretemporada como en temporada a través de entrenamiento pliométrico, combinado de fuerza y resistencia de pesas, mediante el juego con el balón en espacios reducidos evidenciando mejorías desde 0.8% hasta un 22.8% (Pérez et al., 2017).

Metodología

Tipo de investigación

El presente estudio cotó con un diseño investigativo de tipo experimental, alcance aplicativo, de campo, con un enfoque cuantitativo cualitativo y corte longitudinal.

Métodos, técnicas e instrumentos de investigación

Los métodos inductivo-deductivo y analítico-sintético, para procesar información en la revisión de los conceptos generales del entrenamiento de agilidad en fútbol de los niños de 9-10 años, además de la utilización del método empírico a través de la aplicación de una guía metodológica, pre-test y pos-test a los jugadores, para recabar información sobre el entrenamiento de agilidad en el fútbol, por tanto se aplicó un pretest para conocer la capacidad técnica que presentaban los futbolistas en el entrenamiento de la agilidad propuesto por FEDENADOR (2013) como es, prueba de carrera en zigzag y prueba de tres conos a la derecha.

Población y muestra:

En la presente investigación se trabajó con 20 niños 16 varones y 4 mujeres de entre 9-10 años pertenecientes a la academia de fútbol JC del cantón Cuenca en la provincia del Azuay, por tal la muestra comprende toda la población.

Procedimiento: en primer lugar, se realizó el debido oficio para el ingreso a la academia de fútbol JC del cantón Cuenca en la provincia del Azuay, a su respectivo dirigente y entrenador, en segundo lugar, se procedió aplicar el test de FEDENADOR con las siguientes

pruebas, carrera en zig zag y prueba de tres conos a la derecha, no sin antes haber presentado el consentimiento informado para cada uno de los representantes de los niños que formaron parte de la investigación, por consiguiente se realizó las actividades planificadas en la guía metodológica para el entrenamiento de la agilidad.

De esta manera los entrenamientos se llevaron a cabo los días lunes, miércoles y viernes en horarios de 14h00 a 15h00 durante 8 semanas, así como también la aplicación de los respectivos test en dos grupos con una duración de 60 minutos durante dos días consecutivos en las instalaciones de la escuela de fútbol JC en la ciudad de Cuenca.

Resultados

Para el respectivo análisis de los resultados obtenidos al aplicar el respectivo test, se empleó el programa estadístico SPSS, logrando identificar lo siguiente:

Tabla 1

Prueba de tres conos a la derecha

	Pre-test		Pos-test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	10,0%	9	45,0%
Bueno	8	40,0%	10	50,0%
Aceptable	10	50,0%	1	5,0%
Total	20	100%	20	100%

Por consiguiente la tabla número 1, demuestra en un pre test que, el 50% que representa a 10 jugadores se ubican en una escala de aceptable en la prueba de tres conos a la derecha, mientras que el 40,0% están en una escala de bueno en dicha prueba, así mismo el 10,0% alcanzan excelencia en la misma, sin embargo en el pos-test el 50,0% que son 10 jugadores alcanzan la escala de bueno en la prueba de tres conos a la derecha, seguido del 45,0 % en una escala de excelente.

Tabla 2*Prueba de Zig-Zag*

	Pre-test		Pos-test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	3	15,0%	8	40,0%
Bueno	7	35,0%	11	95,0%
Aceptable	10	50,0%	1	5,0%
Total	20	100%	20	100%

En lo referente a la tabla 2 que corresponde a la prueba de Zig-Zag, se evidencia en un pre test que el 50,0 % se encuentra en la escala de aceptable, mientras que el 35,0% que son 7 deportistas se ubican en una escala de bueno, seguidos del 15,0% que son 3 deportistas están en escala excelente con relación a la prueba, por lo tanto al realizar un pos test se evidencia una mejora en los deportistas al ubicarse 11 de ellos en la escala de bueno con un 95,0 % de rendimiento, así como también el 40,0 % que son 8 deportistas alcanzan una escala de excelente, así pues, los futbolistas de la academia FC mejoran su rendimiento en relación a esta prueba.

Discusión

En la presente investigación el objetivo principal fue aplicar una guía metodológica del entrenamiento de agilidad en fútbol en niños de entre 9-10 años en la academia de fútbol JC del cantón cuenca en la provincia del Azuay, además de la aplicación de los test de FEDENADOR como son: prueba de tres conos a la derecha y prueba de Zig-zag las mismas miden el estado actual de las capacidades físicas de los niños, que en este caso fueron los futbolistas de la academia JC, para posterior continuar con la aplicación de la guía metodológica y lograr mejorar la agilidad en los jugadores para un mejor desempeño en los partidos planificados por la academia.

Ante esto, se evidencia que los resultados son favorables para los jugadores de la academia de fútbol JC, así lo demuestra la tabla 1 de la prueba de tres conos a la derecha, en un pre test, el 50% que representa a 10 jugadores se ubican en una escala de aceptable, mientras que, el 40,0% están en una escala de bueno en dicha prueba, así mismo el 10,0% alcanzan excelencia en la misma, sin embargo, en el pos-test el 50,0% que son 10 jugadores alcanzan la escala de bueno en la prueba de tres conos a la derecha, seguido del 45,0% en una escala de excelente de esta manera se identifica una mejora considerable por parte de los jugadores.

De la misma forma en la prueba de Zig zag se identifica que, el 50,0 % se encuentra en la escala de aceptable, mientras que el 35,0% que son 7 deportistas se ubican en una escala de bueno, seguidos del 15,0% están en escala excelente con relación a la prueba, por lo tanto al realizar un pos test se evidencia una mejora en los deportistas al ubicarse 11 de ellos en la escala de bueno con un 95,0% de rendimiento, así como también el 40,0 % que son 8 deportistas alcanzan una escala de excelente, así pues, los futbolistas de la academia FC mejoraron su rendimiento en relación a esta prueba.

Como refuerzo a la investigación se indagó en diferentes estudios los cuales ratifican que, si es posible la realización de una guía metodológica para mejorar la agilidad en niños de la disciplina deportiva del fútbol, tal es el caso de, un estudio realizado en la cantera de Córdoba C.F.S.A.D de segunda división de fútbol español en el cual realizaron las pruebas de condición física como fueron: fuerza explosiva, agilidad 15 m y 10 x 5, velocidad 5m con reacción y 30m sin reacción con un tiempo de recuperación de 5 minutos al finalizar cada prueba, logrando de esta manera evidenciar la importancia de entrenar la agilidad en edades tempranas (Benítez et al., 2015).

Un estudio realizado en Ecuador aplicó el test de 1 Rm el cual se utiliza para determinar el nivel de fuerza máxima en el jugador, la muestra fueron 23 deportistas aplicaron el test T40-MAT libre y 90 los resultados los analizaron a través del software como se conoce como Kinovea, así como también la técnica de observación para determinar el rendimiento de los deportistas y cuán importante es el desarrollo adecuado de la agilidad para los futbolistas, sumándose a la preparación una guía de ejercicios específicos para mejorar esta capacidad y por ende el rendimiento y resultado de los jugadores sea óptima (Serrano, 2019).

Por lo tanto, los estudios indagados ratifican la importancia del correcto desarrollo y entrenamiento de la agilidad para los futbolistas en etapas formativas de las diferentes escuelas o clubes al crear bases sólidas de la enseñanza de esta capacidad se contribuirá de manera favorable al buen desenvolvimiento de los niños que practican esta disciplina deportiva ya sea de manera recreativa o competitiva, augurando éxitos en las jugadas de los diferentes eventos planificados.

Conclusiones

Al conseguir identificar los fundamentos teóricos y científicos con relación al entrenamiento de la agilidad en niños de 9-10 años dentro de la disciplina deportiva del fútbol, se evidencia que, la agilidad al ser una capacidad de dominio de acciones motoras debe ser entrenadas sobre todo en las categorías formativas y de esa manera enfrentar correctamente los estímulos cambiantes durante el juego tales como, los cambios de dirección, de ritmo, saltos, remates o desplazamientos.

La aplicación adecuada de la guía metodológica de ejercicios para el desarrollo de la agilidad en los futbolistas de 9-10 es de gran importancia más en edades tempranas aquellas son óptimas para iniciar el trabajo de la agilidad debido que, el niño tiene mayor potencial de sus capacidades motrices básicas ya que se encuentran en desarrollo activo en base a sus habilidades.

Para concluir, la agilidad permite realizar cambios de velocidad, dirección los cuales responden a estímulos que son determinados por factores, físicos, técnicos, perceptivos y cognitivos contribuyendo así a mejorar la concentración, el equilibrio, coordinación y control neuromuscular logrando un mejor dominio del cuerpo por tal, fortalece las habilidades motrices así como también la técnica misma, flexibilidad y la resistencia del jugador el cual al estar preparado de manera correcta desarrollara sin duda jugadas exitosas y resultados favorables para el equipo al cual pertenece, en este caso la escuela de formación JC.

Referencias bibliográficas

- Bernal, Y., & Castiñeira, M. (2013). Comportamiento de la acción técnico-táctica del cabeceo del equipo de Palmira de fútbol 10-11 años. *EFDeportes.com*, 18(180)<https://www.efdeportes.com/efd180/comportamiento-del-cabeceo-de-futbol.htm>
- Barriga, W. (2021). Influencia del entrenamiento pliométrico en la Agilidad una aproximación teórica. *Rev., digital Actividad Física y Deporte*, 7(2).
<https://doi.org/http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1615>
- Benítez, J., Silva, M., Muñoz, E., Morente, A., & Guillen, M. (2015). Capacidades Físicas en jugadores de fútbol formativo de un club profesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(58), 289-307.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54239641006>
- Bustos, B., Rodríguez, L., & Acevedo, A. (2017). Asociación entre la Agilidad y la velocidad con cambios de dirección en futbolistas. *Rev. Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(3), 58-68.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK>
- Carrillo, E., Blanco, Y., & Hernández, V. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Rev. Mendive*, 18(4).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794
- Duarte, A. (2015). Perfil Antropométrico del jugador de fútbol categoría sub 16. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(2), 21-27.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525652731001>
- Educación, M. d. (2016). *Currículo de EGB y BGU*.
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Escobar, P., & Gonzales, E. (2020). *Agilidad y Deporte*.
<https://g-se.com/agilidad-y-deporte-bp-05e4c0f89d91ac>
- Espinoza, F. (2013). *Incidencia de los juegos predeportivos en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 12*.
https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4906/1/tma_2013_983.pdf
- López, M. (2013). *Los métodos de entrenamiento deportivo en el desarrollo de la preparación físico del fútbol*.
https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6740/1/FCHE_MCF_1046.pdf
- Machado, M., & Martínez, G. (2016). La preparación deportiva como sistema. *Revista Magazine de las Ciencias*.

<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/63/235>

Malcolm, C. (2013). *Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol*. Paidotribo.

<https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=cYiHkV4YAhoC&oi=fnd&pg=PA3>

Maya, I., & Bohórquez, R. (2013). Análisis de las redes de distribución de balón en fútbol: pases de juego y pases de adaptación. *Redes. Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 24(2), 135-155.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93129550006>

Mondragón, L., Giraldo, A., & Salas, M. (2019). Programa de Entrenamiento Propioceptivo y su importancia en las capacidades coordinativas en fútbol femenino. *Rev. Actividad física y Deporte*.
<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1262>

Mora, J. (2013). *Aplicación de las destrezas físicas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos en fútbol de niños de 10-12 años*
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6936/1/FCHE-MCF-1053.pdf>

Pérez, J., Martín, J., Vivas, C., & Alcaraz, E. (2017). Entrenamiento de agilidad en futbolistas: una revisión sistemática. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(35), pp. 127-134.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163051769006>

Rojas, J., Montalvo, C., Rojas, M., & Cevallos, E. (2019). *Intervención propioceptiva a corto plazo para el déficit de equilibrio estático en futbolistas infantiles*.
<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/314/295>

Salinero, J., Ruiz, D., García, A., & Rodríguez, C. (2013). Valoración de la condición física y técnica en futbolistas jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(50), 401-418.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54227414012>

Serrano Morales, D. (2019). *La fuerza máxima en la aceleración y desaceleración de las acciones del fútbol*.

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja>

Bernal, Y., & Castiñeira, M. (2013). Comportamiento de la acción técnico-táctica del cabeceo del equipo de Palmira de fútbol 10-11 años. *EFDeportes.com*, 18(180).
<https://www.efdeportes.com/efd180/comportamiento-del-cabeceo-de-futbol.htm>

Anselmi, H. (2017). *Cantidad de Calidad*. El arte de la preparación física

Barriga, W. (2021). Influencia del entrenamiento pliométrico en la Agilidad una aproximación teórica. *Rev., digital Actividad Física y Deporte*, 7(2).
<https://doi.org/http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.1615>

Benítez, J., Silva, M., Muñoz, E., Morente, A., & Guillen, M. (2015). Capacidades Físicas en jugadores de fútbol formativo de un club profesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15(58), 289-307.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54239641006>

Bustos, B., Rodríguez, L., & Acevedo, A. (2017). Asociación entre la Agilidad y la

velocidad con cambios de dirección en futbolistas. *Rev. Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(3), 58-68.

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUK>

Carrillo, E., Blanco, Y., & Hernández, V. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Rev. Mendive*, 18(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794

Del bosque, V. (2013). El fútbol, educación y formación. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(22), 69-72. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163026245009>

Duarte, A. (2015). Perfil Antropométrico del jugador de fútbol categoría sub 16. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 16(2), 21-27. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525652731001>

Educación, M. d. (2016). *Currículo de EGB y BGU*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>

Escobar, P., & Gonzales, E. (2020). *Agilidad y Deporte*. <https://g-se.com/agilidad-y-deporte-bp-05e4c0f89d91ac>

Espinoza, F. (2013). *Incidencia de los juegos predeportivos en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 12*. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/4906/1/tma_2013_983.pdf

López, M. (2013). *Los métodos de entrenamiento deportivo en el desarrollo de la preparación físico del fútbol*. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6740/1/FCHE_MCF_1046.df

Machado, M., & Martínez, G. (2016). La preparación deportiva como sistema. *Revista Magazine de las Ciencias*. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/63/235>

Malcolm, C. (2013). *Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol*. Paidotribo. <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=cYiHkV4YAhoC&oi=fnd&pg=PA3&dq=equipo+de+f%C3%BAatbol&ots=WWYM67KDDa&sig=IDweWkS4qb9c>

Maya, I., & Bohórquez, R. (2013). Análisis de las redes de distribución de balón en fútbol: pases de juego y pases de adaptación. *Redes. Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*, 24(2), 135-155. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93129550006>

Mondragón, L., Giraldo, A., & Salas, M. (2019). Programa de Entrenamiento Propioceptivo y su importancia en las capacidades coordinativas en fútbol femenino. *Rev. Actividad física y Deporte*. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1262>

Mora, J. (2013). *Aplicación de las destrezas físicas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos en fútbol de niños de 10-12 años*. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6936/1/FCHE-MCF-1053.pdf>

Pérez, J., Martín, J., Vivas, C., & Alcaraz, E. (2017). Entrenamiento de agilidad en futbolistas: una revisión sistemática. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(35), pp. 127-134. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163051769006>

Rojas, J., Montalvo, C., Rojas, M., & Cevallos, E. (2019). *intervención propioceptiva a corto plazo para el déficit de equilibrio estático en futbolistas infantiles*. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/314/295>

Salinero, J., Ruiz, D., García, A., & Rodríguez, C. (2013,). Valoración de la condición física y técnica en futbolistas jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(50), 401-418. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54227414012>

Verdú, D., Martínez, E., & Turpin, J. (2015). Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 97(28), 94. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345741428018>

Yaguana, L. (2016). *Los Fundamentos técnicos del fútbol y las habilidades motrices básicas en niños*. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20878/1/Luis%20Joel%20TESIS.pdf>

ANEXOS

3.2.4 Agilidad

La velocidad ha sido diferenciada de la agilidad por muchos autores en su conceptualización, y a partir de allí en sus formas de desarrollo.

Así es que, la agilidad ha sido definida como la habilidad física que les permite a los individuos desacelerar con rapidez y eficiencia, cambiar de dirección y acelerar rápidamente, en un esfuerzo por reaccionar de manera apropiada a las señales relevantes para la actividad (Feran, 2001)

19 | P á g i n a



Young y cols. (2006), plantearon que es una cualidad compleja que le permite a un atleta reaccionar a un estímulo, comenzar a moverse de forma rápida y eficiente, avanzar en la dirección correcta, y estar dispuestos a cambiar de dirección o detenerse rápidamente para hacer una técnica deportiva de una forma rápida, eficiente y de manera reproducible (Young y cols., 2006).

Sheppard y Young (2006), la definieron como un movimiento corporal total rápido con cambio de velocidad o de dirección en respuesta a un estímulo. Una definición amplia de agilidad podría incluir: demandas físicas (fuerza), procesos cognitivos y habilidades técnicas.

Finalmente, Brughelli y cols. (2008), plantearon que la agilidad comprende un proceso perceptual y de toma de decisión, y luego de este proceso, un cambio de dirección y velocidad.

Las pruebas que se realizarán en este aspecto son la prueba de carrera en zig zag, para niños de 5 a 8 años y la prueba de 3 conos a la derecha para niños de 9 años en adelante

Prueba de carrera en zig zag

Instrumentos.- Cronómetro, conos, flexómetro, cinta de papel/tiza y terreno liso y plano.

Unidad de medida.- Segundo con sus centésimas, se tiene en cuenta las dos centésimas.

Procedimiento.- El ejecutante se colocará en posición de salida alta detrás de la línea de partida (marcada con cinta de papel/tiza), colocada en el suelo. A partir de la línea de salida existirá un pasillo de 2 metros de anchura y de 8 metros de largo, donde estarán colocados seis conos (de forma asimétrica) cada 2 metros. A la señal del evaluador, el evaluado deberá realizar un recorrido de ida y vuelta sobre el pasillo, sorteando en zig zag los conos.

Se cronometrará el tiempo marcado por el ejecutante en realizar el recorrido de ida y vuelta completo, teniendo en cuenta la línea de salida/llegada. Hay que dar al evaluado la instrucción de que no debe detenerse en la línea de llegada sino continuar varios metros más. Se valorará el mejor tiempo de dos intentos.



<https://youtu.be/mBW0Q43id>

Prueba de 3 conos a la derecha

Instrumentos.- Cronómetro, conos, flexómetro, cinta de papel/tiza y terreno liso y plano.

Unidad de medida.- Segundo con sus centésimas, se tiene en cuenta las dos centésimas.


Procedimiento.- Ubicar dos conos que señalan la salida y también la llegada a una separación de 1.50 metros entre ambos, el siguiente cono, a la altura del de la derecha (A2), medirlo en la vertical por 5


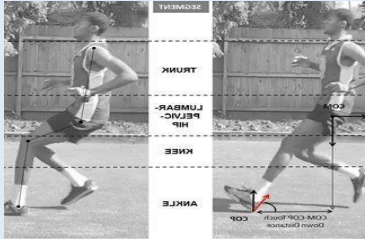


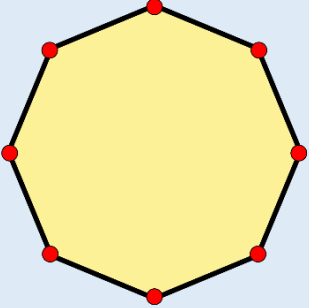

**GUIA METODLOGICA DEL ENTRENAMIENTO DE AGILIDAD EN FUTBOL DE NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS
CANTIDAD DECALIDAD**

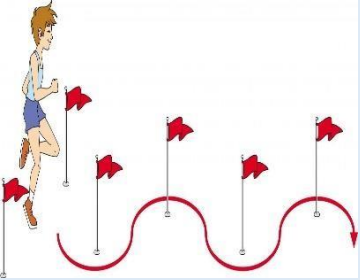
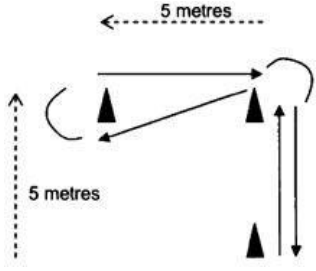
ENTRENADOR: Jesús Ernesto Erazo Córdoba

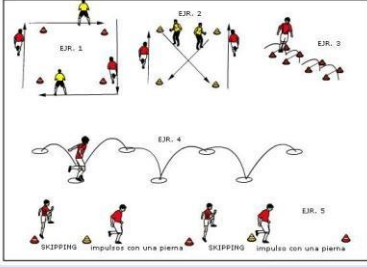
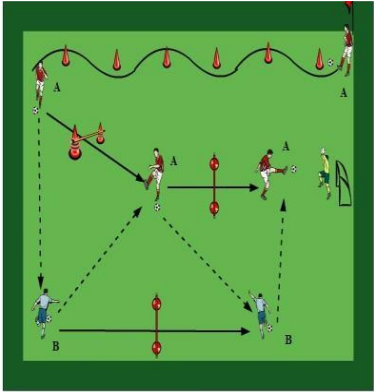
INSTITUCION: Academia de Futbol JC

TEMA	EJERCICIO	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN:
<p>TEMA 1 Aceleración</p>	<p>1. Driltes de aceleración</p> 	<p>Enseñar mediante ejercicios metodológicos la técnica de aceleración lineal.</p>	<p>Se realizarán salidas de distintas posiciones iniciales (parado, estocada, de rodillas, acostado), en distancias de 5 y 10 metros con diferentes estímulos (auditivo, visual, táctil).</p>

	<p>2. Coordinación de media intensidad</p> 	<p>Aprender el manejo del cuerpo mediante ejercicios coordinativos en todos los planos de desplazamiento.</p>	<p>Se ejecutará ejercicios coordinativos en diferentes elementos (escalera, cuadrilátero, fajas, etc.), con consignas variadas en las acciones a realizar y combinando todos los planos de movimiento.</p>
<p>TEMA 2 Desaceleración</p>	<p>1. Drilles de Desaceleración.</p>  <p>2. Salidas en 8 direcciones.</p>	<p>Enseñar mediante ejercicios metodológicos la técnica de la desaceleración.</p> <p>Practicar mediante ejercicios metodológicos en el octógono la salida en las 8 direcciones posibles.</p>	<p>Efectuar los pasos metodológicos para frenar: disminuir la amplitud de zancada en el penúltimo paso, bajar el centro de gravedad y colocar el cuerpo hacia atrás, aumentar la superficie de contacto del pie en el suelo y la amplitud de brazos.</p> <p>Se trabajará la técnica del doble paso para la salida óptima de 8 direcciones en distancia cortas nomas de 3 metros, con diferentes estímulos de reacción y combinaciones posibles.</p>

			
<p>TEMA 3</p> <p>Velocidad</p>	<p>1. Velocidad frecuencial.</p>  <p>2. Velocidad en 20 metros</p>	<p>Aumentar la frecuencia de movimientos para la mejora sustancial de la velocidad de acción</p> <p>Mejorar con drilles técnicos la mecánica de la carrera de velocidad</p>	<p>Realizaran ejercicios coordinativos que me permitan tener mayor cantidad de contactos del pie en el suelo para mejorar la frecuencia de movimiento.</p> <p>Trabajaran ejercicios de frecuencia y amplitud en velocidad lineal para tener un mejor control motor de la biomecánica de la carrera.</p>

<p>TEMA 4</p> <p>Cambios de dirección</p>	<p>1. Cambios de dirección en ángulos menores a 90°</p> 	<p>Enseñar con ejercicios metodológicos la mecánica del cambio de dirección.</p>	<p>Efectuaremos drilles de aceleración más cambio de dirección menores a 90°, en distancias que no supere los 15 metros.</p>
<p>TEMA 5</p> <p>Cambios de dirección</p>	<p>1. Cambios de dirección mayores a 90°</p> 	<p>Enseñar con ejercicios metodológicos la mecánica del cambio de dirección.</p>	<p>Efectuaremos drilles de aceleración más cambio de dirección mayores a 90°, en distancias que no supere los 20 metros.</p>
<p>TAREA 6</p> <p>Agilidad Programada</p>	<p>1. Combinaciones de todo lo antes practicado.</p>	<p>Mejorar la agilidad mediante ejercicios combinados de todas las fases previas.</p>	<p>Se efectuará combinaciones en donde involucre acciones de: aceleración coordinaciones, desplazamiento en</p>

			<p>diferentes planos y cambios de direcciones en circuitos o estaciones de trabajo.</p>
<p>TEMA 7 Agilidad de Juego</p>	<p>1. Ejercicios de agilidad con el elemento</p> 	<p>Mejorar la agilidad de juego mediante acciones propias del deporte.</p>	<p>Se realizará ejercicios de agilidad involucrando acciones del futbol los cuales pueden utilizar los fundamentos técnicos como la conducción, regate, pase, recepción y remate.</p>

TUTOR: Lcda. Cecilia Toledo.

(Anselmi, 2017).





Jesús Ernesto Erazo Córdova portador de la cédula de ciudadanía N.º **0604005363**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Guía metodológica del entrenamiento de agilidad en fútbol de niños de 9 a 10 años”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, 28 de agosto 2023

F:

Jesús Ernesto Erazo Córdova

C.I. 0604005363