

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS  
TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER  
GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA "FRIDA SEBASTIAN CRUZ" DISTRITO DE  
YUYAPICHIS PROVINCIA DE PUERTO INCA-HUÁNUCO 2020**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

Tesista:

MARCO ANTONIO MANZANO GALVEZ

Asesor:

Dr. LOLO PÉREZ NAUPAY

**HUÁNUCO-PERÚ**

**2021**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo dedico a mi familia y en especial a Dios por ser la razón de mí existir en todos mis planes y proyectos de mi vida.

**Marco Antonio**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Nacional Hermilio Valdizán por brindarme la oportunidad de realizarme como profesional.

A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física por brindarnos sus conocimientos, consejos y experiencias compartidas.

Al Director, personal docente, estudiantes y padres de familia de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca por el apoyo brindado en la realización de la presente investigación.

**El autor**

## RESUMEN

La presente investigación titulada: "Programa de Entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" Distrito De Yuyapichis Provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020", tuvo la finalidad de establecer la influencia del Programa de Entrenamiento en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes. La investigación es experimental con un diseño pre experimental con un grupo y con pre y pos test. La población lo constituyeron por 44 estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco matriculados el año 2020 y la muestra fue no probabilística de tipo intencional o por conveniencia y estuvo conformada por los estudiantes del 1º grado de educación secundaria que en total suman 7. El instrumento de toma de datos fue la ficha de observación.

Los resultados de la presente investigación indican que el Programa de Entrenamiento influye significativamente en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020, puesto que en la prueba de hipótesis la  $t$  calculada ( $t_c = 56.142$ ) con 6 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.9432$ ), así también el valor del nivel crítico ( $\rho = 0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha = 0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, y como conclusión se tiene que los estudiantes después de experimentar el Programa de Entrenamiento mejoraron sustancialmente sus técnicas de fútbol pasando de una valoración baja con un puntaje de 104.4 a una valoración alta con un puntaje de 163.0.

## SUMMARY

The present investigation entitled: "Training Program of the technical foundations of soccer in the students of the first grade of secondary education of the Educational Institution" Frida Sebastian Cruz "District of Yuyapichis Province of Puerto Inca-Huánuco 2020", had the purpose of establishing the influence of the Training Program on the technical foundations of the students' soccer. The research is experimental with a pre-experimental design with a group and with a pre and post test. The population was made up of 44 secondary school students from the Educational Institution " Frida Sebastián Cruz "district of Yuyapichis province of Puerto Inca-Huánuco enrolled in 2020 and the sample was non-probabilistic of an intentional or convenience type and was made up of students of the 1st grade of secondary education who in total number 7. The instrument of data collection was the observation record.

The results of the present investigation indicate that the Training Program significantly influences the technical foundations of soccer of the students of the first grade of secondary education of the Educational Institution "Frida Sebastián Cruz" district of Yuyapichis province of Puerto Inca-Huánuco 2020, position that in the hypothesis test the calculated  $t$  ( $t_c = 56.142$ ) with 6 degrees of freedom is greater than the tabulated or critical  $t$  ( $t_t = 1.9432$ ), thus also the value of the critical level ( $= 0.000$ ) is less than the estimated error ( $= 0.05$ ) then the null hypothesis is rejected and the research hypothesis is accepted, and as a conclusion we have that the students after experiencing the Training Program substantially improved their soccer techniques, going from a low evaluation with a score of 104.4 to a high valuation with a score of 163.0..

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo deportivo comienza desde edades tempranas mediante programas de Educación Física adecuados a las edades y sexos de los niños y jóvenes y a las necesidades y posibilidades motrices de cada etapa de desarrollo. La Educación Física tiene como función principal el establecimiento de vías, formas y medios que posibiliten en los educandos una salud estable y una elevada capacidad de rendimiento físico, de forma que puedan realizarse satisfactoriamente sus actividades en todas las esferas de la vida escolar y al mismo tiempo sirvan de base para su desarrollo como ciudadanos activos de esta sociedad.

La trayectoria o desarrollo deportivo de la gran masa de niños y jóvenes con los cuales se trabaja a diario, tiene que enfrentar innumerables y controvertidos problemas científico-pedagógicos y teórico-metodológicos, sobre todo en aquellos deportes de iniciación temprana, para poder lograr una alta longevidad deportiva sin ocasionar traumas o lesiones irreversibles en los niños y jóvenes practicantes, así como permitir una correcta selección y orientación de los talentos deportivos. La práctica deportiva indudablemente requiere de ciertas habilidades motrices adecuadas y pertinentes.

Las habilidades motrices básicas en Educación Física se la conceptualiza como una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como, correr, saltar, lanzar etc. Habilidad: cumplir o aprender una tarea propuesta, con eficiencia y con el mínimo gasto de energía; Básicas: habituales y necesarias para la vida cotidiana; Motrices: capacidades para moverse. En resumen: son la capacidad, adquirida por el aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. Estas habilidades ayudan al dominio de las disciplinas deportivas

Una de las disciplinas deportivas que más practican los niños y jóvenes es el fútbol, sin embargo, evidenciamos que no desarrollan adecuados fundamentos técnicos que se los conceptualizan como las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego

colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El control, conducción, pase, remate y saque lateral, cuya enseñanza a través de medios como los ejercicios metodológicos para cada uno de los fundamentos para perfeccionar la técnica de cada niño.

Es por ello que presentamos un Programa de Entrenamiento para desarrollar estos fundamentos técnicos del fútbol que se centran fundamentalmente en la técnica individual, colectiva y la defensiva pilares de este deporte

La presente investigación está compuesta por los siguientes capítulos cuyos contenidos son: Capítulo I: El Problema de Investigación que comprende la descripción del problema, la formulación del problema, los objetivos, hipótesis, variables así como la justificación, viabilidad y delimitación de la investigación. Capítulo II: El Marco Teórico, el cual contiene los antecedentes de la investigación, bases teóricas, definición de términos básicos y las bases epistémicas. Capítulo III: Metodología que contiene el nivel, tipo y diseño de la investigación, la población y muestra, definición operativa del instrumento de recolección de datos y las técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos. Capítulo IV: Discusión de Resultados que comprende el análisis e interpretación de resultados de la pre y pos, el análisis comparativo y la prueba de hipótesis. Finalmente se tiene las conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>RESUMEN</b>	iv
<b>SUMMARY</b>	v
<b>INTRODUCCIÓN</b>	vi
<b>ÍNDICE</b>	viii
<b>CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Descripción del problema	10
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1 Problema general	13
1.2.2 Problemas específicos	14
1.3. Objetivos	14
1.3.1 Objetivo general	14
1.3.2 Objetivos específicos	14
1.4. Hipótesis	15
1.4.1 Hipótesis general	15
1.4.2 Hipótesis específicas	15
1.5. Variables	16
1.5.1 Variable independiente	16
1.5.2 Variable dependiente	16
1.5.3 Variable interviniente	16
1.5.4 Operacionalización de variables	17
1.6. Justificación e importancia	17
1.7. Viabilidad	20
1.8. Delimitación	20
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes	21
2.2. Bases teóricas	22
2.3. Definición de términos básicos	59
2.4. Bases epistémicas	61

<b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA</b>	
3.1. Nivel y tipo de investigación	65
3.2. Diseño y esquema de investigación	65
3.2.1 Diseño de investigación	65
3.2.2 Esquema de investigación	65
3.3. Determinación de la población	66
3.3.1 Determinación de la población	66
3.3.2 Selección de la muestra	66
3.4. Definición operativa del instrumento de recolección de datos	67
3.5. Técnica de recojo, procesamiento y presentación de datos	67
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	
4.1. Análisis e interpretación de resultados de la pre prueba	68
4.2. Análisis e interpretación de resultados de la pos prueba	74
4.3. Análisis comparativo	81
<b>CONCLUSIONES</b>	87
<b>SUGERENCIAS</b>	88
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	89
<b>ANEXOS</b>	
ANEXO 1: Matriz de consistencia	95
ANEXO 2: Instrumentos	97
ANEXO 3: Programa de Entrenamiento	100
ANEXO 4: Nómina de matrícula	111
ANEXO 5: Autorización para realizar la investigación	113
ANEXO 6: Evidencias fotográficas	114



## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1 Descripción del problema

En el Perú la Educación Física está tergiversada debido al conformismo y la búsqueda del facilismo del profesional, en la cual repercute en la calidad educativa y formación de personas incompetentes con una baja cultura deportiva moral, partiendo del estado político gubernamental que prioriza el mecanismo humano y solo se preocupa del desarrollo económico e industrial sin tomar en cuenta las consecuencias necesarias para la vida de los seres humanos. Entonces tenemos un arduo trabajo nosotros los docentes de educación física que debemos ser los propulsores que debemos impulsar y cambiar los paradigmas de enseñanza en la educación física en la sociedad de la mano con el Estado.

Existe una preocupación permanente a nivel nacional de iniciar un proceso de cambio en el Sistema Deportivo, para ello, el Ministerio de Educación ha propuesto poner en marcha un Programa Nacional de Emergencia Educativa que afronte los problemas del deporte en la educación pública, en el marco de programas deportivos es el Plan de Fortalecimiento de la Educación Física mediante del deporte y el arte escolar. Estos aprendizajes empiezan por niños desde temprana edad, pero la gran dificultad es que solamente es para escuelas seleccionadas, pero no en su totalidad, de allí es que nace la deficiencia en su capacidad orgánica motriz en los niños deportistas, rescatando los ideales éticos y valores morales que cimientan nuestro futuro como sociedad.

La educación física contribuye a la formación de los estudiantes en tres dimensiones fundamentales: cognitivo, afectivo y psicomotriz; dando mayor relevancia a este último porque favorece a desarrollar las habilidades y destrezas motoras y en la medida que los estudiantes aumentan su dominio motor adquieren mayor autonomía personal,

seguridad y autoconfianza en la exploración del mundo que los rodea, valiéndose de su curiosidad, necesidad de movimiento e interés lúdico, para ello conjugan todas las disciplinas deportivas que tengan que ver con el movimiento corporal y la psicomotricidad gruesa como es el fútbol.

El nivel de los fundamentos técnicos de fútbol, es fundamental para el desarrollo del fútbol en las instituciones educativas como en las academias deportivas y de carácter formativo; tienen un papel muy importante en la formación y motivación de los futuros futbolistas; quienes sobre estas bases pueden llegar a convertirse en buenos jugadores para el futuro del País.

Se dice que a partir de los 6 años los deportes y, más concretamente el fútbol, lo deberíamos presentar como un juego social, como un juego deportivo, donde se entremezclen los componentes creativos, expresivos y lúdicos que nos sirvan como un medio de realización, formación y potenciación de las cualidades y capacidades del niño.

Los fundamentos técnicos de este deporte requieren de una educación de base, también particularmente amplia. A menudo las dificultades con las que los profesores o entrenadores chocan para obtener aprendizajes significativos en sus jugadores vienen provocadas por deficiencias de carencia de técnica, que debe ser el auténtico punto de partida de la enseñanza de la práctica.

Actualmente en el entrenamiento del fútbol, cada día requiere de más importancia la pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo tanto el fútbol como deporte colectivo complejo y competitivo constantemente presenta situaciones de juego cambiantes que exige al deportista percibir, analizar y decidir adecuadamente la solución más acertada para dichas ocasiones

Por otra parte, también creemos en la necesidad de aprender a jugar fútbol, de la mejor manera posible que, por supuesto, no es otra que,

jugando al fútbol, con situaciones adaptadas a la realidad del niño y del propio deporte, donde la competición ha de adquirir un valor relevante. Esta debe ser utilizada como medio y nunca como fin, en la que se motive a los niños por sus consecuciones personales y nunca por los resultados. Todo ello implica también, por qué no, la confrontación con otros niños con el objetivo de superarse a sí mismos y, dentro del juego: hacerlo mejor.

En la experiencia profesional he observado con preocupación la falta de una metodología adecuada de las sesiones de enseñanza aprendizaje y programas para la enseñanza de los fundamentos del fútbol sobre todo de las técnicas individuales, técnicas colectivas y técnicas defensivas.

Otra de las dificultades que aquejan al desarrollo de las capacidades coordinativas conjuntamente con la técnica del fútbol, es la falta de entrenadores o personal especializado en esta área, ya que solo los docentes de cultura física son los encargados de entrenar pero en una mínima cantidad, lo cual no hay un proceso continuo en el trabajo físico, para la práctica y enseñanza de estas capacidades ya que de ellas depende la efectividad de una buena técnica en el deporte en este caso el fútbol.

En la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis Provincia de Puerto Inca del departamento Huánuco los profesores tienen cierta noción de manejo y estrategias de los fundamentos técnicos del fútbol y participan en diversos eventos de vital importancia en esta disciplina

En observaciones realizadas a las prácticas de las actividades deportivas recreativas se pudo ver las limitaciones de los niños para realizar las actividades deportivo-recreativas, sobre todo en el fútbol siendo las más resaltantes la ausencia de nociones de esta disciplina, mostrando poco dominio de los elementos básicos de dicho deporte.

Otro punto a tomar es la de los educadores de cultura física no tienen suficientes horas de trabajo, para la enseñanza de las capacidades

coordinativas y de la técnica del fútbol, por lo que su desarrollo es muy bajo, se limitan a cumplir su jornada de labores, ya que dan la suficiente apertura a otros deportes que también son de verdadera importancia mediante los cuales se puede desarrollar las destrezas físicas e intelectuales.

Finalmente todos estos aspectos conllevan una serie de consecuencias, y por ende no se va a lograr los resultados deseados, es decir, niños con bajo desarrollo de las capacidades coordinativas, todos estos aspectos originan problemas en sus capacidades y más aún si no han sido evaluadas, para ver si mejoran o que está pasando con estas capacidades que son de suma importancia para las actividades deportivas en este caso el fútbol y por ende en la formación motriz del niño en edades tempranas.

Es por ello que desde el contexto educativo, se hace necesario aplicar una nueva manera de enfocar el desarrollo integral del estudiante en su dimensión corporal y deportiva, lo que me ha motivado la aplicación del programa de entrenamiento orgánico motriz para el buen aprendizaje del ataque y recepción en el vóley orientándoles al desarrollo total y equilibrado en sus dimensiones motriz, afectivo, cognitivo y relacional.

Por tal motivo, nos interesamos en realizar la presente investigación sobre la aplicación de un programa de entrenamiento para los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes del 1º grado de secundaria.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento en la técnica individual del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020?

¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento en la técnica colectiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020?

¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento en la técnica defensiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Establecer la influencia del Programa de Entrenamiento en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento en la técnica individual del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento en la técnica colectiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento en la técnica defensiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

#### **1.4. Hipótesis**

##### **1.4.1 Hipótesis general**

**Hi:** El Programa de Entrenamiento influye significativamente en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

**Ho:** El Programa de Entrenamiento no influye significativamente en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020..

##### **1.4.2 Hipótesis específicas**

El Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica individual del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

El Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica colectiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

El Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica defensiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

## **1.5. Sistema de variables**

### **1.5.1 Variable independiente**

**Programa de entrenamiento.** Es una propuesta metodológica y didáctica basada en rutinas de ejercicios diseñados previamente, teniendo en cuenta la corporalidad de los que ejecutan, cuya característica es su aplicación ascendente. Se considera como un conjunto de acciones secuenciales y sincronizadas de acuerdo a un tiempo y espacio. En un entrenamiento de multiplicidad de ejercicios se logra el desarrollo y dominio de una capacidad.

### **1.5.2 Variable dependiente**

**Fundamentos técnicos del fútbol.** Los fundamentos técnicos de fútbol consisten en el desarrollo de las habilidades para controlar el balón dentro de una competencia deportiva recreativa o competitiva, es decir que son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como técnica individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como técnica colectiva.

### **1.5.3 Variable Interviniente**

**Metodología empleada.** Para nadie es ajeno que la metodología como un conjunto de técnicas, estrategias, recursos, medios y formas didácticas es un factor importante para el aprendizaje.

### 1.5.4 Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumento	Niveles y rangos
V.I Programa de Entrenamiento	Planificación	-Planifica en función al PEI -Planifica en función a las sesiones de aprendizaje -Planifica en función a los recursos materiales -Planifica en función a la edad de los estudiantes	Ficha de cotejo	Mala: (0 - 8) Regular: (9 - 16) Buena: (17- 24)
	Ejecución	-Aplica de acuerdo al currículo de estudios -Ejecuta de acuerdo al tiempo de cada sesión de aprendizaje -Aplica de acuerdo a las competencias de los estudiantes -Ejecuta en función a las habilidades y destrezas de los estudiantes		
	Control	-Control permanente -Control del proceso -Control participativo -Cumplimiento del programa		
V.D Fundamentos técnicos del fútbol	Técnica individual	-Conducción del balón -Control del balón -Tiro o remates del balón -Cabeceo del balón -Regate -Dribling -Finta	Ficha de observación	Muy baja: (42 - 75) Baja: (76 - 109) Mediana: (110 - 143) Alta: (144 - 177) Muy alta: (178 - 210)
	Técnica colectiva	-Pase del balón -Pared entre compañeros -Relevo entre compañeros -Apoyo entre compañeros		
	Técnica defensiva	-Interceptaciones al adversario -Recuperación del balón		

### 1.6. Justificación e importancia

La Educación Física presupone asumirla como una actividad donde se pone de manifiesto relaciones personales, comunicativas, organizativas, didácticas, técnicas, morales y materiales, donde la condición fundamental para el surgimiento de la educación fue la acción creadora, donde resulta importante la actividad física y la espiritual que se entrelazan formando un todo único, pero tiene un papel sumamente importante la educación, de hecho muchos pedagogos sin abrazar concepciones científicas han reconocido las bondades del ejercicio

físico para el desarrollo de la misma, a medida que evoluciona la sociedad. Siendo la Educación Física la disciplina que contribuye a la formación de los estudiantes en tres dimensiones fundamentales: cognitivo, afectivo y psicomotriz; por lo tanto la presente investigación contribuirá en la enseñanza y la educación con relación al deporte, para su difusión de su validez. (Martínez, 1986)

### **Justificación teórica**

La investigación propuesta pretende, mediante la aplicación del Programa de Entrenamiento para los fundamentos técnicos del fútbol con la finalidad que los estudiantes logren aprendizajes esperados y resolver situaciones de habilidades orgánico motriz, cambiando favorablemente el nivel de logro de aprendizajes lo que permitirá interpretar los resultados y contrastar las hipótesis reflexionando discutiendo las teorías indicadas con relación a los conocimientos existentes para llegar a una conclusión sobre cómo aprenden los estudiantes a lograr sus desempeños en el área de Educación física

De esta manera se contribuirá proponiendo la variable independiente que es el Programa de Entrenamiento del presente trabajo, como una nueva alternativa para generar aprendizajes en tema en mención, no solo en estudiantes del 1º grado de secundaria sino también extender en estudiantes de todos los grados.

### **Justificación práctica**

Es importante que todo docente del área de Educación Física desarrollo actividades de aprendizaje significativas enfocadas al que hacer práctico de habilidades y destrezas del fútbol. Todo ello se justifica para que el futuro profesional tenga una vida activa y saludable y asuma responsabilidades de cuidar su salud. Asimismo, para que todo docente empiece a planificar sesiones de entrenamiento práctico ya sea en academias e instituciones educativas. Del mismo modo el

Programa de Entrenamiento y los instrumentos validados podrán ser utilizados por otros investigadores en otros contextos.

### **Justificación metodológica**

La aplicación del Programa de Entrenamiento que se desarrollara en la presente investigación permitirá que los docentes apliquen estrategias de enseñanza adecuada, para que los alumnos desarrollen habilidades y destrezas deportivas no solo en el fútbol sino en otros deportes. El Programa de Entrenamiento que se aplicara a los estudiantes durante el proceso que dura la investigación depende también de la predisposición de los estudiantes y los materiales que se requiere

Facilitará a los docentes y entrenadores un conocimiento real de la influencia de un programa juegos de iniciación para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, en lo individual, colectivo y defensivo.

### **Importancia**

La Educación Física presupone asumirla como una actividad donde se pone de manifiesto relaciones personales, comunicativas, organizativas, didácticas, técnicas, morales y materiales, donde la condición fundamental para el surgimiento de la educación fue la acción creadora, donde resulta importante la actividad física y la espiritual que se entrelazan formando un todo único, pero tiene un papel sumamente importante la educación, de hecho muchos pedagogos sin abrazar concepciones científicas han reconocido las bondades del ejercicio físico para el desarrollo de la misma, a medida que evoluciona la sociedad. Siendo la Educación Física la disciplina que contribuye a la formación de los estudiantes en tres dimensiones fundamentales: cognitivo, afectivo y psicomotriz; por lo tanto la presente investigación contribuirá en la enseñanza y la educación con relación al deporte, para su difusión de su validez. (Martínez, 1986)

### **1.7. Viabilidad**

La presente investigación fue viable, puesto que se contó el apoyo administrativo y académico de parte de la Escuela Profesional de Educación Física, con el asesoramiento permanente y oportuno, con los recursos necesarios y sobre todo con el apoyo del Director, docentes, estudiantes y padres de familia de la institución educativa.

### **1.8. Delimitación**

La presente investigación se realizó en la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" del distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca y departamento de Huánuco

El Distrito de Yuyapichis es uno de los cinco distritos en que se subdivide la Provincia de Puerto Inca, situada en el Departamento de Huánuco, bajo la administración del Gobierno Regional de Huánuco, Fue creado por Ley N° 23994 del 19 de noviembre de 1984, en el segundo gobierno del Presidente Fernando Belaúnde Terry.

Está localizado al Sur de la capital provincial su capital es la ciudad del mismo nombre situada en la margen izquierda del río Pachitea

El distrito limita por el norte, con el distrito de Puerto Inca, por el sur, con la provincia de Oxapampa (departamento de Pasco), por el este con la provincia de Coronel Portillo (departamento de Ucayali) y por el oeste con el distrito de Codo del Pozuzo.

El territorio es semi-domo irregular (poco accidentado), porque sus colinas son poco elevadas y sus cimas redondeadas por acción de la erosión fluvial. Sus principales torrentes o ríos son: Yanayacu, Santa Isabel, Yuyapichis o Lullapichis, Pachitea. Su clima es húmedo-tropical, por ello el clima es cálido húmedo fluctuando de 23°C a 29°C.

Tiene una altitud de 250 msnm con una superficie de 1673 km<sup>2</sup> y una población aproximada de 5879 habitantes.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

Condoy Yaguanalos, Luis Yoel (2018). En su trabajo de investigación Fundamentos técnicos del fútbol y las habilidades motrices básicas en niños de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de Loja, 2016; cuyo problema se plantea en conocer ¿cuál es la relación de los fundamentos técnicos del fútbol con las habilidades motrices básicas en los niños de Educación básica inferior?, para lo cual se planteó como objetivo general determinar la relación de los fundamentos técnicos del fútbol y las habilidades motrices básicas en los niños de 10 a 12 años, la metodología aplicada a la investigación corresponde, a un enfoque cuantitativo-cualitativo, con un alcance de investigación descriptivo y diseño pre experimental; al aplicar los programas de entrenamiento los niños mejoraron su nivel de dominio y ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol; concluyendo que trabajar de manera programada los ejercicios específicos los niños mejoran su técnica y dominio de los fundamentos técnicos del fútbol, se recomienda trabajar las habilidades motrices básicas y mejorar la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol.

Naranjo. (2015). En su trabajo de investigación titulada Efectos del planteamiento docente en la enseñanza del fútbol sobre el clima de aula. Percepciones de alumnado y profesorado Aplicación de fundamentos técnicos en el proceso enseñanza aprendizaje de fútbol en la escuela permanente de liga deportiva Cantonal Mejía en el año 2013, departamento de Ambato menciona que los entrenadores que al momento se encuentran bajo la responsabilidad de preparación de deportistas no ejecutan una planificación acorde a las

necesidades de los deportistas que practican la disciplina del fútbol en la misma que debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol. Asimismo la dirigencia, no maneja el conocimiento necesario sobre la ejecución de planes y programas que se debe aplicar en un ciclo de preparación, sometiéndose a lo que el entrenador planifica de acuerdo a su criterio, donde se sigue manteniendo los esquemas tradicionalistas que no han permitido la participación creativa, crítica, reflexiva y propositiva del deportista sin alcanzar la interacción de los protagonistas del Inter.-aprendizaje debido a la presencia de monitores empíricos que carecen desconocimiento científico.

Mejía García, Jorge Luis (2017). En su tesis titulada La enseñanza de los Fundamentos del Fútbol y su influencia en el desarrollo de las Competencias futbolísticas de los estudiantes del primer año de Secundaria de la Institución Educativa Particular La Edad de Oro – Huacho – 2015. Este trabajo se realizó con 15 niños, a quienes se le sometió a un trabajo modular referente al tema. Se utilizó el diseño de investigación cuasi experimental con una muestra de 15 alumnos a quienes se le aplicó un pre test y luego un post test, referente a los fundamentos técnicos del fútbol. Las conclusiones más importantes son: Después del análisis realizado a la hipótesis general podemos afirmar que; la enseñanza de la técnica del fútbol tiene efectos significativos en la mejora del desarrollo de las competencias futbolísticas de los estudiantes del primer año de Secundaria de la Institución Educativa Particular La Edad de Oro – Huacho – 2015. Producto del análisis de la hipótesis específica número uno, según resultado que nos indica se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alternativa ( $H_1$ ). De lo cual podemos afirmar que La enseñanza técnica del fútbol no tiene efectos significativos en la mejora del desarrollo de las competencias futbolísticas conceptuales de los estudiantes del primer año de Secundaria de la Institución Educativa Particular La Edad de Oro – Huacho – 2015. Según el valor encontrado

en la hipótesis específica dos, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alternativa ( $H_1$ ). De lo cual podemos afirmar que; La enseñanza técnica del fútbol tiene efectos significativos en la mejora del desarrollo de las competencias futbolísticas procedimentales de los estudiantes del primer año de Secundaria de la Institución Educativa Particular La Edad de Oro – Huacho – 2015. Después del análisis realizado en la hipótesis específica tres podemos deducir que se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alternativa ( $H_1$ ). De lo cual podemos afirmar que; La enseñanza técnica del fútbol tiene efectos significativos en la mejora del desarrollo de las competencias futbolísticas actitudinales de los estudiantes del primer año de Secundaria de la Institución Educativa Particular La Edad de Oro – Huacho – 2015.

Ccopa Flores Luis Carlos (2016), en su investigación titulada El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la Escuela de Formación del Deporte Unión Carolina Puno. 2016 ; tiene como objetivo determinar el Nivel de los Fundamentos técnicos del Fútbol en los niños y adolescentes, de la escuela deportiva Unión Carolina que es la población de muestra con la que se trabajó, con el fin de desarrollar las técnicas adecuadas en la práctica del fútbol en nuestra región. Siendo el tipo de investigación de forma descriptiva y el diseño de tipo de diagnóstico. Bajo una ficha de encuesta, con ítems respecto a conocimiento de la técnica del fútbol se aplicó a sesenta deportistas de la escuela deportiva de formación del deporte Unión Carolina. Las conclusiones más importantes indican que la mayoría de los alumnos de la Escuela de Formación del deporte Unión Carolina sobre la conducción de balón de 20 m, recepción del balón se encuentran en un rendimiento bueno, sobre la habilidad del dribleo, precisión en el pase y en el remate se encuentran en el nivel regular, el dominio del balón se encuentra en un nivel malo y finalmente el juego de cabeza durante 30 segundos, se encuentra en un nivel muy malo.

Crisolo Condezo, Justo Alcides, (2019) realizó la tesis titulada El método AGE y el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de Educación Primaria de la I.E. 32581, Chaglla, Pachitea, 2018 en la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco, Perú. El presente trabajo de investigación se desarrolló con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 3ro grado "A" de educación primaria en la I.E. 32581 Chaglla, Huánuco 2018. Se trabajó con una muestra de 47 alumnos como grupo Experimental, donde se diseñó y aplicó un Pre Test y Post Test y al término de la variable independiente, se pudo obtener resultados satisfactorios. El método "AGE", es un método para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol dirigidas y planificadas exclusivamente para los alumnos del 3ro grado "A" de educación primaria con el propósito del aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol y así realizar la práctica de este deporte. Por tal razón dicho método estuvo basado en una serie de actividades diversificadas de acuerdo a la edad cronológica, a la acción morfo funcional y al grado de rendimiento físico que cada educando posee, y de este modo lograr que los alumnos y alumnas mejoren los fundamentos técnicos del fútbol a través de dicho método. El autor concluye que el método "AGE" mejora significativamente los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 3ro grado "A" de educación primaria en la I.E. 32581 Chaglla, Huánuco 2018.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Programa de entrenamiento**

#### **a) Programa**

Se considera programa un grupo sistematizado de actividades organizadas a través de estrategias metodológicas estructuradas e integradas que se desarrolla para la consecución objetivos previstos. Este término está asociado a la programación que para la (RAE, 2012) define este término como la "acción y efecto de programar", y define

“programar” como la “acción de conformar y organizar programas” o como la “previa declaración de lo que se piensa hacer y anuncio de las partes de que se ha de componer un acto o espectáculo o una serie de ellos”. En su segunda acepción el término programar viene definido como “idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto”.

En este sentido, la "programación del entrenamiento" está referida al establecimiento y a la determinación de aquellos elementos y factores que nos proponemos desarrollar y que, previamente, son establecidos en la fase de planeación, señalando de manera detallada cada uno de las facetas inherentes a dicho proceso y que se definirán teniendo en cuenta un determinado grupo de estructuras y de variables que serán las encargadas de determinar los periodos en las cuales se llevarán a cabo. Si bien la posibilidad de elaborar un programa se vincula directamente con el hecho de establecer las acciones a llevar, esto implica que, en el caso del entrenamiento, se organice de manera concreta y detallada, cada uno de los elementos y cada uno de los factores que se han establecido en el proceso de planificación: es decir las metas u objetivos, las actividades, los controles, entre otros.

En la actualidad se busca siempre de programas que ayuden a satisfacer las necesidades de los demás, un programa en primer lugar tiene que empezar por un plan para poder ejecutarlo y esto debe estar bien diseñado ya que al momento de funcionar tiene que tener todas las garantías necesarias para su uso. El ser humano desde sus inicios de vida tuvo que hacerse un programa para poder realizar sus actividades con normalidad y no surja un desequilibrio en su estado de vida como podemos apreciar en la actualidad. Esto hace que tengamos que desde que nos levantemos de la cama ya vamos a seguir un estilo de vida adecuado ya sea por el trabajo o las diferentes actividades que nos toca vivir.

Una forma de vivir ordenadamente es haciéndonos un programa de vida, esto llevado al deporte nos hace referencia de seriedad y disciplina ya que un trabajo deportivo si un plan y un programa es una improvisación en la cual no se puede apreciar los frutos del trabajo, haciendo que para poder alcanzar un éxito debemos elaborar nuestro propio programas de vida. (Martínez, 1986)

Nuestra realidad deportiva hace que se estructure un programa adecuado para cada deporte, eso va hacer que exista seriedad en el trabajo de lo contrario podremos decir que solo es un trabajo improvisado y sin ningún objetivo, a consecuencia de eso el programa que debemos utilizar en lo deportiva sea con una buena estructura, un buen estudio y sea adecuado correctamente con el material humano.

### **b) Programa de entrenamiento**

Es una propuesta metodológica y didáctica basada en rutinas de ejercicios diseñados previamente, teniendo en cuenta la corporalidad de los que ejecutan, cuya característica es su aplicación ascendente. Se considera como un conjunto de acciones secuenciales y sincronizadas de acuerdo a un tiempo y espacio. En un entrenamiento de multiplicidad de ejercicios se logra el desarrollo y dominio de una capacidad.

Estos tres aspectos son fundamentales de la acción didáctica: los contenidos que se va a desarrollar, los objetivos que se pretende obtener y los instrumentos de evaluación como pueden ser los test; por lo que es preciso estudiarlos detalladamente de antemano para establecer todas y cada una de las pautas y evitarlas las improvisaciones de última hora que normalmente implican resultados limitados. Si se quiere que la programación del proceso didáctico se desarrolle de manera exitosa, debe estar elaborada de manera rigurosa, con mucha creatividad y dinámica, además de una verdadera autocrítica.

En la elaboración de un programa de entrenamiento se debe tener en cuenta varios elementos y factores que son determinados en una planeación detallando aspectos importantes de acuerdo a una estructura y priorización determinada por el profesor de educación física.

### **2.2.2 Fundamentos técnicos del fútbol**

#### **a) Definición de fútbol**

Rodríguez y Paredes (2005) conceptualizan al fútbol como deporte universal, pues el mismo se difunde y practica en todo el mundo, tal es así que 204 países, son afiliados o asociados a la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA).

Este es un deporte clasificado como juego con pelota, de equipo de cooperación / oposición, debido a que se practica con balón y además interactúan veintidós (22) jugadores once (11) por cada equipo, donde se muestra entre los miembros de un seleccionado la cooperación individual para lograr objetivos comunes para el colectivo (todo esto desde el punto vista ofensivo) y la oposición que ejerce el adversario desde el punto de vista defensivo contrarrestando los embates del contrario.

Para la práctica de este deporte se hace necesario, no solo las diferentes habilidades motrices que desarrolla o las capacidades físicas; sino también todas las ciencias y materias que están muy ligadas a dicha práctica, pues para que la misma sea sana, donde además de interactuar con la naturaleza, se convierta en realidad en una recreación, método, medio o ejercicio indispensable para educar al cuerpo de cualquier individuo, desde el punto de vista, ético, estético, promoción de salud y por consiguiente en la elevación de la calidad de vida de cualquier población del mundo.

Es por ello que aspectos psicopedagógicos dentro del proceso enseñanza aprendizaje, proporcionan herramientas necesarias para

elevant los conocimientos, habilidades o hábitos motores deportivos dentro de las unidades motivo de clases, de la Educación Física del nivel medio, en las escuelas cubanas.

La etapa de desarrollo evolutivo de los escolares medios, está caracterizada por un grado de desarrollo psíquico que les permite el estudio sistemático de las ciencias y es esto lo que determina los cambios cualitativos en la actividad mental de esta edad en relación a etapas precedentes. No solo es una condición del desarrollo mental, la formación de conocimientos, sino también, el dominio de una cantidad cada vez mayor de modos de actividad mental, mediante los cuales asimilan dichos conocimientos.

Hernández, (2003), afirma que el fútbol es un deporte competitivo sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que se mueven conduciendo una pelota de forma redonda, con los pies, dentro de un campo rectangular de juego, de medidas variables de aproximadamente 100 metros de largo por 75 metros de ancho, de césped, natural o artificial, con dos arcos enfrentados, cada uno defendido por un arquero que debe impedir que el equipo contrario introduzca dentro de ese arco el balón.

Este deporte, en España también recibe el nombre de balón pie y que en los Estados Unidos se conoce como Soccer, tiene como regla más importante, que los jugadores, con la excepción del arquero en su área, no pueden tocar la pelota con las manos o los brazos.

El nombre fútbol proviene de la palabra inglesa Football, que significa “pie” y “pelota”, también conocida como balompié o Soccer.

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y son las siguientes

- **Preparación física:** Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder

moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplazamientos y movimientos dentro del campo de juego.

- **Preparación técnica:** Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.
- **Preparación táctica y reglamento:** Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto y implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.
- **Preparación psicológica y médica:** Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego porque de esto depende la preparación, la mentalidad con la que el jugador va a enfrentar el partido. La medicina deportiva es muy importante en suplementos y complejos vitamínicos además nos va a ayudar a prevenir y curar lesiones y enfermedades.

## **b) Fundamentos técnicos**

Blázquez (1993), sostiene que los fundamentos técnicos de fútbol consisten en el desarrollo de las habilidades para controlar el balón dentro de las cuales mencionaremos.

García (2007), opina que son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como técnica individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como técnica colectiva.

Una buena técnica se basa en estos puntos: Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo. Destreza en la ejecución. A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad. Técnica Individual: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando adecuadamente el balón.

Por otro lado, Arpad (1989). Manifiesta que la técnica debe ser entendida como el modo de ejecutar todos los movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario.

La técnica es el dominio completo que todo jugador de fútbol debe tener con el balón, con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento. El dominio completo del balón se da a través del adecuado uso que se hace de los fundamentos técnicos durante el juego.

La técnica en el deporte es la forma en que el deportista ejecuta alguna acción de juego de forma eficaz y con economía (energética), interactuando de forma ideal con el medio, la herramienta de juego (balón), con sus compañeros y los rivales, alcanzando un objetivo parcial o total, sin transgredir el reglamento. Depende principalmente de factores anatómico funcionales, neurológicos, cognitivos y metabólicos.

### **c) Clasificación de los fundamentos técnicos del fútbol**

Pacheco (2007), las técnicas del fútbol se clasifican de la siguiente manera:

- **Técnicas individuales:** conducción, control, el tiro, el cabeceo, el regate, la finta y el dribling.
- **Técnicas colectivas:** el pase, pared, el relevo y el apoyo.
- Técnicas defensivas: interceptaciones y recuperaciones del balón.

Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.

Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan, son acciones que a través de gestos técnicos, están destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores.

Los fundamentos a trabajar son: La conducción, el pase, la recepción, el dribling, el remate.

A continuación detallamos todos estos fundamentos técnicos del fútbol:

### **2.2.2.1. La conducción.**

La conducción es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

#### **Tipos de conducción.**

##### **1. Según las superficies de contacto**

- a. Con la parte externa del pie.** La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje

longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

- b. Con la parte interna del pie.** Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.
- c. Con el empeine.-** Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.
- d. Con la punta del pie.-** Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.
- e. Con la planta del pie.-** Se utiliza para perfilar en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

## **2. Según la trayectoria.**

- a.** Conducción en línea recta.
- b.** conducción en zig-zag (slalom)
- c.** Conducción con cambios de dirección
- d.** Conducción con cambios de frente.

Aspectos a tener en cuenta en la conducción del balón

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.
- b. El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.

- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

#### **2.2.2.2. El pase**

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Según Rodelo (2011), el pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza. Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón. El pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible. Observaciones a tener en cuenta en el pase: Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él. Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él. Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo. Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto analizar profundamente. Superficies de contacto

#### **Tipos de pase**

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores no solo podemos hacer pases con los pies si no utilizar las

diferentes partes del cuerpo que nos facilita las reglas del fútbol. Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón, los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc.

- 1. De acuerdo a la distancia:** Pases cortos, largos y medianos.
- 2. De acuerdo a la altura:** Pases a ras del suelo, a media altura y por elevación.
- 3. De acuerdo a la superficie de contacto:** Con la parte interna de pie, con la parte externa del pie, con el empeine, con la punta del pie, con el taco

### **2.2.2.3. Recepción del balón**

Por recepción debemos entender como la forma de parar, controlar, y dominar el balón, con el fin de realizar una acción de juego posterior y favorable (Howe y Scovell 1991).

Este elemento técnico está considerado como uno de los principales fundamentos técnicos del fútbol; ya que una buena recepción es el requisito previo para crear situaciones posteriores de juego. Por lo tanto, una buena recepción debe permitir que el balón quede dispuesto para otra acción después de la amortiguación (Rivas y Sánchez, 2008).

Para Peitersen (2003), la recepción es el arte de recibir correctamente el balón reside en amortiguar de forma elástica la parte del cuerpo hacia la que se dirige el balón. La recepción del balón puede responder a dos objetivos diferentes: Pararlo, o quitarle velocidad y orientarlo en una nueva dirección.

## **Principios básicos aplicables a todas las formas de recibir el balón:**

1. Llevar el cuerpo rápidamente a la posición idónea para detener el balón o hacia la dirección desde la que éste llega.
2. Decidir con rapidez la forma de recibir el balón más apropiado.
3. Antes de recibir el balón, decidir hacia donde pasarlo después.
4. Recibir el balón lo más lejos posible de modo que una vez esté controlado, ser pasado de nuevo de la mejor manera posible.

## **Técnicas de recepción de balón**

Arpad (1969) Dependiendo de la parte del cuerpo con que toquemos el balón, así se pueden clasificar los tipos de recepción.

### **1. Con el pie:**

- Borde interno. Esta técnica es propicia para aquellos balones que vienen de frente, ya que se puede parar o ubicar al frente. Por otra parte, facilita el juego rápido y fluido. Además, este tipo de recepción se utiliza de balones que provienen raso y a media altura, o de balones que vienen de un rebote.
- Empeine total. Esta técnica se caracteriza por su espectacularidad, a pesar del grado de dificultad. Para su ejecución se requiere una reacción rápida, y cierta sensibilidad hacia el balón. En la realización de la técnica, el balón no debe rebotar en la superficie de contacto. Se utiliza frecuentemente de balones que provienen por alto. (Arpad, 1989).
- Empeine interior. Se realiza en situaciones en que no se puede percibir con el borde interno, y en movimiento. La pierna que va a receptor, se cruza delante de la pierna de apoyo y con el empeine interior atraemos y recibimos la pelota (Alain, 1993).

- **Talón.** En relación a su seguridad, no es similar a las anteriores, pues su superficie de contacto es muy pequeña. Normalmente se realiza cuando el jugador ha fijado su dirección de carrera y el pase llega a la espalda, por lo tanto se estira el pie hacia atrás y se eleva hacia delante (Alain, 1993).
2. **Pierna.** Este tipo de recepción se aplica en terrenos muy mojados, por lo tanto resbaladizos. En los terrenos con estas características, se hace bastante difícil la recepción con la planta del pie-debido a la rapidez del pique del balón- por lo que se recurre a usar la parte inferior de la pierna (“espinilla”). Esta técnica es muy insegura, ya que la dirección del rebote en el contacto con la pierna no puede ser calculada por el jugador.
  3. **Muslo.** Se utiliza en balones que provienen del aire, y que por la fuerza y/o trayectoria que traen no pueden ser dominados con la cabeza, pecho y pie. Por lo tanto, se puede usar el muslo, que posee la ventaja que el fémur está cubierto de musculatura, lo cual favorece al amortiguamiento. Además, esta técnica tiene la ventaja de que ayuda al cambio de dirección del jugador (Alain, 1993).
  4. **Abdomen.** Normalmente esta técnica aparece cuando el balón rebota de manera inesperada, y aparece de manera refleja la acción de recepcionar con el estómago. Por otra parte, es muy efectiva debido a que la zona de contacto es muy blanda, lo que facilita que el balón no rebote muy fuertemente. (Arpad, 1989).
  5. **Pecho.** Es otra de las técnicas eficientes, ya que la superficie de contacto es amplia y relativamente blanda. Se utiliza de balones provenientes de gran altura-frecuentemente. (Arpad, 1969).
  6. **Cabeza.** Similar a la anterior, se utiliza principalmente en balones altos, y que en circunstancias normales de juego no pueden ser

repcionados. Es una de las modalidades de recepción más difíciles de ejecutar.

#### **2.2.2.4. El dribling**

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.

Bravo (2015), Remate o el despeje se haga con la frente y no con otra parte de la testa, “la técnica es hacer las cosas con el menor esfuerzo posible, de ahí que el trabajo para hacer el golpeo del balón con la cabeza se da paso a paso como situarse en línea para un balón alto, especialmente cuando tenga que saltar; no es fácil, pero es la clave del ejercicio. Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche la cabeza atrás para amortiguarlo.

#### **Características del dribling.**

1. Es un fundamento técnico-individual.
2. Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
3. Exige creatividad.
4. En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

#### **Tipos de dribling.**

Según la complejidad de la ejecución

1. **Dribling simple.** Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

- 2. Dribling compuesto.** Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

El elemento más importante del dribling es la finta.

#### **2.2.2.5. La finta**

Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

#### **Objetivos de la finta.**

1. Distraer la atención del adversario, para superarlos.
2. Para ganar tiempo y espacio.
3. Para no perder la posesión del balón. (Engaño sin balón = finta, engaño con balón que puede ser ejecutado con finta = dribling)

#### **2.2.2.6. El remate**

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

Pacheco, (2007) afirma "Es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y forma de ejecución", (p.85).

Es toda acción técnica que tiene como finalidad única la obtención del gol, de hecho, lo ideal es que sea la conclusión de una propuesta ofensiva. La intención, la potencia, la sorpresa que se pretende tener y la ubicación sin las cuatro características básicas que debe incluir todo remate.

Es un fundamento técnico individual que consista en golpear al balón hacia la portería contraria con el fin de hacer gol, es la última acción después de un ataque o contraataque.

Para realizar el remate cualquier superficie del cuerpo es válida, menos las penadas por el reglamento (los brazos). Las superficies de contacto más utilizadas son las del pie y de la cabeza.

**Tipos de remate** Montiel, (2002) manifiesta los tipos de remate con los pies a utilizarse con el balón:

**1. De acuerdo a la superficie de golpeo:**

- Remate con el empeine.
- Remate con el empeine interno.
- Remate con el empeine externo
- Remate con la punta del pie.
- Remate con la rodilla
- Remate con el taco.
- Remate con la cabeza.
- Remate con la punta.

**2. De acuerdo a la altura del balón.**

- Remate a ras del suelo.
- Remate a media altura.
- Remate de altura.
- Remate de semivolea o contrabote.
- Remate de volea.
- Remate de semichalaca.
- Remate de media vuelta.

**3. De acuerdo a la dirección del balón.**

- Remate en línea recta.
- Remate cruzados o en diagonal.

- Remate con efecto.

#### **2.2.2.7. El tiro**

Alvarez (2008), indica que el tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria.

#### **2.2.2.8. El cabeceo**

Este fundamento técnico se puede describir como la dirección y pase del balón con la cabeza. Es además, uno de los elementos técnicos imprescindibles, sobre todo para el líbero, stopper y puntas. Constituye una de las armas más peligrosas del fútbol, pues a un gran cabeceador que ataca solo puede oponérsele un gran cabeceador que defiende.

El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol, ya que se debe aplicar en situaciones como cuando la pelota está en el aire, rechazos, pases altos dirigidos y remates al arco. Para la defensa, un buen juego de cabeza a menudo oponible a un gran cabeceador que defiende.

Sin embargo, nunca dominaremos bien si no lo aprendemos bien. Esto por la razón de que existen factores psicológicos y pedagógicos que limitan el correcto aprendizaje de esta técnica.

Entre los factores psicológicos, encontraremos el miedo natural, golpear la pelota con una parte delicada y sensible como lo es la cabeza en cuyo interior están los ejes de la vida misma. El instinto de aludir la intervención de la cabeza para golpear cualquier objeto, es algo así como mecanismo natural de supervivencia.

En otro apartado encontramos los factores pedagógicos, entre ellos que muchas personas inexpertas comienzan el aprendizaje con

balones demasiados grandes y/o pesados, donde el cabecear se vuelve algo así como un castigo.

Por todo lo anterior, es que la enseñanza de este fundamento debe estar bien dirigida desde el punto de vista psico-pedagógico.

### **Clasificación**

Aquí la técnica del cabeceo se clasifica de acuerdo a la parte de la cabeza con que se contacta el balón, por lo tanto tenemos:

1. Cabeceo frontal.
2. Cabeceo parental (izquierdo o derecho)
3. Cabeceo con la coronilla.

Todos los anteriores tipos de cabeceo pueden realizar tanto de manera estática como dinámica o con salto.

### **Recomendaciones técnicas de ejecución**

1. A la hora de cabecear se debe tener preferiblemente las piernas abiertas.
2. El tronco se debe inclinar hacia atrás y va al encuentro del balón, la musculatura del cuello se pone ligeramente tensa y en el momento del contacto la barbilla desciende hasta el pecho.
3. En los cabeceos con salto y carrera: el salto se debe efectuar con una pierna.
4. La musculatura no debe estar rígida al efectuar el contacto con el balón.
5. De acuerdo a la situación de juego, determinar el tipo de técnica adecuada. En el Juego de cabeza se aplican en todas aquellas situaciones en las que se han de controlar o lanzar rápidamente

balones altos sin que haya tiempo para recibir la pelota con tranquilidad.

#### **2.2.2.9. El control**

Patiño (2007), la parada es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones. El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas Las superficies de contacto y se podría definir como el principio de la reducción de la velocidad del balón.

Cortéz (2009) menciona que son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del compañero y a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatar el balón. En consecuencia, es indudable que la precisión y rapidez del juego está basado en la efectividad de los controles y los toques directos que se generan a partir de un buen control. (p.11)

#### **Clases de Control**

- 1. Parada.** Es el control que inmoviliza totalmente el balón a raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.
- 2. Semiparada.** Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y la cabeza.
- 3. Amortiguamiento.** El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie

de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas superficies de contacto y se podría definir como “el principio de la reducción de la velocidad del balón”.

4. **Controles orientados.**- Su finalidad es controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

#### **2.2.2.10. El Regate**

Montiel (2002) indica que el regate es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario una acción llena de habilidad e imaginación.

#### **Clases de Regate**

1. **Simple:** Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.
2. **Compuesto:** Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

#### **Cualidades del Regateador.**

1. Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.
2. Dominio del cuerpo.
3. Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.
4. Habilidad, destreza e imaginación.

5. Un buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.

### **Ventajas que se pretenden con el Regate**

1. Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.
2. Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada.
3. Colocarnos en situación de segunda acción.
4. Ganar tiempo.
5. Ser dueños del juego para:
  - Darle seguridad.
  - Darle velocidad
  - Engañar constantemente.
  - Improvisar acciones.

### **2.2.2.11. La pared**

Contreras (2005). Manifiesta que la pared se conoce como la entrega y la devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto.

### **Ventajas de la pared:**

1. Superar adversario
2. Mantener la posesión del balón
3. Progresar en el espacio
4. Llegar más fácilmente a situaciones de finalización

## **Aspectos técnico-tácticos de la pared**

### **1. Jugador iniciador (con posesión del balón):**

- Percepción de la situación para el inicio de una pared.
- Momento preciso de pase y correcta ejecución técnica
- Cambio de ritmo (justo en el momento de hacer el pase al jugador eje)
- Correcta trayectoria de desplazamiento de recepción (tras realizar el pase al jugador eje)

### **2. jugador eje:**

- Movimiento de apoyo (con fintas previas o no)
- Orientación adecuada (según gesto técnico)
- Golpeo (pase) preciso.
- Toma de decisión idónea (devolución a uno u otro jugador, no devolver, finta y control orientado hacia otro espacio...) basada en una eficaz amplitud visual".

#### **2.2.2.12. Relevos**

Contreras (2005), manifiesta que el relevo se refiere a las acciones recíprocas, en donde en fase ofensiva un jugador se lanza al ataque y uno de sus compañeros lo libera de sus obligaciones defensivas ocupando sus funciones para luego si se realiza un ataque rival el jugador que se lanzó al ataque ocupa las funciones del jugador que lo relevo hasta que finalice la jugada.

#### **Tipos de Relevos.**

Vinen (2002). Manifiesta formas diversas de realizarse los relevos:

1. Relevo frontal: Es cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón, frente a frente.
2. Relevo en diagonal: Es cuando ambos compañeros llevan direcciones convergentes. Requiere una gran percepción de velocidades y de distancias, para transmitirse el balón.
3. Relevo dorsal (por detrás): Es cuando ambos compañeros llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor por detrás de su eje corporal, llevándose el balón a más velocidad.

#### **2.2.2.13. Apoyo**

Patiño (2007). Es acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás, desde adelante.

#### **2.2.2.14. Interceptaciones**

Pacheco (2007) indica que la interceptación es una acción táctica-técnica en la que el defensor se interpone en la trayectoria del balón en el momento del pase entre dos jugadores adversarios o de un tiro, recuperando, o no, la posesión del balón. (p.89)

La acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria, evitando o no, el fin perseguido por su lanzador. La acción propiamente dicha, al ser modificada su trayectoria, se realiza de dos formas: irreflexiva o reflexivamente

Para ejecutar la interceptación es cuando el atacante intenta resolver situaciones de uno contra uno trabajando la superación balón sin jugador. (Ejemplo: Un pase hacia adelante o juego interior, un centro, un tiro, etc.).

### **Como ejecutar la interceptación:**

1. Manteniendo la distancia de marcaje adecuada, ya que de ese modo tendremos el tiempo suficiente para reaccionar ante el estímulo que supone la acción del atacante y por supuesto, la salida del balón.
2. No perdiendo nunca de vista el balón, ya que si lo hacemos perderemos información sobre la acción ofensiva del rival y de ese modo, será difícil efectuar la acción correcta. (Ejemplo cuando un atacante amaga una acción de tiro y el defensor se da la vuelta por temor al impacto).
3. Reaccionando con velocidad, interpretando rápidamente la trayectoria del balón con el objetivo de emplear la superficie de contacto más conveniente.

**Ventajas de la interceptación.** Nos permite impedir la progresión del balón, modificando su trayectoria evitando que el balón alcance su zona de destino.

**Inconvenientes de la interceptación.** Resulta muy difícil efectuar el control de oposición para la recuperación del balón, ya que realizamos la acción sobre un balón descontrolado, por lo tanto generalmente se dará la acción de desvió con lo que ello conlleva.

#### **2.2.2.15. Recuperación del Balón.**

Miro (2012). La recuperación de la posesión del balón representa en la fase defensiva la culminación y la eficacia en dicha fase del juego. Para llegar a esta parte de la fase defensiva es necesario, en primer lugar, que el equipo cumpla adecuadamente con todas las sub-fases de la fase defensiva; es decir, con los fundamentos tácticos defensivos (transición de ataque a defensa, posicionamientos defensivos, organización defensiva y la presión colectiva)

Posteriormente, con la aplicación de los principios tácticos defensivos (coberturas, permutas, repliegues, temporizaciones, vigilancias, interceptaciones, anticipaciones, entradas y cargas) se le dará más consistencia a los fundamentos tácticos defensivos y, con ello, poder lograr una eficaz recuperación del balón. La mayor eficacia en la recuperación del balón se obtendrá cuando ésta se realice en el menor tiempo y con el menor esfuerzo posible.

La recuperación del balón es la acción por la cual el defensor efectúa intervención directa sobre el balón en posesión del contrario con el objetivo de sustraérselo. Pueden ser:

1. El defensor consigue quitarle el balón al contrario manteniendo el control y convirtiéndose de ese modo en atacante.
2. El defensor consigue quitarle el balón al contrario sin hacerse con el control del balón pero evitando la acción ofensiva del rival mediante la pérdida del control. [www.entrenadores.info](http://www.entrenadores.info).

#### **d) Didáctica del Fútbol**

Mucho se ha escrito sobre aspectos relacionados con la pedagogía y didáctica del fútbol infantil y juvenil, entre ellos, Sans (2006), Pacheco (2007), Benedek (1998). Ellos han abordado temas como las etapas del desarrollo del futbolista, didáctica del juego, aspectos metodológicos, perfil del entrenador del fútbol, entre otros aquí se abordaran aquellos temas pedagógico-didácticos que se consideran trascendentales y que respondan en parte del desarrollo integral del individuo, es decir, los factores físicos, cognitivos y emocionales, no solo, desde la perspectiva del ámbito deportivo, sino también, desde la perspectiva del ámbito psicosocial.

A continuación señalamos algunos aspectos didácticos:

- 1. Enfoques en la Enseñanza del Fútbol.** Los modelos alternativos para la enseñanza de los juegos deportivos han aumentado en los

últimos años. Desde la década de los ochenta se viene contrastando la repercusión de los dos enfoques metodológicos en la enseñanza deportiva: el enfoque tradicional o técnico y el enfoque alternativo o centrado en la táctica.

- **El enfoque tradicional o técnico.** Se centra en progresiones de ejercicios, tanto de asimilación como de aplicación y en el desarrollo de las técnicas deportivas fundamentales antes de abordar los aspectos tácticos y de practicar el juego en situación real (se enfatiza el aprendizaje de la habilidad antes que la comprensión del juego).
- **El enfoque alternativo o centrado en la táctica.** Se asocia a la pedagogía del descubrimiento y está fundamentado en la propuesta de experiencias motrices lúdicas vinculadas al contexto real de juego desde el primer momento.

Según fue tomando cuerpo la corriente cognitiva del aprendizaje motor, se enfatizó la unión entre cognición y acción, de tal forma que el conocimiento facilita la acción y viceversa. Se observan, por tanto, diferentes opiniones sobre cuándo se deberían introducir las estrategias cognitivas y la táctica en la enseñanza deportiva.

La metodología de la enseñanza deportiva sugiere la utilización de las distintas técnicas y estilos de enseñanza en función de diferentes variables: edad, experiencia, nivel de capacidad física, grado de motivación intrínseco de los alumnos, personalidad y preferencias del profesor, objetivos y tipo de tarea.

En general, se asume que las técnicas de enseñanza deportiva podrían variar dependiendo del marco de aplicación y de las circunstancias del proceso de Enseñanza- Aprendizaje. No pretendemos realizar una crítica a los modelos planteados, si no, en contribuir a la enseñanza tradicional con una enseñanza globalizada y contextualizada en aproximación a la realidad del juego.

Según Rivas y Sánchez (2008). La enseñanza del fútbol se puede enfocar partiendo de dos premisas didácticas que es el de: Recreativo-formativo donde la enseñanza interesa el desarrollo integral del individuo, se considera que bajo esta perspectiva el deporte del fútbol está como medio para el desarrollo de la persona, por tanto, aquí el deporte del fútbol no se considera como un fin en sí mismo, sino más bien, como un medio educativo para la promoción de las áreas psicosocial, psicofísico y técnico táctico.

Este tipo de enfoque de enseñanza se imparte normalmente en instituciones educativas escolares, colegiales, universitarias y en escuelas de fútbol de diversas organizaciones.

#### **e) Métodos de enseñanza del fútbol**

Para Carrasco (2011) método es el conjunto de operaciones ordenadas con las que se pretende alcanzar un objetivo, no deben ser considerados como algo cerrado, rígido, o como fórmulas inalterables para la consecución de un objetivo, sino más bien, como una referencia a seguir con las que dotemos al futbolista de un rendimiento óptimo (p.63). Pacheco (2007), afirma que en el proceso de la enseñanza/aprendizaje del fútbol, se debe intentar utilizar métodos de enseñanza eficaces, es decir, aquellos que permitan asimilar más y mejor los aprendizajes, el mismo autor dice “los métodos de enseñanza/aprendizaje del fútbol han sido desarrollados de acuerdo con la evolución que el fútbol ha tenido a lo largo de los tiempos”. (p.127). En los inicios, el aprendizaje del fútbol se realizaba de una forma no organizada, en la calle o terrenos irregulares, sin la presencia de ningún entrenador, a través de pequeños juegos de 3x3, 4x4..., dependiendo del número de participantes, en espacios con diferentes dimensiones y siempre reducidos. El aprendizaje se realizaba, fundamentalmente, por medio de pequeños juegos o de juego formal (método global), por ensayo y error, en el que el jugador controlaba su propio aprendizaje, lo que originaba la aparición de muchos jugadores

dotados de un gran virtuosismo técnico. En una segunda fase, en los clubes de fútbol se comenzaron a interesar por la formación de los jóvenes jugadores de una forma organizada, en la que la enseñanza pasa a ser dirigida sobre los campos de fútbol, con la presencia de un entrenador y donde impera el método basado en la técnica individual (método analítico).

La enseñanza del juego pasa a ser dirigida fundamentalmente hacia una correcta ejecución de las diferentes habilidades técnicas, de una forma aislada, estereotipada y fuera del contexto real del juego, donde se pensaba que la mejoría del rendimiento técnico individual implicaría una mejoría del funcionamiento global del equipo. Esta corriente tecnocrática llevó a muchos entrenadores a seguir la idea de que los jóvenes no deberían iniciarse en el juego del fútbol hasta que no poseyeran el dominio correcto de todas las habilidades técnicas. El método de enseñanza basado en la técnica es aquel que aún hoy en día impera en nuestros clubes. Si observamos una sesión de entrenamiento en la actualidad, no difiere mucho de aquellos que se hacían hace 20 o 30 años atrás, con una primera parte destinada al “calentamiento”, realizada generalmente sin balón una segunda parte destinada a la práctica de servicios técnicos, descontextualizados del juego, y la tercera parte dedicada al juego formal (denominando entrenamiento de conjunto de 11x11 o 7x7). En el transcurso de la segunda parte de las sesiones de entrenamiento, dedicadas al aprendizaje de las habilidades técnicas, observamos muchas veces que éstas se ejercitan de una forma aislada de las situaciones reales de juego, lo que hace muy difícil de mantener la motivación y el rendimiento de los jugadores durante periodos muy largos de tiempo, ya que las situaciones propuestas son poco estimulantes por no poseer los aspectos esenciales del juego, que son la oposición, la cooperación y la finalización. Por otro lado, la mayoría de las veces, al llegar a la tercera parte de la sesión de entrenamiento, el juego formal (11 x 11 o 7 x 7), los jugadores no consiguen aplicar los conocimientos aprendidos

anteriormente, pues han entrenado la técnica en situaciones aisladas que después no se presenta en el juego. En el ámbito de la enseñanza y del entrenamiento,

Cuando la técnica es abordada por medio de situaciones que ocurren al margen de los requisitos tácticos, se produce una transferencia muy pequeña hacia el juego. Ruiz (1995) considera que un jugador ha asimilado la técnica cuando puede aplicarla adecuadamente en los juegos de espacios reducidos, a una elevada velocidad y bajo una fuerte oposición de los adversarios. La verdadera dimensión de la técnica reposa en su utilidad para servir a la inteligencia y a la capacidad de decisión táctica de los jugadores y de los equipos. Un buen ejecutante es, antes que nada, un individuo capaz de seleccionar las técnicas más adecuadas para responder a las sucesivas configuraciones del juego. Por esto, la enseñanza y el entrenamiento de la técnica del fútbol no deben restringirse a los aspectos biomecánicos, es decir, a los gestos, sino que deben atender sobre todo a su adaptación inteligente a la situación de juego.

Si pretendemos tener en el futuro jugadores inteligentes, es fundamental proporcionarles un mayor conocimiento táctico del juego, porque sabemos que es importante para su evolución futura no sólo saber cómo ejecutar una determinada técnica, sino fundamentalmente saber cuándo, dónde y porque realizarla. Por ello, en el aprendizaje del juego, la enseñanza de la técnica y de la táctica deben ir asociadas. Actualmente, algunos entrenadores están percibiendo que la enseñanza del juego enfocada exclusivamente hacia los aspectos técnicos, por medio de situaciones estrictamente controladas y previsibles, impide que muchos jóvenes tengan una comprensión global del juego en sus aspectos más básicos, como su ubicación en el terreno de juego, la capacidad de anticipación, su compenetración con sus compañeros de equipo en la defensa como en el ataque o en la toma de decisiones correctas. Estos presupuestos han llevado a la implantación de un nuevo método de enseñanza del juego, basado en

la búsqueda dirigida y en los juegos condicionados, como juegos de fútbol en los que se ponen algunos condicionantes, buscando alcanzar determinados objetivos en el juego (método sistémico), intentando formar jugadores inteligentes, capaces de responder de una forma adecuada a las diferentes situaciones del juego.

### **Formas diferenciadas de abordar la enseñanza del fútbol:**

#### **1. Método global.**

##### **Características:**

- Utilización exclusiva del juego formal (11x11 o 7x7).
- El equipo es la base fundamental del aprendizaje.
- Juego anárquico, no hay alteraciones en los progresos.
- El juego no se descompone ni está condicionado.

##### **Consecuencias:**

- Virtuosismo técnico individual en contraste de una anarquía táctica.
- Variabilidad en las soluciones motoras pero con descoordinación.
- Elevado nivel de motivación y rendimiento en los practicantes.
- Elevada incidencia sobre los mecanismos perceptivos y de decisión del movimiento, ya que se presentan situaciones imprevisibles que implican un análisis y una toma de decisiones diferenciadas y una incidencia media sobre los mecanismos de ejecución.

## **2. Método analítico**

### **Características:**

- Se parte de las situaciones técnicas analíticas hacia el juego formal.
- El juego se descompone en elementos técnicos jerarquizados.
- La suma de los rendimientos individuales es igual a la mejoría del equipo.

### **Consecuencias:**

- Mecanización de las acciones de juego.
- Al ser las soluciones impuestas, hay problema en la comprensión del juego.
- Obsesión por la técnica: mucho tiempo del entrenamiento se dedica a la enseñanza de la técnica y poco tiempo, a la enseñanza del juego.
- Bajo nivel de motivación, que lleva frecuentemente a los practicantes a un desinterés por las actividades que desarrollan.
- Baja incidencia sobre los mecanismos perceptivos y de decisión, ya que se presentan situaciones estables imprevisibles, y una gran incidencia sobre los mecanismos de ejecución del movimiento.

## **3. Método sistémico**

### **Características:**

- Se parte del juego hacia las situaciones particulares es la fuente
- La oposición es la fuente de todo el progreso

- El juego se descompone en unidades funcionales de complejidad creciente (1x1, 3x3, juego de los “cinco pases”, etc.). Los principios del juego regulan el aprendizaje.

**Consecuencias:**

- El aprendizaje de las técnicas nace en función de la táctica, de forma orientada
- Comprensión de los mecanismos y de los principios de juego
- Inteligencia táctica; creatividad en las acciones de juego
- Más tiempo de entrenamiento dedicado a la enseñanza del juego que a la técnica.
- Buen nivel de motivación y de rendimiento en las tareas de entrenamiento
- Gran incidencia sobre los mecanismos perceptivos y de decisión del movimiento, ya que se presentan situaciones imprevisibles que implican análisis y toma de decisiones diferenciadas y una incidencia media y a veces grande sobre los mecanismos de ejecución siempre que haya necesidad de recurrir a la repetición de determinadas acciones.

**f) Rol del docente de educación física en la enseñanza del deporte.**

Carballo (2014), afirma que ser profesor de Educación Física implica una práctica pedagógica en el marco de un compromiso social, una dedicación al ser humano en sus múltiples posibilidades de formación y cultivo, una pasión por el conocimiento y una actitud dinámica permanente.

El maestro es una persona con una historia de vida, con necesidades e intereses, tiene su propia personalidad y la capacidad de auto reconocerse y de reconocer a los demás en su proceso de

crecimiento; para lograrlo no puede perder su sensibilidad ante las necesidades, problemas y momentos de la vida; ni su capacidad de asombro frente a los aprendizajes, ideas y acciones especialmente de los estudiantes.

Para orientar al estudiante, se necesita de conocimiento y competencias prácticas de un gran repertorio de actividades como juegos, formas jugadas, danzas, gimnasia, deportes, entre otras; y de procedimientos metodológicos que propicien, a través de las actividades, las condiciones para las vivencias, experiencia, apropiación, aplicación y producción de destrezas corporales.

Tradicionalmente el profesor de Educación Física se ha caracterizado por su capacidad de liderazgo e iniciativa, por su alegría y actitud lúdica y por sus buenas relaciones con todos los actores escolares. Estos valores junto con su ética profesional constituyen un ejemplo educativo para los alumnos. “Ser profesor de educación Física es ante todo un estilo de vida”. Como su acción educativa está básicamente en el contexto de la escuela, necesita integrarse dinámicamente al proceso de construcción y desarrollo del Proyecto Educativo Institucional.

El espacio necesario para desarrollar estas competencias es la formación permanente a través de la constitución de colectivos de maestros donde se estudie, se debata, se experimente; se reconozcan las limitaciones, se diseñen propuestas, se socialicen experiencias y se establezcan relaciones con otros grupos pedagógicos y así constituir la comunidad académica de la Cultura Física.

La formación de los educadores es uno de los principales objetivos y condiciones para un cambio en la Educación que compromete a la Cultura Física.

Saber cómo enseña pues conoce las implicaciones didácticas de la naturaleza epistemológicamente de su disciplina e integra la

investigación al trabajo cotidiano. Saber para qué diseña currículo y establece relaciones entre el contexto, las características del alumno y el saber de la disciplina. Saber por qué enseña y cuáles son los valores morales éticos políticos para desempeñar su labor. Además es actualizado en el manejo de los medios tecnológicos, es competente y sabe producir conocimiento pedagógico.

Para el desarrollo de éstas cualidades, no sólo se requiere la decisión del educador sino el apoyo para lograrlo proveniente tanto de la comunidad educativa cuyo centro generador está en el aula y en la Universidad, en particular las Universidades con programas de formación de profesores de educación física.

#### **g) El fútbol como medio educativo.**

Castejón (2003), el deporte en general tiene tres vertientes de aplicación, una de ellas centrada en el periodo que comprende la edad escolar, que es el denominado deporte educativo, y las otras dos se encuentran en el marco social, el deporte ocio, salud y recreación, y el deporte de élite.

El deporte educativo ha adquirido gran importancia en nuestra sociedad, acaparando el interés de muchas de las instituciones públicas y privadas con competencias que organizan competencias escolares e institucionales locales, nacionales e internacionales.

Hemos de tener presente que el deporte no es educativo por sí mismo, sino que tiene que cumplir unas orientaciones educativas básicas encauzadas a través, principalmente, del profesor o entrenador, aunque también son importantes las aportaciones de padres, federaciones y clubes, espectadores, o los propios jugadores. En este sentido, podemos afirmar que el deporte en ocasiones se convierte para muchos jóvenes en la principal fuente de educación; de tal manera que, para gran cantidad de autores, después del colegio éste es considerado la actividad más importante. Por ello,

consideramos que es de vital importancia que todos los responsables de los programas deportivos, tanto dentro como fuera del contexto escolar, sean conscientes de las repercusiones que las experiencias deportivas pueden ocasionar en la formación integral de los jóvenes.

Para dejar constancia de nuestra forma de ver el deporte educativo, definimos en primer lugar su concepto, enumeramos algunas características básicas que debe cumplir, y exponemos las condiciones que deben cumplir los distintos apartados del currículo y la programación.

#### **h) Los valores humanos en el fútbol**

Carballo (2014) sostiene que los valores humanos son atributos conscientes y voluntarios aprendidos en el trayecto de la vida, que al aplicarlos permiten una mejor convivencia entre los seres humanos.

Valor es un bien que busca la perfección y valor de la misma, conviene hacer notar que tiene una dimensión transcendental en la vida personal y social. El valor hace a la persona más digna, más noble y más humana.

Entre estos valores se tiene

- 1. La disciplina.** Este valor es de acción general porque involucra la obediencia al cumplimiento de todos los actos y hábitos del ser humano, es decir persigue que se cumpla formal y estrictamente todos aquellos principios y hábitos de la conducta, para que se apliquen en beneficio de una sola personalidad.
- 2. El respeto.** Este es otro valor fundamental que juega en todo el tiempo y en todo hogar, ya que tiene que ver con la dignidad que se debe a los demás, como la consideración y hasta veneración a Dios y la reverencia a los padres.

3. **La responsabilidad.** Es un valor de mucha transcendencia en la formación ciudadana, porque de su aplicación dependerá el acierto de sus actos, así como la aceptación o no de sus actitudes ante los demás.
4. **La puntualidad.** La puntualidad deber ser enseñada como un valor hiperactivo, recuerde que es uno de los hábitos que los maestros controlan y exigen desde el jardín de infantes.
5. **La solidaridad.** Este valor tiene un ingrediente humano y es la adhesión al infortunio o desgracia de los demás. Pues debemos enseñar que cuando se está caído debemos dar la mano y ayudar a levantar, lo más humano es poder dar el respaldo, la ayuda oportuna, la unidad en tiempos difíciles.

### 2.3. Definición de términos básicos

- **Cabeceo.** El cabeceo es el arte de golpear el balón de futbol con la cabeza, dar toques con la cabeza ya sea para anotar un gol o para hacer un pase a otro jugador
- **Conducción.** La conducción se define como: “La acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”.
- **Control.** Es hacerse del balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones de ser jugado inmediatamente.
- **Definición o remate.** Es el fundamento técnico que le permite al jugador rematar a la portería de forma efectiva con la obtención del gol con o sin oponente en fase ofensiva.
- **Deporte escolar.** Es toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un compromiso de superación de metas, compromisos que en un principio no es necesario se establezcan más que con uno mismo.

- **Deporte.** El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio a área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros).
- **Dribling.** Es una habilidad individual, característica de fútbol que consiste en realizar movimientos y amagues con diferentes partes del cuerpo pies, piernas, cadera que le permite al jugador superar al rival.
- **Ejercicio.** Unidad elemental del proceso de entrenamiento, destinado a desarrollar una cualidad; es un acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de cultura física y el deporte.
- **Recepción.** Es la acción mediante la cual nos apropiamos del balón dejándolo en condiciones de ser jugado seguidamente.
- **Entrenamiento.** Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.
- **Finta.** La finta es un elemento fundamental en las acciones de regate, por lo tanto se convierte en una acción muy importante a la hora de desbordar o ganar ventaja con respecto a uno o varios adversarios.
- **Fundamento técnico.** Principios básicos de las diversas acciones de ataque y defensa en el juego, fundamentalmente para el dominio de las acciones motoras específicas de un deporte. Son acciones que primero que se enseñan y luego se entrenan.
- **Fútbol.** Conocido también como balompié en España y soccer en los Estados Unidos, es un deporte que enfrenta a dos equipos

formados por once jugadores cada uno, diez jugadores de campo y un arquero, portero o guardameta.

- **Habilidad.** La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio.
- **Pase.** Es el fundamento técnico que nos permite en el fútbol establecer una relación con los demás componentes del equipo mediante la transmisión efectiva del balón sin que uno u otro oponentes corten la trayectoria al compañero que le fue enviado en fase defensiva y ofensiva.
- **Preparación táctica.** La táctica deportiva en su aspecto moderno es el arte de conducir la lucha deportiva. En general, el concepto de “táctica deportiva”, abarca todos los modos más o menos racionales de conducción del certamen por el deportista (táctica individual) y por el equipo (táctica colectiva).
- **Preparación técnica.** La técnica es el componente específico del rendimiento que se relaciona con las habilidades motoras del deportista, y su fundamento general, es decir, independiente de las diferentes disciplinas deportivas, es la coordinación.
- **Recepción.** Es el fundamento técnico que le permite a los jugadores amortiguar y balón mediante diferentes partes corporales en las acciones de juego defensivas y ofensivas.
- **Técnicas deportivas.** Es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual.

#### 2.4. Bases epistémicas

La Educación Física y el Deporte aunque si tiene un único objeto de estudio, el ser humano en movimiento, está compuesta por muchas

ciencias, encargándose la investigación científica de estudiar los conocimientos que existen en torno a la a dicha disciplina y la relación de estos con la práctica.

La concepción del deporte especialmente el fútbol no ha sido la misma según la etapa histórica, sociedad o cultura en que se ha desarrollado. En este sentido, una de las misiones de los expertos y tratadistas es el estudio y análisis de las distintas concepciones en su paso por la historia, todo ello con el fin de llegar a una conclusión válida que fundamente la significación global del deporte en la sociedad actual.

Siguiendo el trabajo de Garay y Hernández Mendo (2005), la actividad física y el deporte como el fútbol y otros han estado ligados al concepto de ciencia desde los albores de la cultura. Existen muchos testimonios históricos que dan prueba de este nexo. Así, según Rodríguez López (1995), Homero, Píndaro y Platón presentaron las bases de la futura educación física, educación por el deporte y el ejercicio. La educación física que establecieron se cimentaba en la filosofía y en la ciencia. También Aristóteles realizó un gran número de reflexiones de carácter biológico y técnico sobre el entrenamiento deportivo. Los médicos Hipócrates y Galeno destinaron su ciencia al fenómeno deportivo. En esta época conviven la ciencia y la filosofía en el deporte.

Sin embargo, en el período medieval, la educación encuadrada en los ideales de caballería, al parecer no alberga reflexiones de índole científica; "La educación física en estos momentos es sólo filosofía, si es que es algo" (Rodríguez López, 1995, p. 123).

A partir del Renacimiento existe una pequeña conexión entre ciencia y deporte. Debido al interés por la Grecia clásica, la gimnasia de este período se presenta como un foco de atracción, siendo uno de los agentes más importantes de su expansión Ieronimus Mercurialis.

Entre esta época y el siglo XX un grupo de médicos y algún pedagogo han sustentado una cierta concepción de ciencia en todos los deportes.

En palabras de Vázquez Gómez (2001, p. 47), "el desarrollo científico a lo largo del siglo XX, sobre todo de las ciencias del cuerpo humano, las ciencias de la conducta y las ciencias sociales, ha hecho posible que la Educación Física y todos los deportes sean cada vez más una intervención sistemática apoyada en criterios científicos. Los estudios sobre el cuerpo y el movimiento humano sientan las bases sobre las que se llevará a cabo la intervención pedagógica". Asimismo, de acuerdo con Hernández Moreno (1993), "en las últimas décadas, en el ámbito de las denominadas actividades físicas y deportivas, existe una gran preocupación por dar un carácter científico al estudio de dichas actividades

De los estudios realizados en fútbol la mayor parte están dedicados a temas relacionados con la medicina, fisiología, historia, sociología, psicología, etc.,

La mayoría de los estudios que se han realizado sobre fútbol tienen una orientación descriptiva, cuyos resultados se fundamentan, sobre todo, en análisis de frecuencias y/o porcentajes de los acontecimientos registrados: técnicos, fisiológicos, físicos, etc., cuyos resultados representan fundamentalmente, cantidad. Pero estos estudios que analizan únicamente frecuencias de los acontecimientos, no han contemplado un aspecto clave en el juego, como es el temporal. El encadenamiento de los hechos que van ocurriendo, a través del registro continuo, pone sentido a los acontecimientos del juego en el fútbol, los ordena. Actualmente se realizan estudios que llevan a cabo investigaciones sobre cadenas conductuales (patrones de conducta) en el fútbol (Hernández Mendo, 1996; Castellano, 2000), aportando un mayor grado de significación en el juego y, por tanto, una mayor utilidad para entrenadores o preparadores (Castellano y Hernández Mendo, 2002).

Dentro de esta nueva e interesante concepción sería oportuno determinar que jugadores son los que intervienen en dichas conductas, puesto que la eficacia en la acción del juego depende directamente de la participación de jugadores puntuales o sociedades de ciertos jugadores, tanto en ataque como en defensa.

La explicación está sustituyendo a la descripción como objetivo de las Investigaciones en fútbol. En los últimos años estamos asistiendo a importantes avances en el diseño metodológico de la investigación sobre el análisis del juego. Frente a las estrategias básicamente descriptivas que soportaban los estudios científicos de hace una o dos décadas, en la actualidad es posible constatar como la explicación causal ha sustituido a la descripción como objetivo de los investigadores. En los deportes de equipo, la identificación de las causas es el fundamento para entender los fenómenos y construir una ciencia explicativa (Castellano et al., 2008).

La perspectiva dinámica de la conducta social en el fútbol provoca que se recomiende para su estudio la metodología observacional. Como afirma Bakeman (1993) el estudio de ciertos problemas, tal es el caso del deporte, "requieren una perspectiva dinámica de la conducta social en lugar de una estática". En esta afirmación se recoge el principal problema del análisis llevado a cabo en el ámbito del deporte. Estamos ante una situación social cambiante en la que los procedimientos estáticos de análisis no son suficientes, esto nos sitúa ante la metodología observacional como una herramienta válida para su estudio.

## CAPÍTULO III

### METODLOGÍA

#### 3.1. Nivel y tipo de investigación

La presente investigación se ubica en el nivel explicativo y el tipo de investigación es aplicada ya que se explica los fenómenos, determinando sus relaciones de causa efecto y se tuvo propósitos prácticos inmediatos bien definidos, es decir, se investigó para actuar, transformar, modificar y producir cambios en un determinado sector de la realidad en una muestra determinada Carrasco (2005).

#### 3.2. Diseño y esquema de la investigación

##### 3.2.1 Diseño de investigación.

El diseño que se empleó es el experimental en su modalidad pre experimental con un solo grupo y con pre y post. Es pre experimental porque se trabajará con un solo grupo, no se tendrá un control interno riguroso, ya que los sujetos no serán asignados aleatoriamente al grupo de trabajo, Hernández (2014). Este diseño implica tres pasos a seguir:

1º Una medición previa (pre test) de la variable dependiente a ser estudiada.

2º Introducción o aplicación de la variable independiente o experimental (Juego de roles) a los sujetos del grupo de estudio

3º Una nueva medición (pos test) de la variable dependiente.

##### 3.2.2 Esquema de investigación

El esquema es:

**GE: O<sub>1</sub> .....X .....O<sub>2</sub>**

Donde:

GE: Grupo de estudio (control-experimental)

O<sub>1</sub>: Pre prueba

O<sub>2</sub>: Post prueba

X : Aplicación de la variable independiente.

### 3.2. Población y muestra

#### 3.3.1 Determinación de la población

La población estuvo constituida por 44 estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020 que se ilustra en el siguiente cuadro:

**Cuadro N° 01**

**Población de estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020**

<b>NIVEL</b>	<b>GRADO</b>	<b>NÚMERO DE ESTUDIANTES</b>
<b>Secundaria</b>	1 <sup>o</sup>	7
	2 <sup>o</sup>	9
	3 <sup>o</sup>	12
	4 <sup>o</sup>	8
	5 <sup>o</sup>	8
<b>TOTAL</b>		<b>44</b>

Fuente: Nómina de matrícula 2020

Elaboración: Propia

#### 3.3.2 Selección de la muestra

La muestra es no probabilística de tipo intencional o por conveniencia conformada por los estudiantes del 1<sup>o</sup> Grado de Educación Secundaria que en total suman 7.

### **3.4. Determinación operativa del instrumento de recolección de datos**

Para la recolección de datos referente a la variable dependiente que es la que se mide, se utilizó una ficha de observación directa que nos permitió observar los fundamentos técnicos del fútbol aprendidos por los estudiantes conformado por 42 ítems, distribuidos en 24 ítems para la técnica individual, 12 ítems para la técnica colectiva y 6 ítems para la técnica defensiva

Para la variable independiente se utilizó una ficha de cotejo para evaluar la aplicación adecuada del Programa de Entrenamiento conformado por 12 ítems, distribuidos en 4 ítems para cada una de sus dimensiones que son la planificación, ejecución y control.

### **3.5. Técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos**

Una vez elaborados los instrumentos se aplicaron los mismos a los sujetos de la muestra en dos momentos, antes y después de aplicar el Programa de Entrenamiento, luego se ordenó la información para su procesamiento para ello se utilizó la Estadística Descriptiva e Inferencial a través del programa Excel para los gráficos y para la prueba de hipótesis se utilizó el software SPSS (v. 23.0). La presentación de datos se realizó en tablas y gráficos con su respectiva descripción e interpretación.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

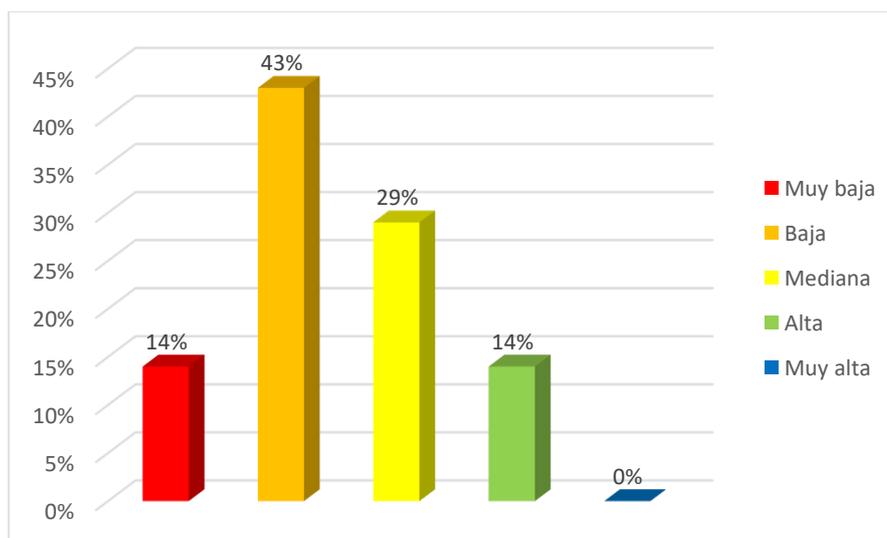
#### 4.1. Análisis e interpretación de resultados de la pre prueba

**Tabla 1. Fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**

VALORACIÓN	PUNTAJE	fi	%
<b>Muy baja</b>	42 - 75	1	14%
<b>Baja</b>	76 - 109	3	43%
<b>Mediana</b>	110 - 143	2	29%
<b>Alta</b>	144 - 177	1	14%
<b>Muy alta</b>	178 - 210	0	0%
TOTAL		<b>7</b>	<b>100%</b>
PROMEDIO		<b>104.4</b>	

Fuente: Ficha de observación aplicada en junio del 2020  
Elaboración: Propia

**Gráfico 1. Fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**



## Análisis e interpretación

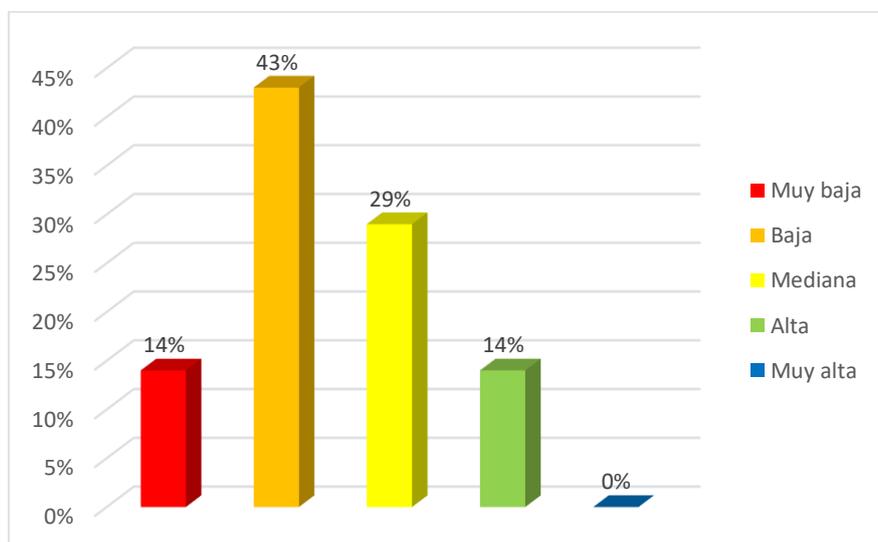
En la tabla y gráfico adjunto se observa que el 43% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco tienen una valoración baja referente a los fundamentos técnicos del fútbol, el 29% tiene una valoración mediana, el 14% tienen muy baja y alta respectivamente, ninguno de ellos tienen una valoración muy alta de dichos fundamentos. En promedio los fundamentos técnicos del fútbol en la pre prueba se encuentra dentro de una valoración de baja con 104.4 puntos de un total de 210. En consecuencia se observa que la mayoría de estudiantes tienen una valoración baja de los fundamentos técnicos del fútbol porque sus dimensiones como son la técnica individual, colectiva y defensiva también se encuentran en una valoración baja.

**Tabla 2. Técnica individual del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**

VALORACIÓN	PUNTAJE	fi	%
<b>Muy baja</b>	24 - 43	1	14%
<b>Baja</b>	44 - 63	3	43%
<b>Mediana</b>	64 - 82	2	29%
<b>Alta</b>	83 - 101	1	14%
<b>Muy alta</b>	102 - 120	0	0%
<b>TOTAL</b>		<b>7</b>	<b>100%</b>
<b>PROMEDIO</b>		<b>61.7</b>	

Fuente: Ficha de observación aplicada en junio del 2020  
Elaboración: Propia

**Gráfico 2. Técnica individual del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**



### **Análisis e interpretación**

En la tabla y gráfico adjunto se observa que el 43% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco tienen baja técnica individual en el fútbol, el 29% tiene una mediana técnica, el 14% tienen muy baja y alta técnica individual respectivamente, ninguno de ellos tienen una técnica individual muy alta. En promedio la técnica individual en la pre prueba es baja con 61.7 puntos de un total de 120. En consecuencia se observa que la mayoría de estudiantes tienen una baja técnica individual en el fútbol. Estos resultados se deben porque casi nunca o a veces los estudiantes conducen el balón con borde interno y externo, con las plantas del pie y con el empeine total, a veces precisan controlar el balón visualmente, casi nunca controlan el balón en los cambios de dirección, con el muslo, con borde interno y externo, con el pecho, con la planta del pie, a veces ejecutan el tiro de balón con el borde interno y externo, con empeine total, casi nunca despejan el balón con la parte frontal de la cabeza, con la parte posterior de la cabeza y con la parte lateral derecha e izquierda de la cabeza, casi nunca se ubican con los pies a la anchura de los hombros antes de ejecutar el

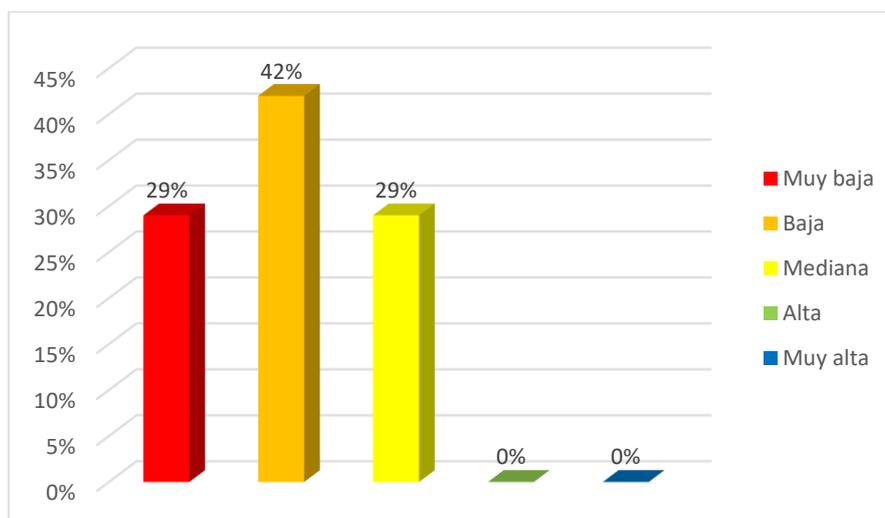
cabeceo, solo a veces se impulsan con las dos piernas para poder ganar mayor impulso, no siempre mantienen la cabeza erguida y en dirección al balón antes de ejecutar el cabeceo, pocas veces flexionan los brazos hacia arriba al momento de cabecear el balón, no avanzan con el balón conservándolo para que no intervenga el adversario, ni con el balón desbordando al adversario, casi nunca hacen uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario, casi nunca distraen la atención del adversario, para superarlos, no buscan superar al adversario de la manera más sencilla posible, realizando el mínimo contacto con el balón y muy pocas veces son creativos, improvisando jugadas para eludir al adversario. Como podemos evidenciar los estudiantes investigados no manejan adecuadamente la técnica individual del fútbol y solo juegan para distraerse, divertirse y son muy poco competitivos.

**Tabla 3. Técnica colectiva del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**

VALORACIÓN	PUNTAJE	fi	%
<b>Muy baja</b>	12 - 21	2	29%
<b>Baja</b>	22 - 31	3	42%
<b>Mediana</b>	32 - 41	2	29%
<b>Alta</b>	42 - 51	0	0%
<b>Muy alta</b>	52 - 60	0	0%
TOTAL		<b>7</b>	<b>100%</b>
PROMEDIO		<b>26.0</b>	

Fuente: Ficha de observación aplicada en junio del 2020  
Elaboración: Propia

**Gráfico 3. Técnica colectiva del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**



### **Análisis e interpretación**

En la tabla y gráfico adjunto se observa que el 42% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco tienen baja técnica colectiva en el fútbol, el 29% tiene muy baja y mediana técnica respectivamente, ninguno de ellos tienen una técnica individual alta ni muy alta. En promedio la técnica colectiva en la pre prueba es baja con 26.0 puntos de un total de 60. En consecuencia se observa que la mayoría de estudiantes tienen una baja técnica colectiva en el fútbol. Estos resultados se deben porque casi nunca dichos estudiantes efectúan el pase de balón con la parte interna y externa del pie, ni con la punta del pie o el taco, no ejecutan pases técnicamente correctos, casi nunca entregan el balón en el momento preciso de pase y correcta ejecución técnica, casi nunca devuelven rápido el balón haciendo una pared perfecta, no cambian de ritmo justo en el momento de hacer la pared, casi nunca realizan acertadamente el relevo cuando llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón, ni el relevo en sentidos iguales y realizan la transmisión del balón, ni realizan acertadamente el relevo cuando llevan direcciones convergentes y realizan la transmisión del balón, casi nunca se alejan o acercan (sin obstáculo

alguno) del poseedor del balón, para apoyar en el ataque del equipo, ni se alejan o acercan (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, para apoyar en la defensa del equipo.

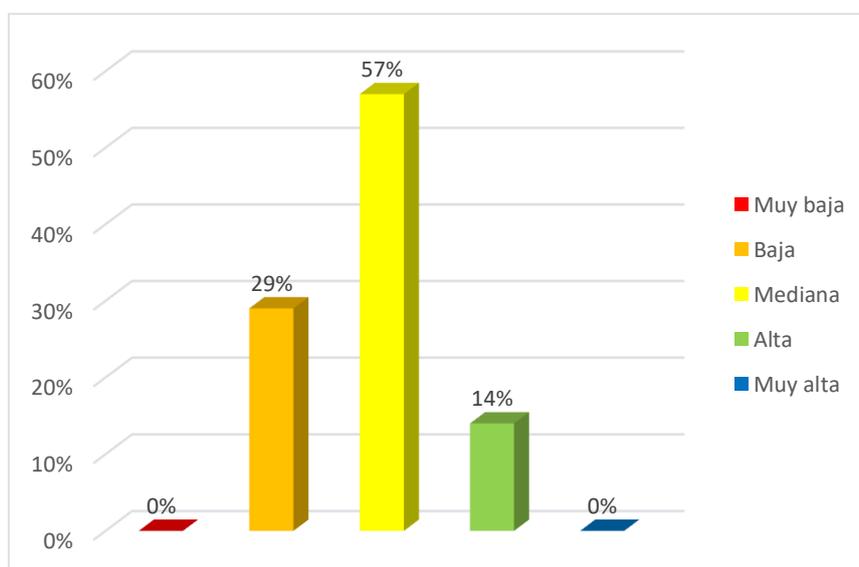
**Tabla 4. Técnica defensiva del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**

VALORACIÓN	PUNTAJE	fi	%
<b>Muy baja</b>	06 - 10	0	0%
<b>Baja</b>	11 - 15	2	29%
<b>Mediana</b>	16 - 20	4	57%
<b>Alta</b>	21 - 25	1	14%
<b>Muy alta</b>	26 - 30	0	0%
<b>TOTAL</b>		<b>7</b>	<b>100%</b>
<b>PROMEDIO</b>		<b>16.7</b>	

Fuente: Ficha de observación aplicada en junio del 2020

Elaboración: Propia

**Gráfico 4. Técnica defensiva del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**



## Análisis e interpretación

En la tabla y gráfico adjunto se observa que el 57% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco tienen mediana técnica defensiva en el fútbol, el 29% tiene una baja técnica defensiva, el 14% tienen alta técnica defensiva, ninguno de ellos tienen una técnica individual muy alta ni muy baja. En promedio la técnica defensiva en la pre prueba es mediana con 16.7 puntos de un total de 30. En consecuencia se observa que la mayoría de estudiantes tienen una mediana técnica defensiva en el fútbol. Estos resultados se deben porque casi siempre los estudiantes mantienen la distancia de marcaje adecuada, en el marcaje casi siempre no pierden de vista el balón, en la mayoría de los casos reaccionan con velocidad, interpretando rápidamente la trayectoria del balón, consiguen quitar el balón al contrario manteniendo el control y convirtiéndose de ese modo en atacante, casi siempre también consiguen quitarle el balón al contrario sin hacerse con el control del balón pero evitando la acción ofensiva del rival y casi siempre quitan el balón al contrario sin ninguna infracción.

### 4.2. Análisis e interpretación de resultados de la pos prueba

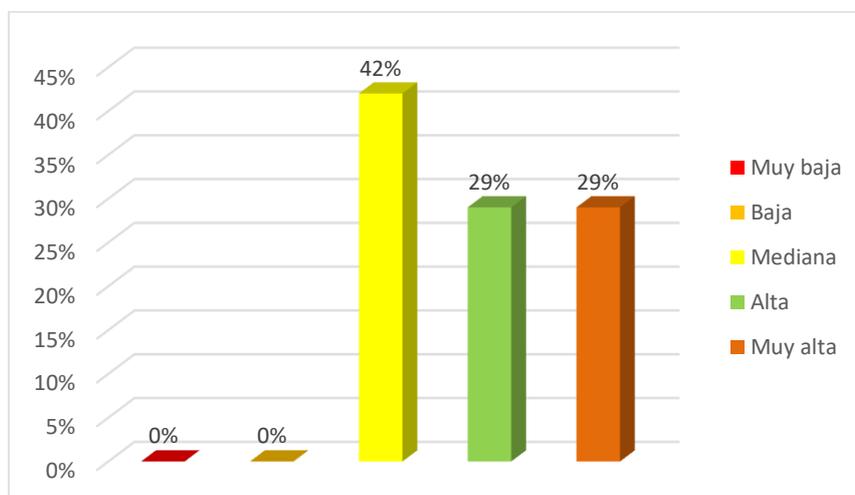
**Tabla 5. Fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**

VALORACIÓN	PUNTAJE	fi	%
<b>Muy baja</b>	42 - 75	0	0%
<b>Baja</b>	76 - 109	0	0%
<b>Mediana</b>	110 - 143	3	42%
<b>Alta</b>	144 - 177	2	29%
<b>Muy alta</b>	178 - 210	2	29%
<b>TOTAL</b>		<b>7</b>	<b>100%</b>
<b>PROMEDIO</b>		<b>163.0</b>	

Fuente: Ficha de observación aplicada en agosto del 2020

Elaboración: Propia

**Gráfico 5. Fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**



### **Análisis e interpretación**

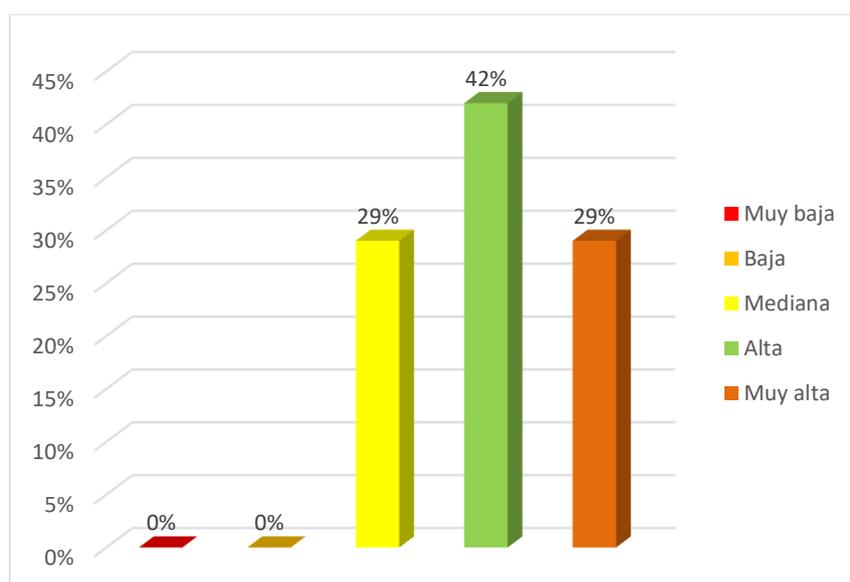
En la tabla y gráfico adjunto se observa en la pos prueba que el 42% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco tienen una valoración mediana referente a los fundamentos técnicos del fútbol, el 29% tiene una valoración alta y muy alta respectivamente, ninguno de ellos tienen una valoración ni baja ni muy baja. En promedio los fundamentos técnicos del fútbol en la pos prueba se encuentra dentro de una valoración de alta con 163.0 puntos de un total de 210. En consecuencia se observa que la mayoría de estudiantes tienen una valoración alta de los fundamentos técnicos del fútbol porque sus dimensiones como son la técnica individual, colectiva y defensiva también se encuentran en una valoración alta.

**Tabla 6. Técnica individual del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**

VALORACIÓN	PUNTAJE	fi	%
<b>Muy baja</b>	24 - 43	0	0%
<b>Baja</b>	44 - 63	0	0%
<b>Mediana</b>	64 - 82	2	29%
<b>Alta</b>	83 - 101	3	42%
<b>Muy alta</b>	102 - 120	2	29%
<b>TOTAL</b>		<b>7</b>	<b>100%</b>
<b>PROMEDIO</b>		<b>95.4</b>	

Fuente: Ficha de observación aplicada en agosto del 2020  
Elaboración: Propia

**Gráfico 6. Técnica individual del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**



### **Análisis e interpretación**

En la tabla y gráfico adjunto se observa que el 42% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco tienen alta técnica individual en el fútbol, el 29% tiene una mediana y muy alta técnica individual respectivamente ninguno de ellos tienen una a técnica individual ni baja ni

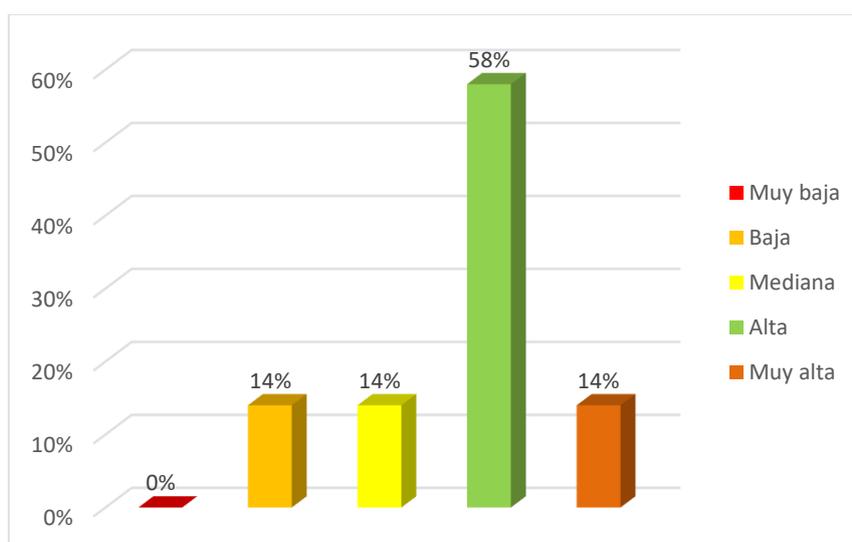
muy baja. En promedio la técnica individual en la pos prueba es alta con 95.4 puntos de un total de 120. En consecuencia se observa que la mayoría de estudiantes tienen una alta técnica individual en el fútbol. Estos resultados se deben porque siempre los estudiantes conducen el balón con borde interno y externo, con las plantas del pie y con el empeine total, a veces precisan controlar el balón visualmente, en muchos casos siempre controlan el balón en los cambios de dirección, con el muslo, con borde interno y externo, con el pecho, con la planta del pie, siempre ejecutan el tiro de balón con el borde interno y externo, con empeine total, siempre despejan el balón con la parte frontal de la cabeza, con la parte posterior de la cabeza y con la parte lateral derecha e izquierda de la cabeza siempre se ubican con los pies a la anchura de los hombros antes de ejecutar el cabeceo, se impulsan con las dos piernas para poder ganar mayor impulso, siempre mantienen la cabeza erguida y en dirección al balón antes de ejecutar el cabeceo, siempre flexionan los brazos hacia arriba al momento de cabecear el balón, avanzan con el balón conservándolo para que no intervenga el adversario, con el balón desbordando al adversario, hacen uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario, distraen la atención del adversario, para superarlos, buscando superar al adversario de la manera más sencilla posible, realizando el mínimo contacto con el balón, son creativos, improvisando jugadas para eludir al adversario. Como podemos evidenciar los estudiantes investigados manejan adecuadamente la técnica individual del fútbol y son competitivos.

**Tabla 7. Técnica colectiva del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**

VALORACIÓN	PUNTAJE	fi	%
<b>Muy baja</b>	12 - 21	0	0%
<b>Baja</b>	22 - 31	1	14%
<b>Mediana</b>	32 - 41	1	14%
<b>Alta</b>	42 - 51	4	58%
<b>Muy alta</b>	52 - 60	1	14%
<b>TOTAL</b>		<b>7</b>	<b>100%</b>
<b>PROMEDIO</b>		<b>44.6</b>	

Fuente: Ficha de observación aplicada en agosto del 2020  
 Elaboración: Propia

**Gráfico 7. Técnica colectiva del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**



### **Análisis e interpretación**

En la tabla y gráfico adjunto se observa que el 58% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco tienen alta técnica individual en el fútbol, el 14% tiene muy alta, mediana y baja técnica individual respectivamente, ninguno de ellos tienen una a técnica individual

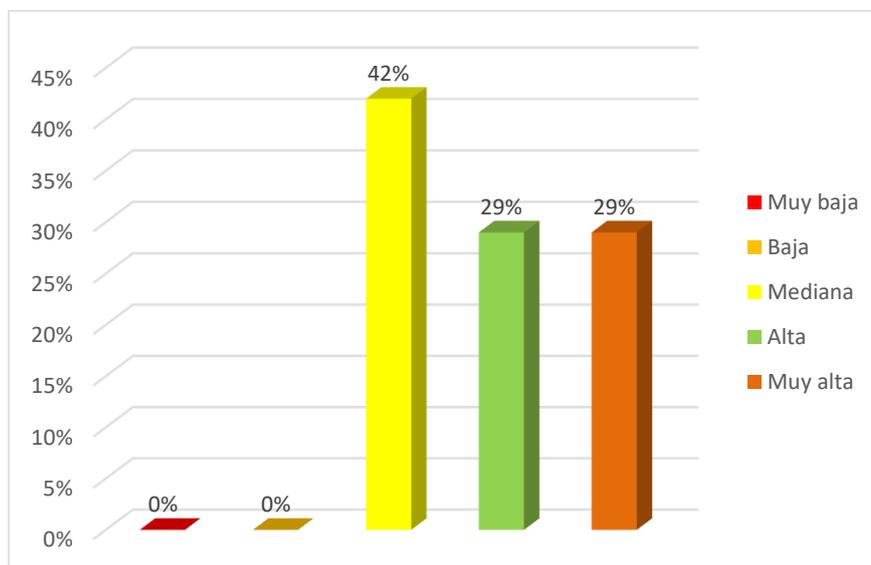
muy baja. En promedio la técnica colectiva en la pos prueba es alta con 44.6 puntos de un total de 60. En consecuencia se observa que la mayoría de estudiantes tienen una alta técnica colectiva en el fútbol. Estos resultados se deben porque en la mayoría de los casos siempre dichos estudiantes efectúan el pase de balón con la parte interna y externa del pie, con la punta del pie o el taco, ejecutan pases técnicamente correctos, entregan el balón en el momento preciso de pase y correcta ejecución técnica, devuelven rápido el balón haciendo una pared perfecta, cambian de ritmo justo en el momento de hacer la pared, realizan acertadamente el relevo cuando llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón, realizan el relevo en sentidos iguales y realizan la transmisión del balón, realizan acertadamente el relevo cuando llevan direcciones convergentes y realizan la transmisión del balón, siempre se alejan o acercan (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, para apoyar en el ataque del equipo, se alejan o acercan (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, para apoyar en la defensa del equipo.

**Tabla 8. Técnica defensiva del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**

VALORACIÓN	PUNTAJE	fi	%
<b>Muy baja</b>	06 - 10	0	0%
<b>Baja</b>	11 - 15	0	0%
<b>Mediana</b>	16 - 20	3	42%
<b>Alta</b>	21 - 25	2	29%
<b>Muy alta</b>	26 - 30	2	29%
<b>TOTAL</b>		<b>7</b>	<b>100%</b>
<b>PROMEDIO</b>		<b>23.0</b>	

Fuente: Ficha de observación aplicada en agosto del 2020  
Elaboración: Propia

**Gráfico 8. Técnica defensiva del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**



### **Análisis e interpretación**

En la tabla y gráfico adjunto se observa que el 42% de los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco tienen alta técnica defensiva en el fútbol, el 29% tiene alta y muy alta técnica defensiva, ninguno de ellos tienen una técnica defensiva ni baja ni muy baja. En promedio la técnica defensiva en la pre prueba es alta con 23.0 puntos de un total de 30. En consecuencia se observa que la mayoría de estudiantes tienen una alta técnica defensiva en el fútbol. Estos resultados se deben porque siempre los estudiantes mantienen la distancia de marcaje adecuada, en el marcaje, casi nunca pierden de vista el balón, en la mayoría de los casos reaccionan con velocidad, interpretando rápidamente la trayectoria del balón, consiguen quitar el balón al contrario manteniendo el control y convirtiéndose de ese modo en atacante, también consiguen quitarle el balón al contrario sin hacerse con el control del balón pero evitando la acción ofensiva del rival y siempre quitan el balón al contrario sin ninguna infracción.

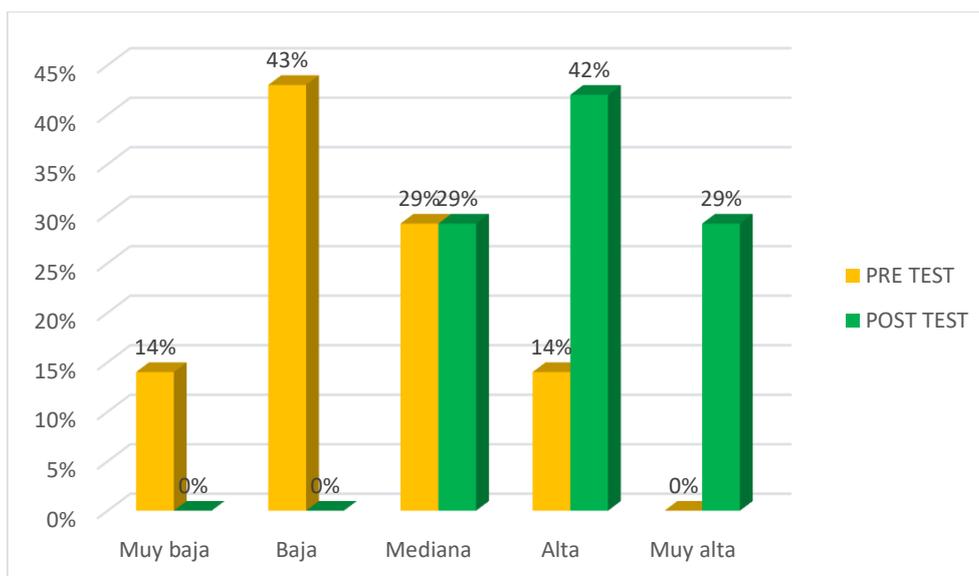
### 4.3. Análisis comparativo

**Tabla 9. Comparación entre la pre y pos prueba de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**

VALORACIÓN	PUNTAJE	Pre prueba		Pos prueba	
		fi	%	fi	%
<b>Muy baja</b>	42 - 75	1	14%	0	0%
<b>Baja</b>	76 - 109	3	43%	0	0%
<b>Mediana</b>	110 - 143	2	29%	2	29%
<b>Alta</b>	144 - 177	1	14%	3	42%
<b>Muy alta</b>	178 - 210	0	0%	2	29%
<b>TOTAL</b>				<b>7</b>	<b>100%</b>
<b>PROMEDIO</b>			<b>104.4</b>		<b>163.0</b>

Fuente: Ficha de observación aplicada en junio y agosto del 2020  
Elaboración: Propia

**Gráfico 9. Comparación entre la pre y pos prueba de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastian Cruz" de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco**



## **Análisis e interpretación**

En la tabla y gráfico adjunto los resultados del pre test o pre prueba muestran que los estudiantes tienen en su mayoría (43%) una valoración baja ninguno tiene una valoración muy alta y en porcentajes menores tienen valoraciones altas en lo que respecta a los fundamentos técnicos del fútbol y en promedio se ubican también en una valoración baja con 104.4 puntos de un total de 210 en relación a la tabla valorativa elaborada. En lo que se refiere a los resultados del pos test o pos prueba, se observa que los estudiantes donde se aplicó la variable independiente que es el Programa de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Fútbol, los estudiantes pasaron de una valoración baja a una valoración de alta, es decir, de un puntaje de 104.4 pasaron a un puntaje de 163.0 que inclusive está muy próximo a un nivel valorativo de muy alto y la diferencia entre el pre y pos test es de 58.6 puntos que porcentualmente indica el 56.1% de mejora al aplicar el programa indicado en los fundamentos técnicos del fútbol por lo que se evidencia su efectividad.

### **4.4. Prueba de hipótesis**

La prueba de hipótesis se ha realizado con los siguientes pasos:

- Hipótesis estadística.
- Nivel de significancia o riesgo: 5% ( $\alpha = 0.05$ )
- Cálculo del estadístico de prueba: t de student de muestras relacionadas por tratarse de un solo grupo.
- Regla de decisión:  
Si  $\rho < 0,05$ ; se rechaza  $H_0$   
Si  $\rho > 0,05$ ; se acepta  $H_0$
- Decisión y conclusión estadística

#### **Contrastación de la hipótesis general**

**Hi:** El Programa de Entrenamiento influye significativamente en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de

educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

**Ho:** El Programa de Entrenamiento no influye significativamente en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

**Prueba de muestras emparejadas**

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL POS TEST - FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL PRE TEST	58,57	2,760	1,043	56,019	61,124	56,142	6	,000

**Decisión y conclusión**

Como la t calculada ( $t_c = 56.142$ ) con 6 grados de libertad es mayor que la t tabulada o crítica ( $t_t = 1.9432$ ), así también el valor del nivel crítico ( $\rho = 0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha = 0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir, el Programa de Entrenamiento influye significativamente en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020

**Contrastación de la hipótesis específica 1**

**Hi:** El Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica individual del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación

secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

**Ho:** El Programa de Entrenamiento no influye significativamente en la técnica individual del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

**Prueba de muestras emparejadas**

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	TÉCNICA INDIVIDUAL POS TEST - TÉCNICA INDIVIDUAL PRE TEST	33,714	4,572	1,728	29,486	37,943	19,509	6	,000

### Decisión y conclusión

Como la  $t$  calculada ( $t_c = 19.509$ ) con 6 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.9432$ ), así también el valor del nivel crítico ( $\rho = 0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha = 0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir, el Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica individual del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

### Contrastación de la hipótesis específica 2

**Hi:** El Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica colectiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

**Ho:** El Programa de Entrenamiento no influye significativamente en la técnica colectiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

**Prueba de muestras emparejadas**

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 TÉCNICA COLECTIVA POS TEST - TÉCNICA COLECTIVA PRE TEST	18,571	4,276	1,616	14,617	22,526	11,490	6	,000

**Decisión y conclusión**

Como la  $t$  calculada ( $t_c = 11.409$ ) con 6 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.9432$ ), así también el valor del nivel crítico ( $\rho = 0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha = 0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir, el Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica colectiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

**Contrastación de la hipótesis específica 3**

**Hi:** El Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica defensiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

**Ho:** El Programa de Entrenamiento no influye significativamente en la técnica defensiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de

educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

**Prueba de muestras emparejadas**

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 TÉCNICA DEFENSIVA POS TEST - TÉCNICA DEFESIVA PRE TEST	6,286	1,113	,421	5,257	7,315	14,946	6	,000

**Decisión y conclusión**

Como la  $t$  calculada ( $t_c = 14.946$ ) con 7 grados de libertad es mayor que la  $t$  tabulada o crítica ( $t_t = 1.9432$ ) cae en la zona de rechazo de la hipótesis nula, así también el valor del nivel crítico ( $\rho = 0.000$ ) es menor que el error estimado ( $\alpha = 0.05$ ) entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, es decir, el Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica defensiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.

## CONCLUSIONES

- La aplicación del Programa de Entrenamiento influye significativamente en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020, puesto que los estudiantes después de experimentar dicho programa pasaron de una valoración baja con un puntaje de 104.4 a una valoración alta con un puntaje de 163.0.
- La aplicación del Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica individual del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020, puesto que los estudiantes después de experimentar dicho programa pasaron de una valoración baja con un puntaje de 61.7 a una valoración alta con un puntaje de 95.4.
- La aplicación del Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica colectiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020, puesto que los estudiantes después de experimentar dicho programa pasaron de una valoración baja con un puntaje de 26.0 a una valoración alta con un puntaje de 44.6.
- La aplicación del Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica defensiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020, puesto que los estudiantes después de experimentar dicho programa pasaron de una valoración baja con un puntaje de 16.7 a una valoración alta con un puntaje de 23.0.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los profesores de Educación Física aplicar programas emergentes e innovadores con la finalidad de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol y de esta manera propender a una práctica permanente y sostenida de este deporte que repercutirá en el desarrollo bio-psicológico y en el aprendizaje corporal de sus estudiantes.
- Los docentes de Educación Física deben poner mayor atención en la técnica individual y colectiva del fútbol, puesto que son dimensiones de las técnicas del fútbol con menor puntuación para ello es necesario motivar a los estudiantes y ampliar los horarios de práctica de esta disciplina deportiva.
- Los responsables de la institución educativa en sus documentos normativos y operativos deben promover los talleres formativos potenciando la práctica de la disciplina del fútbol.
- A los futuros investigadores ahondar más la presente investigación en otras realidades y con otras metodologías, técnicas, estrategias y/o programas deportivos para que de esta manera se domine adecuada y sostenidamente las disciplinas deportivas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alain, A. (1993). Iniciación y perfeccionamiento. Álbum del curso Análisis y Enseñanza del Fútbol Escuela Ciencias del deporte Barcelona. España: Editorial Paidotribo.
- Alvarez, G.T. (2001). La Difusión de Fútbol en Lima. Obtenido de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/human/alvarez\\_e\\_t/t\\_completo.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/human/alvarez_e_t/t_completo.pdf)
- Arpad, C. (1989). Futbol. Barcelona, España: Editorial Planeta.
- Bakeman, R. (1993). Prólogo. En M.T. Anguera et al., Metodología observacional en la investigación psicológica (pp.13-25). Barcelona: PPU.
- Benedek, E. (1998). Fútbol Infantil. Editorial Service, S.L. Barcelona, España: Editorial Planeta
- Blazquez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Colección el Deporte en Edad Escolar Series. Barcelona, España: INIDE
- Bravo, J. (2015). El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de Puno - 2015. Obtenido de: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:a3yyfhs\\_b8j:repositorio.unap.edu.pe/bitstream/unappuno/707/1/bravo\\_apaza\\_josue\\_santos.pdf+&cd=4&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:a3yyfhs_b8j:repositorio.unap.edu.pe/bitstream/unappuno/707/1/bravo_apaza_josue_santos.pdf+&cd=4&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe)
- Carballo, C., coordinador (2014). Educación física escolar, académica y profesional. La Plata: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. (Colectiva y monográfica). En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.392/pm.392.pdf>
- Carrasco, D. (2011). Teoría Práctica del Entrenamiento Deportivo. Disponible en: <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/9.pdf>

- Carrasco, S. (2013). *Metodología de la Investigación Científica* (5ª ed.). Lima: San Marcos.
- Castejon, J. (2003). La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Madrid: deportiva s.l.
- Castellano, J. (2000). Observación y análisis de la acción de juego en fútbol. Tesis Doctoral. San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Castellano, J. y Hernández Mendo, A. (2002). Mapas socioconductuales de la selección francesa en el mundial de fútbol de francia'98. *Psicología del Deporte*, 11, (1), 35-51.
- Castellano, J., Perea, A., y Hernández Mendo, A. (2008). Análisis de la evolución del fútbol a lo largo de los mundiales. *Psicothema*, 20(4), 929-932.
- Ccopa Flores Luis Carlos (2016). El nivel de los fundamentos técnicos del futbol de los alumnos de la Escuela de Formación del Deporte Unión Carolina Puno. 2016 (tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú.
- Condoy Yaguanalos, Luis Yoel (2018). Fundamentos técnicos del futbol y las habilidades motrices básicas en niños de la Unidad Educativa "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso" de Loja, 2016 (tesis de licenciatura). Universidad Nacional de Loja. Ecuador
- Contreras, O. (2005). "Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista". Barcelona: INDE.
- Cortéz, J. (2009). Fundamentos tácticos-estratégicos del fútbol de salón. Obtenido de file:///c:/users/admin/downloads/20088-71863-1-pb.pdf
- Crisolo Condezo, Justo Alcides El método AGE y el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de Educación Primaria de la I.E. 32581, Chaglla, Pachitea, 2018 (tesis de licenciatura). Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huánuco, Perú.

- Garay Plaza, J. O. y Hernández Mendo, A., (2005). La actividad física y el deporte en el marco científico. Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital, 85, junio. <http://www.efdeportes.com/efd85/afd.htm> [Consulta: 23 de mayo de 2005].
- García, A. (2007). Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo. Obtenido de file:///C:/Users/Admin/Downloads/121371-480211-1-PB.pdf
- Hernández Mendo, A. (1996). Observación y análisis de patrones de juego en deportes sociomotores. Tesis Doctoral. Universidad de Santiago de Compostela.
- Hernández Moreno, J. (1993). Una metodología de la observación de juego en el fútbol. Cuantificación del tiempo de pausa y de participación. Ciencia y técnica del fútbol. (pp. 181-191). Madrid: Gymnos.
- Hernández, J. (2003). La iniciación los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento deportivo. Barcelona: INDE.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Howe, D. y Scovell, B. (1991). Manual de fútbol. Barcelona, España: Editorial Martínez Roca S.A.
- Martínez del Castillo, J. (1986). Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas. *Apuntes de educación física*. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
- Mejía García, Jorge Luis (2017). La enseñanza de los Fundamentos del Fútbol y su influencia en el desarrollo de las Competencias futbolísticas de los estudiantes del primer año de Secundaria de la Institución Educativa Particular La Edad de Oro – Huacho – 2015 (tesis de maestría). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú.

- Miro, A. (2012). Tarea técnico tácticas para la mejora de la recuperación del balón mediante interceptaciones y entradas Disponible en: [www.futbol-tactico.com/es/futbol/43/la-tactica-del-futbol/ tareas-tecnico-tacticas-para-la-mejora-de-la-recuperacion-del-balon-mediante-interceptaciones-y-entradas.html](http://www.futbol-tactico.com/es/futbol/43/la-tactica-del-futbol/tareas-tecnico-tacticas-para-la-mejora-de-la-recuperacion-del-balon-mediante-interceptaciones-y-entradas.html)
- Montiel, D. (2002). Apuntes de Técnica (Nivel 1). Disponible en: [www.entrenadores.info](http://www.entrenadores.info)
- Naranjo, R. (2015). Aplicación de fundamentos técnicos en el proceso enseñanza aprendizaje de fútbol en la escuela permanente de liga deportiva Cantonal Mejía en el año 2013, departamento de Ambato (tesis de maestría). Universidad de Ambato. Argentina.
- Pacheco, R. (2007). La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11. Barcelona: Paidotribo.
- Patiño, R, A. (2007). Un modelo de entrenamiento en el fútbol desde una visión didáctica: Revista digital de educación física deportes.com, 5.
- Peitersen, B. (2003). Fútbol: Técnica de fútbol. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Real Academia de la Lengua Española (2012). Diccionario Enciclopédico. Madrid: Espasa.
- Rivas, M. y Sánchez, E. (2008). Multimedia de capacitación Técnico Táctico en Fútbol [Software de cómputo]. Heredia, Costa Rica: Programa de Educación Continua CIEMHCAVI. Universidad Nacional.
- Rodelo, J. M. (2011). El escuadrón aurinegro: identidad y representaciones en una barra de fútbol. Dialnet, 7.
- Rodríguez López, J. (1995). Deporte y Ciencia. Teoría de la actividad física. Barcelona: INIDE.
- Rodríguez, J. (2005). Planificación y Evaluación del Fútbol en el Perú. Lima, Perú: Editorial San Marcos.

- Ruiz, L. M. (1995). Concepciones cognitivas del desarrollo motor humano. *Revista Española de Psicología General y aplicada*, 48 (1), 47-57.
- Sans, A. y Frattorola, C. (2006). *Entrenamiento en el Fútbol-Base*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Vázquez Gómez, B. (2001b). Los Fundamentos de la Educación Física. En Benilde Vázquez (Coord.), *Bases Educativas de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 47-68). Madrid: Síntesis.
- Vinen, P. (2002). *Apuntes de Técnica (Nivel 2)*”, Disponible en [www.entrenadores.info](http://www.entrenadores.info)

# **ANEXOS**

### ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FRIDA SEBASTIAN CRUZ" DISTRITO DE YUYAPICHIS PROVINCIA DE PUERTO INCA-HUÁNUCO 2020**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento en la técnica individual del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Establecer la influencia del Programa de Entrenamiento en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento en la técnica individual del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Hi: El Programa de Entrenamiento influye significativamente en los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>El Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica individual del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.</p>	<p><b>Variable Independiente:</b></p> <p>Programa de entrenamiento, que tiene como dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación</li> <li>- Ejecución</li> <li>- Control</li> </ul> <p><b>Variable dependiente:</b></p> <p><b>Fundamentos técnicos de fútbol</b>, que tiene como dimensiones:</p>	<p><b>Método, nivel de Investigación</b></p> <p>La presente investigación es experimental en el nivel explicativo, ya que explicará los fenómenos, determinando sus relaciones de causa efecto y que después de conocer los factores que han dado origen al problema, se aplicará un tratamiento metodológico.</p> <p><b>Diseño y esquema.</b> El diseño que se empleará es el experimental en su modalidad pre experimental con un solo grupo y con pre y post. Cuyo esquema es: GE: O<sub>1</sub>.....X .....O<sub>2</sub></p> <p><b>Población y muestra</b></p> <p>La población está conformada por 44 estudiantes de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020 y la muestra</p>

<p>¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento en la técnica colectiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020?</p>	<p>Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento en la técnica colectiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.</p>	<p>El Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica colectiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.</p>	<p>-Técnica individual -Técnica colectiva -Técnica defensiva</p>	<p>de tipo no probabilístico intencional o condicional estará conformada por los estudiantes del 1º Grado de Secundaria que suman 7. <b>Técnicas e instrumentos.</b> Como técnica se utilizará la observación estructurada y como instrumentos para la variable independiente se utilizará una ficha de cotejo para medir la aplicación adecuada del programa de entrenamiento conformado por 12 ítems, para la variable dependiente se utilizará una ficha de observación directa que nos permitirá observar los fundamentos técnicos del fútbol aprendidos por los estudiantes conformado por 42 ítems.</p>
<p>¿Cómo influye el Programa de Entrenamiento en la técnica defensiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020?</p>	<p>Determinar la influencia del Programa de Entrenamiento en la técnica defensiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.</p>	<p>El Programa de Entrenamiento influye significativamente en la técnica defensiva del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020.</p>		

## ANEXO 2: INSTRUMENTOS

### LISTA DE COTEJO PARA MEDIR EL DE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA APLICAR A LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FRIDA SEBASTIAN CRUZ" DE YUYAPICHIS

GRADO: 1º SECCIÓN: ÚNICA

APELLIDOS Y NOMBRES DEL OBSERVADOR: .....

FECHA:.....HORA:.....

Nº	DIMENSIONES/ÍTEMS	MALA	REGULAR	BUENA
	<b>Planificación</b>			
01	El programa está planificado en función al PEI			
02	La panificación obedece a lo indicado en las sesiones			
03	Se planifica en función a los recursos humanos, materiales y financieros			
04	Se panifica en función a la edad de los estudiantes			
	<b>Ejecución</b>			
05	Aplica de acuerdo al currículo de estudios			
06	Ejecuta de acuerdo al tiempo de cada sesión de aprendizaje, es decir, no le falta ni le sobra el tiempo			
07	Aplica de acuerdo a los pre requisitos que tienen de los estudiantes			
08	Ejecuta en función a las habilidades y destrezas de los estudiantes con la participación de todos ellos			
	<b>Control</b>			
09	El control es permanente y secuencial			
10	Se controla el proceso del programa			
11	El control es participativo, es decir, participan los estudiantes, padres de familia y directivos de la institución			
12	Se cumnple a cabalidad el programa y la programación en todas las sesiones de aprendizaje			
	<b>SUB TOTAL</b>			
	<b>TOTAL</b>			

\_\_\_\_\_  
Experto en Educación Física

**FICHA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FRIDA SEBASTIAN CRUZ" DE YUYAPICHIS**

GRADO: 1º SECCIÓN: ÚNICA

APELLIDOS Y NOMBRES DEL OBSERVADOR: .....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE: .....

FECHA:.....HORA:.....

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Nº	DIMENSIONES/ÍTEMS	1	2	3	4	5
	<b>TÉCNICA INDIVIDUAL</b>					
1	Conduce el balón con borde interno y externo					
2	Conduce el balón con las plantas del pie					
3	Conduce el balón con empeine total					
4	Precisa controlar el balón visualmente					
5	Controla el balón en los cambios de dirección					
6	Controla el balón con el muslo					
7	Controla el balón con borde interno y externo					
8	Controla el balón con el pecho.					
9	Controla el balón con la planta del pie.					
10	Ejecuta el tiro de balón con el borde interno y externo					
11	Ejecuta el tiro de balón con empeine total					
12	Despeja el balón con la parte frontal de la cabeza					
13	Despeja el balón con la parte posterior de la cabeza					
14	Despeja el balón con la parte lateral derecha e izquierda de la cabeza					
15	Se ubica con los pies a la anchura de los hombros antes de ejecutar el cabeceo					
16	Se impulsa con las dos piernas para poder ganar mayor impulso					
17	Mantiene la cabeza erguida y en dirección al balón antes de ejecutar el cabeceo					
18	Flexiona los brazos hacia arriba al momento de cabecear el balón					
19	Avanza con el balón conservándolo para que no intervenga el adversario					
20	Avanza con el balón desbordando al adversario					
21	Hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario					
22	Distrae la atención del adversario, para superarlos					

23	Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible, realizando el mínimo contacto con el balón					
24	Es creativo, improvisando jugadas para eludir al adversario					
	<b>TÉCNICA COLECTIVA</b>					
25	Efectúa el pase de balón con la parte interna y externa del pie					
26	Efectúa el pase de balón con la punta del pie					
27	Efectúa el pase de balón con el taco					
28	Los pases son ejecutados técnicamente correctos					
29	Entrega el balón en el momento preciso de pase y correcta ejecución técnica					
30	Devuelve rápido el balón haciendo una pared perfecta					
31	Cambia de ritmo justo en el momento de hacer la pared					
32	Realiza acertadamente el relevo cuando llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón					
33	Realiza acertadamente el relevo cuando llevan sentidos iguales y realizan la transmisión del balón					
34	Realiza acertadamente el relevo cuando llevan direcciones convergentes y realizan la transmisión del balón					
35	Se aleja o acerca (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, para apoyar en el ataque del equipo					
36	Se aleja o acerca (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, para apoyar en la defensa del equipo					
	<b>TÉCNICA DEFENSIVA</b>					
37	Mantiene la distancia de marcaje adecuada					
38	En el marcaje pierde de vista el balón					
39	Reacciona con velocidad, interpretando rápidamente la trayectoria del balón					
40	Consigue quitar el balón al contrario manteniendo el control y convirtiéndose de ese modo en atacante.					
41	Consigue quitarle el balón al contrario sin hacerse con el control del balón pero evitando la acción ofensiva del rival					
42	Consigue quitarle el balón al contrario con alguna infracción					
	<b>SUB TOTAL</b>					
	<b>TOTAL</b>					

### **ANEXO 3: PROGRAMA**

#### **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA APLICAR A LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FRIDA SEBASTIAN CRUZ" DE YUYAPICHIS**

##### **DATOS INFORMATIVOS**

AUTOR: Manzano Gálvez, Marco Antonio

DEPORTE: Fútbol

CATEGORÍA: Básica Inferior

DIAS DE APLICACIÓN: Lunes a Jueves

HORARIO: 16h00 a 17h30

##### **I. JUTIFICACIÓN**

En la actualidad se evidencia que en una gran mayoría de niños que juegan al fútbol tienen limitaciones como es la aplicación de los fundamentos técnicos enmarcados en las técnicas individuales, colectivas y defensivas, observando que juegan por jugar y mucho más sin un entrenador que les guíe y pueda corregir dichas deficiencias.

Este trabajo permitirá que los niños en su entrenamiento tengan una dirección y relación conjunta de los fundamentos técnicos y las habilidades motrices ya que varios profesores y entrenadores se les olvida trabajar conjuntamente.

Para el estudio de los fundamentos técnicos se determinaran varios ámbitos generales que influirá positivamente o negativamente, en el presente trabajo se ha determinado el ámbito social que beneficiara a los niños inmersos en el proyecto y a sus familias, en el ámbito educativo mejorara su capacidad de interacción con sus compañeros de aula y en el ámbito deportivo mejorara su técnica y cosechara muchos triunfos y derrotas que le servirán de experiencia para su vida personal.

Por tal motivo la implementación de una propuesta didáctica y metodológica, para trabajar los fundamentos técnicos del futbol en lo que se refiere a la conducción, recepción, pase, cabeceo, dribling, finta, remate, relevo, apoyo, interceptaciones, recuperación del balón y otros inherentes al fútbol contribuya

en forma adecuada a la práctica de la disciplina del fútbol; como una competencia deportiva que ayuda al desarrollo biopsicomotor, así como a cultivar valores de como la disciplina, respeto, responsabilidad, solidaridad y puntualidad permitirá formar personas íntegras en todas sus dimensiones que contribuirán al desarrollo y engrandecimiento de sus familias y de la sociedad en general.

## **II. Objetivos**

### **2.1. Objetivo general:**

Diseñar y aplicar una serie de ejercicios metodológicos para trabajar los fundamentos técnicos del futbol en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco.

### **2.2. Objetivos específicos**

- Comprobar el nivel de los fundamentos técnicos individuales del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco el primer semestre del año escolar 2020
- Comprobar el nivel de los fundamentos técnicos individuales del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco el primer semestre del año escolar 2020
- Comprobar el nivel de los fundamentos técnicos individuales del fútbol de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" distrito de Yuyapichis provincia de Puerto Inca-Huánuco el primer semestre del año escolar 2020

### **III. CONTENIDOS**

#### **3.1. Fundamentos técnicos del fútbol.**

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego individual y colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores. Los fundamentos a trabajar son específicamente: El control, conducción, pase, remate y saque lateral.

Al respecto (Manso, 2008, pág. 460) cita que: “Es el proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través de los ejercicios, los cuales permiten realizar lo más racional y económicamente posible y con una máxima eficacia de una determinada tarea de movimiento”

La Federación Internacional de Fútbol Amateur (FIFA, 2006) clasifica a los fundamentos técnicos del fútbol en tres familias: El control del balón es la base de todos los aspectos del fútbol y una fuente de motivación para los jóvenes, ya que controlar el balón les hace sentirse bien. Esta habilidad es la clave para muchas otras. Dar toques también es una excelente manera de practicar el control del balón y hacerse a él.

En general, no es difícil dominar una técnica, pero se torna cada vez más complicado si cambian las condiciones de juego. Por tanto, los jugadores solo lograrán controlar el balón totalmente cuando sepan coordinar las partes del cuerpo. Asimismo, el aprendizaje dependerá del número de repeticiones, si bien existen diferentes combinaciones en cuanto al método aplicable.

Conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión.

Existe una relación estrecha entre los fundamentos técnicos del fútbol y a la idoneidad del juego para la realización de la misma, nos ubicamos primordialmente dentro de los juegos pre deportivos y/o deportes reducidos, los cuales intentan garantizar que las condiciones perceptivo motrices que se

desarrollan en su práctica sean acordes con las características de sus practicantes, sigan una norma didáctica y puedan ser elegidos y/o modificados en función de las habilidades, los contenidos, los materiales, los espacios y los tiempos donde podamos o queramos practicarlo.

García (2007), opina que son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como técnica individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como técnica colectiva.

Una buena técnica se basa en estos puntos: Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo. Destreza en la ejecución. A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad. Técnica Individual: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando adecuadamente.

### **3.2. Clasificación de los fundamentos técnicos.**

#### **3.2.1. Técnicas individuales**

##### **a) La conducción**

La conducción es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior. La conducción puede ser según las superficies de contacto y según la trayectoria.

### **a) Recepción del balón**

Por recepción debemos entender como la forma de parar, controlar, y dominar el balón, con el fin de realizar una acción de juego posterior y favorable. Este elemento técnico está considerado como uno de los principales fundamentos técnicos del fútbol; ya que una buena recepción es el requisito previo para crear situaciones posteriores de juego. Por lo tanto, una buena recepción debe permitir que el balón quede dispuesto para otra acción después de la amortiguación.

### **b) El dribling**

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.

El dribling es un fundamento técnico-individual, que se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación, exige creatividad.

El dribling puede ser simple que busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón, y dribling compuesto que utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

### **c) La finta**

Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

La finta tiene como objetivos: Distraer la atención del adversario, para superarlos, ganar tiempo y espacio y no perder la posesión del balón. (Engaño sin balón = finta, engaño con balón que puede ser ejecutado con finta = dribling)

#### **d) El remate**

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar. Es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y forma de ejecución.

Es toda acción técnica que tiene como finalidad única la obtención del gol, de hecho, lo ideal es que sea la conclusión de una propuesta ofensiva. La intención, la potencia, la sorpresa que se pretende tener y la ubicación son las cuatro características básicas que debe incluir todo remate.

Es un fundamento técnico individual que consista en golpear al balón hacia la portería contraria con el fin de hacer gol, es la última acción después de un ataque o contraataque.

Para realizar el remate cualquier superficie del cuerpo es válida, menos las penadas por el reglamento (los brazos). Las superficies de contacto más utilizadas son las del pie y de la cabeza.

#### **e) El tiro**

El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria.

#### **f) El cabeceo**

Este fundamento técnico se puede describir como la dirección y pase del balón con la cabeza. Es además, uno de los elementos técnicos imprescindibles, sobre todo para el líbero, stopper y puntas. Constituye una de las armas más peligrosas del fútbol, pues a un gran cabeceador que ataca solo puede oponérsele un gran cabeceador que defiende.

El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol, ya que se debe aplicar en situaciones como cuando la pelota está en el aire, rechazos, pases altos dirigidos y remates al arco. Para la defensa, un buen juego de cabeza a menudo oponible un gran cabeceador que defiende.

Sin embargo, nunca dominaremos bien si no lo aprendemos bien. Esto por la razón de que existen factores psicológicos y pedagógicos que limitan el correcto aprendizaje de esta técnica.

Entre los factores psicológicos, encontraremos el miedo natural, golpear la pelota con una parte delicada y sensible como lo es la cabeza en cuyo interior están los ejes de la vida misma. El instinto de aludir la intervención de la cabeza para golpear cualquier objeto, es algo así como mecanismo natural de supervivencia.

#### **g) Parada o control**

La parada es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones. El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como el principio de la reducción de la velocidad del balón.

#### **h) El Regate**

El regate es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de

proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario una acción llena de habilidad e imaginación.

El regate puede ser simple, es aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa y compuesto, cuando se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

### **3.2.2. Técnicas colectivas**

#### **a) El pase**

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza. Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón. El pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

#### **b) La Pared**

La pared se conoce como la entrega y la devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto.

**c) El relevo**

El relevo se refiere a las acciones recíprocas, en donde en fase ofensiva un jugador se lanza al ataque y uno de sus compañeros lo libera de sus obligaciones defensivas ocupando sus funciones para luego si se realiza un ataque rival el jugador que se lanzó al ataque ocupa las funciones del jugador que lo relevo hasta que finalice la jugada.

**d) El poyo**

El apoyo consiste en acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás, desde adelante.

**3.2.3. Técnicas colectivas**

**a) Interceptaciones**

La interceptación es una acción táctica-técnica en la que el defensor se interpone en la trayectoria del balón en el momento del pase entre dos jugadores adversarios o de un tiro, recuperando, o no, la posesión del balón. La acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria, evitando o no, el fin perseguido por su lanzador. La acción propiamente dicha, al ser modificada su trayectoria, se realiza de dos formas: irreflexiva o reflexivamente

Para ejecutar la interceptación es cuando el atacante intenta resolver situaciones de uno contra uno trabajando la superación balón sin jugador. (Ejemplo: Un pase hacia adelante o juego interior, un centro, un tiro, etc.).

## **b) Recuperación del Balón.**

La recuperación de la posesión del balón representa en la fase defensiva la culminación y la eficacia en dicha fase del juego. Para llegar a esta parte de la fase defensiva es necesario, en primer lugar, que el equipo cumpla adecuadamente con todas las sub-fases de la fase defensiva; es decir, con los fundamentos tácticos defensivos (transición de ataque a defensa, posicionamientos defensivos, organización defensiva y la presión colectiva)

Posteriormente, con la aplicación de los principios tácticos defensivos (coberturas, permutas, repliegues, temporizaciones, vigilancias, interceptaciones, anticipaciones, entradas y cargas) se le dará más consistencia a los fundamentos tácticos defensivos y, con ello, poder lograr una eficaz recuperación del balón. La mayor eficacia en la recuperación del balón se obtendrá cuando ésta se realice en el menor tiempo y con el menor esfuerzo posible.

## **IV. METODOLOGÍA**

En la realización de la presente propuesta metodológica se plantea un programa de ejercicios y prácticas de fútbol para el trabajo de los fundamentos técnicos del fútbol utilizando métodos que permitirán analizar, interpretar y conocer, lo más adecuado para trabajar en el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños.

Puesto que los fundamentos técnicos del fútbol no se pueden trabajar en horas que se imparten las sesiones de aprendizaje de otras asignaturas, las mismas se realizarán en clases cuyo trabajo será de forma organizada, de manera individual, pareja y grupal.

También se plantearán una serie de ejercicios específicos para el desarrollo de los fundamentos técnicos utilizando diferentes recursos y materiales.

## I. RECURSOS

### Humanos:

- Responsable: Manzano Gálvez, Marco Antonio
- Estudiantes del 1º Grado de Educación Secundaria

### Materiales:

- Balones de fútbol
- Cal para señalar la cancha de fútbol
- Material de impresión
- Cuerdas para organizar grupos

## II. CRONOGRAMA

Nº	TEMA	FECHA	HORA	DURACIÓN
01	Aspectos teóricos sobre fundamentos técnicos del fútbol	11/08/2020	4.00 a.m.	45 min
02	Aspectos teóricos de las técnicas individuales	12/08/2020	4.00 a.m.	45 min
03	Práctica de las técnicas individuales: Conducción y control	13/08/2020	4.00 a.m.	75 min
04	Práctica de las técnicas individuales: Tiro y cabeceo	14/08/2020	4.00 a.m.	75 min
05	Práctica de las técnicas individuales: Dribling y finta	18/08/2020	4.00 a.m.	75 min
06	Práctica de las técnicas individuales: Remate y regate	19/08/2020	4.00 a.m.	75 min
07	Aspectos teóricos de las técnicas colectiva	20/08/2020	4.00 a.m.	45 min
08	Práctica de las técnicas colectivas: El pase y la pared	21/08/2020	4.00 a.m.	75 min
09	Práctica de las técnicas colectivas: El relevo y el apoyo	25/08/2020	4.00 a.m.	75 min
10	Aspectos teóricos de las técnicas defensivas	26/08/2020	4.00 a.m.	45 min
11	Práctica de las técnicas defensivas: La interceptación y la recuperación de balón	27/08/2020	4.00 a.m.	75 min





# NÓMINA DE MATRÍCULA - 2020

El reporte de la matrícula se emitirá haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SIAGIE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa), disponible en <http://www.minedu.gob.pe/intranet>. Este reporte es de responsabilidad del Director de la I.E. y TIENE CARÁCTER OFICIAL (Directiva para el desarrollo del año escolar 2014, R. M. 0622-2013 ED). La I.E. remitirá una copia impresa a la UGEL, con la firma del Director.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Datos de la Instancia de Gestión Educativa Descentralizada (DRE, UGEL)			Datos de la Institución Educativa o Programa Educativo						Periodo Lectivo						Ubicación Geográfica															
Número y/o Nombre			FRIDA SEBASTIAN CRUZ			Gestión <sup>(7)</sup>	P	Inicio	02/03/2020		Fin	31/12/2020		Dpto.	HUÁNUCO															
Código			1 0 0 0 1 1			Código Modular	1 1 7 8 3 0 0		Característica <sup>(4)</sup>	-	Programa <sup>(8)</sup>	-		Datos del Estudiante																
Nombre de la DRE - UGEL	UGEL Puerto Inca		Resolución de Creación N°		000954-19-05-88		Forma <sup>(5)</sup>	Esc						Prov.	PUERTO INCA															
	Nivel/Ciclo <sup>(1)</sup>		SEC		Grado/Edad <sup>(3)</sup>		1		Sección <sup>(6)</sup>		-		Turno <sup>(9)</sup>		M															
Modalidad <sup>(2)</sup>		EBR		Nombre Sección (Solo Inicial)										Dist.		YUYAPICHIS														
N° Orden	N° de D.N.I. o Código del Estudiante <sup>(16)</sup>		Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)				Fecha de Nacimiento			Sexo H/M	Situación de Matrícula <sup>(10)</sup>	País <sup>(11)</sup>	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna <sup>(12)</sup>	Segunda Lengua <sup>(12)</sup>	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre <sup>(13)</sup>	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad <sup>(14)</sup>	Centro Poblado								
							Día	Mes	Año													SANTA ISABEL								
																			Institución Educativa de procedencia <sup>15</sup>											
																			Código Modular	Número y/o Nombre - RJ/RD										
1	D.N.I. 6 1 1 1 6 5 2 3 7		SEQUEIROS CONTRERAS, Angelica Yuliana				28	10	2007	M	I	P	SI	SI	C		NO		SP	SI		1	1	1	1	6	0	8	WINNER COLLEGE	
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
13																														
14																														
15																														
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														
21																														

- (1) Nivel / Ciclo : Para el caso EBR/EBE: (INI) Inicial (PRI) Primaria (SEC) Secundaria
- (2) Modalidad : Para el caso EBA: (INI) Inicial, (INT) Intermedio, (AVA) Avanzado (EBR) Educ. Básica Regular, (EBA) Educ. Básica Alternativa, (EBE) Educ. Básica Especial, (EAD) Educ. a Distancia
- (3) Grado/Edad : En caso de E. Inicial: registrar Edad (0,1,2,3,4,5). En el caso de Primaria o Secundaria: registrar grados: 1,2,3,4,5,6. En el caso de EBA: C: Inicial 1°, 2°; Intermedio 1°, 2°, 3°; Avanzado 1°, 2°, 3°, 4° (sólo EBA) Colocar "-" si en la Nómina hay alumnos de varias edades (EI) o grados (Pr).
- (4) Forma : (Esc) Escolarizado, (NoEsc) No Escolarizado Para el caso EBA: (P) Presencial, (SP) Semi Presencial, (AD) A distancia
- (5) Sección : A, B, C, ... Colocar "-" si es sección única o si se trata de Nivel Inicial
- (6) Gestión : (P) Público (PR) Privado
- (7) Programa : (PBN) PEBANA: Prog. de Educ. Bás. Alter. de Niños y Adolescentes (PBJ) PEBAJA: Prog. de Educ. Bás. Alter. de Jóvenes y Adultos PBN/PBJ/PEBANA/PEBAJA. Prog. de Educ. Básica Alter. de
- (8) Turno : (M) Mañana, (T) Tarde, (N) Noche
- (9) Situación de Matrícula : (I) Ingresante, (P) Promovido, (PG) Permanece en el grado, (RE) Reentranle, (REI) Reingresante solo en el caso de EBA
- (10) País : (P) Perú, (E) Ecuador, (C) Colombia, (B) Brasil, (Bo) Bolivia, (Ch) Chile, (OT) Otro
- (11) Lengua : (C) Castellano, (Q) Quechua, (A) Aimara, (OT) Otra lengua, (E) Lengua extranjera
- (12) Escolaridad de la Madre : (SE) Sin Escolaridad, (P) Primaria, (S) Secundaria, y (SP) Superior
- (13) Tipo de discapacidad : En caso de no adolecer discapacidad, dejar en blanco

## ANEXO 5: AUTORIZACIÓN



### Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FRIDA SEBASTIÁN CRUZ" DE SANTA ISABEL COMPRENSIÓN AL DISTRITO DE YUYAPICHIS PROVINCIA DE PUERTO INCA Y REGIÓN HUÁNUCO; QUE AL FINAL SUSCRIBE:

---

### HACE CONSTAR:

Por medio del presente, consta que el profesor Marco Antonio Manzano Gálvez, identificado con DNI N° 22476933 se le autorizó para la realización de su aplicación de su Tesis Para Optar el Título de Licenciado en Educación Especialidad: Educación Física titulado "PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMNENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FRIDA SEBASTIÁN CRUZ" DISTRITO DE YUYAPICHIS PROVINCIA DE PUERTO INCA – HUÁNUCO 2020.

A partir del 01 de marzo del presente año 2021, en curso desarrollando las sesiones experimentales, donde demostró responsabilidad, eficiencia y puntualidad de acuerdo al cronograma establecido.

Es cuanto se hace constar a petición del interesado, para los fines que crea conveniente.

Santa Isabel, 06 de marzo del 2021



## ANEXO 6: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



Estudiantes conduciendo el balón con el pie interno



Estudiantes controlando el balón visualmente



Estudiantes despejando el balón con la parte frontal de la cabeza



Estudiante haciendo finta (engaño) para desbordar al adversario



### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco los 15 días del mes de junio del año dos mil 21 mediante plataforma virtual Cisco Webex de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán"; los profesores de la Facultad de Ciencias de la Educación, que fueron designados como miembros del Jurado según Resolución N°0106-2021-UNHEVAL/FCE-D de fecha 02 de febrero, conformados por:

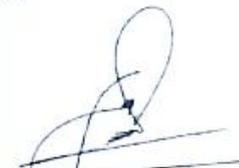
**Presidente** : Mg. Alejandro LIZANA ZORA  
**Secretario(a)** : Mg. Omar CONTRERAS CANTO  
**Vocal** : Mg. Joel TARAZONA BARDALES

El (la) egresado: Marco Antonio MANZANO GÁLVEZ -aspirante al Título de Licenciado en Educación en la Especialidad de: Educación Física, dio por iniciado el proceso de sustentación de la tesis titulada **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FRIDA SEBASTIAN CRUZ"-DISTRITO DE YUYAPICHIS PROVINCIA DE PUERTO INCA-HUÁNUCO 2020**, a las 10:00 pm de fecha 15 de junio de 2021. Concluido el proceso de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos, el (la) aspirante obtuvo el siguiente resultado:

Deficiente : (00;13)  
 Regular : ( 14 )  
 Bueno : (15;16)  
 Muy Bueno : (17;18)  
 Excelente : (19;20)

PROMEDIO : **17** **Diecisiete**  
 (en números) (en letras)

Quedando el (la) aspirante como: **APROBADO** por **UNANIMIDAD**  
 Dando por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado en señal de conformidad.

  
**PRESIDENTE**  
 D.N.I 22407605

  
**SECRETARIO**  
 D.N.I 20904632

  
**VOCAL**  
 D.N.I. 22513276



## REGISTRO DE EVALUACION DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

ESPECIALIDAD: Educación Física

NOMBRES Y APELLIDOS	CONSOLIDADO DE REGISTRO DE EVALUACIÓN				PROMEDIO FINAL	
	Presidente	Secretario	Vocal	Promedio	En Números	En Letras
Marco Antonio MANZANO GÁLVEZ	17	17	17	17	17	Diecisiete

Huánuco; 15 de junio del 2021

Presidente : Mg. Alejandro LIZANA ZORA  
Secretario(a) : Mg. Omar CONTRERAS CANTO  
Vocal : Mg. Joel TARAZONA BARDALES

  
PRESIDENTE

  
SECRETARIO

  
VOCAL



## REGISTRO DE CALIFICACION DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

ESPECIALIDAD: Educación Física

### EXAMEN ORAL

NOMBRES Y APELLIDOS	CRITERIOS Y PUNTOS						PUNTAJE TOTAL
	1 (0-2)	2 (0-2)	3 (0-2)	4 (0-8)	5 (0-4)	6(0-2)	
Marco Antonio MANZANO GÁLVEZ	2	1	2	7	3	2	17

1. PRESENTACIÓN.
2. LOCUCION.
3. EQUILIBRIO EMOCIONAL.
4. NIVEL DE CONOCIMIENTO.
5. ORDEN Y COHERENCIA.
6. HABILIDAD PARA ABSOLVER PREGUNTAS.

Huánuco; 15 de junio del 2021

NOMBRE DEL JURADO

: Mg. Alejandro LIZANA ZORA

FIRMA DEL JURADO

: 



## ANEXO 2



### AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRONICAS DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA

#### 1. IDENTIFICACIÓN PERSONAL (especificar los datos de los autores de la tesis)

Apellidos y Nombres: Marco Antonio Manzano Gálvez

DNI: 22476933 Correo Electrónica: galvez\_1970@hotmail.com

Teléfonos: casa \_\_\_\_\_ Celular 982707795 Oficina \_\_\_\_\_

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_ Correo Electrónica: \_\_\_\_\_

Teléfonos: casa \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_ Oficina \_\_\_\_\_

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_ Correo Electrónica: \_\_\_\_\_

Teléfonos: casa \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_ Oficina \_\_\_\_\_

#### 2. IDENTIFICACIÓN DE TESIS

PROGRAMA DE LICENCIATURA	
FACULTAD DE :	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
E.P :	EDUCACIÓN FÍSICA

Título Profesional Obtenido

Título De La Tesis

Programa De Entrenamiento De Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En los Estudiantes Del Primer Grado De Educación Secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" Distrito De Yuyapichis Provincia De Puerto Inca - Huánuco 2020



## ANEXO 2



### AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRONICAS DEL PROGRAMA DE LICENCIATURA

#### 1. IDENTIFICACIÓN PERSONAL (especificar los datos de los autores de la tesis)

Apellidos y Nombres: Marco Antonio Manzano Gálvez

DNI: 22476933 Correo Electrónica: galvez\_1970@hotmail.com

Teléfonos: casa \_\_\_\_\_ Celular 982707795 Oficina \_\_\_\_\_

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_ Correo Electrónica: \_\_\_\_\_

Teléfonos: casa \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_ Oficina \_\_\_\_\_

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_\_ Correo Electrónica: \_\_\_\_\_

Teléfonos: casa \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_ Oficina \_\_\_\_\_

#### 2. IDENTIFICACIÓN DE TESIS

PROGRAMA DE LICENCIATURA	
FACULTAD DE :	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
E.P :	EDUCACIÓN FÍSICA

Título Profesional Obtenido

Título De La Tesis

Programa De Entrenamiento De Los Fundamentos Técnicos Del Fútbol En los Estudiantes Del Primer Grado De Educación Secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" Distrito De Yuyapichis Provincia De Puerto Inca - Huánuco 2020



Tipo de acceso que autoriza (n) el (los) autor (es)

Marca "x"	Categoría de acceso	Descripción del acceso
X	Público	Es público y accesible al documento de texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio.
	Restringido	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, más no al texto completo.

Al elegir la opción "público", a través de la presente autorizo o autorizamos teléfonos: casa de manera gratuita al Repositorio Institucional – UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el portal web **repositorio. UNHEVAL. edu.pe.** un plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o gravarla, siempre en cuando se respete la autoridad y sea citada correctamente.

En caso haya (n) marcado la opción "restringido", por favor detallar las razones por las que eligió este tipo de acceso.

Asimismo, pedimos indicar el período de tiempo en que la tesis tendría el tipo de acceso restringido.

- 1 año
- 2 años
- 3 años
- 4 años

Luego del periodo señalado por ustedes (es), automáticamente la tesis pasará a ser de acceso público.

Fecha : **15/06/2021**

Firma del autor y/o autores