UNIVERSIDAD INTEGRAL
DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN MENCIÓN DIDÁCTICA Y EVALUACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

LA FASE DE JUEGO DE FÚTBOL DEL MÉTODO INTEGRADO PARA MEJORAR LA DEFINICIÓN DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR

Investigación presentada como requisito para optar al grado de
Licenciatura en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física.

Autor: Montecel Monserrate Víctor Vicente
Tutor: Esp. Cabrera Pazmiño William Fernando

Willemstad, Curaçao, octubre de 2025

CARTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
POR PARTE DEL TUTOR

Willemstad, Curaçao, octubre de 2025.

Ciudadano:
Director de Investigación y Posgrado
UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA
Su Despacho.

Por medio de la presente me dirijo a usted con el fin de informarle que he leído el Trabajo de investigación titulado: "LA FASE DE JUEGO DE FÚTBOL DEL MÉTODO INTEGRADO PARA MEJORAR LA DEFINICIÓN DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR", elaborado por el ciudadano Montecel Monserrate Víctor Vicente, titular del documento de identidad que consta en su expediente académico, para optar al título de Licenciado/a en Educación Mención Didáctica y Evaluación de la Educación Física, y apruebo su presentación, exposición y evaluación correspondiente por parte del jurado asignado.

Atentamente,



Esp. Cabrera Pazmiño William Fernando

C.C. No. 13.013.487, Colombia

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Dios, que supo guiarme por el buen camino, darme fuerza para seguir adelante y no desmayar en los momentos más críticos de mi vida, enseñándome a escapar de las adversidades sin perder nunca la dignidad ni fallecer en el intento.

A mi familia, por quienes soy la persona que soy actualmente; a mi querida y estimada esposa, por su apoyo, sus consejos, su comprensión y su amor en los momentos más difíciles de mi vida, y por ayudarme con parte del recurso necesario para seguir preparándome en mis estudios, ya que me ha dado todo como persona, además de mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia y mi coraje para conseguir mis objetivos.

Gracias también a mi querido amigo Miguel Puma, que me apoya y me ha permitido irme instruyendo durante casi todo un año de convivir el día a día de trabajo, de esfuerzo y compañerismo.

AGRADECIMIENTO

El principal agradecimiento es a Dios, a mi querida y amada esposa y a mis queridos y estimados amigos, quienes me han guiado y me han dado fortaleza para seguir adelante.

A mi familia, mis hijos, en especial a Víctor José, Melisa Naiby y Víctor Vicente, por su comprensión y estímulo constante, además de su apoyo incondicional a lo largo de mi carrera estudiantil.

Al mismo tiempo, quiero agradecer sinceramente a mi asesor de tesis, Esp. Fernando Cabrera, por su esfuerzo y dedicación; por brindarme sus conocimientos, su orientación, su manera de trabajar, su persistencia y su paciencia. Su motivación ha sido fundamental para mi formación como investigador y ha generado mi lealtad y admiración, además de hacerme sentir en deuda por todo lo recibido durante el tiempo que ha durado esta tesis.

A todas las personas que de una u otra forma me apoyaron en este trabajo.

ÍNDICE GENERAL

	pp.
Carta de aprobación del tutor	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice General	v
Lista de Cuadros	vii
Lista de Gráficos	viii
Resumen	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA	
Planteamiento del Problema	3
Contexto de la Investigación	5
Justificación de la Investigación	6
Objetivos de la Investigación	9
Objetivo General	9
Objetivos Específicos	9
Alcance de la Investigación	9
Limitaciones de la Investigación	10
Factibilidad de la Investigación	11
CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO	
Antecedentes de la Investigación	12
Ámbito Nacional	12
Ámbito Internacional	14
Síntesis de los Antecedentes	16
Bases Teóricas	17
El Método y los Estilos de Enseñanza-Entrenamiento	17
Enfoques Contemporáneos de Enseñanza del Fútbol	18
La Fase de Juego	19
El Método Integrado	20
Los Juegos Reducidos como Medio para Entrenar la Finalización	22
Aprendizaje de la Técnica y Organización de la Práctica	23
El Fútbol en el Ámbito Educativo	24
Desarrollo del Estudiante-Deportista	25
La Definición al Arco	26
Bases Legales	29
Definición de Términos Básicos	30
Sistema de Hipótesis	31
Sistema de Variables	31

Conceptualización de Variables 31
Operacionalización de Variables 32
CAPÍTULO III 34
MARCO METODOLÓGICO
Tipo de Investigación 34
Población y Muestra 35
Área de Investigación 37
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos 37
Validación 39
Confiabilidad 39
Técnica de Análisis de Datos 40
Aspectos Éticos 41
Fases de la Investigación 42
CAPÍTULO IV 43
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS
Análisis Detallado de los Resultados 43
Dificultades Técnicas en la Ejecución del Remate al Arco 43
Incidencia de la Fase de Juego del Método Integrado en el Rendimiento Ofensivo 58
Propuesta de Entrenamiento Basada en la Fase de Juego del Método Integrado 60
Análisis General de los Resultados 71
Evidencia del Logro de los Objetivos 72
CAPÍTULO V 73
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
Conclusiones 73
Recomendaciones 74

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 76
ANEXOS 80
Anexo A. Matriz de coherencia de la investigación 81
Anexo B. Instrumento de observación de la técnica de definición al arco 82
Anexo C. Criterios de observación por ítem y opción de respuesta 83
Anexo D. Registro fotográfico de la definición al arco 85
Anexo E. Ficha de validación de contenido por juicio de expertos 88
Anexo F. Consentimiento, autorización del representante y asentimiento 89
Anexo G. Formatos de seguimiento de la propuesta 91
Anexo H. Planificación tipo de las tareas de la propuesta de entrenamiento 93
Anexo I. Cronograma de referencia y recursos de la propuesta 97

LISTA DE CUADROS

Cuadro		pp.
1	Delimitaciones de la Investigación	10
2	Conceptualización de las Variables	32
3	Operacionalización de las Variables	32
4	Población y Muestra de la Investigación	36
5	Estructura del Instrumento de Observación	37
6	Expertos que Validaron el Instrumento	39
7	Correspondencia entre las Opciones de Respuesta y los Niveles de Ejecución	41
8	Fases de la Investigación, Actividades y Productos	42
9	Resultados del Ítem 1: Postura corporal antes del golpeo	44
10	Resultados del Ítem 2: Orientación del pie de apoyo	45
11	Resultados del Ítem 3: Movimiento del tronco en el gesto del remate	46
12	Resultados del Ítem 4: Mirada fijada en el balón durante el impacto	48
13	Resultados del Ítem 5: Tipo de golpeo coherente con la dirección del tiro	49
14	Resultados del Ítem 6: Finalización del movimiento (seguimiento)	51
15	Resultados del Ítem 7: Precisión de la definición respecto del objetivo	52
16	Síntesis de la Ejecución del Remate por Indicador (n = 20)	54
17	Distribución Global de las Observaciones por Nivel de Ejecución	55
18	Distribución de las Observaciones por Dimensión del Gesto	56
19	Orden de Atención de los Indicadores en la Propuesta	57
20	Relación entre las Dificultades Observadas y la Fase de Juego del Método Integrado	59
21	Organización Temporal de Referencia de la Propuesta	62
22	Estructura de las Sesiones de la Propuesta	63
23	Etapas de la Propuesta de Entrenamiento	64
24	Sesión Tipo de la Etapa 1: Preparación del Gesto	65
25	Sesión Tipo de la Etapa 2: Ejecución con Oposición Pasiva	65
26	Sesión Tipo de la Etapa 3: Juegos Reducidos con Finalización	66
27	Sesión Tipo de la Etapa 4: Situación de Partido	66
28	Variables de Progresión de la Dificultad por Etapa	67
29	Responsables de la Aplicación de la Propuesta	68
30	Momentos e Instrumentos de Evaluación de la Propuesta	68
31	Indicadores de Seguimiento de la Propuesta	69
32	Criterios para Interpretar la Comparación con la Línea de Base	70

33 Riesgos de la Aplicación de la Propuesta y Medidas de Control 70

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico		**pp.**
1	Postura corporal antes del golpeo	44
2	Orientación del pie de apoyo	45
3	Movimiento del tronco en el gesto del remate	47
4	Mirada fijada en el balón durante el impacto	48
5	Tipo de golpeo coherente con la dirección del tiro	50
6	Finalización del movimiento (seguimiento)	51
7	Precisión de la definición respecto del objetivo	53
8	Ejecución adecuada del remate por indicador	54
9	Distribución de las observaciones por dimensión del gesto	56

UNIVERSIDAD INTEGRAL DEL CARIBE Y AMÉRICA LATINA

LA FASE DE JUEGO DE FÚTBOL DEL MÉTODO INTEGRADO PARA MEJORAR LA DEFINICIÓN DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DEL COLEGIO SIMÓN BOLÍVAR

AUTOR: Montecel Monserrate Víctor Vicente
TUTOR: Esp. Cabrera Pazmiño William Fernando
AÑO: 2025

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito identificar las dificultades técnicas que presentan los jugadores de la selección de fútbol del Colegio Simón Bolívar al ejecutar el remate al arco y proponer una estrategia de entrenamiento basada en la fase de juego del método integrado para mejorar su definición. Se partió de la baja eficacia ofensiva observada en el equipo, que genera oportunidades de gol pero convierte pocas, y de la importancia de que los entrenadores cuenten con planificaciones estructuradas que corrijan la técnica. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, un alcance descriptivo y un diseño de campo, no experimental y transversal. Se aplicó un instrumento de observación de siete indicadores de la técnica del remate a una muestra de 20 jugadores, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple de una población de 40 estudiantes. Los resultados muestran que ningún indicador alcanza una ejecución plenamente adecuada en la mayoría de los jugadores: el 30 % orienta correctamente el pie de apoyo, mueve el tronco con naturalidad, completa el seguimiento y logra precisión, y el 60 % elige un tipo de golpeo no coherente con la dirección del tiro. A partir de estas dificultades y de los fundamentos teóricos se diseñó una propuesta de entrenamiento de cuatro etapas progresivas, con juegos reducidos y situaciones de partido que integran la técnica, la decisión táctica y la condición física, y con indicadores de seguimiento basados en el mismo instrumento. Se concluye que la fase de juego del método integrado es una estrategia pertinente para abordar las dificultades identificadas; su efecto sobre la definición deberá comprobarse al aplicar la propuesta.

Descriptores o Palabras Claves: fase de juego, método integrado, definición al arco, fútbol en el ámbito educativo, técnica del remate.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como finalidad aportar conocimientos sobre los factores que más se evidencian cuando el golpeo del balón frente al arco se ejecuta de forma deficiente, y sobre la importancia de que el cuerpo técnico cuente con planificaciones bien estructuradas que contribuyan a corregir la técnica y a disminuir el porcentaje de remates mal finalizados.

El remate al arco no es un acto instintivo del jugador: requiere un dominio técnico adecuado, un uso biomecánico correcto del golpeo, una toma rápida de decisiones bajo presión y una alta concentración durante el partido. Entrenadores y especialistas han señalado con frecuencia que la deficiencia en los tiros a puerta suele estar relacionada con una inadecuada ejecución del gesto técnico, es decir, con la manera en que el futbolista impacta el balón con las distintas superficies del pie. Un mal gesto técnico del remate puede deberse a una formación insuficiente en etapas tempranas, a un seguimiento deficiente de los errores del golpeo durante los entrenamientos o a una comprensión incorrecta de la mecánica corporal en situaciones de juego real.

Los métodos de entrenamiento actuales tienen un enfoque más integrador: procuran formar al jugador en su totalidad, en los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de manera simultánea. El método integrado busca replicar fases de juego específicas con el propósito de mejorar la percepción y la toma de decisiones, que son elementos esenciales para la definición. Identificar, analizar y corregir las deficiencias técnicas resulta, por lo tanto, necesario, en especial en contextos formativos donde el desarrollo de los jugadores aún está en construcción.

En la selección de fútbol del Colegio Simón Bolívar se ha observado una ineficacia recurrente en las acciones ofensivas: la cantidad de goles convertidos es baja en relación con las oportunidades que crea el equipo. A partir de lo observado por el autor durante los entrenamientos y los partidos, se reconocen como causas principales del problema la mala colocación del pie de apoyo, la orientación

incorrecta del cuerpo, el uso inadecuado de la zona de contacto del pie con el balón y las malas decisiones al momento de finalizar.

Para identificar con mayor precisión estas dificultades se aplicó un instrumento de observación a 20 jugadores de la selección, y a partir de sus resultados se diseñó una propuesta de entrenamiento basada en la fase de juego del método integrado. El trabajo se organiza en cinco capítulos. El Capítulo I presenta el problema, los objetivos y la justificación; el Capítulo II, el marco teórico; el Capítulo III, la metodología; el Capítulo IV, los resultados de la observación, su análisis y la propuesta; y el Capítulo V, las conclusiones y las recomendaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

En el proceso de formación deportiva, especialmente en edades tempranas y en etapas escolares, la técnica individual tiene un papel determinante en el desarrollo integral del futbolista. Entre las habilidades más decisivas del juego, el remate al arco representa no solo la posibilidad de marcar goles, sino también la culminación de los esfuerzos colectivos, la toma de decisiones en fracciones de segundo y la expresión de la confianza del jugador en sí mismo. Sin embargo, en muchos entornos formativos esta acción técnica presenta deficiencias persistentes, que repercuten directamente en el bajo rendimiento ofensivo de los equipos.

Estas dificultades no surgen de manera aislada. La mala ejecución del gesto técnico del remate suele ser el resultado de una combinación de factores que, en muchos casos, no reciben la atención adecuada en los entrenamientos: la postura corporal incorrecta, la falta de coordinación entre los segmentos del cuerpo, una enseñanza poco individualizada, el escaso enfoque en la técnica específica o una comprensión limitada de la mecánica del movimiento.

Más allá de lo estrictamente técnico, la situación afecta también el desarrollo emocional del jugador: la frustración, la inseguridad y la pérdida de motivación son consecuencias frecuentes cuando, a pesar del esfuerzo, no se logra concretar una jugada de gol. El problema es, por tanto, no solo deportivo sino también humano, pues está en juego la experiencia formativa del estudiante-deportista y su relación con el deporte.

En el contexto educativo, el fútbol adquiere un valor adicional, porque además de las habilidades técnicas y tácticas se convierte en un espacio de formación donde se cultivan el trabajo en equipo, la constancia, el esfuerzo y la responsabilidad. La investigación se efectúa en el Colegio Simón Bolívar, ubicado en la ciudad de

Guayaquil, en la avenida de Las Américas, cuya selección de fútbol ha sido vista históricamente como un espacio de desarrollo integral para los estudiantes. En esa selección, integrada por estudiantes de bachillerato, el autor ha observado una dificultad recurrente para convertir las jugadas ofensivas en goles: la baja eficacia en el remate al arco impide que los resultados acompañen el trabajo que los estudiantes realizan en cada entrenamiento.

A juicio del autor, esta dificultad se relaciona con la ausencia de una planificación basada en el método integrado durante la fase de juego, lo que limita la capacidad del jugador para tomar decisiones eficientes bajo presión. El entrenamiento que trata la técnica de forma aislada, alejada de la toma de decisiones que exige el partido, difícilmente transfiere su aprendizaje a la competencia. Por ello, la definición, como componente decisivo del fútbol, no debe abordarse únicamente desde lo técnico, sino desde una perspectiva global del juego.

El estudio se ubica geográficamente en el Colegio Simón Bolívar, tiene una proyección temporal centrada en el ciclo lectivo 2025-2026 y su población son los estudiantes de bachillerato que integran la selección oficial de fútbol del plantel. Comprender las causas de la deficiencia técnica y diseñar planificaciones pedagógicas y deportivas adaptadas al contexto real del equipo, mediante el método integrado, puede contribuir a elevar su nivel competitivo, fortalecer la autoestima de los jugadores y fomentar su aprendizaje integral.

Formulación del problema

¿Cómo incide la fase de juego de fútbol del método integrado en la mejora de la definición al arco en los estudiantes de bachillerato que integran la selección de fútbol del Colegio Simón Bolívar?

Con este estudio se busca comprender las causas y las consecuencias de la baja eficacia en el remate y aportar herramientas útiles que fortalezcan el programa de educación física y deportes de la unidad educativa, mediante estrategias pedagógicas, deportivas y metodológicas que optimicen las capacidades de los estudiantes-jugadores.

Preguntas de investigación

De la pregunta general se derivan tres preguntas específicas, una por cada objetivo:

1. ¿Cuáles son las principales dificultades técnicas que presentan los jugadores de la selección de fútbol en la ejecución del remate al arco?
2. ¿Cómo puede incidir la fase de juego de fútbol del método integrado en el rendimiento ofensivo del equipo durante los entrenamientos y las competencias?
3. ¿Qué estrategias de entrenamiento basadas en la fase de juego del método integrado pueden mejorar el rendimiento ofensivo y el desarrollo técnico de los deportistas?

Contexto de la Investigación

El estudio se inscribe en el deporte escolar, un ámbito en el que la práctica del fútbol cumple a la vez una función recreativa, formativa y competitiva. En el Ecuador, el derecho a la práctica del deporte y a la recreación está reconocido en la Constitución y en el Código de la Niñez y Adolescencia, y la ley distingue el deporte formativo, que comprende la búsqueda y selección de talentos, la iniciación deportiva, la enseñanza y el desarrollo, de la educación física que se imparte en las instituciones de bachillerato (los fundamentos normativos se desarrollan en el Capítulo II). En ese marco, las selecciones deportivas de las unidades educativas son uno de los espacios donde los estudiantes que destacan en la práctica del fútbol reciben un entrenamiento más sistemático que el de la clase regular de educación física y compiten en torneos intercolegiales y locales.

El Colegio Simón Bolívar, ubicado en la ciudad de Guayaquil, en la avenida de Las Américas, cuenta con una selección de fútbol integrada por estudiantes de bachillerato. Según los datos del autor, 40 estudiantes forman parte de ella, y todos fueron seleccionados después de superar pruebas físicas y técnicas. El plantel, por tanto, no es un grupo cualquiera de estudiantes: reúne a quienes ya demostraron un nivel técnico y físico suficiente para integrar el equipo, lo que hace más llamativo que la conversión de las oportunidades de gol siga siendo baja.

El autor, en su condición de observador de los entrenamientos y de los partidos de la selección, identificó que el equipo logra llegar con frecuencia a la zona de definición, pero que la finalización no refleja esa capacidad de generar situaciones de gol. De esa observación surgió la pregunta que orienta el estudio: si la dificultad se encuentra en el modo en que los jugadores ejecutan el remate y en el modo en que se entrena. Para responderla se necesitaba, primero, describir de forma sistemática cómo ejecutan el remate los jugadores y, después, proponer un entrenamiento que aborde lo observado desde la lógica del juego, y no desde la repetición aislada del gesto.

Esta secuencia explica la estructura de la investigación. El diagnóstico se limita a describir la técnica del remate mediante una observación estructurada; la propuesta de entrenamiento se deriva de él y de los fundamentos teóricos; y la comprobación del efecto de la propuesta se reserva para una etapa posterior, que requiere aplicarla durante un período de entrenamiento y repetir la observación.

Justificación de la Investigación

Durante muchos años los sistemas tradicionales de entrenamiento consideraron el fútbol como la suma de sus elementos básicos (técnica, táctica, condición física), que debían trabajarse por separado para obtener una mejora importante. La concepción actual lo entiende como un deporte eminentemente colectivo y, por lo tanto, indivisible: se juega con acciones similares pero nunca iguales, en un elevado número de relaciones de colaboración y oposición con compañeros y rivales, en espacios indeterminados y con o sin balón, con el fin de conseguir el gol y evitarlo. Sin embargo, muchos entrenadores que lo reconocen como deporte colectivo continúan organizando sus entrenamientos con trabajos específicos y separados de técnica, táctica, preparación física y preparación mental. Resulta más coherente con esa concepción un fútbol con prácticas integradas, que garanticen la adecuación a la realidad del juego y la interrelación continua entre los elementos que lo conforman.

También en las etapas de iniciación se encuentran entrenadores más preocupados por formar pequeños atletas que corran y salten más que sus rivales, que por lograr que el jugador alcance conceptos técnicos, tácticos y mentales en la edad

propicia para ello. Un buen futbolista debe ser algo más que un excelente atleta: de poco serviría un equipo de jugadores físicamente muy completos, capaces de correr tras el balón sin cansarse, si una vez recuperada la posesión no logran hacer nada provechoso. Las propuestas más recientes sobre el entrenamiento del fútbol procuran evitar estos errores mediante lo que se ha denominado entrenamiento integrado: el trabajo simultáneo de las capacidades mentales, tácticas, técnicas y físicas en la situación real de juego, que consiste en conseguir goles con los compañeros y evitar que los consiga el rival.

Para jugar al fútbol, cada jugador toma decisiones constantemente según el momento, con o sin posesión del balón y teniendo en cuenta la portería propia y la contraria. Si el entrenamiento incidiera solo en los aspectos físicos, el jugador no desarrollaría la toma de decisiones y no estaría preparado para afrontar con garantías un partido de competición. Mediante el juego real integrado se producen confrontaciones continuas con los oponentes, que favorecen la adaptación a la competición. En consecuencia, el método integrado permite entrenar en condiciones cercanas a la realidad del juego, aprovechar mejor el tiempo de entrenamiento al incidir en muchos aspectos a la vez, motivar a los jugadores, pues el entrenamiento analítico exclusivamente físico y repetitivo desgasta emocionalmente, y trabajar la táctica apoyada en la técnica en condiciones de presión creadas por la presencia de rivales.

Existe, además, respaldo en la literatura reciente. Méndez Narváez (2023) sistematizó el trabajo de la definición al arco en jóvenes de 15 años y encontró progreso en la técnica del tiro; Perlaza Estupiñán et al. (2025) reportaron que un entrenamiento integrado, contextualizado en el fútbol, permitió un desarrollo físico más equilibrado en futbolistas escolares ecuatorianos de 12 a 14 años; y Ferraz et al. (2025) concluyeron, en una revisión sistemática, que los juegos reducidos son una herramienta metodológica eficaz para mejorar el rendimiento de los futbolistas jóvenes.

La importancia de esta investigación no radica en aplicar modelos genéricos, sino en construir propuestas, mediante la fase de juego del método integrado, que

respondan a las necesidades reales de los deportistas de la selección, considerando su contexto institucional, sus limitaciones técnicas, sus emociones frente al juego y su etapa de formación. Desde el punto de vista teórico, el estudio articula los planteamientos del entrenamiento integrado con la técnica de la definición al arco. Desde el punto de vista práctico, ofrece al cuerpo técnico un diagnóstico de las dificultades del remate y una propuesta de entrenamiento para corregirlas. Desde el punto de vista social y educativo, busca mejorar no solo la eficacia de los estudiantes frente al arco, sino también su confianza y su capacidad para afrontar desafíos deportivos como los intercolegiales y los torneos locales, y resaltar el valor del fútbol dentro del ámbito educativo, donde el deporte permite compartir valores propios de la formación. En lo metodológico, aporta un instrumento de observación de siete indicadores del remate que puede aplicarse de nuevo para valorar el efecto de la propuesta.

Beneficiarios. Los beneficiarios directos son los jugadores de la selección, que reciben un diagnóstico de su técnica de remate y un plan de entrenamiento orientado a corregirla, y el entrenador, que dispone de una ficha de observación y de una planificación por etapas. Son beneficiarios indirectos la institución educativa, cuyo programa de educación física y deportes puede incorporar la propuesta, y otros entrenadores escolares que enfrenten una dificultad semejante.

Aporte del estudio. Entre los antecedentes revisados en el Capítulo II, varios evalúan el efecto de un entrenamiento sobre capacidades físicas o sobre la precisión del tiro mediante diseños con grupos o con medición antes y después, y otros analizan las acciones de finalización en el juego. Este trabajo se ubica en un punto previo y complementario: describe, en un equipo de bachillerato de un colegio ecuatoriano, en qué aspectos del gesto técnico se concentran las dificultades y, con base en esa descripción, ordena el entrenamiento de la definición en etapas que van del gesto aislado al juego colectivo. Con ello ofrece una línea de base que permitirá, cuando la propuesta se aplique, valorar su efecto con el mismo instrumento.

Objetivos de la Investigación

Los objetivos que orientan el estudio se formularon en coherencia con el título y con la pregunta de investigación. Su correspondencia con las preguntas, las variables y las técnicas de recolección se resume en la matriz de coherencia (ver Anexo A).

Objetivo General

Proponer la fase de juego de fútbol del método integrado como estrategia de entrenamiento para mejorar la definición al arco de los estudiantes de bachillerato de la selección de fútbol del Colegio Simón Bolívar, a partir de la identificación de sus dificultades técnicas en el remate y del fortalecimiento de sus capacidades técnicas y de su desempeño en el partido.

Objetivos Específicos

1. Identificar las principales dificultades técnicas que presentan los jugadores de la selección de fútbol en la ejecución del remate al arco.
2. Describir la incidencia de la fase de juego de fútbol del método integrado en el rendimiento ofensivo del equipo durante los entrenamientos y las competencias, a partir de los fundamentos teóricos y de las dificultades identificadas.
3. Diseñar una propuesta estratégica de entrenamiento, basada en la fase de juego del método integrado, para mejorar el rendimiento ofensivo y el desarrollo técnico de los deportistas.

Alcance de la Investigación

El estudio se desarrolla en el Colegio Simón Bolívar y comprende a los estudiantes de bachillerato que integran la selección oficial de fútbol del plantel durante el ciclo lectivo 2025-2026. Abarca el diagnóstico de la técnica de definición al arco de los jugadores, mediante un instrumento de observación aplicado a una muestra de 20 jugadores, y el diseño de una propuesta de entrenamiento basada en la fase de juego del método integrado.

Es un estudio de alcance descriptivo, porque caracteriza cómo ejecutan los jugadores el remate al arco. La propuesta de entrenamiento se presenta como

resultado del diagnóstico y de la revisión teórica; su aplicación y la medición de su efecto quedan como una etapa posterior. Los resultados son válidos para el grupo estudiado y solo pueden extrapolarse a otros equipos con cautela.

El Cuadro 1 resume las delimitaciones del estudio.

Cuadro 1
Delimitaciones de la Investigación

Delimitación	Descripción
Espacial	Colegio Simón Bolívar, avenida de Las Américas, Guayaquil; espacios de entrenamiento de la selección de fútbol.
Temporal	Ciclo lectivo 2025-2026; una sola observación por jugador (corte transversal).
Poblacional	Estudiantes de bachillerato integrantes de la selección de fútbol (población de 40; muestra de 20).
Temática	Técnica de la definición al arco (remate) y fase de juego del método integrado como estrategia de entrenamiento.
Metodológica	Enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, diseño de campo, no experimental y transversal; observación directa con ficha estructurada de siete ítems.

Fuente: EL AUTOR. (2025).

Limitaciones de la Investigación

La primera limitación proviene del diseño: al ser un estudio descriptivo de una sola medición, sin intervención ni grupo de comparación, los resultados describen el estado técnico de los jugadores en el momento de la observación y no permiten medir el efecto del método integrado; ese efecto solo podrá valorarse cuando la propuesta se aplique y se repita la observación.

Una segunda limitación se refiere al tamaño de la muestra, de 20 jugadores de un solo plantel, lo que restringe la generalización. Por último, la observación fue realizada por un solo investigador en el contexto natural de los entrenamientos, por lo que sus registros pueden verse influidos por las condiciones del campo y por la apreciación del observador; para reducir este riesgo, cada ítem del instrumento define de antemano las opciones de respuesta.

Factibilidad de la Investigación

La investigación es factible porque el instrumento de observación es sencillo, de bajo costo y aplicable en el propio campo de entrenamiento, sin interferir con la actividad del equipo. El investigador pudo observar a los jugadores en sus entrenamientos, y los materiales que requiere la propuesta (balones, conos, porterías y petos) son los habituales en una selección escolar. Desde el punto de vista institucional, el estudio se alinea con el programa de educación física y deportes de la unidad educativa, al que busca aportar herramientas de planificación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

El marco teórico relaciona los conceptos y enfoques que sustentan la investigación con la realidad estudiada. Reúne los antecedentes, las bases teóricas sobre el método integrado, la fase de juego y la definición al arco, el sistema de hipótesis y el sistema de variables que orientan la recolección y el análisis de la información.

Antecedentes de la Investigación

Se seleccionaron diez estudios recientes (2022-2026) sobre el entrenamiento de la definición al arco, el entrenamiento integrado, los juegos reducidos y la observación de las acciones de finalización en futbolistas jóvenes: cinco del ámbito nacional y cinco del ámbito internacional. De cada uno se presentan los autores y el año, el título, el propósito, el método, las conclusiones y el aporte para este trabajo.

Ámbito Nacional

Méndez Narváez (2023), en su trabajo *Sistematización para una mejor definición al arco en jóvenes de 15 años, Ciudad Bicentenario*, se propuso sistematizar el trabajo técnico de la definición al arco en futbolistas jóvenes. Aplicó un diseño cuasi experimental con pretest y postest, con 10 futbolistas de 15 años y una intervención de 12 semanas. Concluyó que la sistematización mejoró la técnica del tiro, con avances en la precisión y la potencia reflejados en las comparaciones entre la evaluación inicial y la final. Su aporte a esta investigación es mostrar que la definición al arco puede entrenarse de manera planificada en jóvenes de edad cercana a la de los jugadores estudiados, y que puede evaluarse con comparaciones antes y después.

Salguero Rubio et al. (2023), en *Influencia de la velocidad, la agilidad y la capacidad aeróbica en las habilidades de los jugadores juveniles ecuatorianos de fútbol*, buscaron establecer cómo estas capacidades influyen en las habilidades

futbolísticas. Realizaron un estudio correlacional con 35 jugadores de un club de Guayaquil, con pruebas de velocidad en 30 metros, agilidad en 5 metros, resistencia aeróbica (prueba de 20 metros) y la evaluación de habilidades de David Lee. Encontraron correlación e impacto positivo de las tres capacidades en las habilidades de juego, y señalaron que el entrenamiento de base anaeróbica favoreció las habilidades técnicas individuales, mientras que la capacidad aeróbica fue más importante en situaciones de juego complejas. Su aporte es la evidencia, en jugadores juveniles ecuatorianos, de que el rendimiento técnico depende también de capacidades físicas que el método integrado trabaja de forma simultánea.

Perlaza Estupiñán et al. (2025), en *Integral Training Methodology vs Traditional Approach for Physical Performance Development in 12-14 Year Old Football Players*, evaluaron la efectividad del ejercicio físico dentro del entrenamiento integral en comparación con el método tradicional. Emplearon un diseño cuasi experimental con 60 futbolistas de 12 a 14 años de instituciones de Manabí, divididos en un grupo experimental (n = 30) y uno de control (n = 30), durante 12 meses, con pruebas de fuerza explosiva, velocidad en 20 metros y resistencia. Ambos grupos mejoraron, y los autores concluyeron que el enfoque integrado permite un desarrollo físico más equilibrado, en coincidencia con las propuestas de metodologías holísticas frente al trabajo aislado de las habilidades. Su aporte es la evidencia ecuatoriana sobre el entrenamiento integrado en categorías escolares.

Basantes Monta (2025), en *Análisis de los métodos de enseñanza en los campeonatos intercolegiales de fútbol*, se propuso examinar los métodos de enseñanza que emplean los entrenadores en los campeonatos intercolegiales de Quito, categoría sub-14. Utilizó un enfoque mixto no experimental, de alcance descriptivo y corte transversal, con una encuesta validada aplicada a 20 entrenadores. Concluyó que el método mixto es el más utilizado por los entrenadores, porque permite integrar el desarrollo técnico-táctico con la aplicación práctica en el juego, y que puede implementarse eficazmente en el fútbol intercolegial. Su aporte es mostrar que, en el contexto del fútbol escolar ecuatoriano, los entrenadores ya combinan la técnica y la

táctica en situaciones de juego, lo que respalda la pertinencia de la fase de juego como eje de la propuesta.

Burgos Angulo et al. (2024), en *Physical/technical/tactical training vs. physical training: Effects on resistance/speed of youth soccer players*, se propusieron analizar el efecto del entrenamiento físico-técnico-táctico frente al entrenamiento exclusivamente físico sobre la capacidad de resistencia-velocidad de futbolistas prejuveniles. Emplearon un diseño cuasi experimental con dos grupos independientes y homogéneos (n = 12 y n = 13) durante seis meses, y midieron la resistencia-velocidad con pruebas de rendimiento y también la efectividad del tiro. Ambos modelos mejoraron de forma significativa la capacidad estudiada, sin diferencias entre los grupos en las pruebas estándar, y la prueba adaptada con elementos técnico-tácticos mostró diferencias a favor de uno de los grupos. Concluyeron que, en las categorías prejuveniles, el entrenamiento físico aislado puede sustituirse por un entrenamiento físico-técnico-táctico que logre una mejora similar. Su aporte es el respaldo empírico a integrar los componentes del juego en una misma tarea, que es el principio de la propuesta de este trabajo.

Ámbito Internacional

Martín-Moya (2022), en *Periodización táctica y metodología de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje en fútbol. Modelo de Juego*, analizó la periodización táctica como marco de entrenamiento surgido en el fútbol. Su propósito fue describir cómo este modelo se organiza en torno al modelo de juego del equipo y presentar las variables necesarias para aplicarlo en el entrenamiento y en el desarrollo de los jugadores. Planteó que los modelos tradicionales de periodización buscan que el deportista alcance un pico de forma en un momento determinado, mientras que el fútbol exige mantener el rendimiento a lo largo de toda la temporada. Su aporte es el fundamento de que el entrenamiento debe reproducir las exigencias reales del juego, que es la base de la fase de juego del método integrado.

Ali et al. (2024), en *The effect of a proposed training curriculum to develop some special physical abilities and the accuracy of the movement scoring skill for the Ramadi football club players*, buscaron evaluar el efecto de un programa de

entrenamiento sobre capacidades físicas especiales y sobre la precisión de la habilidad de anotación. Aplicaron un diseño experimental de un solo grupo con pretest y postest, con 18 jugadores, 24 unidades de entrenamiento durante 8 semanas, tres días por semana. Concluyeron que el programa tuvo un efecto positivo en las capacidades físicas y contribuyó a mejorar la precisión de la anotación, y recomendaron su adopción por los entrenadores. Su aporte es un antecedente internacional sobre la mejora de la precisión del remate mediante un programa planificado.

Ferraz et al. (2025), en *Assessing physical, technical, and tactical performance of youth football players in small-sided games: a systematic review*, se propusieron sintetizar las metodologías, variables y procedimientos empleados para evaluar el rendimiento físico, técnico y táctico de futbolistas jóvenes mediante juegos reducidos. Revisaron 45 artículos seleccionados de 105 resultados en tres bases de datos, y encontraron que los estudios manipulan con frecuencia el número de jugadores, las dimensiones del campo y las configuraciones, y analizan acciones como pases, tiros y recepciones. Concluyeron que los juegos reducidos son una herramienta metodológica eficaz para mejorar el rendimiento de los futbolistas jóvenes. Su aporte es el sustento del juego reducido con finalización como tarea central de la propuesta.

López Caballero et al. (2023), en *Análisis de juego del principio de finalización en un equipo de fútbol de categoría infantil*, se propusieron analizar las acciones de finalización a través de los lanzamientos de un equipo de categoría infantil. Aplicaron una metodología observacional y un análisis estadístico descriptivo a 20 jugadores de alto nivel de Granada (España), y registraron factores que intervienen en el lanzamiento, como el número de pases previos y los defensores implicados. Concluyeron que el trabajo generó una herramienta básica de observación para detectar problemas reales de juego en las acciones de finalización, y que esos hallazgos permiten a los jugadores reconocer aspectos de mejora y aplicarlos mediante la enseñanza basada en la resolución de problemas en los juegos de entrenamiento. Su aporte es el más cercano a este estudio por el método: muestra que

la finalización puede describirse con una herramienta de observación estructurada y que lo observado puede convertirse en tareas de juego.

Daulay et al. (2026), en *Development of a goal-targeted shooting training model to improve shot accuracy in youth football players*, buscaron desarrollar y validar un modelo de entrenamiento de tiro con objetivos definidos en la portería para mejorar la precisión de la finalización en adolescentes, frente a las rutinas de repetición tradicionales. Siguieron un diseño de investigación y desarrollo, adaptado del modelo de Borg y Gall, con cuatro fases: análisis de necesidades, validación por expertos, pruebas de campo y comprobación de la efectividad, con jugadores de 15 a 17 años y entrenadores de tres escuelas de fútbol de Indonesia. Reportaron una valoración alta de los expertos y de los entrenadores y una mejora sustancial de la precisión tras cuatro semanas de intervención, y concluyeron que el modelo es válido, práctico y efectivo. Su aporte es doble: se trata de un estudio con jugadores de la misma edad que los de la selección, y su proceso (diagnóstico, validación por expertos, prueba de campo y evaluación) es la ruta que seguiría la propuesta de este trabajo una vez que se aplique.

Síntesis de los Antecedentes

Los diez estudios revisados coinciden en tres ideas que sustentan esta investigación. La primera es que el entrenamiento que integra componentes físicos, técnicos y tácticos produce mejoras comparables o superiores a las del entrenamiento aislado en futbolistas jóvenes (Burgos Angulo et al., 2024; Perlaza Estupiñán et al., 2025). La segunda es que los juegos reducidos y las tareas que reproducen la lógica del partido son un medio eficaz para entrenar acciones como el tiro (Ferraz et al., 2025; Martín-Moya, 2022). La tercera es que la definición al arco puede planificarse, observarse y evaluarse de forma sistemática, ya sea con pruebas antes y después (Méndez Narváez, 2023; Ali et al., 2024; Daulay et al., 2026) o con herramientas de observación (López Caballero et al., 2023).

También muestran diferencias de diseño que conviene reconocer. La mayoría de los estudios que miden efecto utilizan muestras pequeñas o medianas, en un solo club o institución, y períodos de intervención cortos, por lo que sus resultados no se

extrapolan sin cautela. Ninguno de los antecedentes revisados describe la técnica del remate de estudiantes de bachillerato de una selección escolar ecuatoriana con una ficha de observación de siete indicadores, que es el vacío que este estudio busca cubrir.

Bases Teóricas

El Método y los Estilos de Enseñanza-Entrenamiento

Etimológicamente, método significa *camino para alcanzar una meta*. Designa el orden que se sigue para investigar y llegar a la verdad, el modo de hacer una tarea con orden y, en el ámbito educativo, el procedimiento que conduce la enseñanza y el aprendizaje. Los métodos se piensan para dar coherencia a los contenidos y para facilitar que estos sean aprendidos. En el entrenamiento deportivo, el estilo o método de enseñanza es el modelo que cada entrenador implementa con sus deportistas para conducir el proceso de entrenamiento de un gesto técnico, de esquemas tácticos o de habilidades motoras simples y complejas. La literatura sobre estilos de enseñanza en educación física distingue entre estilos de reproducción, en los que se imita un modelo de aquello que se quiere aprender, y estilos productivos, en los que se guía un proceso de pensamiento para aprender.

La enseñanza del fútbol como proceso formativo debe partir de las posibilidades, los intereses y las necesidades de los deportistas en formación. El objetivo final es el dominio de las situaciones que implica el fútbol 11 contra 11, pero su enseñanza debe organizarse en etapas con objetivos propios, que desarrollen de forma progresiva los aspectos técnicos, tácticos, físicos, psicológicos y teóricos. En el fútbol base ocurre con frecuencia lo contrario: se introduce directamente a los niños y jóvenes en la competición 11 contra 11 o se les aplican formas de entrenamiento de adultos, que repiten conceptos anticuados y experiencias que el entrenador adquirió como jugador.

Del entrenamiento analítico al entrenamiento integrado

La concepción tradicional divide la unidad de entrenamiento, y a menudo toda la planificación, en tres componentes (técnico, táctico y físico) que se trabajan por separado: es el método analítico. Se contemplan de manera aislada los factores del

rendimiento y luego se intenta unirlos, con resultados deficientes en la competencia; el entrenamiento psicológico, en muchos casos, ni siquiera se considera. En la preparación técnica, componentes como el pase, la recepción, la conducción, el remate y el juego aéreo suelen trabajarse todavía de forma aislada y poco sistemática, lejos de la toma de decisiones que exige el juego, con tardes de práctica reducidas a cumplir con la condición técnica sin alegría.

Frente a ello, el entrenamiento integrado trabaja de forma simultánea las capacidades mentales, tácticas, técnicas y físicas, en una situación que se aproxima a la del partido. En palabras de Martín-Moya (2022), los enfoques modernos de planificación integran el desarrollo de las capacidades del deportista con las exigencias reales del juego y buscan sostener el rendimiento a lo largo de la temporada, en lugar de alcanzarlo solo en períodos específicos.

Enfoques Contemporáneos de Enseñanza del Fútbol

La enseñanza de los deportes de equipo ha pasado, durante las últimas décadas, de un modelo centrado en la técnica a modelos centrados en el juego. Bunker y Thorpe (1982) propusieron, para la enseñanza de los juegos en la educación secundaria, un modelo que invierte la secuencia tradicional de enseñar primero las habilidades aisladas y luego aplicarlas en el juego. En su propuesta el estudiante parte de una forma de juego simplificada y adecuada a su edad y experiencia, comprende cómo las reglas condicionan las tácticas posibles, desarrolla la conciencia táctica y la toma de decisiones (qué hacer y cuándo hacerlo) y solo después refina la ejecución técnica, de modo que el desempeño se valora por lo apropiado de la respuesta y por la eficiencia de la técnica. La idea central es que la técnica cobra sentido cuando el jugador sabe para qué la utiliza.

Williams y Hodges (2005) examinaron, desde la adquisición de habilidades, cómo se desarrolla la competencia técnica en el fútbol y señalaron que gran parte de las prácticas de enseñanza se apoya en la tradición, la intuición y la imitación más que en la evidencia empírica. Su revisión invita a los entrenadores a fundamentar la instrucción y el diseño de la práctica en hallazgos científicos, lo que justifica que una propuesta de entrenamiento exponga sus principios y no se limite a listar ejercicios.

Desde la perspectiva del aprendizaje motor, el enfoque basado en restricciones (Davids et al., 2008) entiende que el comportamiento del jugador surge de la interacción entre las características del propio jugador, las del entorno y las de la tarea. De ello se desprende una consecuencia práctica: el entrenador puede modificar las condiciones de la tarea (el espacio, el número de jugadores, las reglas, la presencia del portero) para que el jugador descubra y ajuste soluciones motrices adecuadas, y no solo para que repita un modelo de ejecución. La propuesta de este trabajo utiliza esa lógica al hacer progresar la dificultad de la finalización mediante la manipulación de las condiciones de la tarea (ver Cuadro de variables de progresión en el Capítulo IV).

La periodización táctica, descrita por Martín-Moya (2022), lleva esta concepción a la planificación completa: el entrenamiento se organiza alrededor del modelo de juego del equipo, de modo que las exigencias técnicas, tácticas, físicas y psicológicas se trabajan de manera simultánea. Estos enfoques tienen en común el rechazo a la fragmentación del juego en componentes aislados y la valoración de la toma de decisiones como parte de la habilidad, y son el punto de partida del método integrado que se desarrolla a continuación.

La Fase de Juego

Martín-Moya (2022) explica que el diseño del entrenamiento y de la fase de juego debe estar siempre centrado en el objetivo principal, y que los ejercicios han de representar versiones simplificadas de las dinámicas complejas del juego real. Esto facilita el aprendizaje y la aplicación de los principios de la planificación deportiva, y exige respetar la naturalidad del juego y la especificidad de la práctica.

La fase de juego dentro del método integrado se refiere a los momentos del entrenamiento en que se trabaja con estructuras que simulan situaciones específicas del partido: ataque organizado, transición defensiva y contraataque, entre otras. En el caso de la definición, esta fase expone al jugador a múltiples variables, como la posición del defensor, la distancia al arco o la presión del tiempo. Este tipo de tareas favorece el desarrollo de la percepción, la anticipación y la toma de decisiones, elementos esenciales para mejorar la eficacia en la finalización.

Especificidad y representatividad de la tarea

Para que lo aprendido en el entrenamiento se transfiera al partido, la tarea debe conservar los elementos del juego que dan información al jugador: la posición del balón, la ubicación del portero, la presencia del defensor y la distancia a la portería. Una tarea de remate sin oposición ni portero, aunque sirva para fijar la postura y la orientación del pie de apoyo, no exige la percepción ni la decisión que se requieren en el partido. Por eso la propuesta de este trabajo parte de tareas sencillas, útiles para preparar el gesto, y las hace avanzar hacia situaciones en las que aparecen de forma gradual la oposición, el tiempo limitado y la decisión sobre cómo y hacia dónde finalizar.

Momentos de juego que intervienen en la finalización

La finalización no se produce de manera aislada: es el resultado de una secuencia que incluye la construcción del ataque, la progresión hacia la zona de definición, la creación o el aprovechamiento de un espacio y, finalmente, el remate. En la fase de juego pueden trabajarse tres situaciones principales. En el ataque organizado, el equipo se enfrenta a una defensa ubicada y debe encontrar el momento de rematar. En la transición ofensiva o contraataque, el equipo recupera el balón y dispone de poco tiempo y de espacios amplios. Y en las situaciones de superioridad o igualdad numérica en espacios reducidos, el jugador decide en fracciones de segundo. Cada situación plantea un tipo distinto de decisión, y de ello se deriva la conveniencia de entrenarlas por separado antes de integrarlas en el juego colectivo.

El Método Integrado

Arias et al. (2012, citados en González Paladines, 2023) señalan que, cuando los objetivos están claramente definidos en cada categoría, se evita que los jugadores formen parte de un proceso improvisado, en el que las actividades surgen sin un propósito claro. En esa línea, el método integrado tiene un enfoque formativo que reproduce la esencia del juego y busca aprovechar al máximo sus beneficios, al combinar de manera equilibrada aspectos físicos, coordinativos, técnicos y tácticos.

El método integrado consiste en el desarrollo simultáneo de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas a través de situaciones que simulan el juego

real. Parte de la premisa de que el jugador aprende mejor cuando entiende por qué y cuándo debe ejecutar una acción, más allá de cómo hacerlo, y permite que construya conocimiento a partir de la experiencia. La definición al arco, entonces, no se entrena solo como un gesto técnico, sino como una respuesta táctica dentro de una situación real de juego. Como el juego real genera confrontaciones continuas con los oponentes, favorece además la adaptación del jugador a las condiciones de la competición.

Componentes que se integran

El método integrado combina, en una misma tarea, cuatro componentes. El componente técnico es el gesto que el jugador ejecuta (en esta investigación, el remate y sus siete indicadores). El componente táctico es la decisión sobre cuándo, cómo y hacia dónde ejecutarlo. El componente físico es la condición que sostiene la repetición de acciones intensas (velocidad, agilidad, resistencia), y el componente psicológico incluye la atención, la confianza y el manejo de la presión. La evidencia sobre jugadores juveniles muestra que estos componentes están relacionados: Salguero Rubio et al. (2023) hallaron que la velocidad, la agilidad y la capacidad aeróbica tienen impacto positivo en las habilidades de juego, y Burgos Angulo et al. (2024) encontraron que un entrenamiento físico-técnico-táctico mejoró la capacidad de resistencia-velocidad de manera similar al entrenamiento físico aislado.

Principios metodológicos

De los planteamientos anteriores se derivan principios que orientan el diseño de las tareas. El principio de especificidad exige que la tarea se parezca al juego real. El de simultaneidad establece que se trabajen a la vez varios componentes. El de progresión indica que la dificultad aumente de forma gradual, de lo simple a lo complejo, a partir de lo que el jugador domina. El de oposición y decisión señala que debe haber compañeros, rivales y portería que obliguen a decidir. Y el de retroalimentación orienta al entrenador a corregir el gesto durante la tarea con criterios observables. Estos principios, adaptados al objetivo de mejorar la definición, son los de la propuesta del Capítulo IV.

Diferencia con el entrenamiento analítico

El entrenamiento analítico no es inútil: la repetición del gesto sin oposición es una forma legítima de iniciar el aprendizaje de una técnica y de corregir un defecto puntual. Lo que el método integrado cuestiona es que ese trabajo sea el único o el principal. En la propuesta de este trabajo, la primera etapa recoge precisamente ese componente analítico, pero lo subordina al criterio de progresión: el jugador avanza hacia la oposición y el juego cuando ejecuta de forma estable el gesto, no cuando se cumple un número de repeticiones.

Los Juegos Reducidos como Medio para Entrenar la Finalización

Los juegos reducidos son formas modificadas del fútbol que se juegan en espacios menores y con menos jugadores. La revisión sistemática de Hill-Haas et al. (2011) describe que el entrenador puede manipular variables como las dimensiones del campo, el número de jugadores, las reglas, el uso del portero y el estímulo verbal para modificar las exigencias de la tarea, y que, con pocos jugadores y más espacio relativo por jugador, la intensidad del ejercicio es mayor. Esa capacidad de manipulación es la que hace del juego reducido una herramienta flexible para la fase de juego.

En lo técnico-táctico, la revisión de Ferraz et al. (2025) encontró que los estudios sobre juegos reducidos con futbolistas jóvenes analizan con frecuencia acciones como pases, tiros y recepciones, y concluyó que son una herramienta eficaz para mejorar el rendimiento. Dahlan et al. (2024), con 36 jugadores de 14 a 17 años de una academia de fútbol distribuidos en tres grupos (dos experimentales y uno de control), hallaron que los juegos reducidos condicionados mejoraron las acciones tácticas de ataque respecto de un grupo de control, y que añadir patrones de interacción, que ordenan la dirección y las tareas del ataque, produjo una mejora aún mayor. Para la definición, el juego reducido con portería tiene dos ventajas: multiplica las ocasiones en que cada jugador remata y entrega un resultado inmediato (gol, atajada, bloqueo o error) que retroalimenta la acción.

El juego reducido, sin embargo, no garantiza por sí mismo la calidad del gesto. Si la tarea es muy rápida o muy compleja, el jugador puede rematar con una

técnica deficiente que el juego no corrige. Por eso la propuesta combina los juegos reducidos con la observación del gesto mediante el instrumento y con pausas de retroalimentación del entrenador, y los ubica en la tercera etapa, cuando el jugador ya prepara el gesto y lo ejecuta ante la oposición de forma estable.

Aprendizaje de la Técnica y Organización de la Práctica

Aprender una técnica deportiva es un proceso que exige práctica, pero no cualquier práctica. Ericsson et al. (1993) propusieron el concepto de práctica deliberada para designar la práctica orientada a mejorar el desempeño, con objetivos definidos y retroalimentación, y la diferenciaron del simple juego o de la repetición sin propósito. Aplicado al entrenamiento escolar, el concepto lleva a que cada tarea tenga un objetivo técnico claro, que el jugador sepa qué debe mejorar y que reciba información sobre cómo lo ejecuta, condiciones que el instrumento de observación de este estudio facilita porque traduce el gesto en indicadores observables.

La organización de la práctica incluye decisiones sobre la cantidad de repeticiones, la variabilidad de las condiciones y el tipo de retroalimentación. Williams y Hodges (2005) subrayan que estas decisiones deben apoyarse en la evidencia y no en la costumbre. En una selección escolar, donde el tiempo de entrenamiento es limitado, resulta útil que las tareas combinen muchas repeticiones del remate con condiciones cambiantes, y que el entrenador alterne la corrección individual (breve y centrada en un solo indicador) con la reflexión sobre la decisión tomada. El error se entiende, en el enfoque humanizado descrito más arriba, como información para aprender y no como una falta.

Finalmente, la secuencia de aprendizaje de un gesto suele pasar de una fase en que el jugador debe concentrarse en cómo mover su cuerpo a otra en que el gesto se estabiliza y puede ejecutarse mientras la atención se dirige al entorno. Esa transición explica el criterio de progresión adoptado en la propuesta: el jugador pasa a la etapa siguiente cuando ejecuta de forma estable el gesto de la etapa anterior, porque solo entonces dispone de atención para la oposición y la decisión.

El Fútbol en el Ámbito Educativo

El fútbol es uno de los deportes más influyentes del mundo y forma parte de las prácticas deportivas del currículo escolar, por lo que constituye un medio inclusivo para que los escolares realicen actividad física y mejoren sus habilidades motrices básicas (Torres Guerrero, 2022). Desde una perspectiva pedagógica trasciende el hecho de competir o recrearse: es un espacio donde los estudiantes interactúan, cooperan y desarrollan habilidades físicas esenciales para su crecimiento integral. Salas (2025) lo presenta como una oportunidad educativa para el desarrollo integral y para generar cambios sociales y emocionales en niños y adolescentes, de modo que el fútbol basa su formación en la disciplina y los valores y favorece la inclusión social y el desarrollo motriz y emocional del alumnado.

Las selecciones de fútbol en las unidades educativas

En el ámbito educativo, la mayoría de las unidades educativas cuentan con clubes o selecciones deportivas que fomentan la práctica del deporte en un entorno saludable, donde el estudiante puede disfrutar, liberar estrés y buscar su vocación mediante una práctica gratuita que promueven las instituciones. El fútbol es el deporte más entrenado y jugado en escuelas y colegios, por ser una disciplina de gusto universal.

Infraestructura

La infraestructura cumple un papel esencial en el crecimiento y la calidad del fútbol en todas las etapas formativas. No se trata solo de contar con estadios modernos, sino de ofrecer espacios apropiados para el entrenamiento, la preparación física y el desarrollo técnico. En el entorno educativo, las canchas, los vestuarios y los equipos deportivos en buenas condiciones pueden estimular la cooperación, la disciplina y los estilos de vida saludables, y favorecen la formación de nuevos talentos y la conexión entre la educación y el deporte.

Recurso humano: los profesores y entrenadores

Los profesores son el eje central del aprendizaje: mediante su enseñanza, los estudiantes captan los conocimientos y los valores éticos e institucionales. En la

selección de fútbol, el entrenador desempeña además el papel de guía que planifica el entrenamiento, corrige la técnica y genera un clima de confianza.

Desarrollo del Estudiante-Deportista

Desarrollo integral

El fútbol no puede comprenderse únicamente desde la técnica o la táctica: es un deporte complejo que exige del jugador una interpretación constante del entorno, una comprensión del juego en tiempo real y una alta capacidad de decisión. Por eso las metodologías modernas apuestan por entrenamientos integrales que reflejen las exigencias del juego.

Desarrollo físico y motriz

El desarrollo físico y motriz es una parte esencial de la evolución del ser humano, pues permite adquirir las destrezas corporales necesarias para desenvolverse en la vida diaria y en el deporte. Mediante el movimiento se fortalecen el sistema muscular, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad. Este progreso no depende solo del crecimiento natural, sino también de la práctica constante de actividad física y de un entorno que motive el movimiento. Cuando un adolescente aprende a controlar y perfeccionar sus movimientos, desarrolla confianza en sí mismo y refuerza su autoestima.

Coordinación

La coordinación es una capacidad básica que todo deportista debe trabajar durante su formación. Se sustenta en los procesos del sistema nervioso y en la acción del sistema músculo-articular, que permiten la ejecución controlada y eficiente del movimiento. En el fútbol interviene de manera directa en la coordinación óculo-pédica, es decir, entre la vista y el pie, que es la base de un golpeo preciso del balón.

Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo va más allá de adquirir conocimientos: implica aprender a aplicar lo aprendido en diferentes contextos. A medida que las personas crecen, sus habilidades mentales se vuelven más sofisticadas y les permiten razonar con mayor profundidad y tomar decisiones de manera independiente. En el fútbol,

esto se refleja en la lectura del juego y en la decisión de cómo, cuándo y hacia dónde finalizar una jugada.

Características de la edad de los estudiantes-deportistas

Salguero Rubio et al. (2023) destacan que la velocidad, la agilidad y la capacidad aeróbica tienen un impacto significativo en el rendimiento de los jugadores juveniles, y que las etapas sensibles del crecimiento y el desarrollo propias de la edad tienen un efecto distinto al que se observa en los deportistas profesionales. Las características de la edad se manifiestan en las capacidades físicas, psicológicas y emocionales de cada estudiante: en lo físico, cada capacidad atraviesa etapas en las que se desarrolla, se fortalece o disminuye según el avance de la edad.

La Definición al Arco

Fraile (2003, citado en Méndez Narváez, 2023) define el tiro como la técnica en la que el balón se dirige hacia la portería rival al ser lanzado deliberadamente por un jugador, y que constituye el último contacto que realiza el futbolista para terminar una jugada ofensiva y la máxima expresión del fútbol. La eficacia de la definición al arco puede verse influida por diversos factores, como la presión psicológica durante el partido, la postura y el movimiento biomecánico del golpeo.

Desde la observación técnica, el remate puede descomponerse en aspectos que el entrenador puede registrar: la postura corporal de equilibrio antes del golpeo, la orientación y la colocación del pie de apoyo, el movimiento del tronco que acompaña al gesto, la fijación de la mirada en el balón durante el impacto, la coherencia entre la superficie de contacto del pie (borde interno, borde externo o empeine) y la dirección del tiro, la finalización o seguimiento del movimiento y la precisión del resultado respecto del objetivo. Estos aspectos son los que recoge el instrumento de observación de esta investigación (ver Anexo B).

Fases técnicas del remate

La revisión biomecánica de Lees et al. (2010) analiza el golpeo en el fútbol desde la forma en que el jugador se aproxima al balón hasta el final del vuelo de este, e incluye entre los elementos que intervienen la posición del tronco, el papel de la pierna de apoyo, el movimiento de la pelvis y el contacto entre el pie y el balón.

Kellis y Katis (2007) describen que, en el golpeo con el empeine, las rotaciones de los segmentos del miembro inferior se suceden en una secuencia que va del muslo a la pierna y al pie, con aumentos progresivos de la velocidad angular, y que la calidad del contacto pie-balón determina en gran medida la velocidad, la trayectoria y el efecto del balón.

Para fines de la observación en el entrenamiento, el remate puede ordenarse en cuatro momentos: la preparación (postura de equilibrio y aproximación al balón), la colocación del pie de apoyo, la ejecución del golpeo (movimiento del tronco, fijación de la mirada y contacto con la superficie elegida) y la finalización o seguimiento del movimiento. Esta organización coincide con las dimensiones de la operacionalización de la variable (preparación, ejecución, finalización y resultado) y permite que el entrenador identifique en qué momento del gesto se origina un error.

Velocidad y precisión

Kellis y Katis (2007) señalan que las velocidades del balón en el golpeo máximo con el empeine varían según el nivel de habilidad y la aproximación, y que los golpeos precisos suelen realizarse con un movimiento y una velocidad de balón menores que los de máxima potencia, por lo que recomiendan investigar la biomecánica del golpeo rápido y a la vez preciso. Para el entrenamiento de la definición esto tiene una implicación: pedir siempre la máxima potencia puede deteriorar la precisión, y la elección de la superficie de contacto y la dirección debe ser coherente con el objetivo de la acción (colocar el balón, rematar con fuerza o superar al portero).

Atención visual y decisión

En la finalización intervienen procesos de percepción y decisión. Wood y Wilson (2012) estudiaron el entrenamiento del llamado ojo tranquilo, un período de fijación visual previo a la ejecución de la habilidad, en lanzadores de penaltis, y encontraron que quienes recibieron ese entrenamiento reportaron mayor control percibido y menor ansiedad ante la incertidumbre del resultado, y que los participantes con más confianza apuntaban de manera más óptima y más lejos del portero. Aunque el penalti es una situación distinta del remate en juego, el hallazgo

respalda la importancia de la fijación de la mirada y de la confianza del jugador, que en esta investigación se observan en el ítem 4 y en el enfoque humanizado.

Los indicadores del instrumento a la luz de la teoría

Cada uno de los siete indicadores del instrumento de observación puede fundamentarse en los elementos anteriores. La postura corporal y la aproximación (ítem 1) corresponden a la preparación del gesto y condicionan el equilibrio durante el golpeo. La orientación del pie de apoyo (ítem 2) es el elemento que la literatura biomecánica incluye entre los condicionantes del golpeo y que el entrenador reconoce como la base del control de la dirección. El movimiento del tronco (ítem 3) acompaña la secuencia de rotaciones del golpeo. La fijación de la mirada en el balón (ítem 4) se relaciona con la atención visual previa a la ejecución. La coherencia entre el tipo de golpeo y la dirección del tiro (ítem 5) expresa la decisión táctica y técnica sobre la superficie de contacto. El seguimiento del movimiento (ítem 6) refleja la conclusión del gesto, y la precisión (ítem 7) es su resultado. Como no se dispone de registros de goles o de ocasiones de gol, este estudio utiliza los siete indicadores como medida de la calidad técnica de la definición, no como medida de su eficacia en el partido.

La observación como medio de evaluación técnica

La observación sistemática es una técnica de recolección de datos en la que el investigador registra conductas en su contexto natural según categorías definidas con anterioridad (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). En el fútbol, López Caballero et al. (2023) la utilizaron para analizar las acciones de finalización y construyeron una herramienta básica de observación que permite detectar problemas reales de juego. Para el entrenador escolar, la observación estructurada tiene la ventaja de no requerir equipos costosos y de entregar información inmediata sobre el gesto, siempre que las categorías estén definidas con claridad (ver Anexo C).

La definición al arco desde un enfoque humanizado

Un enfoque humanizado del entrenamiento reconoce al jugador como un ser integral. En este sentido, mejorar la definición al arco no es solo una cuestión técnica, sino también emocional y cognitiva: la presión, la autoconfianza, la concentración y el manejo del estrés inciden directamente en el rendimiento en la zona de definición.

Desde esta perspectiva, el entrenador actúa como guía y facilitador, genera contextos de confianza y libertad para crear, y concibe el error como parte del aprendizaje. La motivación intrínseca del jugador, su bienestar emocional y su percepción de competencia son claves para un desarrollo deportivo sostenible.

Bases Legales

La investigación se sustenta en las siguientes normas, que reconocen el deporte y la educación física como parte de la formación integral y establecen las garantías para la participación de niños, niñas y adolescentes.

Constitución de la República del Ecuador. El artículo 24 reconoce el derecho de las personas a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre. El artículo 381 establece que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física, que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, la formación y el desarrollo integral de las personas (Asamblea Constituyente del Ecuador, 2008).

Código de la Niñez y Adolescencia. El artículo 48 reconoce el derecho de los niños, niñas y adolescentes a la recreación y al descanso, al deporte y a la práctica de juegos en espacios apropiados, seguros y accesibles (Congreso Nacional del Ecuador, 2003). Este Código, además, recoge el principio del interés superior del niño y del adolescente, por lo que sustenta la exigencia de autorización del representante y de asentimiento del estudiante en esta investigación.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. En su texto publicado en 2010, esta ley define el deporte como la actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas, y distingue el deporte formativo, que comprende las actividades de búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo. Establece también que la educación física comprende las actividades que desarrollan las instituciones de educación de nivel pre-básico, básico, bachillerato y superior, y que la federación deportiva estudiantil planifica y dirige las actividades deportivas escolares y colegiales (Asamblea Nacional del Ecuador, 2010). La selección de fútbol

de un colegio se ubica, por tanto, en el deporte formativo y en el ámbito del deporte escolar y colegial.

Ley Orgánica de Protección de Datos Personales. Regula el tratamiento de los datos personales, incluidos los de menores, y fundamenta las medidas de confidencialidad adoptadas en el estudio: identificación de los jugadores mediante códigos, no publicación de resultados individuales y uso de los datos solo para los fines de la investigación (Asamblea Nacional del Ecuador, 2021).

Normas UNICAL. Establecen la estructura del trabajo especial de grado y los requisitos de validación del instrumento por juicio de expertos, en número impar y con un mínimo de tres.

Definición de Términos Básicos

Definición al arco (remate). Técnica en la que el balón se dirige deliberadamente a la portería rival; es el último contacto del futbolista para terminar una jugada ofensiva (Fraile, 2003, citado en Méndez Narváez, 2023).

Fase de juego. Momento del entrenamiento en que se trabaja con estructuras que simulan situaciones específicas del partido, como el ataque organizado, la transición o el contraataque.

Método integrado. Desarrollo simultáneo de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas mediante situaciones que simulan el juego real.

Método analítico. Entrenamiento que divide el trabajo en componentes técnico, táctico y físico, que se desarrollan por separado.

Juego reducido. Forma modificada del fútbol, con menos jugadores y espacios menores, cuyas condiciones (dimensiones, reglas, portería) el entrenador manipula para dirigir la exigencia de la tarea (Hill-Haas et al., 2011).

Pie de apoyo. Pie con el que el jugador se sostiene mientras golpea el balón con el otro; su colocación junto al balón y orientado hacia el objetivo es el segundo indicador del instrumento.

Superficie de contacto. Parte del pie con la que se golpea el balón (borde interno, borde externo o empeine); debe ser coherente con la dirección y la intención del tiro.

Seguimiento. Finalización del movimiento de golpeo después del contacto con el balón.

Línea de base. Medición inicial de los indicadores, con la que se compararán las mediciones posteriores para valorar el efecto de una intervención; en este estudio, los resultados de la observación de 20 jugadores.

Retroalimentación. Información que el entrenador entrega al jugador sobre cómo ejecuta una tarea, con el fin de corregirla o consolidarla.

Selección de fútbol escolar. Equipo que representa a una unidad educativa en competencias deportivas, integrado por estudiantes que superaron pruebas de ingreso.

Sistema de Hipótesis

El estudio es descriptivo y no contrasta relaciones causales entre variables, por lo que no formula hipótesis de investigación (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Su propósito es describir cómo ejecutan los jugadores el remate al arco y, a partir de ello, proponer una estrategia de entrenamiento; el efecto de esa estrategia sobre la definición podrá contrastarse con una hipótesis en una investigación posterior, que aplique la propuesta y repita la observación.

Sistema de Variables

El estudio trabaja con dos variables. La definición al arco es la variable que se observa y se mide con el instrumento. La fase de juego del método integrado es la variable que sustenta la propuesta de entrenamiento: se describe y se desarrolla teóricamente, pero en este estudio no se aplicó ni se midió.

Conceptualización de Variables

El Cuadro 2 define conceptual y operacionalmente cada variable.

Cuadro 2
Conceptualización de las Variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional
Fase de juego del método integrado	Momentos del entrenamiento en los que se trabaja con estructuras que simulan situaciones específicas del partido, de modo que se desarrollan de manera simultánea las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas (Martín-Moya, 2022).	Se describe mediante los componentes de la propuesta de entrenamiento: situaciones de juego con finalización, oposición, toma de decisión y progresión de la dificultad (Capítulo IV). No se aplicó ni se midió en este estudio.
Definición al arco	Técnica en la que el balón se dirige deliberadamente a la portería rival; es el último contacto del futbolista para terminar una jugada ofensiva (Fraile, 2003, citado en Méndez Narváez, 2023).	Se observa mediante un instrumento de siete indicadores de la ejecución técnica del remate: postura, pie de apoyo, movimiento del tronco, mirada, tipo de golpeo, seguimiento y precisión.

Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir de Martín-Moya (2022) y Méndez Narváez (2023).

Operacionalización de Variables

La variable observada se descompuso en dimensiones, indicadores e ítems, vinculados con el instrumento de observación (ver Anexo B). Las opciones de respuesta de cada ítem se detallan en el Capítulo III.

Cuadro 3
Operacionalización de las Variables

Variable	Dimensión	Indicador	Ítem	Instrumento
Definición al arco	Preparación del gesto	Postura corporal equilibrada antes del golpeo	1	Instrumento de observación
Definición al arco	Preparación del gesto	Orientación del pie de apoyo hacia el objetivo	2	Instrumento de observación
Definición al arco	Ejecución del gesto	Movimiento del tronco que acompaña al remate	3	Instrumento de observación
Definición al arco	Ejecución del gesto	Mirada fijada en el balón durante el impacto	4	Instrumento de observación
Definición al arco	Ejecución del gesto	Coherencia del tipo de golpeo con la dirección del tiro	5	Instrumento de observación
Definición al arco	Finalización	Seguimiento completo y controlado del movimiento	6	Instrumento de observación

Variable	Dimensión	Indicador	Ítem	Instrumento
Definición al arco	Resultado	Precisión respecto de la portería o zona asignada	7	Instrumento de observación
Fase de juego del método integrado	Propuesta de entrenamiento	Tareas de juego con finalización, oposición y toma de decisión	Capítulo IV, Cuadros de la propuesta	Propuesta (no medida en este estudio)

Fuente: EL AUTOR. (2025).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Este capítulo explica cómo se desarrolló el estudio: el tipo y el diseño de la investigación, la población y la muestra, el área de investigación, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, su validación, la técnica de análisis, los aspectos éticos y las fases del proceso.

Tipo de Investigación

El diseño de la investigación es el plan general que permite organizar el proceso científico de manera coherente, lógica y comprobable (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, un alcance descriptivo y un diseño de campo, no experimental y de corte transversal.

Enfoque

La investigación adopta un enfoque cuantitativo, porque recoge datos que pueden contarse y expresarse en frecuencias y porcentajes: se registra cuántos jugadores presentan cada nivel de ejecución en cada uno de los indicadores técnicos del remate. Este enfoque permite describir con precisión la situación inicial de la técnica de definición al arco en la selección y ofrece una base objetiva para fundamentar las decisiones técnicas y metodológicas del proceso de entrenamiento.

Alcance

El alcance es descriptivo, porque se centra en caracterizar las variables tal como se presentan en la realidad, con una imagen clara y estructurada de los rasgos y comportamientos de los jugadores al ejecutar el remate. El análisis incluye una interpretación de los resultados a la luz del marco teórico, con el fin de entender por qué se producen las dificultades observadas, pero no establece relaciones de causa y efecto entre variables.

Diseño

El diseño es de campo, porque la información se obtiene directamente en el contexto natural donde ocurre el fenómeno: los entrenamientos de la selección de fútbol. Es no experimental, porque se observa la conducta de los jugadores sin manipular las condiciones del juego ni aplicar una intervención, y transversal, porque los datos se recogen en un solo momento. De este modo se obtiene información auténtica sobre el desempeño técnico de los jugadores en su entorno real. La propuesta de entrenamiento que se presenta en el Capítulo IV se deriva de este diagnóstico y no forma parte de la medición.

Justificación de las decisiones metodológicas

La elección responde a la pregunta y a los objetivos del estudio. El primer objetivo pide identificar dificultades técnicas, es decir, caracterizar un fenómeno presente en el equipo, y para ello basta con un diseño descriptivo que mida cuántos jugadores presentan cada nivel de ejecución. Los objetivos segundo y tercero no exigen medir el efecto de una intervención, sino describir su incidencia esperada a partir de la teoría y diseñar una propuesta; por eso el estudio no incluye grupos, asignación de condiciones ni mediciones repetidas. Un diseño experimental o cuasi experimental habría requerido aplicar la propuesta durante un período de entrenamiento, algo que se contempla como etapa posterior (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Población y Muestra

La población está conformada por 40 estudiantes del Colegio Simón Bolívar que integran la selección de fútbol, quienes fueron seleccionados después de superar pruebas físicas y técnicas para pertenecer al equipo. De esta población se tomó una muestra de 20 jugadores, mediante muestreo aleatorio simple, que corresponde al 50 % de la población (Cuadro 4).

Cuadro 4
Población y Muestra de la Investigación

Grupo	Población	Muestra	Porcentaje de la población
Estudiantes de bachillerato integrantes de la selección de fútbol	40	20	50 %

El muestreo aleatorio simple es una técnica en la que cada elemento de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionado, lo que reduce el riesgo de sesgos y aumenta la validez de los resultados (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Al no depender de criterios subjetivos para elegir a los participantes, favorece la transparencia y el rigor metodológico del proceso. Los resultados se refieren a los 20 jugadores observados y se interpretan como una aproximación a la situación del equipo.

Unidad de análisis y procedimiento de selección

La unidad de análisis es el jugador integrante de la selección. La población se delimita por un criterio institucional, haber superado las pruebas físicas y técnicas para formar parte del equipo, y por un criterio de nivel educativo, cursar el bachillerato. En el muestreo aleatorio simple se parte de un listado completo de la población, se asigna un número a cada integrante y se eligen al azar los números necesarios hasta completar la muestra, de modo que todos los jugadores tengan igual probabilidad de ser incluidos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Con una población de 40 jugadores, una muestra de 20 corresponde a la mitad del plantel, lo que ofrece una cobertura amplia del equipo.

Conviene precisar los alcances de esta decisión. Una muestra de 20 jugadores de un solo plantel permite describir con detalle la situación del equipo estudiado, pero no autoriza a generalizar los porcentajes a otros equipos, y los porcentajes deben leerse junto con las frecuencias, porque cada jugador representa el 5 % de la muestra: un cambio de un solo jugador modifica el porcentaje en cinco puntos.

Área de Investigación

El estudio se realiza en el Colegio Simón Bolívar, de la ciudad de Guayaquil, en los espacios de entrenamiento de la selección de fútbol, durante el ciclo lectivo 2025-2026. La línea de trabajo corresponde a la educación física y el deporte escolar, específicamente a la técnica y la planificación del entrenamiento del fútbol.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La técnica utilizada para recolectar los datos fue la observación directa, porque permite recopilar información de primera mano sobre el rendimiento y la biomecánica del gesto técnico de los participantes. Mediante ella se registraron de manera sistemática y objetiva las acciones que se desarrollaron en el contexto natural del estudio, sin intervenir en ellas.

El instrumento fue una ficha de observación estructurada (ver Anexo B), diseñada para evaluar los aspectos técnicos del remate al arco. Consta de siete ítems, cada uno con opciones de respuesta cerradas, una columna de observación opcional y un espacio para el comentario general del observador, y recoge datos cuantificables y comparables que aseguran la objetividad del registro. Cada ítem corresponde a un indicador de la operacionalización de la variable (Cuadro 5).

Cuadro 5
Estructura del Instrumento de Observación

Ítem	Aspecto observado	Opciones de respuesta
1	Postura corporal equilibrada antes de golpear el balón	Sí / No
2	Orientación del pie de apoyo hacia el objetivo	Correcta / Parcialmente correcta / Incorrecta
3	Movimiento del tronco que acompaña de forma natural el gesto del remate	Sí / Parcialmente / No
4	Vista fijada en el balón durante el momento del impacto	Siempre / A veces / Nunca
5	Coherencia del tipo de golpeo (borde interno, externo o empeine) con la dirección del tiro	Sí / No
6	Finalización del movimiento (seguimiento) completa y controlada	Sí, completa / Parcialmente / Incompleta
7	Precisión de la definición respecto de la portería o zona asignada	Sí, preciso / Medianamente / No

Fuente: EL AUTOR. (2025).

Como apoyo a la observación se llevó un registro fotográfico de las sesiones de entrenamiento (ver Anexo D). Los jugadores se identifican con códigos y los datos se gestionan con criterios de minimización y resguardo, de acuerdo con el protocolo ético descrito más adelante.

Criterios de interpretación de las opciones

Para que dos observadores interpreten de la misma forma cada opción de respuesta, el instrumento define de antemano qué significa cada una. Los criterios se derivan de la descripción que el autor hace de cada indicador en el análisis de los resultados, y se presentan en una tabla de criterios de observación por ítem y por opción (ver Anexo C). Por ejemplo, en el ítem 2 la orientación del pie de apoyo es *correcta* cuando el pie se ubica al lado del balón y hacia la zona a la que se desea dirigirlo, *parcialmente correcta* cuando el balón toma una dirección natural pero menos exacta de la deseada, e *incorrecta* cuando el remate no se dirige al objetivo.

Procedimiento de aplicación

El protocolo de aplicación del instrumento comprende cuatro momentos. Antes de la observación, el investigador explica a los jugadores y al entrenador el propósito de la actividad, verifica que se cuente con las autorizaciones y los asentimientos, asigna un código a cada jugador y prepara la ficha. Durante el entrenamiento, observa a cada jugador en las tareas de remate del entrenamiento habitual, sin intervenir en ellas ni dar indicaciones sobre el gesto, y marca en la ficha la opción que corresponde a cada ítem. Inmediatamente después de cada observación, completa la columna de observaciones y el comentario general, para evitar que se pierdan los detalles. Al final, revisa que ninguna ficha tenga ítems sin marcar.

Registro y codificación de los datos

Cada ficha se identifica con un código del jugador. Las respuestas se trasladan a una matriz de datos con una fila por jugador y una columna por ítem, y de ella se obtienen las frecuencias. Para reducir errores de transcripción, las frecuencias de cada ítem se comprueban sumando las opciones: el total debe ser igual al tamaño de la

muestra (20), y los porcentajes, igual al 100 %. Esta verificación se aplicó a los siete ítems de este estudio, cuyos totales coinciden con la muestra.

Validación

La validez de contenido del instrumento de observación se establece mediante juicio de expertos, procedimiento que permite verificar que los ítems correspondan con el objetivo y los indicadores del estudio. Los expertos, en número impar y mínimo de tres, de acuerdo con las Normas UNICAL, valoran la pertinencia, la claridad, la coherencia y la suficiencia del instrumento con la ficha del Anexo E, y sus observaciones se incorporan antes de su aplicación. El Cuadro 6 identifica a los expertos y registra su dictamen.

Cuadro 6
Expertos que Validaron el Instrumento

N.º	Nombre y profesión del experto	Instrumento revisado	Dictamen
1	[nombre y profesión del experto 1]	Instrumento de observación de la técnica de definición al arco	[dictamen del experto 1]
2	[nombre y profesión del experto 2]	Instrumento de observación de la técnica de definición al arco	[dictamen del experto 2]
3	[nombre y profesión del experto 3]	Instrumento de observación de la técnica de definición al arco	[dictamen del experto 3]

Los criterios que valoran los expertos son seis: la correspondencia de los ítems con el objetivo y los indicadores, la pertinencia de los ítems y de las opciones de respuesta, la claridad de la redacción y de las instrucciones, la coherencia interna del instrumento, la adecuación a estudiantes de bachillerato y la suficiencia para cubrir los aspectos técnicos del remate. Cada criterio se califica en una escala de 1 a 4 y se acompaña de observaciones. Si dos o más expertos señalan un mismo ítem como inadecuado, se reformula antes de aplicar el instrumento; si las observaciones son menores, se incorporan a la redacción sin alterar la estructura del ítem.

Confiabilidad

El instrumento registra categorías de observación (por ejemplo, sí, parcialmente o no) y no una escala de ítems sumables, por lo que no corresponde

calcular un coeficiente de consistencia interna. La confiabilidad del registro se resguarda mediante la definición previa de las opciones de respuesta de cada ítem, la aplicación del mismo instrumento a todos los jugadores, la observación realizada por un mismo investigador en el contexto natural de los entrenamientos y la contrastación de los resultados con los fundamentos teóricos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Control de sesgos y amenazas a la validez

Los estudios de observación están expuestos a sesgos propios que deben reconocerse. El primero es el sesgo del observador: al ser un solo investigador quien registra, su apreciación puede inclinar el registro hacia lo que espera encontrar; se controla con las definiciones previas de cada opción y con la revisión posterior de las fichas. El segundo es la reactividad: los jugadores pueden modificar su conducta al saberse observados, lo que se atenúa realizando la observación en los entrenamientos habituales, sin cambiar las tareas ni la rutina. El tercero son las condiciones del contexto (estado del terreno, clima, fatiga de la sesión), que pueden influir en la ejecución y que, al tratarse de una observación única, no se pueden controlar por completo. Por último, al tratarse de un solo momento de medición, los resultados no informan sobre la estabilidad de la técnica a lo largo del tiempo.

Técnica de Análisis de Datos

Los datos registrados en el instrumento se analizan pregunta por pregunta. Para cada ítem se cuenta cuántos jugadores corresponden a cada opción de respuesta (frecuencia absoluta) y se calcula el porcentaje respecto de los 20 jugadores observados. Los resultados se presentan en un cuadro y en un gráfico circular, y se acompañan de una interpretación. Para obtener una visión de conjunto, se agrupan las opciones de cada ítem en tres niveles: ejecución adecuada (la opción plenamente correcta del ítem), ejecución intermedia (las opciones parciales) y ejecución inadecuada (las opciones desfavorables), y se compara el porcentaje de ejecución adecuada entre los siete indicadores. Por último, se interpretan los resultados en conjunto, con el fin de identificar las principales dificultades técnicas del remate que orientan la propuesta de entrenamiento.

Procedimiento de análisis

El porcentaje de cada opción se calcula dividiendo su frecuencia entre el total de jugadores observados y multiplicando por 100 (porcentaje = f / 20 × 100). Para la visión de conjunto se suman las frecuencias de los siete ítems por nivel de ejecución, sobre un total de 140 observaciones (7 ítems por 20 jugadores), y se calcula el promedio simple del porcentaje de ejecución adecuada entre los indicadores. Asimismo, se agrupan los ítems según las dimensiones de la operacionalización (preparación del gesto, ejecución del gesto, finalización y resultado) para identificar en qué momento del gesto se concentran las dificultades. El Cuadro 7 muestra la correspondencia entre las opciones de cada ítem y los niveles de ejecución.

Cuadro 7
Correspondencia entre las Opciones de Respuesta y los Niveles de Ejecución

Ítem	Adecuada	Intermedia	Inadecuada
1	Sí	No aplica	No
2	Correcta	Parcialmente correcta	Incorrecta
3	Sí	Parcialmente	No
4	Siempre	A veces	Nunca
5	Sí	No aplica	No
6	Sí, completa	Parcialmente	Incompleta
7	Sí, preciso	Medianamente	No

Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del instrumento de observación.

Los resultados descriptivos no se someten a pruebas de significación estadística, porque el estudio no contrasta hipótesis ni compara grupos. La interpretación se limita a describir la distribución de los niveles de ejecución y a relacionarla con el marco teórico.

Aspectos Éticos

La participación de los jugadores es voluntaria. Para los jugadores menores de edad se requiere la autorización escrita de su representante y el asentimiento del propio estudiante; los mayores de edad firman su consentimiento (ver Anexo F). Los jugadores se identifican con códigos, no se publican resultados individuales, y los

datos se manejan con confidencialidad y se destinan solo a los fines de la investigación, en concordancia con la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales (Asamblea Nacional del Ecuador, 2021) y con el interés superior del niño y del adolescente (Congreso Nacional del Ecuador, 2003). Las fotografías de las sesiones se toman con autorización y no se usan con fines distintos de la documentación del estudio.

Fases de la Investigación

El estudio se desarrolló en cinco fases: delimitación del problema y revisión de la literatura, diseño y validación del instrumento, observación de los jugadores, análisis e interpretación de los datos, y diseño de la propuesta con redacción de las conclusiones.

El Cuadro 8 detalla las actividades y el producto de cada fase. No se consignan fechas en el cuadro: la fecha de cada observación se anota en la ficha del instrumento.

Cuadro 8
Fases de la Investigación, Actividades y Productos

Fase	Actividades	Producto
1. Delimitación y revisión	Planteamiento del problema, formulación de objetivos, revisión de antecedentes y de bases teóricas y legales.	Capítulos I y II.
2. Diseño del instrumento y permisos	Elaboración de la ficha de observación, validación por juicio de expertos, obtención de autorizaciones y asentimientos.	Instrumento y formatos (ver Anexos).
3. Observación	Observación de los jugadores en los entrenamientos y registro en la ficha; registro fotográfico.	Fichas completas y matriz de datos.
4. Análisis e interpretación	Cálculo de frecuencias y porcentajes, elaboración de cuadros y gráficos, interpretación con el marco teórico.	Resultados del Capítulo IV.
5. Propuesta y cierre	Diseño de la propuesta de entrenamiento, redacción de conclusiones y recomendaciones.	Propuesta, Capítulo V y documento final.

Fuente: EL AUTOR. (2025).

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

El capítulo sigue el orden de los objetivos específicos. Primero se presentan los resultados de la observación, que identifican las dificultades técnicas del remate (objetivo 1), junto con su discusión a la luz del marco teórico; luego se describe la incidencia de la fase de juego del método integrado en el rendimiento ofensivo (objetivo 2) y, por último, se desarrolla la propuesta de entrenamiento (objetivo 3). Todos los cuadros y gráficos de resultados se construyen a partir del instrumento de observación aplicado a 20 jugadores (ver Anexo B); las cifras derivadas (sumas, promedios y porcentajes por dimensión) se calculan a partir de esas frecuencias.

Análisis Detallado de los Resultados

Dificultades Técnicas en la Ejecución del Remate al Arco

Los datos del instrumento de observación aplicado a los 20 jugadores muestran en qué medida cada aspecto técnico del remate se ejecuta de manera adecuada. Las causas observadas van desde lo más simple, como la postura corporal, hasta lo más complejo, como la precisión del tiro respecto del objetivo. Este análisis se realiza de manera general, con la intención de hacer conscientes a los entrenadores de la importancia de una buena planificación de los entrenamientos, con objetivos generales y específicos y con trabajos dirigidos a desarrollar, mejorar o fortalecer la técnica en cuestión.

Presentación de datos

A continuación se presentan los resultados de cada uno de los siete ítems, con su cuadro de distribución, su gráfico, su interpretación y su discusión (Cuadros 9 a 15 y Gráficos 1 a 7). Los criterios con que se interpretó cada opción se describen en el Anexo C.

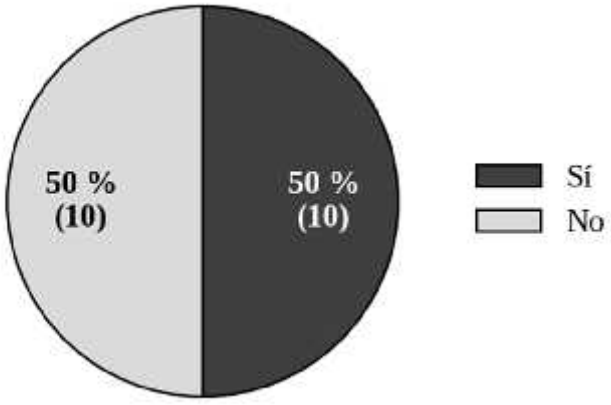
Ítem 1. Postura corporal antes del golpeo

Pregunta 1: ¿El jugador adopta una equilibrada postura corporal antes de golpear el balón?

Cuadro 9
Resultados del Ítem 1: Postura corporal antes del golpeo

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	10	50 %
No	10	50 %
Total	**20**	**100 %**

Gráfico 1
Postura corporal antes del golpeo



Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del instrumento de observación aplicado a 20 jugadores.

En la primera pregunta se evidencia que el 50 % (10) de los 20 jugadores evaluados adopta una postura equilibrada antes de ejecutar el golpeo, lo que indica una base inicial de la técnica, mientras que en el otro 50 % (10) el equilibrio es inestable, lo que hace poco eficaz la ejecución del remate.

Discusión. La postura es el indicador con mayor proporción de ejecución adecuada y, a la vez, el único con un 50 % de ejecución inadecuada, de modo que el

grupo se divide en mitades. La revisión biomecánica de Lees et al. (2010) incluye la posición del tronco y el papel de la pierna de apoyo entre los elementos que condicionan el golpeo, por lo que un equilibrio inestable al inicio limita la calidad de lo que sigue. Los datos no indican si la inestabilidad obedece a la fatiga, a la dificultad de ajustar el cuerpo a un balón en movimiento o a la falta de hábito, algo que el entrenador puede explorar durante las tareas. La primera etapa de la propuesta comienza por este indicador.

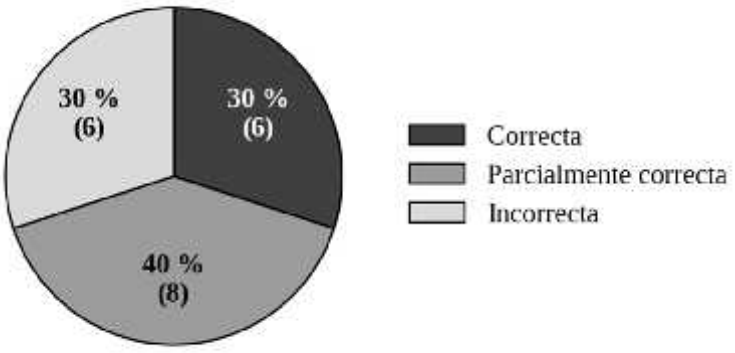
Ítem 2. Orientación del pie de apoyo

Pregunta 2: ¿La orientación del pie de apoyo es adecuada (dirigida hacia el objetivo)?

Cuadro 10
Resultados del Ítem 2: Orientación del pie de apoyo

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Correcta	6	30 %
Parcialmente correcta	8	40 %
Incorrecta	6	30 %
Total	**20**	**100 %**

Gráfico 2
Orientación del pie de apoyo



Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del instrumento de observación aplicado a 20 jugadores.

En la segunda pregunta se observa que el 30 % (6) de los jugadores orienta de manera idónea el pie de apoyo, al lado del balón y hacia la zona a la que desea dirigirlo. El 40 % (8) lo posiciona de manera parcialmente correcta, de modo que el balón toma una dirección natural pero menos exacta de la que el jugador desea, y el 30 % (6) lo orienta de forma incorrecta, con una definición que no se dirige al objetivo.

Discusión. Solo tres de cada diez jugadores orientan el pie de apoyo de manera correcta y siete de cada diez no lo hacen de forma plenamente adecuada. La orientación del pie de apoyo es uno de los elementos que la literatura biomecánica incluye entre los condicionantes del golpeo (Lees et al., 2010), y el autor la identificó, desde el planteamiento del problema, como una de las causas de los remates mal dirigidos. Que más de la mitad de los jugadores que no la orientan bien (8 de 14) lo hagan solo de manera parcial sugiere que se trata de un ajuste fino de la aproximación, que puede trabajarse con tareas en las que el jugador recibe el balón desde distintos ángulos y distancias, como las de la primera etapa de la propuesta.

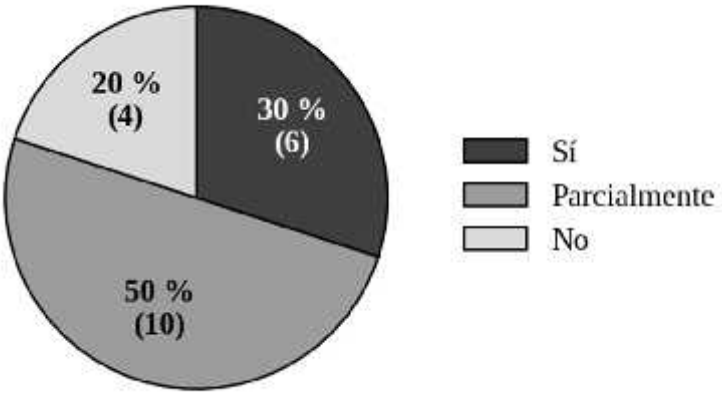
Ítem 3. Movimiento del tronco en el gesto del remate

Pregunta 3: ¿La biomecánica (movimiento del tronco) acompaña de forma natural el gesto del remate?

Cuadro 11
Resultados del Ítem 3: Movimiento del tronco en el gesto del remate

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	6	30 %
Parcialmente	10	50 %
No	4	20 %
Total	**20**	**100 %**

Gráfico 3
Movimiento del tronco en el gesto del remate



Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del instrumento de observación aplicado a 20 jugadores.

La tercera pregunta indica que en el 30 % (6) de los evaluados el movimiento del tronco es natural y fluido, lo que permite una ejecución correcta de la técnica sin mayor esfuerzo. En el 50 % (10) el movimiento biomecánico, aunque correcto, es algo forzado, y el balón no toma la fuerza ni la dirección exactas; en el 20 % (4) la fluidez del movimiento no fue correcta, lo que hizo menos eficaz la definición.

Discusión. La mitad de los jugadores ejecuta un movimiento del tronco correcto pero forzado. Kellis y Katis (2007) describen el golpeo como una secuencia de rotaciones segmentarias en la que cada segmento transmite energía al siguiente; un movimiento forzado indica que esa secuencia no fluye con naturalidad. En el marco teórico se destacó, además, que la coordinación entre los segmentos corporales es una capacidad básica que se desarrolla durante la formación del deportista. Estos datos sugieren que la fluidez del gesto necesita práctica con retroalimentación y no solo repetición, lo que justifica la corrección breve del entrenador durante las tareas.

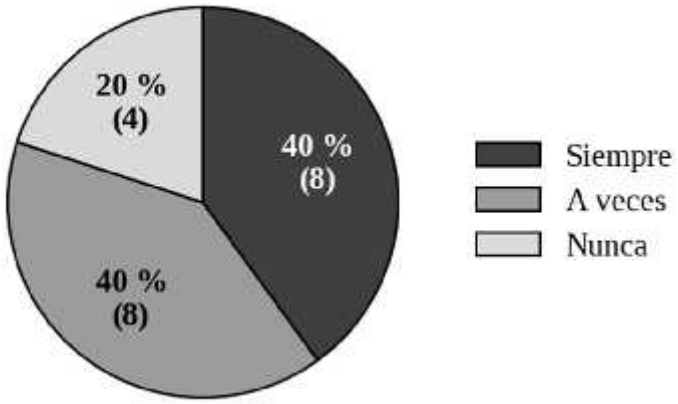
Ítem 4. Mirada fijada en el balón durante el impacto

Pregunta 4: ¿El estudiante mantiene la vista fijada al balón durante el momento del impacto?

Cuadro 12
Resultados del Ítem 4: Mirada fijada en el balón durante el impacto

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	40 %
A veces	8	40 %
Nunca	4	20 %
Total	**20**	**100 %**

Gráfico 4
Mirada fijada en el balón durante el impacto



Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del instrumento de observación aplicado a 20 jugadores.

En la pregunta cuatro se observa que el 40 % (8) de los jugadores fija la mirada en el balón durante el impacto, lo que favorece un mejor posicionamiento del pie de apoyo y del contacto con el balón. Otro 40 % (8) fija la vista en el balón de manera irregular, según la situación en que se encuentra, y el 20 % (4) no la mantiene, de modo que el gesto no contacta la superficie correcta del balón.

Discusión. Seis de cada diez jugadores no mantienen siempre la mirada en el balón durante el impacto. En el entrenamiento hay que distinguir dos momentos: antes del golpeo, el jugador necesita explorar el entorno (la posición del portero y de los defensores) para decidir, y en el instante del impacto, la fijación en el balón favorece el contacto con la superficie correcta. La investigación de Wood y Wilson (2012) sobre la fijación visual previa a la ejecución, realizada en penaltis, vincula la atención visual con el control percibido y la ansiedad, lo que sugiere que la mirada también se relaciona con la confianza del jugador. La propuesta aborda ambos momentos al incorporar oposición y portero desde la segunda etapa.

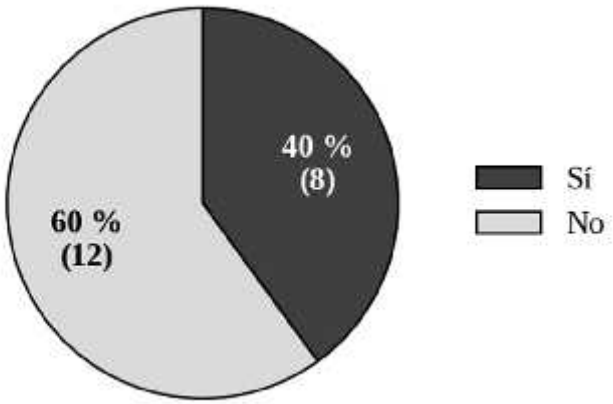
Ítem 5. Tipo de golpeo coherente con la dirección del tiro

Pregunta 5: ¿La ejecución del tipo de golpeo (borde interno, externo o empeine) es coherente con la dirección del tiro?

Cuadro 13
Resultados del Ítem 5: Tipo de golpeo coherente con la dirección del tiro

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	8	40 %
No	12	60 %
Total	**20**	**100 %**

Gráfico 5
Tipo de golpeo coherente con la dirección del tiro



Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del instrumento de observación aplicado a 20 jugadores.

En la quinta pregunta se muestra que el 40 % (8) de los jugadores define de manera correcta, con el tipo de golpeo que requiere cada situación del partido, mientras que el 60 % (12) realiza un remate sin dirección, centrado hacia el arquero u orientado fuera del arco. Es el indicador con el mayor porcentaje de ejecución inadecuada.

Discusión. Es el indicador más comprometido: el 60 % de los jugadores no elige un tipo de golpeo coherente con la dirección del tiro. Esta dificultad combina un componente técnico (dominar varias superficies de contacto) y uno táctico (decidir cuál conviene según el portero y los defensores), y es el tipo de problema que el método integrado busca atender porque exige que la decisión y la ejecución se entrenen juntas. Kellis y Katis (2007) señalan que los golpeos precisos se realizan con movimientos y velocidades de balón distintos de los de máxima potencia, lo que muestra que elegir bien la superficie es parte de la técnica. Por ello la segunda etapa de la propuesta pide al jugador decidir la superficie de contacto según la ubicación del portero.

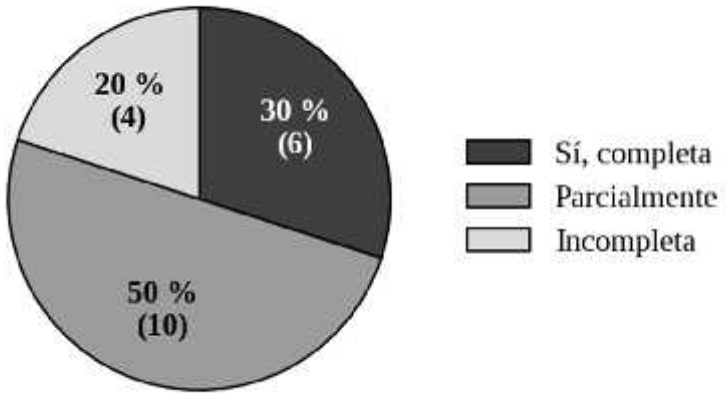
Ítem 6. Finalización del movimiento (seguimiento)

Pregunta 6: ¿La finalización del movimiento (seguimiento) es completa y controlada?

Cuadro 14
Resultados del Ítem 6: Finalización del movimiento (seguimiento)

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí, completa	6	30 %
Parcialmente	10	50 %
Incompleta	4	20 %
Total	**20**	**100 %**

Gráfico 6
Finalización del movimiento (seguimiento)



Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del instrumento de observación aplicado a 20 jugadores.

En la pregunta seis se manifiesta que el 30 % (6) de los jugadores completa de manera adecuada la técnica. En el 50 % (10) la finalización es regular, porque en el momento del impacto cambia el tipo de golpeo a uno que no es acorde a la situación de juego, y el 20 % (4) presenta un remate con muchas falencias, desde lo biomecánico hasta la ejecución misma.

Discusión. El 50 % de los jugadores finaliza el movimiento de forma regular y, según la descripción del autor, el cambio del tipo de golpeo en el momento del impacto es una de las causas. Esto relaciona el seguimiento con el ítem 5: si la decisión sobre la superficie de contacto se modifica en el último instante, el gesto se interrumpe. Como los datos se presentan agrupados, no es posible comprobar si son los mismos jugadores los que fallan en ambos indicadores; esa relación debería explorarse en una observación futura que registre la matriz de datos individual. En la propuesta, el seguimiento completo se premia en los juegos reducidos de la tercera etapa.

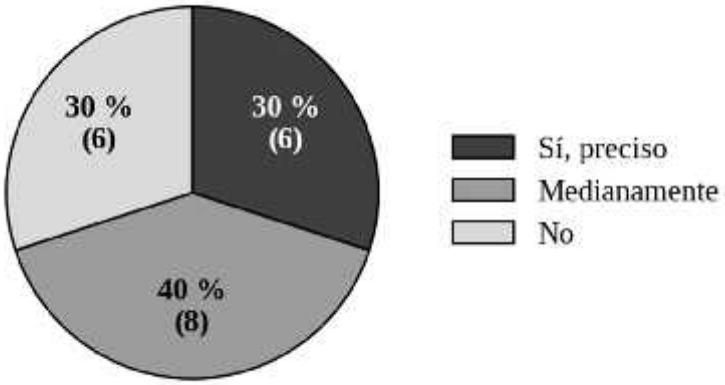
Ítem 7. Precisión de la definición respecto del objetivo

Pregunta 7: ¿La definición resulta precisa en relación con el objetivo, como la portería o la zona asignada?

Cuadro 15
Resultados del Ítem 7: Precisión de la definición respecto del objetivo

Opción de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí, preciso	6	30 %
Medianamente	8	40 %
No	6	30 %
Total	**20**	**100 %**

Gráfico 7
Precisión de la definición respecto del objetivo



Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del instrumento de observación aplicado a 20 jugadores.

En la séptima pregunta, el 30 % (6) de los jugadores demostró precisión en el tiro; en el 40 % (8) las ejecuciones son precisas solo en cierta medida, y en el 30 % (6) la ejecución no cumple con el objetivo.

Discusión. La precisión es el resultado del gesto y, en consecuencia, refleja lo que ocurre en los demás indicadores. Que el 30 % de los jugadores logre precisión y que el 30 % no cumpla con el objetivo guarda coherencia con la ejecución adecuada, también minoritaria, del pie de apoyo, el tronco, el seguimiento y la elección del golpeo. Los datos no permiten afirmar que esa relación sea causal, pero sí que las dificultades del resultado se acompañan de dificultades en la preparación y la ejecución del gesto. Por esa razón la propuesta no entrena la precisión de manera aislada, sino al final de una secuencia que atiende primero los pasos previos.

Síntesis de los resultados

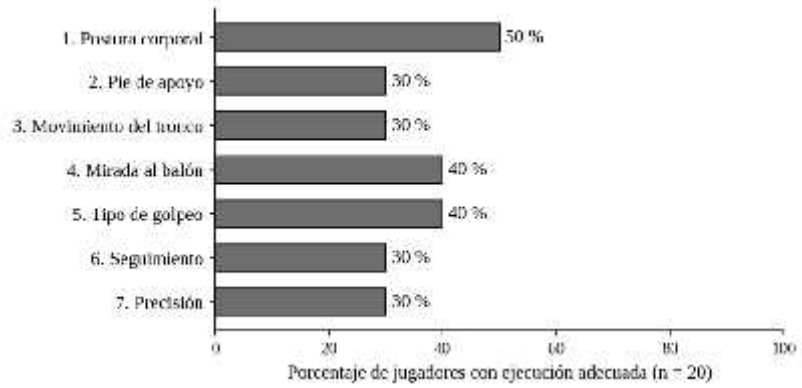
El Cuadro 16 resume la distribución de los 20 jugadores por nivel de ejecución en cada indicador. En los ítems 1 y 5 la escala solo tiene dos opciones, por lo que no hay nivel intermedio (n. a.).

Cuadro 16
Síntesis de la Ejecución del Remate por Indicador (n = 20)

Ítem	Indicador	Adecuada f (%)	Intermedia f (%)	Inadecuada f (%)
1	Postura corporal	10 (50 %)	n. a.	10 (50 %)
2	Orientación del pie de apoyo	6 (30 %)	8 (40 %)	6 (30 %)
3	Movimiento del tronco	6 (30 %)	10 (50 %)	4 (20 %)
4	Mirada fijada en el balón	8 (40 %)	8 (40 %)	4 (20 %)
5	Tipo de golpeo coherente	8 (40 %)	n. a.	12 (60 %)
6	Seguimiento del movimiento	6 (30 %)	10 (50 %)	4 (20 %)
7	Precisión respecto del objetivo	6 (30 %)	8 (40 %)	6 (30 %)

Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir de los Cuadros 9 a 15.

Gráfico 8
Ejecución adecuada del remate por indicador



Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del Cuadro 16.

Los resultados muestran que ningún indicador alcanza una ejecución plenamente adecuada en la mayoría de los jugadores: el porcentaje más alto es el de la postura corporal, con el 50 % (10 jugadores), y el promedio simple de los siete indicadores es de 35,7 % de ejecución adecuada, frente a 64,3 % de ejecución intermedia o inadecuada. Los indicadores con menor ejecución adecuada, 30 % (6 jugadores) cada uno, son la orientación del pie de apoyo, el movimiento del tronco, el seguimiento y la precisión. El tipo de golpeo es el indicador con mayor porcentaje de ejecución inadecuada, el 60 % (12 jugadores). Como los datos se presentan

agrupados, no es posible establecer si los jugadores con ejecución adecuada en un indicador son los mismos en los demás.

En conjunto, las dificultades se concentran en la preparación del gesto (pie de apoyo y postura), en su ejecución (movimiento del tronco, mirada y elección de la superficie de contacto) y en su resultado (seguimiento y precisión), lo que coincide con las causas que el autor había identificado en los entrenamientos y los partidos: mala colocación del pie de apoyo, orientación incorrecta del cuerpo, uso inadecuado de la zona de contacto y malas decisiones en la finalización. Estos hallazgos respaldan la idea de que la definición requiere una planificación sistemática del entrenamiento, como la que propone Méndez Narváez (2023) para jugadores de edad cercana, y no solo la repetición del remate de forma aislada.

Distribución global por nivel de ejecución

Si se suman las observaciones de los siete indicadores (7 ítems por 20 jugadores, es decir, 140 observaciones), se obtiene la distribución del Cuadro 17. Como los ítems 1 y 5 no tienen nivel intermedio, la comparación entre niveles debe leerse como una visión general y no como una escala continua.

Cuadro 17
Distribución Global de las Observaciones por Nivel de Ejecución

Nivel de ejecución	Observaciones	Porcentaje
Adecuada	50	35,7 %
Intermedia	44	31,4 %
Inadecuada	46	32,9 %
Total	**140**	**100 %**

Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del Cuadro 16.

Cerca de dos tercios de las observaciones (90 de 140, el 64,3 %) corresponden a una ejecución intermedia o inadecuada, y las observaciones inadecuadas (46) son casi tan numerosas como las plenamente adecuadas (50). Esto significa que, en promedio, uno de cada tres registros muestra una ejecución claramente deficiente, un

porcentaje que justifica la atención del cuerpo técnico incluso en un equipo cuyos integrantes superaron pruebas técnicas para formar parte de él.

Análisis por dimensiones del gesto

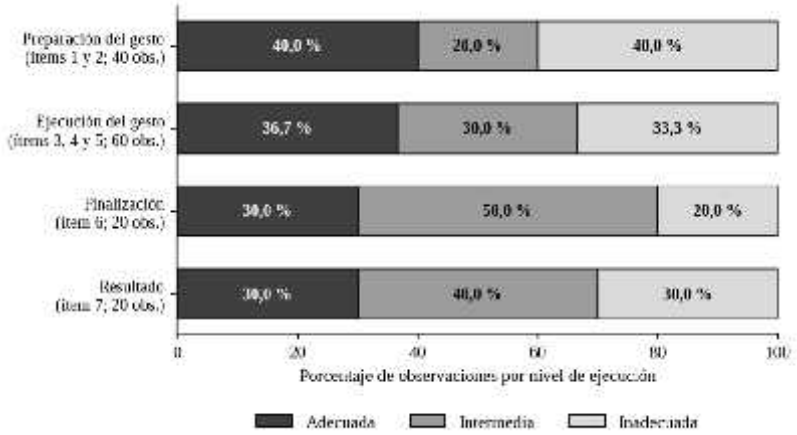
La operacionalización de la variable agrupa los ítems en cuatro dimensiones: preparación del gesto (ítems 1 y 2), ejecución del gesto (ítems 3, 4 y 5), finalización (ítem 6) y resultado (ítem 7). El Cuadro 18 y el Gráfico 9 presentan la distribución de las observaciones por dimensión.

Cuadro 18
Distribución de las Observaciones por Dimensión del Gesto

Dimensión	Ítems	Observaciones	Adecuada f (%)	Intermedia f (%)	Inadecuada f (%)
Preparación del gesto	1 y 2	40	16 (40,0 %)	8 (20,0 %)	16 (40,0 %)
Ejecución del gesto	3, 4 y 5	60	22 (36,7 %)	18 (30,0 %)	20 (33,3 %)
Finalización	6	20	6 (30,0 %)	10 (50,0 %)	4 (20,0 %)
Resultado	7	20	6 (30,0 %)	8 (40,0 %)	6 (30,0 %)

Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del Cuadro 16.

Gráfico 9
Distribución de las observaciones por dimensión del gesto



Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del Cuadro 18.

La dimensión con mayor proporción de ejecución adecuada es la preparación del gesto (40 %), pero también es la que concentra, junto con la ejecución, la mayor

proporción de ejecución inadecuada (40 % y 33,3 %, respectivamente). La finalización y el resultado presentan el 30 % de ejecución adecuada, con una ejecución intermedia mayor (50 % y 40 %). La lectura de conjunto indica que la dificultad no se concentra en un solo momento del gesto: aparece desde la preparación, continúa en la ejecución y se refleja en el resultado, lo que respalda una propuesta que recorra el gesto completo, en vez de corregir un único aspecto. Debe recordarse que las dimensiones tienen distinto número de ítems y que los ítems 1 y 5 carecen de nivel intermedio, por lo que las comparaciones entre dimensiones son orientativas.

Orden de atención de los indicadores

Para orientar la propuesta se ordenaron los indicadores según su urgencia de atención. El criterio adoptado en el análisis es considerar de atención prioritaria el indicador cuya ejecución inadecuada alcanza el 30 % o más de los jugadores; los demás se consideran de atención de refuerzo. El criterio es del análisis y no un valor normativo (Cuadro 19).

Cuadro 19
Orden de Atención de los Indicadores en la Propuesta

Orden	Indicador (ítem)	Ejecución inadecuada	Ejecución adecuada	Atención	Etapa de la propuesta
1	Tipo de golpeo coherente (5)	60 %	40 %	Prioritaria	2 y 3
2	Postura corporal (1)	50 %	50 %	Prioritaria	1
3	Orientación del pie de apoyo (2)	30 %	30 %	Prioritaria	1
3	Precisión respecto del objetivo (7)	30 %	30 %	Prioritaria	3 y 4
5	Movimiento del tronco (3)	20 %	30 %	Refuerzo	2
5	Mirada fijada en el balón (4)	20 %	40 %	Refuerzo	2
5	Seguimiento del movimiento (6)	20 %	30 %	Refuerzo	3

Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir del Cuadro 16.

Aunque el movimiento del tronco, la mirada y el seguimiento tienen menos ejecución inadecuada, su ejecución plenamente adecuada también es minoritaria (30 % a 40 %), por lo que se mantienen como focos de las etapas intermedias. El orden no implica que se trabaje primero el indicador más deficiente: la secuencia de las etapas sigue la lógica del gesto (preparación, ejecución, finalización y juego colectivo).

Incidencia de la Fase de Juego del Método Integrado en el Rendimiento Ofensivo

El segundo objetivo consiste en describir cómo la fase de juego del método integrado puede incidir en el rendimiento ofensivo durante los entrenamientos y las competencias. Como este estudio no aplicó el método ni midió su efecto, la descripción se apoya en el marco teórico y en las dificultades identificadas en el apartado anterior. El Cuadro 20 relaciona cada dificultad con la característica de la fase de juego que permite abordarla y con la incidencia que cabe esperar en el rendimiento ofensivo; se trata de una incidencia esperada según la teoría, no de un resultado medido.

Cuadro 20
Relación entre las Dificultades Observadas y la Fase de Juego del Método Integrado

Dificultad observada	Característica de la fase de juego que la aborda	Incidencia esperada en el rendimiento ofensivo
Postura corporal inestable y mala orientación del pie de apoyo (ítems 1 y 2)	Tareas de finalización con la posición del defensor y la distancia al arco variables, que exigen ajustar el cuerpo antes del golpeo.	Mejor preparación del gesto en situaciones reales de partido.
Movimiento del tronco forzado y poca fijación de la mirada (ítems 3 y 4)	Práctica del remate bajo presión de tiempo y oposición, con retroalimentación del entrenador sobre el gesto.	Gesto más fluido y mayor control del contacto con el balón.
Tipo de golpeo no coherente con la dirección del tiro (ítem 5)	Situaciones que obligan a decidir cómo y hacia dónde finalizar según la ubicación del portero y de los defensores.	Elección más acertada de la superficie de contacto y de la dirección.
Seguimiento incompleto y baja precisión (ítems 6 y 7)	Repetición del remate en situaciones de juego reducido con porterías, con resultados inmediatos (gol, atajada o error).	Mayor precisión y mejor aprovechamiento de las oportunidades creadas.

Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir de Martín-Moya (2022) y Ferraz et al. (2025).

Durante los entrenamientos. La fase de juego permite entrenar en condiciones cercanas a la realidad del partido, aprovechar mejor el tiempo al trabajar varios aspectos a la vez y mantener la motivación de los jugadores, porque la tarea se parece al juego y no a un ejercicio repetitivo. Al exponerlos a múltiples variables (posición del defensor, distancia al arco, presión del tiempo), desarrolla la percepción, la anticipación y la toma de decisiones, que son elementos esenciales de la eficacia en la finalización (Martín-Moya, 2022).

Durante las competencias. Un jugador entrenado en situaciones que simulan el ataque organizado, la transición y el contraataque está mejor preparado para decidir y ejecutar bajo la presión del rival. Los juegos reducidos con finalización, que la literatura reciente reconoce como una herramienta eficaz para mejorar el rendimiento de los futbolistas jóvenes (Ferraz et al., 2025), permiten además que el jugador repita el remate muchas veces en situaciones similares a las del partido. En el fútbol escolar, los entrenadores ya combinan de manera habitual la técnica y la táctica en situaciones

de juego (Basantes Monta, 2025), lo que facilita incorporar esta fase a la planificación existente.

Qué se necesitaría para valorar la incidencia. Para pasar de una incidencia esperada a una comprobada se requiere aplicar la propuesta durante un período de entrenamiento y repetir la observación con el mismo instrumento, con los resultados de este estudio como línea de base. Además de los siete indicadores, sería necesario registrar los remates, los remates a puerta y los goles de los partidos, que son las medidas directas del rendimiento ofensivo y que este estudio no recogió (ver Anexo G).

Propuesta de Entrenamiento Basada en la Fase de Juego del Método Integrado

A partir de las dificultades identificadas y de los fundamentos del Capítulo II se diseñó una propuesta de entrenamiento para mejorar la definición al arco de la selección de fútbol del Colegio Simón Bolívar. La propuesta no se aplicó en este estudio; el detalle de las tareas se incluye en el Anexo H. Sus valores de organización (duración, frecuencia y tiempos) son de referencia y deben ajustarse al calendario y a las condiciones del plantel.

Presentación

La propuesta se denomina *Entrenamiento de la definición al arco mediante la fase de juego del método integrado*. Está dirigida a los jugadores de bachillerato de la selección y a su entrenador, y se estructura en cuatro etapas que recorren el gesto del remate desde su preparación hasta su aplicación en el juego colectivo. Su razón de ser es doble: responde a las dificultades que se observaron en los siete indicadores y traduce al entrenamiento escolar los principios del método integrado, es decir, que la técnica se trabaje junto con la decisión táctica, la condición física y el componente emocional.

Objetivos de la propuesta

Objetivo general. Mejorar la ejecución técnica del remate al arco y la toma de decisiones en la zona de finalización de los jugadores de la selección, mediante tareas de la fase de juego del método integrado, planificadas desde lo simple hasta lo complejo.

Objetivos específicos. Cada etapa persigue un objetivo propio:

a) Consolidar la preparación del gesto, mediante la postura de equilibrio y la orientación del pie de apoyo (etapa 1).
b) Mejorar la ejecución del golpeo ante una oposición pasiva, mediante el movimiento natural del tronco, la fijación de la mirada y la elección de la superficie de contacto (etapa 2).
c) Fortalecer el seguimiento y la precisión del remate en juegos reducidos que exigen decidir (etapa 3).
d) Transferir el gesto a situaciones de partido, de modo que se mantenga su calidad en el juego colectivo (etapa 4).

Fundamentación y principios

La propuesta se apoya en el método integrado y la fase de juego (Martín-Moya, 2022), en el juego reducido con finalización a portería como tarea metodológica (Ferraz et al., 2025; Méndez Narváez, 2023), en el enfoque de restricciones para hacer progresar la dificultad (Davids et al., 2008) y en el enfoque humanizado del entrenamiento descrito en el Capítulo II. Se rige por los siguientes principios:

a) **Especificidad:** las tareas reproducen situaciones reales de finalización, con compañeros, rivales y portería.
b) **Progresión:** la complejidad aumenta de forma gradual, de lo simple a lo complejo y con una proyección gradual de las cargas y del tiempo de trabajo.
c) **Integración:** en cada tarea se trabajan a la vez la técnica del remate, la decisión táctica, la condición física y el componente emocional.
d) **Retroalimentación:** el entrenador corrige el gesto durante la tarea, a partir de los indicadores del instrumento de observación.
e) **Enfoque humanizado:** se genera un clima de confianza en el que el error se entiende como parte del aprendizaje.

Organización general

Como referencia, la propuesta se organiza en 12 semanas, con tres semanas por etapa y dos sesiones semanales, lo que da 24 sesiones. Esta distribución es una decisión de diseño y no un dato del estudio; puede ampliarse o reducirse según el calendario competitivo y el avance de los jugadores, siempre que se respete el orden de las etapas y el criterio de progresión. El Cuadro 21 resume la organización temporal de referencia (ver Anexo I).

Cuadro 21
Organización Temporal de Referencia de la Propuesta

Etapa	Semanas	Sesiones	Evaluación al cierre
1. Preparación del gesto	1 a 3	6	Observación de los ítems 1 y 2.
2. Ejecución con oposición pasiva	4 a 6	6	Observación de los ítems 3, 4 y 5.
3. Juegos reducidos con finalización	7 a 9	6	Observación de los ítems 5, 6 y 7.
4. Situación de partido	10 a 12	6	Observación completa de los siete ítems y registro de los remates de partido.

Fuente: EL AUTOR. (2025). Valores de referencia de la propuesta.

Estructura de las sesiones

Cada sesión se organiza en tres momentos, como se resume en el Cuadro 22. La duración de referencia de la sesión es de 90 minutos.

Cuadro 22
Estructura de las Sesiones de la Propuesta

Momento	Contenido	Función
Activación (15 min)	Calentamiento con balón y movilidad, con pases y conducciones cortas.	Preparar el cuerpo y la atención para la finalización.
Fase de juego (60 min)	Tareas de finalización en situaciones de juego, según la etapa de la propuesta; incluye una pausa de hidratación y retroalimentación.	Entrenar el remate integrado con la decisión táctica y la presión del rival.
Cierre y retroalimentación (15 min)	Recuperación activa, revisión de los errores y aciertos del gesto y de las decisiones.	Consolidar el aprendizaje y reforzar la confianza del jugador.

Fuente: EL AUTOR. (2025).

Etapas de la propuesta

La propuesta se organiza en cuatro etapas sucesivas. Los jugadores pasan a la etapa siguiente cuando ejecutan de forma estable el gesto de la etapa anterior (Cuadro 23).

Cuadro 23
Etapas de la Propuesta de Entrenamiento

Etapa	Situación de juego	Foco técnico (indicadores)	Criterio de progresión
1. Preparación del gesto	Remate tras conducción o pase, sin oposición, desde distintas posiciones y distancias.	Postura corporal y pie de apoyo (ítems 1 y 2).	El jugador orienta el pie de apoyo y mantiene el equilibrio de forma estable.
2. Ejecución con oposición pasiva	Remate con un defensor que marca sin quitar el balón y con portero.	Movimiento del tronco, mirada al balón y tipo de golpeo (ítems 3, 4 y 5).	El jugador elige la superficie de contacto según la ubicación del portero.
3. Juegos reducidos con finalización	Juegos en superioridad numérica y en igualdad, con porterías y reglas que premian la finalización.	Seguimiento y precisión (ítems 6 y 7), con toma de decisión.	El jugador finaliza con seguimiento completo bajo presión.
4. Situación de partido	Ataque organizado, transición y contraataque en espacios amplios, con finalización.	Los siete indicadores en situación real.	El jugador mantiene la calidad del gesto en el juego colectivo.

Fuente: EL AUTOR. (2025).

Sesiones tipo

Los Cuadros 24 a 27 presentan una sesión tipo para cada etapa. Los nombres de las tareas corresponden a las fichas del Anexo H, donde se describen su organización, sus reglas y sus variantes.

Cuadro 24
Sesión Tipo de la Etapa 1: Preparación del Gesto

Momento	Tiempo de referencia	Contenido	Aspecto que el entrenador observa
Activación	15 min	Pases por parejas y conducciones cortas con cambios de dirección.	Atención al equilibrio al recibir el balón.
Tarea 1	25 min	Remate tras conducción, desde distintas posiciones y distancias.	Pie de apoyo al lado del balón y orientado hacia el objetivo.
Tarea 2	25 min	Remate tras pase del compañero, con control orientado.	Postura equilibrada y control hacia el espacio libre.
Pausa	10 min	Hidratación y retroalimentación breve sobre un solo indicador.	El jugador describe qué ajustó.
Cierre	15 min	Remates libres a portería y revisión de aciertos y errores.	Confianza y reconocimiento del avance.

Fuente: EL AUTOR. (2025). Tiempos de referencia.

Cuadro 25
Sesión Tipo de la Etapa 2: Ejecución con Oposición Pasiva

Momento	Tiempo de referencia	Contenido	Aspecto que el entrenador observa
Activación	15 min	Pases en movimiento y remates cortos sin oposición.	Preparar el gesto antes de la oposición.
Tarea 1	25 min	1 contra 1 con marca pasiva y portero.	Elección de la superficie de contacto según el portero.
Tarea 2	25 min	Remate con defensor que cierra el ángulo.	Movimiento del tronco y mirada al balón en el impacto.
Pausa	10 min	Hidratación y preguntas al jugador sobre su decisión.	El jugador explica por qué eligió esa dirección.
Cierre	15 min	Remates de cierre y recuperación activa.	Consolidar lo aprendido.

Fuente: EL AUTOR. (2025). Tiempos de referencia.

Cuadro 26
Sesión Tipo de la Etapa 3: Juegos Reducidos con Finalización

Momento	Tiempo de referencia	Contenido	Aspecto que el entrenador observa
Activación	15 min	Rondo o posesión en espacio reducido, con remate al final.	Activar la percepción y la decisión.
Tarea 1	25 min	Juego reducido en superioridad numérica con portería.	Seguimiento completo y remate orientado al arco.
Tarea 2	25 min	Juego reducido con dos porterías y comodines.	Precisión y decisión de finalizar de primera o con control.
Pausa	10 min	Hidratación y revisión de las decisiones de finalización.	Reconocer las situaciones de remate.
Cierre	15 min	Juego libre con finalización y recuperación activa.	Mantener la motivación y el disfrute.

Fuente: EL AUTOR. (2025). Tiempos de referencia.

Cuadro 27
Sesión Tipo de la Etapa 4: Situación de Partido

Momento	Tiempo de referencia	Contenido	Aspecto que el entrenador observa
Activación	15 min	Posesión y circulación del balón con progresión hacia el arco.	Ritmo de juego y comunicación.
Tarea 1	25 min	Ataque organizado contra línea defensiva.	Calidad del gesto y decisión en la zona de definición.
Tarea 2	25 min	Contraataque tras recuperación.	Remate bajo presión de tiempo y fatiga.
Pausa	10 min	Hidratación y análisis de las decisiones del equipo.	Aplicar lo aprendido al juego colectivo.
Cierre	15 min	Partido condicionado a la finalización y recuperación activa.	Transferencia al partido.

Fuente: EL AUTOR. (2025). Tiempos de referencia.

Variables de progresión

La dificultad de las tareas aumenta de forma gradual mediante la modificación de las condiciones del juego, según el enfoque de restricciones (Davids et al., 2008) y las variables que la literatura sobre juegos reducidos identifica como manipulables

(Hill-Haas et al., 2011). El Cuadro 28 muestra cómo varía cada condición a lo largo de las etapas.

Cuadro 28
Variables de Progresión de la Dificultad por Etapa

Variable	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3	Etapa 4
Oposición	Sin oposición	Defensor pasivo	Oposición activa en espacio reducido	Línea defensiva completa
Portero	Con portero sin presión	Con portero	Con portero y reglas de finalización	Con portero en situación real
Espacio	Zona delimitada frente al arco	Zona frente al área	Espacio reducido con porterías	Mitad o campo completo
Número de jugadores	Individual o en parejas	1 contra 1	Superioridad e igualdad numérica	Equipo completo o grupos grandes
Tiempo para decidir	Sin límite	Limitado por el defensor	Limitado por las reglas	Limitado por la transición
Decisión que se exige	Elegir el lado con anticipación	Elegir la superficie según el portero	Elegir entre rematar, pasar o conducir	Decidir en el juego colectivo

Fuente: EL AUTOR. (2025).

Orientaciones metodológicas para el entrenador

a) Explicar al inicio de cada tarea el objetivo técnico, de modo que el jugador sepa qué debe mejorar.
b) Corregir un solo indicador por jugador y por serie, con indicaciones breves, para no saturar su atención.
c) Formular preguntas que lleven al jugador a decidir y a justificar su decisión (por ejemplo, por qué eligió esa superficie o esa dirección).
d) Reconocer los aciertos y presentar el error como información para aprender, conforme al enfoque humanizado.
e) Alternar el pie hábil y el no hábil en las tareas de la primera y la segunda etapa.
f) Adaptar las cargas y los descansos a la edad y a la condición de los jugadores, con una proyección gradual de las cargas y del tiempo de trabajo, y verificar el estado del terreno y de las porterías antes de cada sesión.

Recursos y responsables

Los recursos necesarios son balones, conos, porterías móviles o fijas, petos y el espacio de entrenamiento del plantel. El Cuadro 29 distribuye las responsabilidades en la aplicación.

Cuadro 29
Responsables de la Aplicación de la Propuesta

Responsable	Funciones
Entrenador de la selección	Aplicar las sesiones, corregir el gesto, observar con la ficha y registrar el avance.
Docente de educación física	Apoyar la planificación, la observación y la articulación con las clases regulares.
Coordinación del programa de educación física y deportes	Incorporar la propuesta a la planificación institucional y facilitar el uso de espacios y materiales.
Jugadores	Participar con compromiso, autoevaluar su gesto y comunicar sus dificultades.
Representantes legales	Autorizar la participación de los menores de edad y apoyar la asistencia.

Fuente: EL AUTOR. (2025).

Seguimiento y evaluación de la propuesta

La propuesta se evalúa con el mismo instrumento de observación de este estudio, aplicado antes y después de su ejecución, de modo que los resultados de este estudio funcionan como línea de base. La evaluación combina un seguimiento formativo durante las etapas y una valoración final. El Cuadro 30 resume los momentos y los instrumentos (ver Anexo G).

Cuadro 30
Momentos e Instrumentos de Evaluación de la Propuesta

Momento	Qué se evalúa	Instrumento
Línea de base	Ejecución técnica del remate de los jugadores antes de aplicar la propuesta (resultados de este estudio).	Instrumento de observación de siete ítems.
Durante las sesiones	Asistencia, participación y observaciones del entrenador.	Ficha de sesión.

Momento	Qué se evalúa	Instrumento
Al cierre de cada etapa	Indicadores foco de la etapa y cumplimiento del criterio de progresión.	Ficha de seguimiento individual.
En los partidos	Remates, remates a puerta y goles; zona y circunstancias del remate.	Registro de remates de partido.
Percepción del jugador	Autoevaluación de su confianza y de su gesto.	Ficha de autoevaluación.
Valoración final	Repetición de la observación completa y comparación con la línea de base.	Instrumento de observación de siete ítems.

Fuente: EL AUTOR. (2025).

El Cuadro 31 presenta los indicadores de seguimiento. No se fijan metas numéricas, porque estas deben definirse con el cuerpo técnico una vez aplicada la propuesta; el criterio de logro es el aumento del porcentaje de ejecución adecuada respecto de la línea de base.

Cuadro 31
Indicadores de Seguimiento de la Propuesta

Indicador	Cómo se verifica	Línea de base (este estudio)
Postura corporal equilibrada	Ítem 1 del instrumento de observación	50 % de ejecución adecuada (10 de 20)
Orientación del pie de apoyo	Ítem 2 del instrumento de observación	30 % (6 de 20)
Movimiento del tronco natural	Ítem 3 del instrumento de observación	30 % (6 de 20)
Mirada fijada en el balón	Ítem 4 del instrumento de observación	40 % (8 de 20)
Tipo de golpeo coherente	Ítem 5 del instrumento de observación	40 % (8 de 20)
Seguimiento completo	Ítem 6 del instrumento de observación	30 % (6 de 20)
Precisión del remate	Ítem 7 del instrumento de observación	30 % (6 de 20)

Fuente: EL AUTOR. (2025), a partir de los resultados del Cuadro 16.

La interpretación de la comparación se guía por los criterios del Cuadro 32. Como cada jugador representa el 5 % de la muestra de 20, las variaciones de uno o

dos jugadores deben interpretarse con prudencia, y los cambios de los indicadores se analizan en conjunto y no de manera aislada.

Cuadro 32
Criterios para Interpretar la Comparación con la Línea de Base

Resultado de la comparación	Decisión del cuerpo técnico
El porcentaje de ejecución adecuada aumenta respecto de la línea de base.	Mantener las tareas y avanzar a la etapa siguiente cuando se cumple el criterio de progresión.
El porcentaje se mantiene.	Repetir la etapa, ajustar las variables de progresión y revisar la retroalimentación.
El porcentaje disminuye.	Revisar la carga, la asistencia y la claridad de las instrucciones, y verificar la aplicación del instrumento.

Fuente: EL AUTOR. (2025).

Viabilidad y riesgos

La propuesta es viable porque utiliza materiales habituales de una selección escolar, se integra en el tiempo de entrenamiento existente y se apoya en un instrumento ya conocido por el cuerpo técnico. El Cuadro 33 identifica los riesgos principales y las medidas para reducirlos.

Cuadro 33
Riesgos de la Aplicación de la Propuesta y Medidas de Control

Riesgo	Medida de control
Lesiones por sobrecarga o por contacto en los juegos reducidos.	Calentamiento previo, progresión de la intensidad, pausas de hidratación y verificación del terreno y de las porterías.
Desmotivación por los fallos en la finalización.	Enfoque humanizado, reconocimiento de los avances y objetivos individuales alcanzables.
Asistencia irregular de los jugadores.	Ficha de asistencia y recuperación de los contenidos esenciales de la etapa.
Calendario competitivo que reduce el tiempo de entrenamiento.	Ajustar la duración de las etapas sin alterar su orden ni el criterio de progresión.
Sesgo del observador en la evaluación.	Aplicar los criterios de observación definidos por opción y, de ser posible, contar con un segundo observador.

Fuente: EL AUTOR. (2025).

Análisis General de los Resultados

Los datos recopilados muestran falencias en la técnica del remate en los siete indicadores: entre el 50 % y el 70 % de los jugadores presenta una ejecución intermedia o inadecuada en cada uno, y la proporción con ejecución plenamente adecuada es minoritaria o, a lo más, de la mitad del grupo. Esta situación es coherente con la baja conversión de oportunidades que el autor ha observado en la selección, aunque este estudio no midió goles ni ocasiones de gol, por lo que no puede cuantificar esa relación.

Relación con los antecedentes

Los resultados se pueden contrastar con los antecedentes. Méndez Narváez (2023), Ali et al. (2024) y Daulay et al. (2026) reportan que los programas planificados de entrenamiento mejoran la técnica y la precisión del remate en jugadores jóvenes; Salguero Rubio et al. (2023) muestran que el rendimiento técnico de los juveniles ecuatorianos se relaciona con sus capacidades físicas; Perlaza Estupiñán et al. (2025) y Burgos Angulo et al. (2024) respaldan el entrenamiento integrado; y Ferraz et al. (2025) y Dahlan et al. (2024) respaldan los juegos reducidos. López Caballero et al. (2023) muestran que la observación estructurada permite detectar problemas de finalización y convertirlos en tareas de enseñanza, que es la ruta seguida en este estudio. Estos estudios, realizados con otras poblaciones, sustentan la pertinencia de la propuesta, pero no permiten asegurar que producirá los mismos resultados en la selección del Colegio Simón Bolívar, algo que solo podrá comprobarse al aplicarla.

Implicaciones para el entrenamiento

De este modo, la mejora de la técnica requiere un enfoque que parta de lo general y llegue a lo específico, la definición: primero la preparación del gesto, luego su ejecución en situaciones de oposición y, finalmente, su aplicación en el juego colectivo, que es la lógica que sigue la propuesta. Para el cuerpo técnico, el principal mensaje de los datos es que el entrenamiento de la definición no puede limitarse a que los jugadores rematen mucho: debe incluir la corrección del gesto con criterios

observables y la práctica de la decisión sobre cómo y hacia dónde finalizar, que es el indicador más comprometido.

Alcances y límites de la interpretación

La interpretación se sostiene sobre una sola observación de 20 jugadores de un plantel, realizada por un solo investigador, y sobre frecuencias agrupadas por ítem. Por ello no permite establecer relaciones entre indicadores ni explicar las causas de las dificultades, que se plantean como hipótesis para futuras investigaciones. Tampoco permite afirmar que el método integrado mejorará la definición, pues ese efecto no se midió. Lo que sí aportan los datos es una descripción concreta y ordenada de dónde se encuentran las dificultades, que es la base sobre la que se diseñó la propuesta.

Evidencia del Logro de los Objetivos

Objetivo específico 1. Se alcanzó. Se identificaron las principales dificultades técnicas de los jugadores en el remate al arco: pie de apoyo, movimiento del tronco, seguimiento y precisión (30 % de ejecución adecuada cada uno), y tipo de golpeo, con el 60 % de ejecución inadecuada (Cuadros 9 a 19 y Gráficos 1 a 9).

Objetivo específico 2. Se alcanzó en su dimensión descriptiva. Se describió la incidencia esperada de la fase de juego del método integrado en el rendimiento ofensivo durante los entrenamientos y las competencias (Cuadro 20); no se midió su efecto, porque el método no se aplicó.

Objetivo específico 3. Se alcanzó. Se diseñó una propuesta de entrenamiento con sus objetivos, principios, organización, etapas, sesiones tipo, variables de progresión, evaluación e indicadores de seguimiento (Cuadros 21 a 33).

Objetivo general. Se alcanzó: se propuso la fase de juego del método integrado como estrategia de entrenamiento para mejorar la definición al arco de la selección, a partir de las dificultades técnicas identificadas. La comprobación de su efecto queda como una etapa posterior.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Las conclusiones se presentan en el orden de los objetivos específicos y se derivan de los resultados de la observación y del marco teórico. Las recomendaciones se dirigen a quienes pueden aplicar la propuesta y a quienes continúen la investigación.

1. **Dificultades técnicas en el remate.** La observación de los 20 jugadores muestra que ningún indicador técnico del remate alcanza una ejecución plenamente adecuada en la mayoría del grupo. Solo el 30 % de los jugadores orienta bien el pie de apoyo, mueve el tronco con naturalidad, completa el seguimiento y logra precisión, y el 60 % elige un tipo de golpeo no coherente con la dirección del tiro. La observación directa resultó una técnica adecuada para identificar los factores que afectan al jugador al ejecutar la definición.

2. **Incidencia de la fase de juego del método integrado.** Según los fundamentos teóricos, la fase de juego del método integrado es una herramienta idónea para abordar esas dificultades, porque entrena el remate junto con la percepción, la anticipación y la toma de decisiones en situaciones cercanas al partido, y puede favorecer el rendimiento individual y colectivo del equipo. Este estudio no midió ese efecto, por lo que se plantea como una expectativa fundamentada, no como un resultado comprobado.

3. **Propuesta de entrenamiento.** La propuesta estratégica, organizada en cuatro etapas progresivas y con indicadores de seguimiento basados en el mismo instrumento de observación, ofrece a los entrenadores una

planificación adecuadamente estructurada para lograr el mejor estado deportivo del equipo y de los jugadores, y permite valorar su efecto cuando se aplique.

4. **Concentración de las dificultades.** Las dificultades no se limitan a un solo momento del gesto: la ejecución adecuada es del 40 % en la preparación, del 36,7 % en la ejecución, del 30 % en la finalización y del 30 % en el resultado. En el conjunto de las 140 observaciones, el 35,7 % corresponde a una ejecución adecuada, el 31,4 % a una intermedia y el 32,9 % a una inadecuada, lo que sugiere un déficit general de consolidación del gesto y respalda una propuesta que recorra el remate completo.
5. **Instrumento de observación.** La ficha de siete indicadores permitió describir de manera ordenada la técnica del remate y servirá como línea de base y como instrumento de seguimiento de la propuesta. Sus resultados se limitan a una observación de 20 jugadores de un solo plantel.
6. **Objetivo general.** Se estableció la fase de juego del método integrado como estrategia de entrenamiento para mejorar la definición al arco de la selección de fútbol del Colegio Simón Bolívar, con base en un diagnóstico propio de la ejecución técnica de sus jugadores. El efecto de la estrategia sobre la definición queda por comprobar.

Recomendaciones

Al cuerpo técnico de la selección

a) Planificar el entrenamiento con un enfoque centrado en los gestos técnicos, como la definición, de modo que se reduzcan las ocasiones de gol falladas.
b) Aplicar la propuesta de forma progresiva, desde los ejercicios más simples hasta los más complejos, con una proyección gradual de las cargas y del tiempo de trabajo, y corregir en cada tarea los indicadores del instrumento de observación.

A la institución educativa

a) Reforzar los programas deportivos de la unidad educativa para incentivar la actividad física y la salud, y fortalecer las selecciones deportivas con tiempo e infraestructura adecuados, de modo que influyan en la formación integral de cada estudiante y le permitan demostrar su talento.
b) Incorporar la propuesta a la planificación del programa de educación física y deportes y facilitar los espacios y los materiales necesarios (balones, conos, porterías y petos).
c) Mantener el registro de los entrenamientos y de los partidos de la selección (asistencia, remates y goles), que permitirá valorar el rendimiento ofensivo con datos propios.

A los jugadores y a sus representantes

a) Participar en las sesiones con compromiso y comunicar al entrenador las dificultades que perciban en su gesto, con la confianza de que el error forma parte del aprendizaje.

A futuras investigaciones

a) Aplicar la propuesta y repetir la observación con el mismo instrumento, para medir su efecto sobre la definición al arco; para ello es recomendable incorporar un grupo de comparación y registrar también los goles y las ocasiones de gol en los partidos.
b) Desarrollar nuevas propuestas, herramientas o métodos que ayuden a reforzar las soluciones a esta problemática en el nivel competitivo, de forma más óptima y a mediano plazo.
c) Conservar la matriz de datos individual de la observación, para analizar si los jugadores con dificultades en un indicador coinciden con los que las presentan en otros.
d) Verificar la confiabilidad del registro con la participación de un segundo observador y ampliar la muestra a otros planteles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ali, O., Mushref, A., Hummadi, J., & Awad, A. (2024). The effect of a proposed training curriculum to develop some special physical abilities and the accuracy of the movement scoring skill for the Ramadi football club players. *Retos, 61*, 193-200. https://doi.org/10.47197/retos.v61.107271

Asamblea Constituyente del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial 449.

Asamblea Nacional del Ecuador. (2010). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Registro Oficial Suplemento 255. https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/09/ley-del-deporte-educacin-fsica-y-recreacin-11-de-agosto-de-20101.pdf

Asamblea Nacional del Ecuador. (2021). *Ley Orgánica de Protección de Datos Personales*. Registro Oficial Suplemento 459.

Basantes Monta, L. M. (2025). *Análisis de los métodos de enseñanza en los campeonatos intercolegiales de fútbol* [Tesis de maestría, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio UPSE. https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/13348/1/UPSE-MED-2025-0027.pdf

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education, 18*(1), 5-8.

Burgos Angulo, D. J., Sánchez Jiménez, K. A., Feraud Cañizares, R. A., Perlaza Estupiñán, A. A., Coello Castro, M. A., & Morales Fischer, B. R. (2024). Physical/technical/tactical training vs. physical training: Effects on resistance/speed of youth soccer players. *Retos, 60*, 1084-1092. https://doi.org/10.47197/retos.v60.107980

Congreso Nacional del Ecuador. (2003). *Código de la Niñez y Adolescencia* (Ley 100). Registro Oficial 737.

Dahlan, F., Samsudin, S., & Hernawan, H. (2024). The influence of small-sided conditioned games (SSCG) and interaction patterns on tactical actions during football attacks. *Retos, 59*, 75-83. https://doi.org/10.47197/retos.v59.106853

Daulay, B., Silalahi, C., Nababan, O. G., Azzam, M., & Fadhillah, D. I. (2026). Development of a goal-targeted shooting training model to improve shot accuracy in youth football players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 11*(3), 564-581. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v11i3.27543

Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Human Kinetics.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*(3), 363-406.

Ferraz, M., Garganta, J., Bagatin, R., & Barreira, D. (2025). Assessing physical, technical, and tactical performance of youth football players in small-sided games: A systematic review. *Retos, 66*, 206-225. https://doi.org/10.47197/retos.v66.110366

González Paladines, J. D. (2023). *Metodologías de enseñanza aprendizaje de la técnica del pase en el fútbol base* [Trabajo de titulación, Universidad Católica de Cuenca]. https://dspace.ucacue.edu.ec/bitstreams/9f2e52fd-91f7-47ed-9dc6-6b9d25bdadb6/download

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine, 41*(3), 199-220. https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000

Kellis, E., & Katis, A. (2007). Biomechanical characteristics and determinants of instep soccer kick. *Journal of Sports Science and Medicine, 6*(2), 154-165.

Lees, A., Asai, T., Andersen, T. B., Nunome, H., & Sterzing, T. (2010). The biomechanics of kicking in soccer: A review. *Journal of Sports Sciences, 28*(8), 805-817. https://doi.org/10.1080/02640414.2010.481305

López Caballero, P., Onetti-Onetti, W., Giménez de los Galanes Aguirre, J. V., & Castillo-Rodríguez, A. (2023). Análisis de juego del principio de finalización en un equipo de fútbol de categoría infantil. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences, 12*(Supl. 1). https://doi.org/10.6018/sportk.568141

Martín-Moya, R. (2022). Periodización táctica y metodología de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje en fútbol. Modelo de juego. *Retos, 45*, 693-703. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92675

Méndez Narváez, R. A. (2023). *Sistematización para una mejor definición al arco en jóvenes de 15 años, Ciudad Bicentenario* [Trabajo de titulación, Instituto Tecnológico Superior del Honorable Consejo Provincial de Pichincha]. https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/639/1/MENDEZ%20NARVAEZ%20RONY%20ALEXANDER.pdf

Perlaza Estupiñán, A. A., Burgos Angulo, D. J., Menoscal Burgos, J. F., Vivero Quintero, C. E., Figueroa Silva, M. F., & Coello Castro, M. A. (2025). Integral training methodology vs traditional approach for physical performance development in 12-14 year old football players. *Retos, 70*, 907-920. https://doi.org/10.47197/retos.v70.113899

Salas, M. del C. (2025). Fútbol formativo. Una oportunidad para el cambio. *SaDe. Revista de Ciencias de la Salud y el Deporte, 8*(5), 99-106. https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/sade/article/download/1915/1811

Salguero Rubio, R. X., Pacheco Góngora, X., Saransig Pazmiño, J. J., & Lozano Flores, C. L. (2023). Influencia de la velocidad, la agilidad y la capacidad aeróbica en las habilidades de los jugadores juveniles ecuatorianos de fútbol. *Ciencia y Educación, 4*(5), 55-67. https://doi.org/10.5281/zenodo.8192347

Torres Guerrero, E. A. (2022). *El fútbol base en las habilidades motrices básicas en escolares de Educación Básica Media* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34420

Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences, 23*(6), 637-650.

Wood, G., & Wilson, M. R. (2012). Quiet-eye training, perceived control and performing under pressure. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(6), 721-728. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.003

ANEXOS

ANEXO A

MATRIZ DE COHERENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Código	Objetivo	Pregunta asociada	Variable e indicadores	Técnica, instrumento o producto
OE1	Identificar las principales dificultades técnicas que presentan los jugadores de la selección de fútbol en la ejecución del remate al arco.	¿Cuáles son las principales dificultades técnicas que presentan los jugadores en la ejecución del remate al arco?	Definición al arco: postura, pie de apoyo, movimiento del tronco, mirada, tipo de golpeo, seguimiento y precisión.	Observación directa; instrumento de observación de siete ítems aplicado a 20 jugadores.
OE2	Describir la incidencia de la fase de juego del método integrado en el rendimiento ofensivo del equipo durante los entrenamientos y las competencias.	¿Cómo puede incidir la fase de juego del método integrado en el rendimiento ofensivo del equipo?	Fase de juego del método integrado, en relación con las dificultades observadas.	Revisión teórica y de antecedentes; matriz que relaciona dificultades y características de la fase de juego.
OE3	Diseñar una propuesta estratégica de entrenamiento basada en la fase de juego del método integrado.	¿Qué estrategias de entrenamiento basadas en la fase de juego pueden mejorar el rendimiento ofensivo y el desarrollo técnico?	Fase de juego del método integrado: etapas, tareas e indicadores de seguimiento.	Propuesta de entrenamiento con etapas, tareas y seguimiento con el mismo instrumento.
OG	Proponer la fase de juego del método integrado como estrategia de entrenamiento para mejorar la definición al arco de la selección.	¿Cómo incide la fase de juego del método integrado en la mejora de la definición al arco de los estudiantes de la selección?	Ambas variables.	Diagnóstico de la ejecución técnica y propuesta derivada de él.

La matriz muestra la correspondencia entre el problema, los objetivos, las variables y los procedimientos de recolección y análisis, de modo que cada objetivo cuenta con una pregunta, una variable y un producto que permiten responderlo.

ANEXO B

INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE LA TÉCNICA DE DEFINICIÓN AL ARCO

La ficha se completa durante la observación de cada jugador en sus entrenamientos. Cada jugador se identifica con un código, sin registrar su nombre en los resultados.

Tema: Evaluación de la técnica y postura durante la definición al arco

Observador: _____ Fecha: _____ Lugar (unidad educativa): _____

Código del estudiante: _____

N.º	Pautas de observación	Respuesta	Observación (opcional)
1	¿El jugador adopta una equilibrada postura corporal antes de golpear el balón?	[ ] Sí [ ] No	
2	¿La orientación del pie de apoyo es adecuada (dirigida hacia el objetivo)?	[ ] Correcta [ ] Parcialmente correcta [ ] Incorrecta	
3	¿La biomecánica (movimiento del tronco) acompaña de forma natural el gesto del remate?	[ ] Sí [ ] Parcialmente [ ] No	
4	¿El estudiante mantiene la vista fijada al balón durante el momento del impacto?	[ ] Siempre [ ] A veces [ ] Nunca	
5	¿La ejecución del tipo de golpeo (borde interno, externo o empeine) es coherente con la dirección del tiro?	[ ] Sí [ ] No	
6	¿La finalización del movimiento (seguimiento) es completa y controlada?	[ ] Sí, completa [ ] Parcialmente [ ] Incompleta	
7	¿La definición resulta precisa en relación con el objetivo, como la portería o la zona asignada?	[ ] Sí, preciso [ ] Medianamente [ ] No	

Comentario general del observador (solo si aplica):

ANEXO C

CRITERIOS DE OBSERVACIÓN POR ÍTEM Y OPCIÓN DE RESPUESTA

Los criterios siguientes precisan qué significa cada opción de respuesta del instrumento. Se derivan de la descripción que el autor hace de cada indicador en el análisis de los resultados y sirven para que quienes observen interpreten las opciones de la misma manera.

Ítem	Opción	Criterio de observación
1. Postura corporal	Sí	El jugador adopta una postura equilibrada antes del golpeo, que sirve de base inicial de la técnica.
	No	El equilibrio es inestable, lo que hace poco eficaz la ejecución del remate.
2. Orientación del pie de apoyo	Correcta	El pie de apoyo se ubica al lado del balón y orientado hacia la zona a la que se desea dirigirlo.
	Parcialmente correcta	El pie de apoyo se posiciona de manera parcialmente correcta: el balón toma una dirección natural, pero menos exacta de la deseada.
	Incorrecta	El pie de apoyo se orienta de forma que la definición no se dirige al objetivo.
3. Movimiento del tronco	Sí	El movimiento del tronco es natural y fluido y permite una ejecución correcta sin mayor esfuerzo.
	Parcialmente	El movimiento es correcto pero algo forzado; el balón no toma la fuerza ni la dirección exactas.
	No	La fluidez del movimiento no es correcta, lo que hace menos eficaz la definición.
4. Mirada en el balón	Siempre	El jugador mantiene la vista fija en el balón durante el impacto.
	A veces	Fija la vista en el balón de manera irregular, según la situación.
	Nunca	No mantiene la vista en el balón y el gesto no contacta la superficie correcta.
5. Tipo de golpeo	Sí	El jugador define con el tipo de golpeo (borde interno, externo o empeine) que requiere la situación.
	No	Realiza un remate sin dirección, centrado hacia el arquero u orientado fuera del arco.
6. Seguimiento	Sí, completa	El jugador completa de manera adecuada la técnica, con seguimiento completo y controlado.
	Parcialmente	La finalización es regular: en el momento del impacto cambia el tipo de golpeo a uno no acorde con la situación.
	Incompleta	El remate presenta muchas falencias, desde lo biomecánico hasta la ejecución.

Ítem	Opción	Criterio de observación
7. Precisión	Sí, preciso	La definición demuestra precisión respecto del objetivo (portería o zona asignada).
	Medianamente	Las ejecuciones son precisas solo en cierta medida.
	No	La ejecución no cumple con el objetivo.

ANEXO D
REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LA DEFINICIÓN AL ARCO

Las fotografías documentan el desarrollo de ejercicios de definición al arco durante los entrenamientos de la selección. Se tomaron a distancia, como apoyo a la observación, y no se utilizan para identificar a los jugadores ni con fines distintos de la documentación del estudio.



Fotografía 1



Fotografía 2



Fotografía 3



Fotografía 4



Fotografía 5



Fotografía 6



Fotografía 7



Fotografía 8

ANEXO E

FICHA DE VALIDACIÓN DE CONTENIDO POR JUICIO DE EXPERTOS

Esta ficha documenta la revisión de pertinencia, claridad, coherencia y suficiencia del instrumento de observación. Las fichas firmadas de un número impar de expertos, con un mínimo de tres, de acuerdo con las Normas UNICAL, se conservan en el expediente del estudiante.

Datos del experto	Información
Nombres y apellidos	
Profesión / grado académico	
Área de experiencia	
Institución	
Fecha de revisión	

Escala: 1 = requiere reformulación; 2 = requiere ajustes; 3 = adecuado; 4 = muy adecuado.

Criterio	1	2	3	4	Observación
Correspondencia de los ítems con el objetivo y los indicadores					
Pertinencia de los ítems y de las opciones de respuesta					
Claridad de redacción y de las instrucciones					
Coherencia interna del instrumento					
Adecuación a estudiantes de bachillerato					
Suficiencia para cubrir los aspectos técnicos del remate					

Dictamen general:

_____

Firma del experto: _____

ANEXO F

CONSENTIMIENTO INFORMADO, AUTORIZACIÓN DEL REPRESENTANTE Y ASENTIMIENTO DEL ESTUDIANTE

Parte 1. Autorización del representante (jugadores menores de edad)

Mi representado o representada ha sido invitado a participar en la investigación *La fase de juego de fútbol del método integrado para mejorar la definición de la selección de fútbol del colegio Simón Bolívar*, desarrollada en el Colegio Simón Bolívar. El estudio busca identificar las dificultades técnicas de los jugadores de la selección al ejecutar el remate al arco, para proponer una estrategia de entrenamiento.

He recibido información sobre la actividad en la que participará: la observación de su técnica de remate durante los entrenamientos habituales, mediante una ficha de observación, sin pruebas adicionales. Entiendo que su participación es voluntaria, que puede retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna, que no se publicará su nombre ni sus resultados individuales y que los datos se usarán solo para fines de la investigación. Autorizo su participación de forma voluntaria.

Autorizo el registro fotográfico de los entrenamientos con fines de documentación del estudio: Sí [ ] No [ ]

Nombre del representante: _____

Parentesco: _____ Firma: _____ Fecha: _____

Parte 2. Asentimiento del estudiante menor de edad

Te invitamos a participar en un proyecto sobre la forma en que se ejecuta el remate al arco en la selección de fútbol. Durante tus entrenamientos de siempre, una persona observará y anotará cómo ejecutas el remate. Participar es tu decisión: nadie se molestará si dices que no y puedes retirarte cuando quieras. No escribiremos tu nombre en los resultados, solo un código.

Acepto participar: Sí [ ] No [ ]

Nombre o código del estudiante: _____

Firma: _____ Fecha: _____

Parte 3. Consentimiento del jugador mayor de edad

Declaro que he sido informado sobre el propósito de la investigación y sobre la actividad en la que participaré, que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento. Autorizo el uso de mis datos, identificados con un código, para los fines del estudio.

Nombre: _____ Firma:

_____ Fecha: _____

ANEXO G

FORMATOS DE SEGUIMIENTO DE LA PROPUESTA

Los formatos siguientes están previstos para el seguimiento de la propuesta. Se presentan en blanco para que el cuerpo técnico los complete durante su aplicación; no contienen datos de este estudio.

Formato 1. Ficha de sesión

Etapa: _____ Sesión N.º: _____ Fecha: _____ Entrenador: _____

Momento	Tarea realizada	Jugadores presentes	Observaciones del entrenador
Activación			
Tarea 1			
Tarea 2			
Cierre			

Formato 2. Ficha de seguimiento individual por etapa

Código del jugador: _____ Etapa: _____ Fecha de la observación: _____

Indicador (ítem)	Nivel de ejecución al iniciar	Nivel de ejecución al cerrar	Criterio de progresión cumplido (Sí / No)
1. Postura corporal			
2. Pie de apoyo			
3. Movimiento del tronco			
4. Mirada en el balón			
5. Tipo de golpeo			

Indicador (ítem)	Nivel de ejecución al iniciar	Nivel de ejecución al cerrar	Criterio de progresión cumplido (Sí / No)
6. Seguimiento			
7. Precisión			

Formato 3. Registro de remates de partido

Partido: _____ Fecha: _____ Rival: _____

N.º	Minuto	Jugador (código)	Zona de origen	Oposición (sí / no)	Superficie de contacto	Resultado (gol, atajada, fuera, bloqueado)

Formato 4. Ficha de autoevaluación del jugador

Código del jugador: _____ Etapa: _____ Fecha: _____

Afirmación	Casi nunca	A veces	Casi siempre
Coloco el pie de apoyo junto al balón y hacia el objetivo.	[ ]	[ ]	[ ]
Me siento equilibrado cuando voy a rematar.	[ ]	[ ]	[ ]
Decido con anticipación cómo y hacia dónde voy a rematar.	[ ]	[ ]	[ ]
Completo el movimiento después de golpear el balón.	[ ]	[ ]	[ ]
Me siento seguro cuando tengo la oportunidad de rematar.	[ ]	[ ]	[ ]

ANEXO H

PLANIFICACIÓN TIPO DE LAS TAREAS DE LA PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO

Las tareas siguientes son ejemplos de la fase de juego para cada etapa de la propuesta. El entrenador las adapta al espacio, al número de jugadores y a la edad del grupo, y puede variar las reglas siempre que se conserve el foco técnico de la etapa. En todas las tareas, el entrenador corrige el gesto con los indicadores del instrumento de observación (ver Anexo B). Las medidas del espacio, el número de series y los tiempos de cada tarea se definen en cada sesión según el grupo, a partir de las sesiones tipo del Capítulo IV.

Etapa 1. Preparación del gesto

Tarea 1. Remate tras conducción

Objetivo	Preparar la postura de equilibrio y la orientación del pie de apoyo.
Organización	Filas de jugadores en el borde del área; conos que marcan el recorrido; una portería.
Descripción y reglas	El jugador conduce el balón entre los conos, coloca el pie de apoyo junto al balón, orientado hacia el objetivo, y remata.
Variantes de progresión	Cambiar el ángulo de entrada y la distancia; usar el pie hábil y el no hábil.
Ítems que se observan	1, 2, 4
Indicaciones para el entrenador	Verificar que el pie de apoyo quede junto al balón antes del golpeo; corregir un solo aspecto por jugador.

Tarea 2. Remate tras pase del compañero

Objetivo	Controlar hacia el espacio libre y rematar con el cuerpo orientado.
Organización	Parejas; un jugador pasa desde la banda y el otro controla y remata.
Descripción y reglas	Control orientado hacia el espacio libre y remate; el compañero verifica la postura y la orientación del pie de apoyo.
Variantes de progresión	Remate de primera; elegir de antemano el lado de la portería.
Ítems que se observan	1, 2, 3, 5
Indicaciones para el entrenador	Pedir al compañero que describa lo que observó; destacar el control que prepara el remate.

Tarea 3. Remate desde distintas posiciones y distancias

Objetivo	Ajustar el pie de apoyo según el ángulo y la distancia al arco.

Organización	Circuito de tres estaciones frente a la portería: de frente, desde un lateral y desde fuera del área; los jugadores rotan.
Descripción y reglas	El jugador remata con el balón detenido y luego con el balón en movimiento, y adapta la colocación del pie de apoyo a cada estación.
Variantes de progresión	Aumentar la distancia; fijar una zona de la portería como objetivo.
Ítems que se observan	1, 2, 7
Indicaciones para el entrenador	Comparar entre estaciones cómo cambia la colocación del pie de apoyo; reforzar la autocorrección.

Etapa 2. Ejecución con oposición pasiva

Tarea 4. 1 contra 1 con marca pasiva y portero

Objetivo	Elegir la superficie de contacto según la ubicación del portero.
Organización	Zona delimitada frente a la portería; un atacante, un defensor y un portero.
Descripción y reglas	El atacante recibe y remata; el defensor marca sin quitar el balón. El atacante decide la superficie de contacto según la ubicación del portero.
Variantes de progresión	Aumentar la intensidad de la marca; reducir el tiempo para rematar.
Ítems que se observan	3, 4, 5
Indicaciones para el entrenador	Preguntar al jugador por qué eligió esa superficie; observar si mantiene la mirada en el balón al impacto.

Tarea 5. Remate con defensor que cierra el ángulo

Objetivo	Ajustar el cuerpo y rematar con precisión ante un defensor que presiona.
Organización	Un atacante con balón; un defensor que parte unos pasos atrás; portero.
Descripción y reglas	El defensor persigue al atacante y trata de cerrar el ángulo; el atacante debe ajustar el cuerpo y rematar con precisión.
Variantes de progresión	Variar la posición de salida del defensor y la distancia al arco.
Ítems que se observan	3, 5, 7
Indicaciones para el entrenador	Valorar el movimiento del tronco bajo presión y la dirección elegida, más que el resultado inmediato.

Tarea 6. Remate con decisión de superficie según la posición del portero

Objetivo	Asociar la superficie de contacto con la dirección del tiro.
Organización	Parejas de atacantes y un portero que parte de dos posiciones posibles; el entrenador indica la posición con una señal.
Descripción y reglas	Según la posición del portero, el atacante decide si coloca el balón con el borde interno o lo remata con el empeine, y declara su elección antes de golpear.
Variantes de progresión	Reducir el tiempo entre la señal y el remate; agregar un defensor pasivo.
Ítems que se observan	4, 5, 7

Indicaciones para el entrenador	Revisar la coherencia entre la superficie elegida y la dirección; reforzar las decisiones acertadas.

Etapa 3. Juegos reducidos con finalización

Tarea 7. Juego reducido en superioridad numérica con portería

Objetivo	Finalizar con seguimiento completo bajo presión.
Organización	Espacio reducido; un equipo con un jugador más; porterías con portero.
Descripción y reglas	El equipo en superioridad busca finalizar; se premia el remate con seguimiento completo y orientado al arco.
Variantes de progresión	Igualar el número de jugadores; limitar los toques.
Ítems que se observan	5, 6, 7
Indicaciones para el entrenador	Detener el juego para señalar un ejemplo de remate bien finalizado y uno por mejorar.

Tarea 8. Juego reducido con dos porterías y comodines

Objetivo	Decidir cuándo y cómo finalizar en juego continuo.
Organización	Dos equipos con porterías; comodines que apoyan al equipo con balón.
Descripción y reglas	Se juega con las reglas del fútbol reducido; el entrenador detiene el juego para revisar decisiones de finalización.
Variantes de progresión	Reglas que premian la finalización de primera o desde fuera del área.
Ítems que se observan	4, 6, 7
Indicaciones para el entrenador	Formular preguntas sobre la alternativa de pase o de remate en las jugadas detenidas.

Tarea 9. Juego reducido con zona de finalización

Objetivo	Rematar desde las zonas de mayor probabilidad y con la técnica adecuada.
Organización	Dos equipos y porteros; en cada campo se marca una zona de finalización frente al arco.
Descripción y reglas	Solo se puede rematar desde la zona de finalización; se otorga un punto adicional al remate a portería con seguimiento completo.
Variantes de progresión	Modificar el tamaño de la zona; permitir un remate a distancia por partido.
Ítems que se observan	5, 6, 7
Indicaciones para el entrenador	Observar la elección de la superficie de contacto y el seguimiento; reconocer la paciencia para esperar el momento de rematar.

Etapa 4. Situación de partido

Tarea 10. Ataque organizado contra línea defensiva

Objetivo	Mantener la calidad del gesto en la fase de ataque organizado.

Organización	Mitad de campo; un equipo ataca contra una línea defensiva y un portero.
Descripción y reglas	El equipo construye el ataque y finaliza; se analizan las decisiones de los jugadores en la zona de definición.
Variantes de progresión	Variar la altura de la línea defensiva y las instrucciones tácticas.
Ítems que se observan	1 a 7
Indicaciones para el entrenador	Registrar los siete indicadores en una muestra de remates y comentarlos al cierre.

Tarea 11. Contraataque tras recuperación

Objetivo	Rematar con precisión en transición, con poco tiempo y fatiga.
Organización	Campo amplio; el equipo recupera el balón y contraataca con pocos pases.
Descripción y reglas	Transición rápida con finalización; se trabaja el remate bajo fatiga y presión de tiempo.
Variantes de progresión	Limitar los pases; sumar defensores que recuperan.
Ítems que se observan	5, 6, 7
Indicaciones para el entrenador	Cuidar que la prisa no deteriore la postura ni el seguimiento; valorar la decisión de rematar a tiempo.

Tarea 12. Partido condicionado a la finalización

Objetivo	Transferir el gesto al partido con reglas que premian la finalización.
Organización	Partido reducido en campo amplio, con porteros y equipos completos o en grupos.
Descripción y reglas	Se juega con las reglas habituales y una condición: cada equipo debe buscar finalizar al arco antes de perder la posesión en campo rival; se registran los remates.
Variantes de progresión	Cambiar la condición cada cierto tiempo; limitar los toques en zona de finalización.
Ítems que se observan	1 a 7
Indicaciones para el entrenador	Llevar el registro de remates del partido (ver formatos) y comentar al cierre las decisiones.

ANEXO I

CRONOGRAMA DE REFERENCIA Y RECURSOS DE LA PROPUESTA

El cronograma siguiente es de referencia y se expresa en semanas relativas, no en fechas, para que el cuerpo técnico lo ajuste al calendario del plantel. Cada semana comprende dos sesiones; las tareas corresponden a las fichas del Anexo H.

Semana	Etapa	Tareas de las dos sesiones	Evaluación
1	1	Tareas 1 y 2	
2	1	Tareas 2 y 3	
3	1	Tareas 1 y 3	Evaluación de los ítems 1 y 2
4	2	Tareas 4 y 5	
5	2	Tareas 5 y 6	
6	2	Tareas 4 y 6	Evaluación de los ítems 3, 4 y 5
7	3	Tareas 7 y 8	
8	3	Tareas 8 y 9	
9	3	Tareas 7 y 9	Evaluación de los ítems 5, 6 y 7
10	4	Tareas 10 y 11	
11	4	Tareas 11 y 12	
12	4	Tareas 10 y 12	Observación completa de los siete ítems y registro de remates de partido

Recursos de la propuesta

Recurso	Uso en la propuesta
Balones	Todas las tareas; se requiere al menos un balón por pareja en las etapas 1 y 2.
Conos y marcas	Delimitar las zonas de trabajo, los recorridos y las zonas de finalización.
Porterías (móviles o fijas)	Tareas de remate y juegos reducidos; las móviles deben asegurarse antes de su uso.
Petos	Diferenciar equipos y comodines en los juegos reducidos y en las situaciones de partido.
Fichas impresas	Instrumento de observación y formatos de seguimiento (ver anexos).
Espacio de entrenamiento	Cancha del plantel en los horarios de entrenamiento de la selección.
Talento humano	Entrenador de la selección y docente de educación física; apoyo de la coordinación del programa.