



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DE ARTÍCULO

Ejercicios técnicos de lateralidad para desarrollar el equilibrio en el
fútbol formativo

AUTOR (A)

Ramírez Cabrera Francisco Alexander

TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del grado académico en

MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR

Taro Joseph

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.
**COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

Lic. Taro Joseph, PhD
TUTOR

Maritza Gisella Paula Chica Ph.D.
ESPECIALISTA 1

Nelly Priscila Sangucho Hidalgo Mgtr.
ESPECIALISTA 2

Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por: Lic. Ramírez Cabrera Francisco Alexander, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Lic. Taro Joseph, PhD

C.I. 0965336993

TUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Ramírez Cabrera Francisco Alexander

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, Ejercicios técnicos de lateralidad para desarrollar el equilibrio en el fútbol formativo previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo., ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías.

Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 26 días del mes de octubre de año 2024

Lic. Ramírez Cabrera Francisco Alexander
C.I. 1715190920
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Ramírez Cabrera Francisco Alexander

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de Ejercicios técnicos de lateralidad para desarrollar el equilibrio en el fútbol formativo con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 26 días del mes de octubre de año 2024

Lic. Francisco Ramírez
C.I. 1715190920
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

Ejercicios técnicos de lateralidad para desarrollar el equilibrio en el
fútbol formativo

Autor: Lic. Ramírez Cabrera Francisco Alexander

Tutor: Lic. Taro Joseph, PhD

RESUMEN

Introducción: El presente estudio abordó una cuestión fundamental en el entrenamiento deportivo del fútbol formativo: la mejora del equilibrio en futbolistas a través de un programa de ejercicios técnicos de lateralidad. El estudio se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño longitudinal experimental y un alcance explicativo.

Objetivo: Determinar los efectos de los ejercicios técnicos de lateralidad en el desarrollo del equilibrio en jugadores de fútbol formativo.

Métodos: Se empleó el test de Illinois para comparar una variable numérica en el mismo grupo en dos momentos distintos, pre y postest, recolectando y analizando datos cuantitativos mediante métodos estadísticos como la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk y la t de Student. Estos instrumentos de evaluación permitieron obtener resultados precisos en un entorno auténtico, ya que la investigación se desarrolló en la cancha.

Resultados: Tras la implementación del programa de ejercicios técnicos de lateralidad durante ocho semanas, se observó una mejora significativa en el equilibrio de los deportistas. Los datos del posttest, que evaluó al 100% (12) de los deportistas, evidenciaron que, sin implemento, 7 deportistas (58,3%) obtuvieron una evaluación "Excelente", 2 deportistas (16,7%) fueron categorizados como "Bueno" y 3 deportistas (25%) como "Regular". Con implemento, 4 deportistas (33,3%) alcanzaron la categoría "Excelente", 3 deportistas (25%) la categoría "Bueno" y 5 deportistas (41,6%) la categoría "Regular". En ambos casos, la categoría "Excelente" es la dominante, aunque la distribución varió ligeramente entre las evaluaciones con y sin implemento.

Conclusiones: Los resultados destacan una mejora considerable en el equilibrio tras la intervención, demostrando la efectividad del programa de ejercicios técnicos de lateralidad.

Palabras claves: Ejercicios Técnicos, lateralidad, equilibrio, fútbol formativo.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

Technical lateral exercises to develop balance in youth football

Autor: Lic. Ramírez Cabrera Francisco Alexander

Tutor: Lic. Taro Joseph, PhD

ABSTRACT

Introduction: This study addressed a fundamental issue in youth soccer training: the improvement of balance in players through a program of lateral technical exercises. The study was conducted with a quantitative approach, using an experimental longitudinal design and an explanatory scope.

Objective: Assess the impact of technical lateralization exercises on balance development in youth soccer players

Methods: The Illinois test was employed to compare a numerical variable within the same group at two different times, pre-test and post-test, collecting and analyzing quantitative data using statistical methods such as the Shapiro-Wilk normality test and the Student's t-test. These evaluation instruments allowed for precise results in an authentic setting, as the research was conducted on the field.

Results: After the implementation of the lateral technical exercise program over eight weeks, a significant improvement in the athletes' balance was observed. The post-test data, which

evaluated 100% (12) of the athletes, showed that, without equipment, 7 athletes (58.3%) received an 'Excellent' rating, 2 athletes (16.7%) were categorized as 'Good,' and 3 athletes (25%) as 'Fair.' With equipment, 4 athletes (33.3%) achieved an 'Excellent' rating, 3 athletes (25%) were categorized as 'Good,' and 5 athletes (41.6%) as 'Fair.' In both cases, the 'Excellent' category was the most dominant, although the distribution varied slightly between the evaluations with and without equipment.

Conclusions: The results highlight a considerable improvement in balance following the intervention, demonstrating the effectiveness of the lateral technical exercise program.

Keywords: Technical Exercises, laterality, balance, youth soccer



UPSE

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN



CERTIFICADO

Por la presente certificamos que a los autores:

**Francisco Alexander Ramírez Cabrera
Taro Joseph**

Les fue aprobado el artículo titulado:

Ejercicios técnicos de lateralidad para desarrollar el equilibrio en el fútbol formativo

Para ser publicado en el número 1 del volumen 10 del año 2025 de la revista Ciencia y Deporte. Revista Digital de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Camagüey "Ignacio Agramonte Loynaz".

Visible en: <https://cienciaydeporte.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/>

Agradecemos a los autores de este aporte profesional calificado que contribuye con el desarrollo de esta revista que se inició en el 2009.

Dado en Camagüey, a los 14 días del mes de agosto del 2024.


Dr.C. Lázaro A. Bueno Pérez
Director



Frecuencia Cuatrimestral RNP5 2276 ISSN 2223-1773
Facultad de Cultura Física de la Universidad de Camagüey, Cuba
Carr Cincunvalacion Norte Km 5 1/2 Código Postal 90100. e-mail: ciencia.deporte@reduc.edu.cu

Nombre de la revista

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista.

Ciencia y Deporte:

<https://cienciaydeporte.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/>