

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

TEMA:

PROGRAMA DE PREPARACIÓN AMBIENTADO AL FUTBOL PARA MEJORAR EL
FUNDAMENTO TÉCNICO DEL REGATE PARA NIÑOS DE 10 A 15 AÑOS DE EDAD
DEL RECINTO LA VEGA

AUTOR:

MORALES NIVELA CARLOS ANTONIO

DOCENTE TUTOR:

MSC. MARTÍN GARCIA YOEL YOEL

BABAHOYO – ECUADOR 2023

RESUMEN

La presente investigación trata sobre el diseño de un programa de preparación para mejorar la técnica del regate en el fútbol para niños de 10 a 15 años de edad del Recinto La Vega, considerando que esta técnica es fundamental en muchos deportes, como el fútbol o el baloncesto, que requiere de creatividad y habilidad para superar a los oponentes. El presente caso de estudio tiene como objetivo Diseñar un programa de preparación para mejorar la técnica del regate en el fútbol para niños de 10 a 15 años de edad del Recinto La Vega.

Además, se enmarco bajo la línea de investigación “Actividad física, salud, deportes y tiempo libre” y la sublínea “deporte” la cuales fueron fundamentales para la comprensión y ejecución de actividades para el mejoramiento de la técnica del regate en los niños. Asimismo, se utilizó el enfoque de investigación de campo debido a la necesidad de obtener información directa y contextualizada sobre cómo los niños interactúan con el programa de entrenamiento en su entorno natural, y a su vez se utilizó la metodología de observación con el propósito de capturar de manera precisa y directa el comportamiento y la ejecución de los participantes durante las sesiones de entrenamiento.

Palabras claves: regate, técnica del regate, fundamentos deportivos, rendimiento deportivo

ABSTRACT

The present research deals with the design of a preparation program to improve the dribbling technique in soccer for children from 10 to 15 years of age from the La Vega Campus, considering that this technique is fundamental in many sports, such as soccer or basketball, which requires creativity and skill to overcome opponents. The objective of this case study is to design a preparation program to improve dribbling technique in soccer for children from 10 to 15 years of age from the La Vega Campus. In addition, it was framed under the research line “Physical activity, health, sports and free time” and the subline “sport” which were fundamental for the understanding and execution of activities to improve the dribbling technique in children. Likewise, the field research approach was used due to the need to obtain direct and contextualized information about how children interact with the training program in their natural environment, and at the same time the observation methodology was used with the purpose of capturing accurately and directly the behavior and execution of the participants during the training sessions.

Keywords: *dribbling, dribbling technique, sports fundamentals, sports performanc*

ÍNDICE

RESUMEN	i
ABSTRACT	ii
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS	4
Objetivo general	4
Objetivos específicos	4
LINEAS DE INVESTIGACIÓN	5
MARCO CONCEPTUAL	6
MARCO METODOLÓGICO	16
RESULTADOS	17
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	31
CONCLUSIONES	32
RECOMENDACIONES	33
BIBLIOGRAFÍA	34
ANEXOS	37

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El manejo adecuado del regate de futbol es una técnica que niños de 10 a 15 años del recinto La Vega aun no dominan en su totalidad, considerando que esta técnica de regate es una habilidad en futbol la cual radica en la realización de movimientos y amagues con el cuerpo, piernas y balón, con la finalidad de eludir al rival y evitar que le quiten el balón, el limitado dominio de la técnica del regate dificulta a que los niños no se desarrollen adecuadamente en el partido de futbol, dificultando su rendimiento deportivo.

En el país el futbol crece con rapidez y el cual ha incrementado su nivel en el desarrollo de las capacidades futbolísticas de los niños a través de las categorías formativas, menciona que las acciones técnicas que se ejecutan en el futbol, se plantea que no constituye un fin en sí mismo, si no en medio con los que pueden contar el jugador para llevar a cabo con éxito su intención de juego, desde el rol que desempeña en cada momento (Toirac González & Milán Olivera, 2020). Al preparar a los niños con fundamentos futbolísticos, también se debe asegurarse de que los jugadores estén bien preparados física y psicológicamente para que puedan desempeñarse bien en el campo y mejorar su desempeño cuando se enfrenten a sus respectivos oponentes.

Por lo regular los Recintos que poseen pocos recursos económicos y por lo cual no cuentan con una infraestructura para el desarrollo deportivo de sus niños, esto también se debe a la poca atención de las autoridades y otros órganos competentes para la implementación de programas o proyectos deportivos en los Recintos. Además, el incremento de la delincuencia es un factor que impide que los niños asistan a la escuela de futbol de la Parroquia, debido al temor de los padres a que le pueda suceder algo a sus hijos, ya que ellos se encuentran en el trabajo y por lo cual prefieren que sus hijos se queden en casa.

Por lo cual, estos aspectos llevan a consecuencias negativas en el desarrollo de la técnica de regate de los niños del recinto, y por ende no se alcanzarán los objetivos que se desean afectan en el desarrollo y desenvolvimiento deportivo de los niños, por lo cual estos aspectos causan dificultades en las habilidades de los niños y mas aun si no han sido evaluadas, con la finalidad de ver si su mejoramiento ha sido satisfactorio o no, lo que es fundamental para las actividades deportivas en este caso el fútbol y por ende en la formación motriz del niño en edades tempranas.

JUSTIFICACIÓN

El presente caso de estudio se realizó con el objetivo Diseñar un programa de preparación para mejorar la técnica del regate en el futbol para niños de 10 a 15 años de edad del Recinto La Vega, cuya finalidad es el mejoramiento de dicha técnica que parte como un fundamento en el futbol lo cual es de vital importancia para su desarrollo y desenvolvimiento deportivo, por lo tanto en el desarrollo del presente estudio de caso se obtendrá la realidad sobre la problemática existente, dónde la información que se obtendrá permitirá construir una propuesta de solución, haciendo que la investigación se justifique desde un programa de preparación de mejoramiento deportivo.

Los beneficiarios del presente caso de estudio serían los niños de 10 a 15 años y la comunidad en general, ya que, mediante la implementación de este programa de preparación ambientado al fútbol para mejorar la técnica del regate, se podrá mejorar la formación técnica para el dominio del regate de los niños y la cual servirá como una herramienta para su desarrollo y desenvolvimiento deportivo.

Cabe mencionar que una vez que se concluya el estudio de caso se llegarán a las respectivas conclusiones y recomendaciones. Después del análisis realizado al programa de preparación ambientado al fútbol para mejorar la técnica de regate en los niños se podrá medir el mejoramiento de la técnica del regate en los niños del Recinto La Vega.

OBJETIVOS

Objetivo general

Diseñar un programa de preparación para mejorar la técnica del regate en el fútbol para niños de 10 a 15 años de edad del Recinto La Vega.

Objetivos específicos

- Determinar referentes teóricos de programas de preparación de la técnica del regate en el fútbol en niños de 10 a 15 años.
- Diagnosticar el nivel técnico alcanzado en el regate del fútbol de niños de 10 a 15 años.
- Proponer un programa de preparación deportiva dirigido a la técnica del regate del fútbol en niños de 10 a 15 años del Recinto La Vega.

LINEAS DE INVESTIGACIÓN

Línea de investigación

Actividad física, salud, deportes y tiempo libre.

Sublínea de investigación

Deporte

MARCO CONCEPTUAL

LA TÉCNICA

Se entiende por técnica como la acertada ejecución del movimiento de forma estructurada, que cumplen con una serie de patrones referidos al tiempo – espacio, los mismos que garantizan la eficacia de las expresiones de las capacidades físicas de los atletas que se emplean para ejecutarlos dentro de un evento deportivo; de tal manera que cuidará la integridad, evitando de esta forma las distintas lesiones que surgirían en mencionado evento deportivo (Muñoz Ochoa, Vargas Cuenca, & Ávila Mediavilla, 2023).

(Acadef, 2021) indica que la técnica;

Es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón por el suelo del terreno de juego. De esta forma lo traslada de una zona a otra del campo utilizando diferentes partes del pie, mediante toques sucesivos y manteniendo el control sobre el balón

Esta habilidad es esencial porque permite al jugador desplazar el balón a lo largo del campo manteniendo posesión, utilizando diferentes técnicas con varias partes del pie para adaptarse a situaciones cambiantes y a oponentes desafiantes. Al controlar el balón de esta manera, el jugador no solo traslada el esférico, sino que también crea espacios, distrae o elude rivales, y establece el ritmo del juego. La eficacia en esta acción técnica puede ser la diferencia entre mantener una jugada viva o perder una oportunidad crucial, destacando su importancia central en el deporte.

Sin embargo (Gallardo Carbo, Carcía Velez , Feraud Cañizares, & Paredes Echeverria , 2019) manifiestan que;

Existen limitaciones en la practica de los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del futbol sin tener en cuenta la edad y

características de los deportistas, la diversidad de criterios por entrenadores, metodólogos en lo respectas a métodos de enseñanza, surgiendo la resistencia al cambio y en la mayoría de los casos el empirismo.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol enfrenta desafíos significativos cuando no se consideran factores cruciales como la edad y características individuales de los deportistas. Estas omisiones pueden dar lugar a metodologías ineficientes o incluso contraproducentes. (Camacho Velazquez, Ochoa Reyes , & Rincón Boívar, 2019) indica que;

Constituye uno de los componentes importantes del entrenamiento y una herramienta imprescindible para el desarrollo de los gestos técnicos en los deportistas, que les permite adquirir sus movimientos y ejecuciones técnicas específicas de la actividad deportiva que realiza con mayor limpieza.

Además, la diversidad de enfoques y criterios entre entrenadores y metodólogos puede generar confusión y falta de cohesión en las prácticas de entrenamiento. Esta falta de consenso y estandarización a menudo conduce a la resistencia al cambio, y, en ausencia de una dirección clara basada en investigaciones y mejores prácticas, prevalece el empirismo, lo que puede limitar la optimización del desarrollo y rendimiento de los futbolistas.

TECNICA DEL REGATE

El regate es una técnica fundamental en muchos deportes, como el fútbol o el baloncesto, que requiere de creatividad y habilidad para superar a los oponentes. Un buen regateador puede ser impredecible para el defensor, lo que le permite crear oportunidades de puntuación o desequilibrar el juego a favor de su equipo. De acuerdo con (Herrera Rodríguez, Torres Herrera, Ávila Zúñiga, & Afá Rosell, 2023);

El regate es el movimiento que realiza un jugador para evitar que el contrario le robe el esférico, y también es la habilidad técnica que posee el futbolista para conseguir esquivar a un defensor sin perder el control del balón. Esta cualidad requiere la imaginación y de la personalidad del jugador que la lleva a cabo.

El regate en el fútbol es una habilidad crucial que permite a los jugadores eludir a los oponentes y avanzar hacia la portería. A través de movimientos técnicos y rápidos cambios de dirección, los futbolistas pueden evadir a los defensores y crear oportunidades para anotar. El regate no solo requiere habilidad técnica, sino también visión y anticipación para leer la posición de los defensores y encontrar el momento adecuado para ejecutarlo.

Los jugadores expertos en el regate pueden ser una gran amenaza para los equipos oponentes, generando desequilibrio y desorden en las defensas rivales. Es una herramienta esencial para destacarse en el fútbol moderno y puede marcar la diferencia en el resultado de un partido.

CARACTERISTICAS DE UN BUEN REGATE

Un buen regateador es un jugador que tiene una serie de características clave, incluyendo:

- **Técnica:** Un buen regateador debe tener una técnica sólida para controlar el balón y realizar movimientos precisos.
- **Agilidad:** La agilidad es esencial para un buen regateador, ya que les permite realizar movimientos rápidos y cortos para engañar al oponente.
- **Velocidad:** La velocidad es importante para un buen regateador, ya que les permite avanzar rápidamente hacia el objetivo contrario y superar al oponente.

- **Creatividad:** La creatividad es esencial para un buen regateador, ya que les permite pensar rápidamente y crear movimientos engañosos para superar al oponente.
- **Confianza:** La confianza es fundamental para un buen regateador, ya que les permite tomar riesgos y probar nuevos movimientos sin temor a cometer errores.

No obstante, más allá de las cualidades físicas y técnicas, un excelente regateador posee una mente lúcida y creativa, capaz de imaginar y ejecutar jugadas que descolocan al oponente. Esta creatividad, combinada con la confianza, transforma al jugador en un constante desafío para la defensa contraria. Una actitud segura no solo embiste al jugador con la audacia de intentar movimientos innovadores, sino que también infunde temor en los adversarios, quienes siempre estarán a la expectativa de cuál será su próximo movimiento. En esencia, un buen regateador es una combinación de destreza técnica, habilidad física y fortaleza mental, convirtiéndolo en un recurso valioso en cualquier equipo.

TIPOS DE REGATES

El regate es una de las habilidades más vistosas y cruciales en el fútbol. A lo largo de la historia, muchos jugadores han perfeccionado ciertos regates, y algunos incluso han patentado sus propios estilos. A continuación, se presentan varios tipos de regates que se utilizan comúnmente en el fútbol:

(Fernández, 2022)

- **Regate simple:** es el más básico de todos y es donde debes empezar. Consiste en hacer un movimiento repentino llevando el balón con el pie hacia un lado para superar la marca del jugador contrario.

- **Regate rápido:** esto se hace cuando el jugador cuenta con mucho espacio libre al frente. Se trata de patear el balón hacia adelante a un espacio vacío y correr hacia él antes que el adversario.
- **Autopase:** este es un poco más complicado, pero te saca de apuros. Para esto debes patear el balón por un lado del defensor y correr por el otro lado para retomar el control del balón.
- **Cambio de ritmo:** si el jugador contrario te está marcando con mucha rapidez, detener el balón abruptamente puede hacer que te liberes de la marca. Esto es útil durante un sprint con balón.

El regate, esencial en el repertorio de habilidades de un futbolista, se presenta en múltiples formas, adaptándose a las diferentes situaciones que se encuentran en el campo. El regate simple, como su nombre indica, es el movimiento fundacional del arte del regateo. Es una maniobra directa y efectiva, empleando un desplazamiento súbito para confundir al defensor y desplazar el balón fuera de su alcance.

Esta técnica es el punto de partida para cualquier aspirante a regateador, ya que enseña los principios básicos de cómo usar el cuerpo y el balón para crear espacio. Por otro lado, el regate rápido es una técnica valiosa cuando se encuentra mucho espacio por delante, permitiendo al jugador explotar su velocidad al máximo al mover el balón rápidamente hacia áreas despejadas.

REGATE EN LOS NIÑOS

El regate es de suma importancia para superar a los rivales que tengamos adelante, puesto que se busca engañar con movimientos de cuerpo, haciéndoles creer que vamos a hacer una cosa, cuando en realidad haremos Otra Dentro del fútbol existen muchos regates como la

bicicleta interior, la elástica exterior. Ica croqueta, el recorte y demos, las cuales pueden marcar la diferencia entre ganar o perder.

(Ribeiro Neto, 2022)

Cuando un niño empieza a jugar fútbol, enseguida se da cuenta de que para salir o “limpiar” una jugada, tendrá que regatear. El regate suele ser intuitivo y surge de la necesidad de escapar de situaciones críticas para conservar el balón.

El fútbol, también conocido como el "juego bonito", es mucho más que simplemente meter un balón en la portería contraria. Es una mezcla de estrategia, habilidad, intuición y pasión. En el corazón de esta combinación, y particularmente visible en los primeros pasos de un niño en el mundo del fútbol, está el regate.

El regate es un ejemplo perfecto de cómo el juego estimula la creatividad. No hay dos regates exactamente iguales, ya que cada situación de juego es única y cada jugador tiene su propio estilo y habilidades. Un niño puede imitar a sus ídolos del fútbol, pero con el tiempo, desarrollará su propia forma de regatear, adaptada a su cuerpo, velocidad y habilidades técnicas.

FUNDAMENTO FUTBOLISTICO

Los fundamentos futbolísticos son las habilidades básicas necesarias para jugar al fútbol de manera efectiva. Estos incluyen el control del balón, el pase preciso, el regate, el disparo a puerta y la defensa sólida. El control del balón implica dominar el toque y el control adecuado para mantener la posesión. El pase preciso permite la transición rápida y fluida del balón entre compañeros de equipo. El regate es fundamental para superar a los defensores y crear oportunidades de ataque. El disparo a puerta es esencial para convertir las oportunidades en goles. Por último, una defensa sólida requiere el correcto posicionamiento, la anticipación y la

capacidad de intercepción. Dominar estos fundamentos es esencial para tener éxito en el campo de fútbol.

De acuerdo con (Chasipanta, 2021); “En definitiva, su entrenamiento y correcto desarrollo permitirán al deportista participar de manera efectiva en el control del balón en jugadas de forma individual y colectiva” (pág. 563). El fútbol es un deporte que combina habilidades individuales con tácticas colectivas. Si bien cada jugador aporta su talento y habilidades únicas, el éxito en el campo depende de cómo esas habilidades individuales se entrelazan y colaboran dentro de una estrategia de equipo. Aquí es donde la importancia del entrenamiento y el desarrollo de habilidades se manifiesta de manera más evidente.

(Castañeda Chavez)

El fútbol está catalogado como uno de los deportes con más popularidad a nivel mundial, debido a que posee una cuantiosa cantidad de seguidores y practicantes en diferentes niveles de preparación. En esencia, el fútbol es un deporte de conjunto con un alto grado de complejidad, en el cual las demandas en el componente físico, técnico, táctico teórico, psicológico son elevadas; presentando gran variabilidad de acuerdo a la posición desempeñada dentro del equipo, al nivel de competencia, y factores socio-ambientales; así, las tareas realizadas dentro de un partido de fútbol, se caracterizan por la ejecución de acciones intermitentes de alta intensidad, acíclicas con variadas pausas de recuperación, por lo general son incompletas (pág. 5).

El fútbol, reconocido universalmente, se ha erigido como el deporte preeminente en el panorama global, respaldado por legiones de fervientes aficionados y un sinnúmero de practicantes que se extienden desde aficionados hasta profesionales. A pesar de su aparente simplicidad superficial, es un deporte que encarna una profundidad y complejidad inigualables,

demandando una combinación armoniosa de habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.

Estas demandas, lejos de ser uniformes, varían considerablemente en función del rol específico de un jugador en el campo, el calibre de la competición y las dinámicas socio-ambientales del entorno. Esta complejidad se manifiesta vívidamente durante los partidos, donde los jugadores llevan a cabo rápidas y acíclicas maniobras de alta intensidad, entremezcladas con momentos esporádicos de pausa, culminando en estrategias que, a menudo, quedan sin resolución completa.

RENDIMIENTO DEPORTIVO

La práctica regular de deporte y un rendimiento máximo en la actividad física mejoran considerablemente el estado físico general. Participar en actividades deportivas aumenta la resistencia cardiovascular, fortalece los músculos y mejora la flexibilidad, lo que se traduce en un mejor rendimiento atlético.

(García Villegas , y otros, 2018) menciona que;

El rendimiento deportivo depende entre otras cosas de las características físicas y fisiológicas que posee la persona como; características hereditarias o tiempo de preparación, de esta forma un entrenamiento físico bien estructurado puede fomentar las características innatas para el rendimiento deportivo.

El rendimiento deportivo también implica una mentalidad fuerte y habilidades cognitivas mejoradas. Los deportistas deben aprender a controlar el estrés y la presión durante la competencia, lo que les ayuda a mejorar su enfoque y concentración en el juego. Además, el rendimiento deportivo requiere habilidades de toma de decisiones rápidas y la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes, lo que puede ser beneficioso tanto dentro como fuera del campo de juego.

De acuerdo con (Baustista Vega, 2018);

Es importante conocer el nivel en que se encuentra los niños y niñas tanto en sus capacidades coordinativas y en la aplicación que tienen en los fundamentos técnicos del fútbol ya que nos brindara información completa sobre el tema en estudio y nos servirá para ver el mejor modo de manejar el grupo y hacerle sobresalir a nivel colectivo e individual; estas capacidades coordinativas son de vital importancia ya que son la base de todos los niños y niñas en la formación de nuevas actividades motoras (pág. 12)

Podemos definir rendimiento deportivo como la relación entre marcas obtenidas en la practica deportiva y la cantidad de recursos empleados para lograrlas. Por eso, si quieres incrementar tu rendimiento deportivo debes ser capas de aprovechar tus recursos al máximo. El rendimiento deportivo está condicionado por el potencial y los recursos con los que contamos, y por el uso que hacemos de ellos, de este modo podemos ver que influye tanto aspectos materiales como técnicos (Moreno, 2019).

PROGRAMA DE PREPARACIÓN AMBIENTADO AL FUTBOL

Un programa de preparación ambientado al fútbol es un plan de entrenamiento diseñado específicamente para jugadores de fútbol, centrado en mejorar sus habilidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas dentro del contexto particular del deporte. Este programa toma en cuenta las especificidades y demandas del fútbol, proporcionando a los jugadores las herramientas necesarias para adaptarse y sobresalir en diferentes ambientes o condiciones relacionadas con el juego, como diferentes climas, altitudes o contextos culturales.

Para (Romano & Viscione , 2019)

La correcta formación de los niños implica la estimulación apropiada. Cabe destacar que no es suficiente tener conocimientos de actividades físicas o técnicas motrices porque lo mas importante es aplicar estímulos en el momento oportuno y de la

formación adecuada, por tanto, las personas que guíen estos procesos motrices deben poseer conocimientos básicos de biología, filosofía, psicología, sociología, pedagogía motriz, teoría y metodología de la educación física, para que estén en capacidad de adaptar estímulos en el momento idóneo considerado el periodo en el que se encuentra la persona.

La formación integral de los niños exige mucho más que simples actividades físicas o técnicas motoras; radica en la aplicación oportuna y adecuada de estímulos. Si bien la destreza en áreas físicas es esencial, la verdadera profundidad de la formación yace en la comprensión interdisciplinaria que combina la biología, filosofía, psicología, sociología y pedagogía, entre otras disciplinas. Los profesionales a cargo de la formación motriz de los niños deben, por lo tanto, tener una educación holística, permitiéndoles adaptar y personalizar estímulos según las fases evolutivas y contextos individuales de cada niño, garantizando así un desarrollo armónico y pleno.

MARCO METODOLÓGICO

c Al optar por la investigación de campo, se buscó capturar la dinámica real de las sesiones de entrenamiento y las interacciones de los participantes, permitiendo una comprensión más completa de cómo las técnicas de regate se aplican en situaciones reales de juego. Esto posibilita la evaluación de la efectividad del programa en un contexto auténtico y la adaptación continua en función de las observaciones in situ.

La metodología de observación se empleó en este estudio del "Programa de preparación para mejorar la técnica del regate en el fútbol para niños de 10 a 15 años de edad" con el propósito de capturar de manera precisa y directa el comportamiento y la ejecución de los participantes durante las sesiones de entrenamiento. Esta elección se basa en la necesidad de evaluar en tiempo real cómo los niños aplican las habilidades de regate aprendidas, permitiendo una medición objetiva de su progreso, la identificación de áreas de mejora específicas y la adaptación continua del programa según las observaciones concretas de su desempeño en situaciones de juego reales. La observación proporciona una visión integral y detallada de la efectividad del programa, lo que resulta esencial para entender cómo los niños desarrollan y aplican las técnicas de regate en un contexto relevante para el fútbol.

RESULTADOS

A continuación, se presenta una encuesta aplicada los niños entre 10 y 15 años de Recinto La Vega del Cantón Vinces. Población: la población del estudio esta basada en los niños entre 10 y 15 años de Recinto La Vega. Muestra: la muestra a estudiar seria todos los niños entre 10 y 15 años de Recinto La Vega.

1. ¿Te gusta jugar al fútbol?

- a) ¡Sí, me encanta!
- b) Sí, a veces.
- c) No, no mucho.
- d) No, para nada.

Tabla 1. Jugar al futbol

Opciones	Frecuencia	%
¡Sí, me encanta!	16	64%
Sí, a veces.	6	24%
No, no mucho.	3	12%
No, para nada	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Niños entre 10 y 15 años del Recinto La Vega

Elaborado por: Carlos Antonio Nivelá Morales



Análisis

La mayoría de los encuestados disfruta jugar al fútbol, con casi dos tercios indicando que les encanta. Sin embargo, también hay un porcentaje menor, pero aún significativo, que no tiene un interés fuerte en el fútbol. Estos datos pueden ser útiles para entender el interés hacia este deporte en un grupo específico de personas.

2. ¿Has oído hablar de un programa de preparación ambientado al fútbol para mejorar el regate?

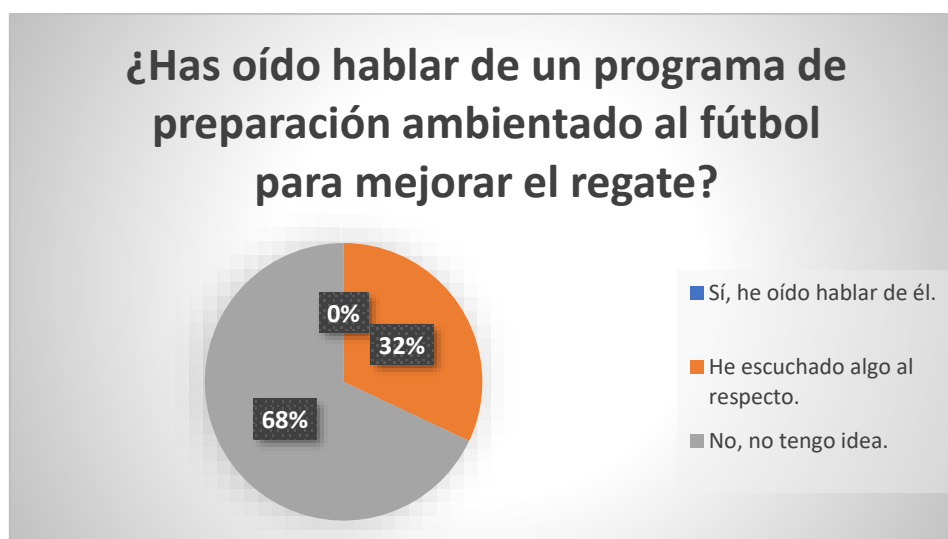
- a) Sí, he oído hablar de él.
- b) He escuchado algo al respecto.
- c) No, no tengo idea.

Tabla 2. Programa de preparación ambientado al fútbol para mejorar el regate

Opciones	Frecuencia	%
Sí, he oído hablar de él.	0	0%
He escuchado algo al respecto.	8	27%
No, no tengo idea.	17	73%
Total	20	100%

Fuente: Niños entre 10 y 15 años del Recinto La Vega

Elaborado por: Carlos Antonio Nivelá Morales



La mayoría de los encuestados no está familiarizada con el programa de preparación ambientado al fútbol para mejorar el regate. Solo una minoría (27%) ha tenido alguna exposición, aunque sea limitada, al programa. Esto sugiere que el programa no ha sido ampliamente difundido o reconocido entre este grupo de personas. Si alguien quisiera promover o introducir este programa a una audiencia más amplia, es evidente que hay mucho espacio para aumentar la conciencia y el reconocimiento de este programa entre la población.

3. ¿Crees que mejorar tu habilidad de regate podría hacer que disfrutes más del fútbol?

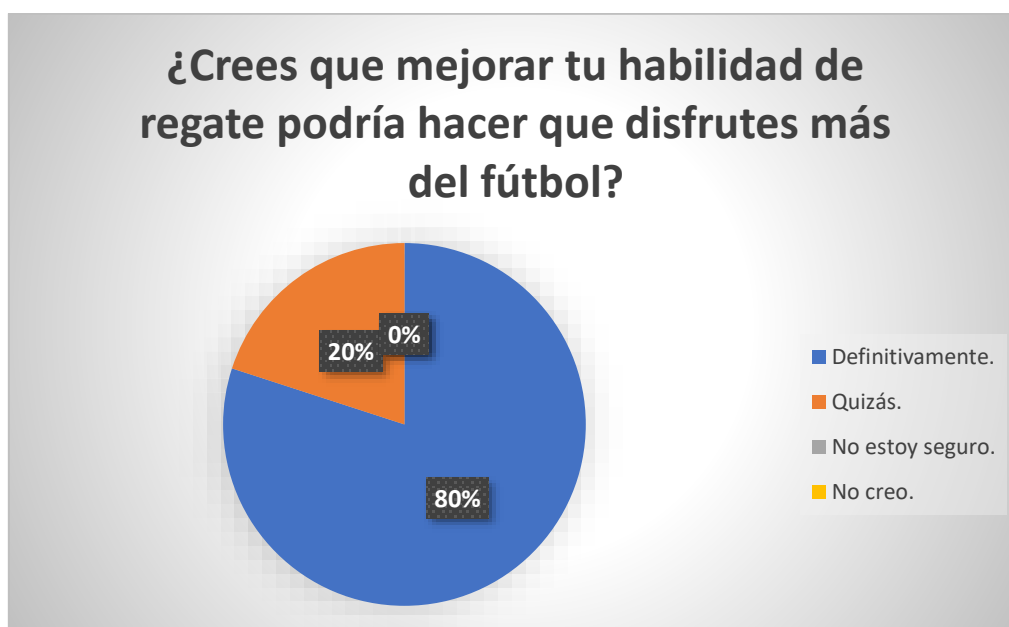
- a) Definitivamente.
- b) Quizás.
- c) No estoy seguro.
- d) No creo.

Tabla 3. Mejorar la habilidad del regate

Opciones	Frecuencia	%
Definitivamente.	20	80%
Quizás.	5	20%
No estoy seguro.	0	0%
No creo.	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Niños entre 10 y 15 años del Recinto La Vega

Elaborado por: Carlos Antonio Nivelá Morales



El 80% de los participantes eligió "Definitivamente". Esta respuesta sugiere que, para la gran mayoría de los encuestados, la capacidad de maniobrar con el balón, superar a los oponentes y mantener el control del juego son componentes cruciales que potencian el placer de jugar. Por 20% que optó por "Quizás" muestra una apertura hacia la idea, pero con cierto grado de reserva. Posiblemente, para este segmento, aunque el regate es una habilidad importante, hay otros aspectos del fútbol que también influyen en su disfrute, o puede que simplemente no estén completamente seguros de su impacto directo en su propia experiencia.

4. ¿Te gustaría participar en un programa de entrenamiento para mejorar tu regate?

- a) ¡Sí, suena genial!
- b) Tal vez, depende de los detalles.
- c) No estoy seguro.
- d) No me interesa.

Tabla 4. Participar en un programa de entrenamiento

Opciones	Frecuencia	%
Definitivamente.	17	68%
Quizás.	5	20%
No estoy seguro.	3	12%
No creo.	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Niños entre 10 y 15 años del Recinto La Vega

Elaborado por: Carlos Antonio Nivelá Morales



Según los resultados, el 68% de los participantes están definitivamente interesados en participar en un programa de entrenamiento para mejorar su regate. El 20% de los participantes respondieron que tal vez estarían interesados, pero dependería de los detalles específicos del programa de entrenamiento. El 12% de los participantes no están seguros si les gustaría participar en el programa de entrenamiento.

En definitiva, la mayoría de los participantes están entusiasmados con la idea de participar en un programa de entrenamiento para mejorar su regate, mientras que otros necesitan más información o no están seguros. Espero que esta información te sea útil.

5. ¿Qué aspecto del regate te gustaría mejorar más?

- a) Velocidad.
- b) Precisión.
- c) Control del balón.
- d) Otras habilidades.

Tabla 5. Aspecto de mejoramiento en el regate

Opciones	Frecuencia	%
Velocidad.	9	36%
Precisión.	6	24%
Control del balón.	10	40%
Otras habilidades	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Niños entre 10 y 15 años del Recinto La Vega

Elaborado por: Carlos Antonio Nivelá Morales



A partir de los datos proporcionados, se puede observar que la mayoría de las personas encuestadas (40%) desean mejorar su control del balón en el regate. Por otro lado, el 36% de las personas encuestadas desean mejorar su velocidad en el regate. Se sugiere que se considere que la capacidad del para realizar rápidamente regatea que es un aspecto en el que es necesario realizar la tarea. El 24% de las personas encuestadas desean mejorar su precisión en el regate. Esto implica que consideran que su capacidad para realizar regates precisos, es decir, dirigir el balón hacia donde ellos desean, es un aspecto en el que necesitan mejorar.

6. ¿Qué tipo de actividades crees que serían divertidas durante este programa?

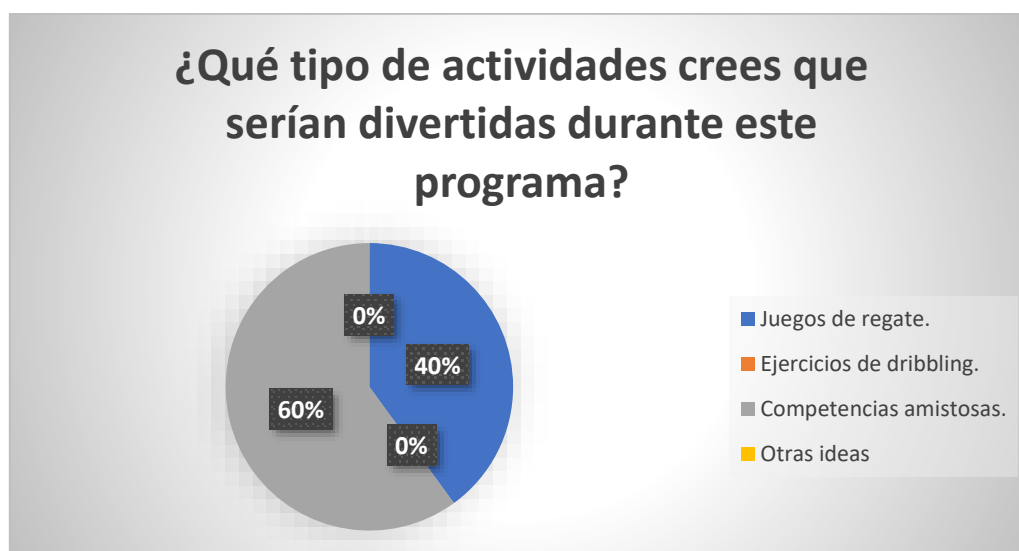
- a) Juegos de regate.
- b) Ejercicios de dribbling.
- c) Competencias amistosas.
- d) Otras ideas

Tabla 6. Participar en un programa de entrenamiento

Opciones	Frecuencia	%
Juegos de regate.	10	40%
Ejercicios de dribbling.	0	0%
Competencias amistosas.	15	60%
Otras ideas	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Niños entre 10 y 15 años del Recinto La Vega

Elaborado por: Carlos Antonio Nivelá Morales



A partir de los datos proporcionados, se puede observar que la mayoría de las personas encuestadas (60%) cree que las competencias amistosas serán las actividades más divertidas durante el programa. Por otro lado, el 40% de las personas encuestadas creen que los juegos de regate serán actividades divertidas durante el programa. Es importante destacar que ninguna de las personas encuestadas seleccionó la opción de "ejercicios de regate" ni "otras ideas", lo que indica que las opciones proporcionadas (juegos de regate y competencias amistosas) son las actividades que consideran más divertidas durante el programa.

7. ¿Te gustaría que las sesiones de entrenamiento fueran interactivas y desafiantes?

- ¡Sí, eso sería genial!
- Me gustaría que fueran un poco desafiantes.
- No sé, me da igual.
- Preferiría sesiones más relajadas.

Tabla 7. Sesiones de entrenamiento interactivas y desafiantes

Opciones	Frecuencia	%
Velocidad.	15	60%
Precisión.	6	24%
Control del balón.	0	0%
Otras habilidades	4	16%
Total	20	100%

Fuente: Niños entre 10 y 15 años del Recinto La Vega

Elaborado por: Carlos Antonio Nivelá Morales



A partir de los datos proporcionados, se puede observar que la mayoría de las personas encuestadas (60%) está interesada en que las sesiones de entrenamiento sean interactivas y desafiantes. El 24% de las personas que respondieron indicaron que les gustaría que las sesiones de entrenamiento fueran un poco desafiantes. El 16% de las personas encuestadas expresaron que les da igual si las sesiones de entrenamiento son interactivas y desafiantes o no. Ninguna de las personas encuestadas seleccionó la opción de preferir sesiones de entrenamiento más relajadas, lo que indica que la mayoría de las personas encuestadas están dispuestas a participar en sesiones de entrenamiento que sean más activas y desafiantes.

8. ¿Cuántos días de la semana entrenarías?

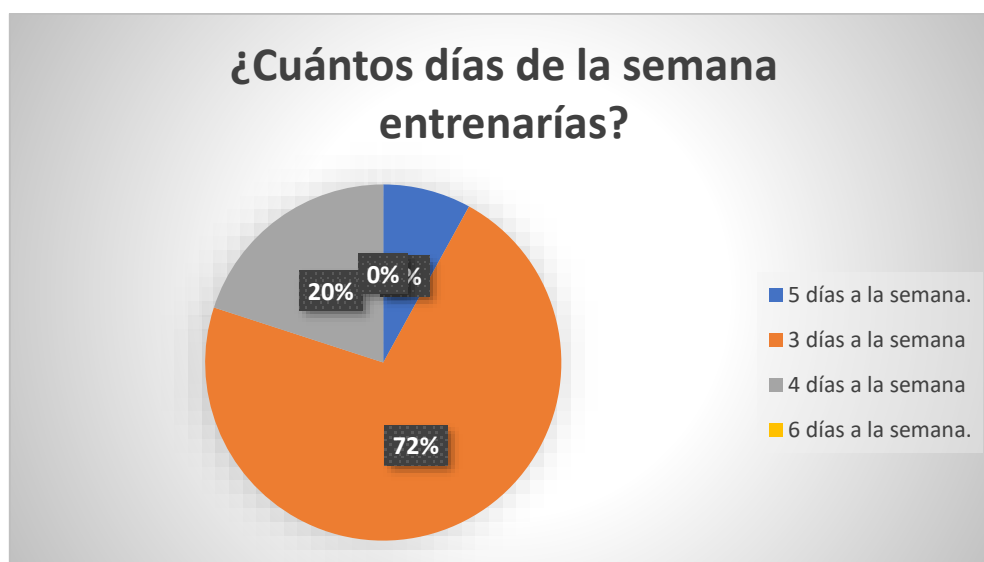
- a) Fines de semana.
- b) Días de semana después de la escuela.
- c) Días de semana durante las vacaciones.
- d) No tengo preferencia.

Tabla 7. Días de entrenamiento

Opciones	Frecuencia	%
5 días a la semana.	2	8%
3 días a la semana	18	72%
4 días a la semana	5	20%
6 días a la semana.	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Niños entre 10 y 15 años del Recinto La Vega

Elaborado por: Carlos Antonio Nivelá Morales



A partir de los datos proporcionados, se puede observar que la mayoría de las personas encuestadas (72%) prefiere ingresar 3 días a la semana. El 20% de las personas encuestadas indicaron que preferirían entrenar 4 días a la semana. Un pequeño porcentaje de las personas encuestadas (8%) prefiere entrenar 5 días a la semana. Ninguna de las personas encuestadas seleccionó la opción de entrenar 6 días a la semana, lo que indica que la mayoría de las personas encuestadas no consideran necesario entrenar todos los días de la semana.

9. ¿Te gustaría que el programa incluyera partidos de fútbol para poner en práctica lo aprendido?

- a) ¡Sí, definitivamente!
- b) Podría ser divertido.
- c) No estoy seguro.
- d) No me interesa mucho.

Tabla 7. Partidos de futbol en el programa

Opciones	Frecuencia	%
¡Sí, definitivamente!	20	80%
Podría ser divertido.	5	20%
No estoy seguro.	0	0%
No me interesa mucho.	0	0%
Total	20	100%

Fuente: Niños entre 10 y 15 años del Recinto La Vega

Elaborado por: Carlos Antonio Nivelá Morales



Con base en los datos proporcionados, se puede observar que la gran mayoría de las personas encuestadas (80%) está dispuesta a que el programa incluya partidos de fútbol para poner en práctica lo aprendido. Un porcentaje del número total de personas recibidas (20%) indicaron que podrían junto con divertidos incluir partidos de fútbol en el programa. Ninguna de las personas encuestadas seleccionó las opciones de "No estoy seguro" o "No me interesa mucho", lo que indica que todos los encuestados tienen algún nivel de interés en que el programa incluya partidos de fútbol.

Test de regate 1 vs 1

Materiales necesarios:

1. Un campo de fútbol o área de entrenamiento.
2. Dos conos o marcadores.
3. Un arquero o defensor (opcional).

Instrucciones:

1. Marca una línea en el suelo como punto de inicio y coloca dos conos o marcadores a una distancia de aproximadamente 15 metros uno del otro.
2. El jugador comienza en el punto de inicio y debe intentar llegar al segundo cono (o marcador) con el balón mientras un defensor (puede ser otro jugador o un arquero) intenta evitarlo.
3. El jugador atacante debe usar su habilidad de regate para superar al defensor y llegar al cono de destino.
4. Puedes cronometrar cuánto tiempo le lleva al jugador llegar al cono de destino o simplemente observar su capacidad para sortear al defensor.
5. Luego, cambia roles y permite que el defensor se convierta en el atacante.

Tabla 10. Test 1 de prueba al comienzo del programa

Jugador	Intento 1	Intento 2	Intento 3	Intento 4	Intento 5	Promedio
1	No	Si	Si	No	No	40%
2	Si	No	No	Si	Si	60%
3	Si	Si	Si	No	Si	60%
4	No	No	Si	Si	Si	60%
5	No	No	No	Si	Si	40%
6	Si	No	No	Si	No	40%
7	Si	No	Si	No	No	40%
8	No	No	No	Si	No	20%
9	No	No	No	No	Si	20%
10	No	Si	No	No	Si	40%
11	No	Si	Si	Si	No	60%
12	Si	No	No	No	No	20%

13	No	Si	No	No	Si	40%
14	Si	Si	No	No	Si	60%
15	Si	Si	Si	No	No	60%
16	Si	No	Si	No	No	40%
17	No	No	No	No	Si	20%
18	No	Si	No	Si	Si	60%
19	Si	Si	No	No	No	40%
20	Si	Si	No	No	Si	60%
21	No	No	Si	Si	No	40%
22	No	No	No	Si	Si	40%
23	No	No	No	Si	Si	40%
24	No	Si	No	Si	No	40%
25	Si	Si	No	Si	No	60%

Elaborado por: Carlos Antonio Morales Nivelá

Tabla 11. Test 1 de prueba al comienzo del programa

% de efectividad	Nº de jugadores
100%	0
80%	0
60%	9
40%	12
20%	4
0%	0
Total	25

Elaborado por: Carlos Antonio Morales Nivelá

La tabla presenta un análisis sobre la efectividad del regate de un total de 25 jugadores. Ningún jugador logró una efectividad del 100% o 0% en sus intentos de regate. La mayoría de los jugadores (12 en total) tienen una efectividad del 40% en el regate, seguido por 9 jugadores con una efectividad del 60%. Solo 4 jugadores tuvieron una baja efectividad, posicionándose en el 20%, mientras que sorprendentemente, ninguno se ubicó en las categorías extremas de 80% o 100% de efectividad, ni en el 0%. Esto sugiere que la mayoría de los jugadores tienen un rendimiento medio en cuanto a regates, con una menor proporción ligeramente más efectiva y un pequeño grupo con dificultades notables en esta habilidad.

Tabla 12. Test 2 al final del programa

Jugador	Intento 1	Intento 2	Intento 3	Intento 4	Intento 5	Promedio
1	Si	Si	Si	Si	Si	100%
2	No	Si	Si	Si	Si	80%
3	Si	Si	Si	Si	Si	100%

4	Si	Si	Si	Si	No	80%
5	Si	Si	No	Si	Si	80%
6	Si	Si	Si	Si	Si	100%
7	Si	Si	No	Si	Si	80%
8	No	Si	Si	No	Si	60%
9	Si	Si	Si	Si	No	80%
10	Si	Si	Si	Si	No	80%
11	Si	Si	Si	Si	Si	100%
12	Si	Si	Si	Si	No	80%
13	Si	Si	Si	Si	Si	100%
14	Si	Si	No	Si	Si	80%
15	Si	Si	Si	Si	Si	100%
16	No	Si	Si	Si	Si	80%
17	Si	Si	Si	Si	No	80%
18	Si	Si	Si	Si	Si	100%
19	Si	Si	Si	Si	Si	100%
20	No	Si	Si	Si	Si	80%
21	No	Si	Si	Si	Si	80%
22	Si	Si	Si	Si	Si	100%
23	Si	Si	Si	No	Si	80%
24	Si	Si	Si	Si	No	80%
25	Si	Si	Si	Si	Si	100%

Elaborado por: Carlos Antonio Morales Nivelá

Tabla 13. Test 1de prueba al comienzo del programa

% de efectividad	Nº de jugadores
100%	10
80%	14
60%	1
40%	0
20%	0
0%	0
Total	25

Elaborado por: Carlos Antonio Morales Nivelá

Al comparar esta tabla con la anterior, se observa una mejora significativa en el rendimiento de los jugadores en el test de regate 1 vs 1. En esta tabla, la mayoría de los jugadores logra un promedio del 80% o incluso del 100% de éxito en los regates. En general, estos resultados indican que los jugadores han trabajado en el desarrollo de sus habilidades de regate y han logrado un mayor éxito en los intentos. Esto puede deberse al entrenamiento específico y a la práctica continua en situaciones de juego 1 vs 1. El análisis demuestra la

importancia del entrenamiento y la dedicación para mejorar las habilidades individuales en el fútbol.

Tabla 14. Programa de preparación deportiva.

Semana	Día	Actividad	Objetivo	Duración
1	Viernes, sábado y domingo	Introducción al regate básico y regate con conos en línea recta	-Familiarizar al niño con el movimiento básico. -Mejorar la coordinación y control de balón	2 horas diarias
2	Viernes, sábado y domingo	Regate en zigzag entre conos y regate con oposición leve (defensores pasivos)	-Incrementar agilidad, precisión -Aumentar confianza bajo presión	2 horas diarias
3	Viernes, sábado y domingo	Regates con cambios de posición y regate con balón en movimiento (pases)	-Mejorar reacción, cambio de ritmo -Control, dominio en situaciones dinámicas	2 horas diarias
4	Viernes, sábado y domingo	Regate con oposición activa (defensores intentando robar el balón) y juegos pequeños (3 vs 3) con énfasis en el regate	-Enfrentar retos reales de partidos. -Aplicar habilidades en un contexto de juego	2 horas diarias
5	Viernes, sábado y domingo	Regate bajo condiciones variables (superficies distintas, balones de diferentes tamaños)	-Adaptabilidad y control bajo variabilidad	2 horas diarias
6	Viernes, sábado y domingo	Evaluación	-Identificar áreas de mejora	2 horas diarias

Elaborado por: Carlos Antonio Morales Nivelá

El programa de preparación deportiva se enfoca en el desarrollo del regate en niños, estructurándose en seis semanas con sesiones durante los fines de semana. La estructura del programa sigue una progresión lógica y sistemática, comenzando con fundamentos básicos y avanzando hacia situaciones más complejas y realistas. Las primeras dos semanas sientan las bases, introduciendo movimientos básicos y coordinación.

A partir de la tercera semana, se presentan desafíos adicionales, como cambios de posición y regate con balón en movimiento, que simulan escenarios más dinámicos. La cuarta

semana es especialmente crucial ya que introduce competencia directa y juegos reducidos, permitiendo a los niños aplicar las habilidades en un entorno similar al juego real. En la quinta semana, se trabajan situaciones variables, promoviendo la adaptabilidad de los jugadores. Finalmente, la sexta semana sirve para evaluar el progreso y determinar áreas de mejora. La duración constante de 2 horas diarias asegura una práctica intensiva y el diseño del programa refleja un enfoque pedagógico adecuado para el desarrollo técnico en el fútbol.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A partir de la encuesta aplicada a niños de entre 10 y 15 años del Recinto La Vega con respecto al programa de preparación ambientado al fútbol para mejorar el fundamento técnico del regate, se pueden derivar diversas conclusiones y observaciones donde se resaltan las más importantes. La mayoría de los niños creen que mejorar la habilidad de regate podría hacer que disfruten más del fútbol, a su vez les gustaría formar parte de un programa para mejorar su habilidad de regates. Además, la mayoría de niños señalaron que le gustaría actividades interactivas y desafiantes para mejorar su habilidad.

La comparativa del test 1 y el test 2 sobre la efectividad del regate revela un progreso significativo en las habilidades de los jugadores en situaciones de 1 vs 1. Mientras que, en el primer análisis, la mayoría se ubicaba en un rango medio del 40%, el estudio posterior muestra que una cantidad considerable de jugadores ha escalado a niveles de efectividad del 80% y 100%. Esta notable mejora no solo refleja un avance en la destreza técnica individual, sino que también subraya la eficacia de programas de entrenamiento bien estructurados y el impacto positivo de la práctica constante. Además, resalta la relevancia de situaciones específicas de entrenamiento, como los desafíos de regate 1 vs 1, para potenciar habilidades técnicas cruciales en el fútbol.

Los resultados del programa de preparación ambientado al fútbol para mejorar el fundamento técnico del regate en niños de 10 a 15 años en el Recinto La Vega indican un progreso alentador en el desarrollo de las habilidades de regate de los participantes. La participación activa en este programa parece haber contribuido positivamente al desarrollo de la coordinación, la velocidad y la precisión en la ejecución del regate. Esto sugiere que este tipo de programas puede ser una herramienta efectiva para mejorar las habilidades técnicas de los niños en esta franja de edad.

CONCLUSIONES

La encuesta aplicada a niños de entre 10 y 15 años del Recinto La Vega ha proporcionado valiosos datos respecto al programa de preparación focalizado en el regate. Se concluye que el regate es una habilidad técnica que no solo es esencial en el desarrollo futbolístico, sino que también influye directamente en el disfrute y compromiso de los niños con el deporte. El deseo de la mayoría de participar activamente en un programa que les ayude a perfeccionar esta técnica subraya la importancia de tener propuestas de formación dirigidas y adaptadas a sus necesidades. Asimismo, el interés de los niños en actividades interactivas y desafiantes refleja la necesidad de innovar en los métodos de enseñanza, favoreciendo un aprendizaje más dinámico y motivador.

El análisis de los resultados de los dos test de regate realizados por niños de 10 a 15 años revela una variedad de habilidades y desafíos en esta destreza futbolística. Es notorio que algunos jugadores han logrado un alto nivel de éxito en sus intentos de regate, demostrando un buen control del balón y coordinación. Sin embargo, también se observa que algunos niños enfrentan dificultades en la técnica y la coordinación, lo que se traduce en una tasa de éxito más baja en sus intentos de regate.

En conclusión, el programa de preparación ambientado al fútbol diseñado para mejorar el fundamento técnico del regate en niños de 10 a 15 años en el Recinto La Vega ha demostrado ser beneficioso en el desarrollo de las habilidades de regate de los participantes. Los resultados indican un progreso positivo en términos de coordinación, velocidad y precisión en la ejecución del regate. Esto respalda la importancia de programas estructurados y enfocados en el entrenamiento técnico desde una edad temprana para fomentar el desarrollo deportivo de los niños.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere incorporar herramientas tecnológicas, como aplicaciones o videojuegos de fútbol, ofreciendo simulaciones y desafíos virtuales que complementen el entrenamiento y aumenten el entusiasmo y compromiso de los niños.
- Fomentar la participación constante de los niños en prácticas y juegos amigables para aplicar las habilidades de regate en situaciones de juego real y mejorar su confianza en el campo.
- Diseñar sesiones específicas para niños con dificultades, permitiendo una instrucción más personalizada y adaptada a sus necesidades.

BIBLIOGRAFÍA

- Acadef. (29 de Junio de 2021). *Acadef*. Obtenido de La técnica en el fútbol:
<https://www.acadef.es/la-tecnica-en-el-futbol/>
- Baustista Vega, J. F. (2018). *Las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos en los alumnos de 10 - 12 años en la "Escuela Talento de Futbol Pana Sport" Irrigación Sta Rosa 2017. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho]*. Repositorio Institucional, Huacho. Obtenido de <http://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/2354/BAUTISTA%20VEGA%20JORGE%20FERNANDO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Camacho Velazquez, J. E., Ochoa Reyes , N. D., & Rincón Boívar, N. J. (2019). REVISIÓN TEÓRICA DE LA PLANIFICACIÓN TRADICIONAL Y CONTEMPORÁNEA EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. *Revista Actividad física y deporte*, 5(2), 171-181. Obtenido de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1265/1770>
- Castañeda Chavez, M. Á. (s.f.). *Preparación física y sunnfluencia en el rendimiento fídico de los futbolistas del Club Deportivo Eugenio Espejo, Cantón Babahoyo, Provincia Los Rios. [Pryecto de Licenciatura, Universidad Tecnica de Babahoyo]* . Dc Space Institucional, Babahoyo. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/10981/P-UTB-FCJSE-PAFIDE-000002.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chasipanta, J. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza.aprendizaje en edades tempranas; una versión sistemática. *Polo del conocimiento*, 6(10), 558 - 583. doi:10.23857/pc.v6i10.3225
- Fernández, A. (23 de Mayo de 2022). *CeleBreak*. Obtenido de Juegos de Regates: Todo lo que Debes Saber: <https://celebreak.com/es/blog/juegos-de-regates/>

Gallardo Carbo, G. B., Carcía Velez , W. R., Feraud Cañizares, R. A., & Paredes Echeverria , C. A. (2019). Perfeccionamiento en la técnica de conducción, golpeo y recepción en futbolistas de iniciación. *Educación Física y deportes*, 42-61.

García Villegas , A. A., Solórzano Torres , E., García Godoy , J. P., Guerrero Solórzano , J., Guerrero Solórzano , T. I., & Armijos Dutan, A. (2018). Estado nutricional y rendimiento deportivo de los niños escolares. Caso: cursos de fútbol en Manta (Ecuador). *Revista Espacios*, 39(25), 1 - 10. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a18v39n25/a18v39n25p29.pdf>

Herrera Rodríguez, H. A., Torres Herrera, S. I., Ávila Zúñiga, A., & Afá Rosell, P. (2023). Nivel de desarrollo de capacidades físicas coordinativas y su influencia en el desarrollo de la técnica del regate en el fútbol infantil. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1727. Obtenido de <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/68/63>

Moreno, M. (17 de Diciembre de 2019). *Veritas INT*. Obtenido de ¿Cómo mejorar mi rendimiento deportivo?: <https://www.veritasint.com/blog/es/como-mejorar-mi-rendimiento-deportivo/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20rendimiento%20deportivo,aprovechar%20tus%20recursos%20al%20m%C3%A1ximo.>

Muñoz Ochoa, L. D., Vargas Cuenca, G. M., & Ávila Mediavilla, C. M. (2023). Incidencia de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 10. *Explorador Digital*, 7(2), 6 - 25. doi:<https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i2.2548>

Ribeiro Neto, J. A. (7 de Diciembre de 2022). *Medium*. Obtenido de Parámetro 2 - Driblar: <https://medium.com/soccer-art/par%C3%A1metro-2-el-driblar-af7cd9935593>

- Romano, E., & Viscione , I. (2019). Elements and methods of organization, design and management of extracurricular sports activities. *Journal of Physical Education of extracurricular aports activities*, 19(5), 1767 - 1772. doi:10.7752/jpes.2019.s5259
- Toirac González, E., & Milán Olivera, S. A. (2020). Efectividad y sistematicidad de las acciones técnicas que demuestran los niños jugando al futbol 3. *Revista Científica Olimpia*, 620 - 630.

ANEXOS

Anexo 1: Encuesta aplicada a los niños entre 10 y 15 años del Recinto La Vega

Objetivo: Determinar el interés y las preferencias de los jóvenes futbolistas respecto a un programa de preparación centrado en mejorar el fundamento técnico del regate, así como identificar sus necesidades, expectativas y disponibilidad para participar en dicho programa.

1. ¿Te gusta jugar al fútbol?

- A. ¡Sí, me encanta!
- B. Sí, a veces.
- C. No, no mucho.
- D. No, para nada.

2. ¿Has oído hablar de un programa de preparación ambientado al fútbol para mejorar el regate?

- A. Sí, he oído hablar de él.
- B. He escuchado algo al respecto.
- C. No, no tengo idea.

3. ¿Crees que mejorar tu habilidad de regate podría hacer que disfrutes más del fútbol?

- A. Definitivamente.
- B. Quizás.
- C. No estoy seguro.
- D. No creo.

4. ¿Te gustaría participar en un programa de entrenamiento para mejorar tu regate?

- A. ¡Sí, suena genial!
- B. Tal vez, depende de los detalles.
- C. No estoy seguro.
- D. No me interesa.

5. ¿Qué aspecto del regate te gustaría mejorar más?

- A. Velocidad.
- B. Precisión.
- C. Control del balón.
- D. Otras habilidades.

6. ¿Qué tipo de actividades crees que serían divertidas durante este programa?

- A. Juegos de regate.
- B. Ejercicios de dribbling.
- C. Competencias amistosas.

D. Otras ideas

7. ¿Te gustaría que las sesiones de entrenamiento fueran interactivas y desafiantes?

- A. ¡Sí, eso sería genial!
- B. Me gustaría que fueran un poco desafiantes.
- C. No sé, me da igual.
- D. Preferiría sesiones más relajadas.

8. ¿Cuántos días de la semana entrenarías?

- A. Fines de semana.
- B. Días de semana después de la escuela.
- C. Días de semana durante las vacaciones.
- D. No tengo preferencia.

9. ¿Te gustaría que el programa incluyera partidos de fútbol para poner en práctica lo aprendido?

- A. ¡Sí, definitivamente!
- B. Podría ser divertido.
- C. No estoy seguro.
- D. No me interesa mucho.

Anexo 2. Evidencias fotográficas.

Nota: realizando ejercicios enfocados al regate



Nota: encuentro deportivo para evaluar el nivel de regate



Nota: aplicación del test de regate 1vs1