

## **RESUMEN**

El Club Independiente del Valle es una institución deportiva que forma jugadores de fútbol al más alto nivel, por el club han pasado sinnúmero de jugadores de fútbol quienes ahora forma parte de la selección nacional ecuatoriana de esta se extiende el trabajo deportivo en las escuelas de fútbol para formar talentos deportivos y que sean parte del equipo de primera categoría, es por ello que la escuela de Fútbol independiente del valle “Amaguaña” es una de las entidades que maneja la metodología del proceso de formación del Club. Se consideró 20 niños entre las edades de 11 y 12 años quienes son participes en todo el proceso de evaluación del Core y la relación de este con las acciones técnicas del Fútbol, puesto que un trabajo desarrollado para el mejoramiento del Core fortalecerá y será transferible a las acciones del fútbol, teniendo jugadores competitivos fortalecidos en los puntos más significativos de fuerza que debe contar un pre-adolescente para el proceso continuo y sistematización del entrenamiento que provocará a largo plazo eficiencia. El estudio se lo realizó bajo evaluaciones del Core, plancha lateral, flexión de tronco y Biering Sorensen, y test técnicos saque lateral cabeceo frontal y tiro de potencia estas evaluaciones se las realizó bajo la modalidad de pre-prueba y post-prueba, logrando resultados positivos en cada uno de ellos, mejorando en un mínimo del 5% y máximo del 10% en un lapso de trabajo de 8 semanas

### **PALABRAS CLAVES**

- **CORE**
- **FUERZA**
- **FUTBOL**
- **PREADOLECENTE**

## **SUMMARY**

The Independent Club of the Valley is a sport institution that forms players of soccer at the highest level, for the club have passed countless soccer players who now form part of the Ecuadorian national team of this extends the sports work in soccer schools to form sports talent and be part of the first category team, that is why the independent football school of the valley "Amaguaña" is one of the entities that manages the methodology of the Club's formation process. It was considered 20 children between the ages of 11 and 12 who are participants in the whole evaluation process of the Core and its relationship with the technical actions of Soccer, since a work developed for the improvement of the Core will strengthen and be transferable to the actions of soccer, having competitive players strengthened in the most significant points of strength that a pre-adolescent must have for the continuous process and systematization of the training that will cause long-term efficiency. The study was carried out under the evaluations of the Core, side plate, trunk flexion and Biering Sorensen, and technical tests, lateral pull, head pitching and power shot, these evaluations were carried out under the pre-test and post-test modalities, achieving results positive in each of them, improving by a minimum of 5% and maximum of 10% in a work period of 8 weeks

## **KEYWORDS**

- **CORE**
- **FORCE**
- **FOOTBALL**
- **PREADOLECENTE**