

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN**



TESIS

**LAS TÉCNICAS DEL FUTBOL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN
SELECCIONADOS ESCOLARES DE LA I.E 20325 "SAN JOSE DE
MANZANARES" - HUACHO 2018.**

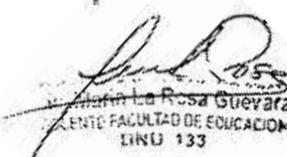
PRESENTADO POR:

Bach. TORRES LOZANO, JEAN CARLOS MARTIN

**PARA OPTAR EL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTES**

ASESORA:

Lic. LA ROSA GUEVARA MARIA M.


Lic. María La Rosa Guevara
CENTRO FACULTAD DE EDUCACIÓN
EINU 133

Huacho - 2018

INTRODUCCIÓN

La presente tesis de grado, es producto de la inquietud de conocer si las técnicas del fútbol se relacionan con las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 “San José de Manzanares” - Huacho 2018. La técnica en el fútbol, requiere reglas específicas y precisas para la ejecución ideal de cada gesto técnico, esto adapta cada futbolista a sus posibilidades para lograr lo que necesita.

"Se entiende por técnica de Fútbol, a todos aquellos movimientos, habilidades y destrezas que son necesarios e indispensables para dominar con eficiencia el balón, que es el principal elemento de este deporte". (Morales, 2000).

Según Harre (1979), es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio. Hay otros autores que lo representan como la capacidad que tiene un sujeto para realizar acciones motoras rápidas.

El desarrollo metodológico seguido se ciñe en la estructura de la Universidad Nacional "José Faustino Sánchez Carrión".

Capítulo I, aborda sobre el planteamiento de estudio, el problema, la formulación, los objetivos, la justificación, la delimitación del estudio, hipótesis, identificación y clasificación de variables de estudio.

Capítulo II, trata el marco teórico, la selección de antecedentes tanto internacionales, el marco teórico conceptual y las hipótesis formuladas y la definición de términos básicos usados en la investigación.

Capítulo III, se plantea la tipificación de la investigación, la operacionalización de las variables, la prueba de hipótesis, la población muestral de estudio y los instrumentos de recolección de datos que se utilizó para la ejecución del trabajo de investigación.

Capítulo IV, se detalla el aspecto administrativo, entre ellos el potencial humano, recursos materiales, cronograma de actividades, el financiamiento, la bibliografía y anexos.

El autor.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominado las técnicas del fútbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018, tiene como propósito, determinar la relación entre las técnicas del fútbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018, el tipo de estudio es descriptivo-explicativo, con diseño correlacional, para la recolección de datos referentes a las técnicas del fútbol se aplicó un cuestionario estructurado, asimismo para la variable las capacidades físicas; la población y muestra estudio estuvo constituida por 40 seleccionados escolares de la seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho, para el análisis estadístico, se utilizó el coeficiente de correlación Lineal de Spearman y la medida de tendencia central: Media Aritmética, se concluye que Existe relación significativa entre las técnicas del fútbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.385, representando una muy buena asociación.

Palabras Claves: Capacidades Coordinativas, Capacidad física, Capacidades físicas condicionales, Dominio de balón, El tiro, Fútbol, Fundamentos técnicos.

SUMMARY

The present research work called soccer techniques and physical abilities in selected school of the I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018, has as its purpose, to determine the relationship between soccer techniques and physical abilities in selected schools of the I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018, the type of study is descriptive explanatory, with correlational design, for the collection of data referring to soccer techniques a structured questionnaire was applied, also for the variable physical abilities; The population and sample study was constituted by 40 selected schoolchildren of the selected school of the I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho, for the statistical analysis, the Spearman linear correlation coefficient and the measure of central tendency were used: Arithmetic Mean, it is concluded that there is a significant relationship between soccer techniques and physical abilities in selected IE students 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018, due to the Spearman correlation that returns a value of 0.385, representing a very good association.

Keywords: Coordinative abilities, physical capacity, conditional physical abilities, ball control, shooting, soccer, technical foundations.

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

El nivel de las técnicas del 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.

Corrales (2003), Se entiende como técnica hacer algo bien hecho y que represente un mínimo esfuerzo para ahorrar energía evitando así un gasto innecesario de la misma, por ejemplo, existen técnicas de construcción, técnicas para ejecutar un instrumento y técnicas para cada deporte, refiriéndose a los movimientos especiales para la realización del juego o de una rutina en el caso de un gimnasta.

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.

Las capacidades físicas son de mucha importancia para todos los deportes y estos deben desarrollarse a temprana edad, en nuestro medio la mayoría de docentes de las diferentes instituciones educativas hacen su sesión de aprendizaje sin saber cuál es la capacidad física de cada estudiante, también realizan sus preparativos para los juegos escolares sin una previa evaluación, la cual debería realizarse para una adecuada planificación, así poder mejorar el desempeño de los de los estudiantes, deportistas y este pueda actuar según las exigencias y con mayor eficiencia.

Las capacidades físicas son de mucha importancia para todos los deportes y estos deben desarrollarse a temprana edad, en nuestro medio la mayoría de docentes de las diferentes instituciones educativas hacen su sesión de aprendizaje sin saber cuál es la capacidad física de cada estudiante, también realizan sus preparativos para los juegos escolares sin una previa evaluación, la cual debería realizarse para una adecuada planificación, así poder mejorar el desempeño de los de los estudiantes, deportistas y este pueda actuar según las exigencias y con mayor eficiencia.

Harre (1979), es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el cansancio. Hay otros autores que lo representan como la capacidad que tiene un sujeto para realizar acciones motoras rápidas.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.2.1. Problema General

¿De qué manera las técnicas del fútbol se relacionan con las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018?

1.2.2. Problemas específicos

- a) ¿En qué medida las técnicas del fútbol se relacionan con las capacidades físicas condicionales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018?

- b) ¿En qué medida las técnicas del fútbol se relacionan con las capacidades físicas coordinativas generales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018?

- c) ¿En qué medida las técnicas del fútbol se relacionan con las capacidades físicas coordinativas especiales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.3.1. Objetivos Generales

Establecer si las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

1.3.2. Objetivos Específicos

- a) Determinar si las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas condicionales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.
- b) Determinar si las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas coordinativas generales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.
- c) Determinar si las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas coordinativas especiales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE INVESTIGACIÓN.

La investigación realizada se encuentra plenamente justificada por la importancia y trascendencia del tema. Además, se pretende conocer si las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018. En tanto, nos permitirá extraer valiosas conclusiones desde las técnicas del futbol y las capacidades físicas.

En tal sentido, conociendo los resultados de esta investigación, se podría orientar, fortalecer e incentivar a utilizar las técnicas del futbol en las capacidades físicas a jóvenes, además los resultados servirán a los docentes del área de educación física para

que puedan proyectar planes y actividades que busquen mejorar las capacidades físicas. Así, el diseño de enseñanza a una disciplina.

Para Lacuesta (1997), la técnica futbolística sería el conjunto de procedimientos o recursos para dominar, manejar, controlar, golpear y conducir el balón, y la pericia, habilidad y destreza para usar esos procedimientos o recursos. Profundizando en este aspecto, diferencia entre acciones técnicas y las realizadas con balón, como posiciones, gestos, movimientos o hechos que tienen lugar durante el juego y que se realiza para conseguir un objetivo determinado.

Según Platonov, es el conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo, según Verjachansky, es la capacidad del hombre de lograr una alta velocidad de movimientos ejecutados en ausencia de resistencia externa y que no exijan un gran consumo de energía. La rapidez se hace evidente en el patinaje artístico en el momento que el patinador torna "velocidad" para ejecutar un elemento técnico, bien sea un salto, un giro, en la modalidad de libre, o una elevación o lanzamiento en la modalidad de parejas, ya que esta velocidad es la que hace posible la elevación o altura en un salto, la rotación en un giro, o el impulso para una pirueta en pareja.

Es la aplicación de aquellas técnicas que producirán un aumento en el rendimiento deportivo, eliminando conductas que lo impiden (ansiedad, estrés, falta de atención, etc.). La intervención puede darse a nivel individual, de equipo, instituciones deportivas y /o ambientes en los que se efectúa la práctica del deporte (Lorenzo, J, 1997).

1.5. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO.

a. Delimitación espacial

La investigación aborda las técnicas del fútbol se relacionan con las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares"-Huacho 2018.

b. Delimitación temporal.

La investigación, las técnicas del fútbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

c. Delimitación de recursos.

En los recursos humanos, se ha contado con la participación de jóvenes, entrenadores, colaboradores, y apoyo del asesor externo. De la misma forma reconocer el apoyo del equipo asesor.

Respecto a los recursos materiales, las bibliotecas de las universidades nacionales y particulares, los equipos informáticos, los útiles de oficina, y los instrumentos elaborados, han facilitado el desarrollo de la investigación.

Asimismo, en recurso Institucional, se realizó en el ambiente de la I.E. 20325 "San José de Manzanares" Huacho con escolares seleccionados, lo cual ha favorecido para la culminación del estudio.

1.6. VIABILIDAD DEL ESTUDIO

La viabilidad o factibilidad del estudio, está ligado a la disponibilidad de recursos humanos, financieros, y materiales que determinarán en última estancia los alcances del estudio.

Esta investigación es viable para su ejecución porque se cuenta con apoyo de equipo asesor, colaboradores y asesorías externas, de la misma manera materiales disponibles y los recursos financieros empleados han permitido viabilidad de la investigación,

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.

2.1.1. Antecedentes Internacionales.

Aguilera (2013). Programa de enseñanza de la técnica del fútbol sala para mejorar el rendimiento deportivo en la categoría de 15-16 años masculino de la unidad educativa virgen del cisne del Cantón la libertad de la provincia de Santa Elena, en el período 2013, tesis de Licenciatura, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador, su objetivo fue diseñar un programa de enseñanza de la técnica del Fútbol Sala para mejorar el rendimiento deportivo en la categoría de 15-16 años masculino de la Unidad Educativa "Virgen del Cisne", del cantón la Libertad de la provincia de Santa Elena, en el periodo 2013, el enfoque de la presente investigación es cualitativo-cuantitativo, nivel básica, tipo de investigación descriptiva - explicativa, una población participante de 21 estudiantes de género masculino entre 15 a 16 años, pertenecientes a la institución, asimismo se trabajó con la totalidad de la población como muestra, la técnica empleada es la encuesta a los estudiantes entre de 15 a 16 años de Unidad Educativa "Virgen del Cisne", del cantón la Libertad y la entrevista a los docentes de educación física y docentes miembro de la comisión de deporte, como instrumento se utilizó cámara, cuaderno de notas y el cuestionario, se concluye que al enseñar la técnica de Fútbol Sala siendo esta la base para tener un mejor dominio y juego rápido, los estudiantes tienen más oportunidades en encuentros que se realizan anualmente y existe una predisposición por los alumnos que practican esta disciplina en entrenar la técnica y participar en las competencias, lo que resulta beneficioso para ellos y la institución a la que representan, mostrando un dominio del gesto técnico individual y colectivo.

Acosta, H. (2016) en la tesis las técnicas de futbol y su incidencia en la preparación física en la categoría sub 12. Tesis para optar el grado de Magíster. Universidad Técnica de Machala, Ecuador.

El fútbol moderno, ya sea en profesional, amateurs o formativo, exige del deportista una mayor participación en la construcción del juego, en donde los

desplazamientos deben ser constantes, tanto en la ofensiva como la defensiva; para ello la preparación técnica, que un jugador tiene en su iniciación formativa es un aspecto de preponderancia absoluta ya que a esta edad la iniciativa es entregarle al niño los fundamentos técnicos para desarrollar su juego y perfeccionar el dominio del balón en velocidad. Las técnicas de fútbol son aquellos movimientos basados en modelos técnicos deportivos que el jugador realiza con el balón, la ejecución de las técnicas de fútbol permite al jugador conseguir de forma eficaz gestos y movimientos adecuados con un gasto exiguo de energía. Entonces el entrenador debe planificar su trabajo deportivo a desarrollar métodos correctos de entrenamiento, que ofrecerán un aporte al mejoramiento de las capacidades físicas y técnicas del deportista siendo parte importante en el desarrollo integral del jugador. Este análisis permitirá a entrenadores y preparadores físicos mejorar la tradicional forma de entrenar a niños/as de categoría Sub 12 en la disciplina deportiva del fútbol, considerando sus etapas de crecimiento y desarrollo evolutivo, con la finalidad de mejorar todos sus rendimientos no solo en lo técnico sino también en la preparación física. Se espera que la comunidad del deporte y especialmente entrenadores de divisiones formativas valoren este análisis y adopten los consejos técnicos que aquí se han logrado conseguir como aporte.

Guañuna y Meza (2012). Realizó una investigación sobre: "Estudio de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina fútbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012". Tesis para optar el título de Licenciado/a en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo. Universidad Técnica del Norte, Ecuador. Los objetivos son: Identificar las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales, valorar las diferentes capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo, indagar el grado de conocimientos académicos que posean cada uno de los entrenadores y su importancia durante el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, elaborar una estrategia metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas que

intervienen en el entrenamiento deportivo a través de información actualizada y gráficos ilustrativos de manera que se convierta en una guía de consulta para los entrenadores.

Llegando a concluir que en esta investigación se difundió 45 las autoridades, entrenadores, deportistas de la Categoría Superior de fútbol, a través de una charla técnica a los entrenadores con la finalidad de dar a conocer algunos lineamientos relacionados con la preparación física, técnica, táctica, teórica, integral estos son elementos que ayudan a la preparación adecuada del futuro futbolista, inclusive la difusión de este manual ayudo a tomar conciencia por parte de ciertos profesores que no les dan permiso para los entrenamientos del fútbol, a las autoridades a brindar mayor apoyo en cuanto a los permisos y la logística, al mismo futbolista a tomar conciencia de su rol, con mucha responsabilidad para que realice sus entrenamientos.

Cellán. J. (2013) en su tesis "Las capacidades físicas coordinativas y su incidencia en la práctica de cultura física en los estudiantes de 10 y 12 años de la unidad educativa marina Castillo Yépez, en el periodo lectivo 2012 – 2013 de la autoría de la investigadora". Tesis para optar el Título de Licenciatura en Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación especialización Cultura Física. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO, Ecuador. Un área de estudio del desarrollo humano es el desarrollo motor, definido como el cambio progresivo en el comportamiento a lo largo del ciclo de vida, producido por la interacción entre los requerimientos de la tarea, la biología del individuo y las condiciones del ambiente, por lo tanto es un proceso secuencial, relacionado a la edad cronológica pero no dependiente de ella, que presenta una evolución desde movimientos desorganizados y poco habilidosos a la ejecución de habilidades motoras altamente complejas. El desarrollo motor está presente en las diferentes etapas del desarrollo de los estudiantes, ayudándolos a resolver sus situaciones motrices y entorpeciendo en algunos casos sus actividades, en este caso estudiaremos la incidencia de las capacidades coordinativas en las clases de cultura física.

2.2.2. Antecedentes Nacionales.

Ccopa (2016). El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte unión carolina Puno 2016, tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano - Puno, su objetivo fue determinar el Nivel de los Fundamentos técnicos del Fútbol en los niños y adolescentes, de la escuela deportiva Unión Carolina, el tipo de investigación es de forma descriptiva y el diseño de tipo de diagnóstico, Población, se tomará en cuenta a todos alumnos de diferentes categorías desde la sub 12, hasta la sub 15, con un total de 60 alumnos de escuela de formación del deporte Unión Carolina, la muestra corresponde a la totalidad de la población, la técnica utilizada es la observación, su instrumento es la ficha de test de evaluación, se concluye que la mayoría de los alumnos de la Escuela de Formación del deporte Unión Carolina sobre el nivel de los fundamentos técnicos del fútbol se encuentran en un rendimiento regular, asimismo su conducción del balón es bueno, sobre la habilidad en el dribleo es regular, sobre la precisión en el pase es regular, sobre la recepción del balón es bueno, sobre el dominio de balón es malo, sobre la precisión del remate es regular y sobre el juego de cabeza es muy malo.

León y Sánchez (2014). Método del desglosamiento para las acciones técnicas en el entrenamiento del fútbol para la selección de la institución educativa "Andrés Bello" de Pilcomayo, tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo; cuyo objetivo fue determinar la influencia del método del desglosamiento en las acciones técnicas en el entrenamiento del fútbol en la selección de la Institución Educativa "Andrés Bello" Pilcomayo, enfoque de la investigación es cuantitativo, tipo pre-experimental, con diseño cuasi experimental, la población constituye 380 alumnos matriculados, su muestra corresponde a 20 integrantes de la selección de fútbol, la técnica es la encuesta y el instrumento el cuestionario, se concluye la influencia del método del desglosamiento en las acciones técnicas en el entrenamiento del fútbol en la selección de la Institución Educativa "Andrés Bello" Pilcomayo, asimismo la metodología debidamente aplicada en la

planificación y dosificado para un representativo que compite tiene efectos positivos ya que los resultados son satisfactorios.

Bravo (2015), en la tesis denominado "el nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la institución educativa secundaria industrial N° 32 de Puno- 2015", tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano - Puno, sostiene que la capacidad de resistencia aeróbica de los varones y mujeres de la I.E.S. Industrial N° 32 de Puno es igual al mínimo aceptable, ya que el mayor porcentaje responde a un nivel bueno y hay un mínimo de porcentaje que llega a ser excelente. En consecuencia, se muestra una cierta dificultad en la capacidad de resistir la fatiga en los esfuerzos de larga duración e intensidad moderada con mayor consumo de oxígeno.

Velásquez (2008) investigó sobre "El diagnóstico del nivel del desarrollo en las capacidades físicas básicas de los futbolistas de la primera división de la Liga Distrital de Puno en el 2008" tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano-Puno, tuvo como objetivo principal conocer el nivel de desarrollo Liga distrital de Puno, explicar las categorías como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad de manera objetiva, finalmente identifica, en que categoría se encuentran los futbolistas. Es una investigación descriptiva en el que el diseño nos permite determinar el estatus de los sujetos o grupos sociales que tiene problemas. La población de estudio fue conformada por todos los futbolistas que pertenecen a la primera división de fútbol de la Liga distrital de Puno, la muestra representativa fue tomada al 50% de los jugadores de cada equipo donde se aplica el diseño descriptivo - diagnóstico. Llegando a las siguientes conclusiones: Primeramente, las capacidades físicas básicas de los futbolistas como son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad se tomaron mediante un test de cada capacidad, para luego determinar en qué categoría se encuentra el futbolista. Segundo que el mayor porcentaje en los test se observa que la velocidad tiene un 77.0% en la categoría de excelente, fuerza se ubica en la categoría malo con 58.70%, la resistencia se encuentra en la categoría

bueno que representa el 79.80% y finalmente la velocidad se ubica en la categoría regular que representa el 35.50%. La mayor cantidad de futbolistas de la primera división de Puno se encuentra en una categoría buena con 26.40% que representa a la muestra total tal como se puede observar en los diferentes resultados.

2.2. BASES TEÓRICAS.

2.2.1. Las Técnicas Del Fútbol,

2.2.1.1. Definición.

Corrales (2003), Se entiende como técnica hacer algo bien hecho y que represente un mínimo esfuerzo para ahorrar energía evitando así un gasto innecesario de la misma, por ejemplo, existen técnicas de construcción, técnicas para ejecutar un instrumento y técnicas para cada deporte, refiriéndose a los movimientos especiales para la realización del juego o de una rutina en el caso de un gimnasta.

Se entiende que la técnica es fundamental y el mayor dominio de esta se refleja en el rendimiento o en los resultados obtenidos. Sin embargo, requiere de entrenamiento y dedicación. Si se considera que la técnica es fundamental en cualquier deporte y se consigue a base de mucho sacrificio, esfuerzo y entrega en los entrenamientos, en el fútbol no lo es menos y su aprendizaje no resulta taren fácil, teniendo en cuenta que está relacionado con los miembros más torpes del jugador, excepción del portero que puede usar las manos además de las piernas.

Asimismo, Morales (2000), cita una serie de definiciones con relación a la técnica:

- a) "Es la manera de ejecutar los movimientos del Fútbol".
- b) "Es el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el Fútbol".

- e) "Es una serie de gestos y movimientos que se ejecutan en forma ordenada, planificada, orientada, bien dirigida y adecuadamente administrada; cuya finalidad es conseguir objetivos futbolísticos con el menor esfuerzo posible para obtener el mayor rendimiento".

- d) "Se entiende por técnica de Fútbol, a todos aquellos movimientos, habilidades y destrezas que son necesarios e indispensables para dominar con eficiencia el balón, que es el principal elemento de este deporte".

- e) "Se entiende por técnica, a todas las acciones, gestos o movimientos que ejecuta o realiza el jugador de Fútbol, con el elemento principal que es el balón, dentro del terreno de juego y empleando todas las partes o superficies de contacto permitidas por las reglas del juego, con el objetivo de obtener la mayor ventaja posible".

ZAPATA, (2008) define la técnica como "los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluyen tanto las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de la situación".

García y Rodríguez (2007) refieren:

La técnica 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.

2.2.1.2. Fundamentos técnicos del fútbol.

Para Gutarra (2009) los Fundamentos Técnicos del Fútbol comprenden una diversidad de movimiento especializado donde interviene el jugador y el balón; el jugador toma conciencia de los movimientos que experimenta al hacer contacto con el balón, con distintas partes del cuerpo, de acuerdo a su posición y ubicación en el campo. (Citado por Arteaga y Castañeda, 2013, p. 63).

MERINO, Juan. (2012). Son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan, Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

Los fundamentos técnicos del fútbol son el instrumento principal en la práctica deportiva, y le son dotados al jugador n el proceso de enseñanza aprendizaje. De ahí la importancia de conocerlos. Los fundamentos en un principio se realizarán en el propio terreno para ir agregando espacio en la cancha en movimiento.

Blazquez (1993), Los fundamentos técnicos de futbol consisten en el desarrollo de las habilidades para controlar el balón dentro de la cuales mencionaremos.

El pase

Para 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.

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

Cabeceo

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, Sitúese 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.

Conducción

LLERENA, Angel. (2009). "Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo". (p.18).

La conducción es necesaria para lograr una mejor penetración sobre la defensa del equipo contrario y, además, se tiene la posibilidad de dar un pase a un compañero, para que tenga posibilidad de un gol. Por medio de la conducción, podemos cambiar de dirección o elevar la velocidad al momento del ataque, la recepción efectiva de un balón nos permite decidir qué vamos a hacer con él inmediatamente: pasar a un compañero, conducir hacia el campo contrario o tirar a gol.

Fundamento técnico que consiste en trasladarse de un lugar u otro con el balón. En los inicios del fútbol se le consideraba uno de los fundamentos técnicos más importantes, ya que el que obtenía el balón lo conducía hacia el arco rival bien para hacer un gol o que se lo quitaran en el camino; con el descubrimiento del pase, este fundamento técnico es relegado a un segundo plano, y hoy en día solo se considera aceptable si va bien acompañado del dribling; ya que si solamente se conduce es fácil que el rival logre alcanzarlo y quitarle el balón.

Recepción

Para Lopez (1999), La mejor forma de detener un envío de un compañero también es la parte interna del pie, la que ayuda a quitarle la fuerza al balón, pero siempre y cuando se tenga la técnica necesaria, ya que el seguir el movimiento del balón con el pie o diseccionarlo puede ayudar a hacer una recepción dirigida que puede originar una clara oportunidad de gol, o bien una finta que deje a los rivales en el terreno de juego.

Dribling

"Es poner en movimiento el balón por medio de contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica aplicado para avanzar y preparar el dribling, el pase o el remate". (Gutarra, 2009, p. 62).

El regate o dribling se utiliza cuando el poseedor del balen está aislado, o también para conseguir un ángulo de remate al arco en el área contraria o para aclarar el juego en una acción posterior. Aunque el regate y dribling son acciones muy personales y en gran medida originales, en el entrenamiento deben combinarse los cambios de dirección, la velocidad y las fintas.

Existen varios tipos de dribling:

- ✓ Simple: consiste en desbordar el adversario rápidamente y sin realizar ninguna acción previa.
- ✓ Compuesto: requiere de destreza, imaginación y es necesario imprimir un cambio de ritmo.

Remate

PACHECO, Rui. (2007). "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 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.

2.2.1.3. Fundamentos técnicos sin balón

Los movimientos sin posesión balón son acciones discrecionales que se realizan en el juego y ayudan a resolver situaciones operativas; su realización exige numerosos programas de acciones que, generalmente, no son preestablecidos y tienen como finalidad crear distracción o confusión en el adversario, para que la acción de quien tiene el balón sea mucho más efectiva, para tornar posesión del balón o para bloquear la acción del adversario.

La finta o engaños

Llerena (2009) manifiesta "Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superado". (p.19).

En tanto, la finta, son movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

Al respecto, Vinen (2002), expone diversas formas de realizar la finta:

- ❖ Mediante conducción.
- ❖ Mediante cobertura.
- ❖ Mediante temporización.
- ❖ Mediante pase que dejamos a un compañero.

Las carreras con cambio de dirección

Para 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.

Los saltos

El jugador de Fútbol de Salón requiere una excelente utilización del gesto para el cabeceo; en consecuencia, puede efectuar el salto hacia arriba, con una o las dos piernas; además, estando parado o en movimiento. Sin embargo, el jugador generalmente no puede elegir la

técnica del salto, sino que es determinada por la acción variable del juego. Cortez, 2014, p. 13).

Los cambios de ritmo

Las diferentes situaciones que se desarrollan durante un juego, los cambios de posición o la opción de dominar el balón, son situaciones que no se programan y, por lo tanto, no le permiten al jugador mantener un ritmo de juego constante o desplazarse mediante carrera continua. El Fútbol de Salón posee su propio ritmo de juego: el correr o el participar activamente en una acción es intermitente y variable de acuerdo al momento mismo de la acción. (Cortez, 2014, p. 11).

Desplazamiento lateral

Una buena técnica en los desplazamientos laterales garantiza rapidez, versatilidad y eficiencia en los recorridos e intervenciones durante el juego. En consecuencia, la posición dinámica para el movimiento consiste en colocar los pies paralelos entre sí, aumentando la base de sustentación, las piernas semi flexionadas y los brazos en posición de equilibrio, tronco erguido y la mirada al objeto de marca.

Regresos

Debido a la alta exigencia del Fútbol de Salón en cuanto a la destreza motriz, se debe entrenar con intensidad la técnica de los regresos pues su realización dentro del juego está determinada por la situación del momento mismo. Se hace en tres formas:

1. Aplicando perfiles de marca, se retrocede lentamente aguantando la jugada.
2. Se retrocede mediante una sucesión de pasos cortos y rápidos, manteniendo el control visual del terreno de juego.
3. Se retrocede rápido, pero se pierde totalmente la visión del juego colectivo y se sectoriza en la zona del balón. (Cortez, 2014, p. 14).

Marcaje

Acción técnica defensiva que consiste en entorpecer la acción del atacante, disminuyendo así su eficacia ofensiva. Por sistema de juego entendemos la organización racional del ataque y la defensa mediante un determinado patrón de colocación de los jugadores en el terreno de juego.

Es un tipo de marcaje que como su propio nombre indica está relacionado con el individual y el por zonas y se realiza cuando el defensor sale del radio de acción o zona de trabajo asignada por el entrenador para perseguir ni adversario que pasó por ella hasta finalizar la jugada.

Tipos de marcaje

Según Matas (2012) en fútbol, nuevas tecnologías y viajes, plantea los siguientes tipos de marcaje:

Marcaje individual o "al hombre"

El marcaje individual o coloquialmente también conocido como marcaje. "al hombre" se da cuando el entrenador define que un jugador de su equipo se empareje con un adversario persiguiéndolo por el campo sin tener en cuenta la colocación del resto de sus compañeros ni adversarios. En este tipo de marcaje queda claro que la responsabilidad individual defensiva del defensor es el atacante escogido sea cual sea su posición, la de sus compañeros, la de los adversarios y la de la pelota.

Marcaje zonal o en zona

La defensa basada en el marcaje zonal indica que cada jugador es responsable de una zona del campo. Esto significa que en función de la posición del balón el jugador debe ir basculando y redefiniendo su posición constantemente y como consecuencia su zona asignada.

El defensor es el responsable del jugador o jugadores que permanezcan en su zona asignada.

Marcaje mixto

El marcaje mixto se caracteriza por tener rasgos del marcaje en zona y del marcaje individual. Esto significa que el defensor se responsabiliza de un jugador que ha entrado en su zona (tal y como se realiza en el marcaje zonal) y lo perseguirá hasta que termine la jugada (pauta básica del marcaje individual). Una vez terminada la jugada, el defensor volverá a su zona habitual de juego que le corresponde por demarcación.

Marcaje combinado

La defensa con marcaje combinado se utiliza cuando en un mismo equipo se aplican varios tipos de marcaje. Por ejemplo, un defensor aplica un marcaje individual sobre un atacante específico y el resto de defensores se organiza en base a las pautas de un marcaje zonal o marcaje mixto.

2.2.1.4. Etapa de formación en el fútbol

La pared

Según Contreras (2005), 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.

Relevos

Al respecto, Contreras (2005), manifiesta que son 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. Comunicación inmejorable.

Tipos de relevos

Según Vinen (2002), señala las diversas formas de realizar el relevo, así tenemos:

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 trasmitirse 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

Apoyos

Según Putiño y Girón (2007), manifiestan que es la forma de acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás, desde adelante.

El principio ofensivo de los apoyos se realiza cuando los jugadores se colocan en el campo en condiciones óptimas de recibir un pase del poseedor del balón. Los apoyos, por lo tanto, lo deben realizar todos los jugadores y en cualquier lugar del terreno de juego, siendo el portero, por ser el jugador menos marcado del equipo, el primero en realizarlos.

Tipos de apoyo

Dependen fundamentalmente de la posición del jugador que lo realiza, dirección y distancias.

1. Según la posición del jugador que lo realiza: Desde delante o desde detrás (el futbolista que realiza el apoyo se desplaza desde atrás hacia delante o, al contrario).
2. Según la dirección en el espacio con respecto a las porterías: Laterales, perpendiculares o diagonales (el apoyo se ejecuta siguiendo una trayectoria paralela, perpendicular o diagonal a la línea de fondo).
3. Según la distancia: cercanos o en profundidad (cuando el jugador se acerca al poseedor del balón es cercano, cuando se aleja avanzando hacia la portería contraria es en profundidad).

Interceptaciones

Según Pacheco (2007). "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).

Asimismo, es una técnica defensiva que se observa múltiples veces durante un juego, debido a que el balón cambia su trayectoria, velocidad e inclusive cambia de poseedor.

2.2.1.5. Tipos de técnicas

Técnica individual

Las cualidades técnicas se aprecian en la velocidad de su ejecución, en la orientación de las acciones y en la utilización de los gestos.

Técnica colectiva

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada. Las principales técnicas son:

- ✓ **Pases:** Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo, es el principio del juego colectivo.
- ✓ **Saques:** Todo lanzamiento que realiza el portero con el pie (en fuera de banda con las manos) cuando el balón se encuentra parado.

2.2.1.6. Técnica como ejecución técnico - táctico

Según Riera (1995), la técnica es entendida como un medio de la táctica, pues implica una ejecución ordenada de todos los sistemas de percepción y respuesta del jugador, en relación con las peculiaridades de lo realizado. El mismo autor propone integrar la técnica con la capacidad intencional de la acción, con su objetivo, con su sentido en la acción de juego, esto es, con la táctica.

En tanto, Riera (1999) establece que hay tres conceptos básicos estrechamente relacionados con la idea de técnica deportiva:

1. El concepto de ejecución.
2. El concepto de dimensión física del entorno (el deportista interactúa con el medio a través de leyes físicas en relación a tamaños, volúmenes, pesos, distancias, adherencias, etc.).
3. El concepto de eficacia (en el caso del fútbol la eficacia no está en relación con la imitación de un modelo a seguir sino con el acierto en la ejecución de un gesto ante una situación de oposición).

Según Riera (1995) actualmente la técnica ya no se considera una dimensión de la prestación futbolística que privilegia una concepción biomecánica, creando una dicotomía entre la técnica y la táctica, sino que la técnica actualmente es entendida como un medio de la táctica, pues implica una ejecución ordenada de todos los sistemas de percepción y respuesta del jugador, en relación con las peculiaridades de lo realizado.

Según Casáis y Domínguez y Lago, (2009), la competencia del jugador debe juzgarse en base a su capacidad para seleccionar los recursos motores más ajustados a cada situación, de forma que responda con sentido a cada acción de juego. Esta competencia no se restringirá entonces a saber ejecutar determinadas técnicas sin adaptarlas al contexto (tiempo y espacio), sino que se deberá seleccionar antes qué hacer, cuándo y cómo hacerlo.

2.2.2. Las Capacidades Físicas

2.2.2.1. Definición.

Se definen como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y un determinado grado de actividad física del individuo. Se consideran factores de ejecución y por ello determinantes del rendimiento motor. Se entiende entonces las capacidades físicas básicas como indicadores cuantitativos de la condición física de un sujeto. Estos valores resultantes de las posibles mediciones son mejorables a través del entrenamiento de la condición física o lo que se suele llamar acondicionamiento físico.

Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc. Es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. Cualquier movimiento o ejercicio contribuye en el desarrollo de varias

capacidades, con predominancia sobre alguna de ella, por lo que es difícil trabajar una capacidad en forma pura. Con el mismo ejercicio se puede lograr efectos sobre varias capacidades, de acuerdo con la forma como se acentúan una o varias de estas variables: ritmo o velocidad de ejecución, cantidad de repeticiones, sobrecarga o trayectoria del movimiento. Y las capacidades físicas se dividen en dos grandes categorías: las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas (Aquino y Zapata, 1994).

Ahora por consiguiente pasaremos a detallar las teorías de los dos tipos de capacidades físicas las cuales son: Capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas.

2.2.2.2. Capacidades Físicas Condicionales

Las capacidades físicas condicionales son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas. (Mora, 1989).

Collazos (2002), precisa que las capacidades físicas condicionales son todas aquellas cualidades del ser humano que se desarrollan por etapas de madurez "fases sensibles". Los factores que lo determinan son: la edad, condiciones genéticas, sistema nervioso, hábitos, época de inicio de la actividad física: y se clasifican en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Peral (2009), refiere que las capacidades físicas condicionales están determinadas por complejos procesos bioquímicas del organismo, la composición de los aparatos y sistemas del mismo, el periodo del crecimiento y desarrollo, los factores hereditarios y la alimentación, entre muchos otros. Todas estas capacidades tienen un periodo propicio de estimulación en su desarrollo o mantenimiento, de ahí que sea tan importante para ser grandes campeones o en todo caso, para desarrollar una condición física que ayudan al buen funcionamiento

de tu organismo. La salud es uno de los grandes beneficios del ejercicio físico, para lograrla es necesario practicarlo de manera regular moderada y progresiva.

Desde nuestra óptica decimos que las capacidades físicas son cualidades del ser humano innatas que se van desarrollando a través del tiempo y tienen diferentes condicionantes como la actividad física realizada, la nutrición, etc. Y es muy importante en cualquier deporte como también es necesario que los estudiantes conozcan cuáles son las capacidades físicas condicionales y por qué es importante educarlas, mejorarlas y perfeccionarlas, así como los beneficios para su formación como personas y el bienestar de la sociedad en general. Connotados investigadores afirman que dichas capacidades constituyen los fundamentos para el aprendizaje y el perfeccionamiento de acciones motrices para la vida.

Resistencia

Hornann, Lames y Letzelter (2005}, indican que el significado de resistencia se entiende, por lo general, como la capacidad de rendimiento ante el cansancio. En este sentido, hace posible que se mantenga una intensidad elegida durante el máximo tiempo posible, perder el mínimo posible de esta intensidad, poder estabilizar durante el máximo tiempo posible la técnica deportiva y el comportamiento táctico. La resistencia tiene un significado directo e indirecto en el rendimiento y el entrenamiento.

Mirella (2009): define a la resistencia como la capacidad para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración, la capacidad de resistencia se caracteriza por la máxima economía de las funciones. Comienza ya a adquirir relevancia, aunque sea de forma mínima, en actividades deportivas que impliquen un esfuerzo continuo y de más de 10 segundos de duración.

López (2009), señala que la resistencia es una característica del rendimiento que pertenece a la naturaleza humana. Sus rasgos principales se fundamentan en los factores orgánicos, fisiológicos y psíquicos. La resistencia está determinada por el sistema cardiorrespiratorio, el metabolismo, el sistema nervioso, el sistema orgánico, así como por la coordinación de los movimientos y por componentes psíquicos.

Aparece en esferas diversas de la vida cotidiana, por lo que se dice que existe una resistencia física, sensorial y emocional.

En el aporte de Sánchez (1998), considera a la resistencia, en términos generales, como la capacidad que posee el cuerpo humano para soportar una actividad física prolongada durante el mayor tiempo posible. Sin embargo, la resistencia se desglosa en dos conceptos:

Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica se entiende como tal la capacidad de resistir la fatiga en los esfuerzos de larga duración e intensidad moderada. Es un trabajo que se realiza con suficiente cantidad de oxígeno. Después de algunos minutos (min.) de carga, se establece un equilibrio entre el consumo y la liberación de energías (steady state), pudiendo ser ejecutado durante un largo tiempo. Se establece en 3 min. La duración mínima para que el esfuerzo sea de resistencia aeróbica, siempre que se esté actuando a una intensidad superior al 50% de la máxima capacidad de trabajo circulatorio. Esto corresponde en ambos sexos, en la tercera década de la vida, a una frecuencia cardiaca superior a las 130 pulsaciones por minuto (p/m) (López, 2009).

Según Forteza (2009), la resistencia aeróbica se refiere a cargas inmediatas, pues su dirección exige básicamente un trabajo continuo de baja intensidad (130-150 p/m.), La recuperación será de 1-2 minutos. El tiempo de trabajo es superior a los 3 minutos; alcanzando la potencia máxima sobre el minuto 10.

Resistencia anaeróbica

La resistencia anaeróbica es la capacidad de realizar un trabajo de intensidad máxima o sub máxima con insuficiente capacidad de oxígeno durante un periodo de tiempo inferior a 3 min. En los esfuerzos anaeróbicos se origina un gran debito de oxígeno, y como consecuencia de ello se forma una gran cantidad de ácido láctico y, por lo tanto, se incrementa la hiperacidez metabólica (López, 2009).

Bosco (2005), la resistencia anaeróbica es cuando el esfuerzo que se realiza es intenso, la cantidad de oxígeno que se debería consumir en ese momento es muy superior a la que se puede aportar, sin que se pueda establecer el equilibrio (steady state), originándose la "deuda de oxígeno", que será pagada cuando el esfuerzo finalice.

Esta situación donde el oxígeno es insuficiente es llamada "fase anaeróbica" "Cuando más intenso es el esfuerzo anaeróbico más elevada es la cantidad de oxígeno para las necesarias combustiones, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos. En esta situación el organismo debe seguir trabajando y rindiendo; es decir, en deuda de oxígeno (con menor cantidad de oxígeno que la necesitada), como consecuencia de lo anterior, se forman en los tejidos (principalmente en el muscular) ácidos que entorpecen el movimiento y el rendimiento, siendo uno de los más abundantes el láctico (el que produce las agujetas)

Fuerza

Según nuestro punto de vista si revisarnos el valor de la palabra fuerza de una manera amplia nos viene a la mente con. facilidad la idea de vigor, robustez. poder ya sea físico o mental, resistencia D. dificultades y otras muchas que nos van a servir para calificar la impresión que nos transmite la manera en que se realiza una acción o la imagen de algo o alguien. Pero al margen de esto, la palabra fuerza

tiene un nombre propio dentro de la mecánica, la fisiología y todas las disciplinas relacionadas con la actividad física y el deporte. En el siguiente apartado pasaremos a definir la fuerza según diferentes autores.

Hornann, Lames y Letzelter, (2005), nos dicen que según los principios generales de la fuerza está asentado en las diferentes formas de observación del fenómeno. En la fuerza física, que se puede observar como el origen del rendimiento, se diferencian los procesos fisiológicos básicos; desde el punto de vista deportivo hay diferentes modos para distinguir la fuerza, como, por ejemplo, la fuerza en el salto, en el esprint, en el lanzamiento, en el fútbol, al disparar. Las capacidades de fuerza son parte central de la capacidad condicional del rendimiento.

En este sentido, todas las acciones y movimientos humanos vienen acompañados de un cambio de estado, ya sea para producirlo, para frenarlo o simplemente para mantener nuestra postura, la cual se opone constantemente a la fuerza de la gravedad.

Por eso la fuerza es una de las capacidades básicas del ser humano, ya que es la causa originaría de todo movimiento, de ahí que en el ámbito del entrenamiento se le preste una especial atención para mejorar el rendimiento del individuo en su deporte o actividad.

El cuerpo humano cuenta con una herramienta especializada para producir el movimiento de los huesos y con ello de su masa en el espacio, el sistema muscular, cuya actividad tiene que ser bien conocida para poder entrenarlo con eficacia y así alcanzar el máximo rendimiento. Por lo tanto, la definición de fuerza está muy relacionada con la actividad del sistema muscular.

Para Mirella (2009), la fuerza es definida como la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular. En la práctica, el concepto de fuerza se utiliza, para explicar la característica fundamental del

movimiento arbitrario de un individuo en el cumplimiento de la acción motriz concreta.

López (2009), precisa que la fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular bajo condiciones específicas. Se trata de la capacidad que se adquiere más rápidamente, pero también la que con más facilidad se pierde. Denostada tradicionalmente en el entrenamiento deportivo por considerarse que agarrotaba los músculos, hoy es raro que el deportista no la entrene. Algunos especialistas consideran que es la cualidad física sobre la que están basadas todas las demás. Ya que en cualquier movimiento requiere de la fuerza proporcionada por los músculos.

Por otro lado, Álvarez (1983), nos dice que la fuerza es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia, esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Se define también como la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular. Y lo clasifica en diferentes tipos de fuerza:

Fuerza explosiva

Es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear un balón (Alvarez, 1983).

Fuerza de resistencia

La fuerza resistencia no es otra cosa más que la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo. Contrario al pensamiento de muchos, la fuerza resistencia se encuentra presente en una increíble variedad de

disciplinas deportivas, gracias a los distintos grados de especificidad que puede alcanzar.

Un gimnasta, por ejemplo, necesita de una fuerza que le permita mantenerse durante algunos segundos en una posición determinada. Esta modalidad de la fuerza resistencia, más conocida como estática, es característica de este deporte. Piensen ahora en un ciclista o un remero desarrollando en forma mecánica, sistemática y repetitiva cada movimiento. Esta manifestación es de carácter cíclico. Finalmente, el ejemplo del boxeador es emblemático: debe soportar una serie de rounds a través de golpes que varían todo el tiempo. Estamos frente a una resistencia del tipo acíclica.

Desde el punto de vista energético, el trabajo de fuerza resistencia se sostiene sobre bases aeróbicas. No obstante, ante intensidades superiores al 40-50% de la fuerza máxima, suele haber una transición hacia la anaeróbica. Como concepto, cuando la carga no supera el 20% de la fuerza máxima, domina la resistencia como factor decisivo. Cuando la carga supera el 20%, la relación se invierte en favor de la fuerza a partir de esta idea se construye la metodología clásica del entrenamiento de fuerza resistencia: muchas repeticiones con poco peso. Esto permite trabajar sobre el sistema energético específico y evitar la hipertrofia. Sin embargo, un trabajo muy específico realizado bajo estas condiciones puede diezmar los índices generales de fuerza (Álvarez, 1983)

Velocidad

Desde el punto de vista físico, la velocidad es el cociente entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo. Sin embargo, dentro del ámbito específico del deporte, se puede definir como una capacidad compleja derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos

cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora optima (López, 2009).

Hornann, Lames y Letzelter, (2005), por velocidad entienden como la capacidad de reaccionar y actuar, bajo condiciones libres de cansancio, en el menor tiempo posible. La velocidad tiene una gran importancia para el éxito, es decir para la calidad y para la efectividad de muchos desarrollos de la acción de los movimientos.

La victoria o la derrota en muchas modalidades deportivas vienen determinadas por la presión de la decisión en las metas, o por la presión ejercida por el tiempo en la prematura puesta en acción de la velocidad, así como por la precisión para la exacta realización de un movimiento.

Es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en el tiempo posible. Es la aptitud para recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible, es la facultad para reaccionar a los estímulos (velocidad de reacción) contraer los músculos (velocidad contráctil muscular) y trasladarse sobre sus pies (velocidad de desplazamiento). Esfuerzo cualitativo de tipo neuromuscular muy poco perfectible y que se desarrolla con déficit de oxígeno (Bosco, 2005).

Para Álvarez (1985), la velocidad es definida como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es definida también, como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo.

Teniendo definida el concepto de velocidad es preciso pasar a detallar los dos tipos de velocidad que toman en cuenta diferentes autores.

Velocidad de reacción

Este concepto se refiere al tiempo que transcurre entre la presentación de los estímulos y el acto motor. En este caso se hablará

de rapidez de reacción, puesto que siempre se buscará que sea en el espacio de tiempo menor (López, 2009). Este autor distingue la velocidad de reacción simple y la velocidad de reacción compleja.

a) Velocidad de reacción simple: También se puede interpretar como tiempo de reacción simple. Se trata del tiempo o velocidad de reacción frente a un estímulo conocido con una respuesta preestablecida. Hay una {mica respuesta al estímulo presentado. Un ejemplo de ello sería el tiempo de reacción en la salida de las carreras de atletismo (el estímulo sería el disparo del juez de salida). La velocidad de reacción tiene un papel significativo en la mayoría de las actividades deportivos. En pruebas de velocidad como los 100 m, puede tener una notable influencia en el resultado final.

b) Velocidad de reacción compleja: Esta manifestación se da en los deportes que se caracterizan por In comunicación y la incertidumbre de las acciones: deportes de equipo, deportes de lucha, deportes de motor. La mayoría ele las reacciones complejas son electivas. El deportista debe reaccionar atendiendo a muchos estímulos presentes durante el ejercicio y con actos motores variados adecuados: por ejemplo, un jugador de futbol con el balón delante de la portería, ante el portero, deberá atender la situación del portero y a su acción, ante la cual decidirá si busca realizar un dribling o el lanzamiento a portería. En la mayoría de los deportes, estas reacciones electivas se manifiestan con respecto al objeto en movimiento sea un balón o el jugador.

Velocidad máxima

Es la capacidad de realizar una trayectoria en el tiempo óptimo. Se pueden dar con acciones cíclicas o acíclicas, segmentarías y globales. Esta velocidad es la que se encuentra más estudiada en la bibliografía, puesto que es la más entrenable de manera pura (con método de entrenamiento para la velocidad); aunque siempre se ha de tener en

cuenta que la mejora del reto de las capacidades físicas influirá obviamente en la mejora de la velocidad (López, 2009).

Por otro lado, Bangsbo (2008), precisa que la velocidad máxima es la capacidad que nos permite recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible. Los distintos aspectos que pueden incidir en que: un sujeto se desplace con mayor o menor rapidez son la amplitud y la frecuencia.

Flexibilidad

El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.

Conseguir que al ejecutar los movimientos de una articulación determinada éstos alcancen su máxima amplitud, puede hacerse mediante ejercicios realizados por el propio sujeto sin ayudas externas (contracción del grupo muscular antagonista) o recurriendo a fuerzas externas tales como un compañero, sobrecarga, inercia, tracciones.

La definición dada de flexibilidad implica que esta capacidad no es algo general, sino que es específica de cada articulación, es decir, que una persona puede ser muy flexible en una articulación o en un grupo de articulaciones determinado y ello no implica necesariamente que lo sea también en otras. Incluso, dentro una misma articulación, la flexibilidad es específico para cada acción que puede realizarse con ella. Por ejemplo, una buena flexibilidad para hacer una flexión del tronco hacia adelante no implica buena flexibilidad para hacer una flexión lateral de tronco, a pesar de que ambas acciones ocurren en la articulación de la cadera. (Martínez, 2002).

López (2009), señala que la flexibilidad es la capacidad de desplazar una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos

completa, sin restricciones ni dolor. Definida también como amplitud de movimiento de una articulación o de una serie de articulaciones.

La flexibilidad refleja la capacidad de los músculos y de los tendones de alargarse en el contexto de las restricciones físicas que toda articulación posee. Junto con la fuerza, la velocidad y la resistencia, es una de las capacidades físicas condicionales, pero en numerosas ocasiones se halla marginada y poco tratada, en cambio, ocupa un lugar privilegiado en los programas de acondicionamiento físico y en el campo deportivo en general.

Para Bosco (2005), es la capacidad que se manifieste, como la liviana facilidad con que el deportista realiza movimientos de gran amplitud. La flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones.

Depende de la movilidad articular, la elasticidad muscular y la relajación siendo sus factores limitantes: la herencia, la edad, sexo, los trabajos pesados, el entrenamiento inadecuado, el sedentarismo y la hipertrofia muscular entre otros. Es otra cualidad que depende en forma fundamental de su condición natural: hay personas muy elásticas, otras no lo son tanto, por último, algunos de escasa movilidad. Los niños son naturalmente muy flexibles; a medida que crecen aumenta la fuerza muscular y disminuye la flexibilidad.

La flexibilidad es como la capacidad de realizar movimientos amplios con frecuencia, la mayoría de los defectos posturales que se observan en muchas personas (jóvenes y mayores) derivan de una falta de flexibilidad a nivel de huesos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. Ha sido tal la necesidad de destacar su importancia de la Asociación Americana para la Salud incluyó en su batería de test una prueba de flexibilidad, por su especial incidencia en la salud. (Álvarez, 1985).

Flexibilidad estática

La flexibilidad estática es la que se determina a través de la amplitud que alcanza el movimiento en una misma posición. Es la más utilizada en la evaluación de la flexibilidad representando el rango máximo de movimiento, dentro de la flexibilidad estática se puede destacar la flexibilidad estática activa y la flexibilidad estática pasiva.

Cuando se mantienen posiciones extendidas tensionando únicamente los músculos agonistas y sin energías, mientras los antagonistas se encuentran estirado está en presencia de la flexibilidad estática activa. Un ejemplo claro de este tipo de flexibilidad es cuando se levanta una pierna manteniéndola en alto sin ninguna ayuda externa; el único soporte lo forman los músculos específicos de la pierna.

Este tipo de flexibilidad se considera determinante para los logros deportivos, siendo la más difícil de desarrollar por cuanto para lograr alcanzar y mantener una posición extendida se requiere tanto de fuerza muscular como de flexibilidad pasiva. (Pila, 1985).

Flexibilidad dinámica

Una fuerza externa es la que se encarga de mover los segmentos óseos de la articulación de forma rápida. Se desarrolla mediante ejercicios de movilidad articular tradicionales de la gimnasia que lleva a un miembro a realizar el movimiento más completo posible en una articulación, como, Ejemplo: Extensión de los músculos aductores cuando controlamos un balón con el interior del muslo. (Bosco, 2005)

2.2.2.3. Capacidades Físicas Coordinativas

Son las coordinaciones específicas con relación a diversos contextos de actividad motora y deportiva.

Las capacidades físicas coordinativas tienen que ver con un elemento de funcionamiento sumamente complicado y sutil como es el sistema nervioso (que se relaciona también con la velocidad). El Sistema nervioso central, es el que procesa los datos que recibe del exterior y produce una respuesta del tipo motor a los estímulos captados.

La práctica de las capacidades coordinativas va encaminada a un proceso de modificaciones en el sistema de gobierno (procesos de conducción y regulación), también adaptativos hacia el medio, pero sin aparente retroceso. Esto quiere decir que quedan aprehendidos, dejando su "huella motriz".

El desarrollo de las capacidades coordinativas está, más directamente ligado, al aprendizaje de otras habilidades y dominios físicos como: patear un balón con buena dirección, encestar un balón, manejar adecuadamente una bicicleta, etc. (López, 2009).

2.2.2.3.1. Capacidades Físicas Coordinativas Generales

Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento, se dividen en:

Capacidad Reguladora del Movimiento.

RUIZ A. (s/a), Se define como fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin la regulación del movimiento, aquí entra a jugar un papel determinante las explicaciones y demostraciones del entrenador, así como sobre criterios prácticas y teóricas de la acción motriz. La cantidad de movimientos que debe solucionar el sujeto de forma simultánea o sucesiva está estrechamente vinculada al éxito de la actividad, de ahí que el

entrenador a través de diferentes vías (detección y corrección de errores, metodología adecuada, puede ir desarrollando la participación activa y consciente en el sujeto durante el proceso de aprendizaje.

Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

Capacidad de Adaptación y Cambio Motrices

LORENZO, (2002). Como capacidad de cambio se entiende la capacidad de adaptar el programa de acción motora a las nuevas situaciones, en base a los cambios situativos percibidos o anticipados durante la ejecución motora o la prosecución de la acción en forma completamente diferente.

Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tienen que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan movimientos.

2.2.2.3.2. Capacidades Físicas Coordinativas Especiales

Son las coordinaciones específicas con relación a diversos contextos de actividad motora y deportiva.

La Capacidad Coordinativa de Orientación

WEINECK, (2005). Es concluida como la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.

Se define, como la capacidad de orientación que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

El Equilibrio.

GARCÍA y FERNÁNDEZ, (2002): el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

El equilibrio es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

Tipos de Equilibrio. Clasificación.

RIGAL, (2006) y otros afirman que existen 2 tipos de equilibrio:

- Equilibrio Estático: Es el proceso perceptivo motor que busca un ajuste de la postura y una información sensorial exteroceptiva y

propioceptiva cuando el sujeto no imprime una locomoción corporal.

- Destaca en este punto el equilibrio postural.
- Equilibrio Dinámico: el centro de gravedad sale de la vertical corporal para realizar un desplazamiento y, tras una acción reequilibradora, regresa a la base de sustentación.

Ritmo

LORENZO, (2002). Es entendida como la capacidad para procesar un ritmo que viene dado desde el exterior, de reproducirlo en forma de movimientos.

El ritmo no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variados, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Es la capacidad de dar un sustento rítmico a las acciones motrices (movimientos globales y parciales) es decir, de organizar los compromisos musculares de contracción y desconstrucción según un orden cronológico. Forma parte de esta capacidad el saber adaptarse a un ritmo establecido o imprevistamente cambiado.

Es determinante el aprendizaje de cualquier movimiento deportivo y de desarrollo táctico de situaciones en las cuales se prevén variaciones de frecuencia de movimientos y la acentuación acústica de los ritmos de ejecución.

Algunos ejemplos de trabajo específicos de esta capacidad serían:

- Desplazamientos con variaciones de ritmo individual y grupal.
- Responder corporalmente a ritmos musicales.

Reacción

LORENZO. (2002). La capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápido posible a esa señal.

Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno (señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas).

Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles.

En el contexto de los JDC, la naturaleza cambiante de los episodios lúdicos demanda fundamentalmente la segunda forma de capacidad de reacción (compleja), puesto que las conductas motrices desarrolladas por los deportistas están determinadas en gran medida por el contexto significativo en el que se encuentra en cada momento el jugador.

Esta capacidad de reacción (compleja y de elección) es susceptible de mejora específica en nuestro deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (experiencia motriz).

Diferenciación

LORENZO, (2002). La capacidad de diferenciación se entiende como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta de una gran exactitud y economía del movimiento total.

Cuando el alumno ve un movimiento lo percibe en forma general, es decir, aprecia las nociones en cuanto a tiempo, espacio, así como las tensiones musculares que requiere un ejercicio para su realización en su conjunto; pero ya cuando pasa a la fase de realización, debe saber diferenciar las partes esenciales de cada ejercicio, sobre la base de sus conocimientos y de la respuesta motriz que tienen que dar. Por esto, en el desarrollo de esta capacidad la participación de la conciencia desempeña un papel fundamental.

De acuerdo con la respuesta motriz, es posible desarrollar la diferenciación en el grado de esfuerzo muscular, a medida que se realizan ejercicios sencillos con distintos grados de tensiones musculares como son: las flexiones y extensiones de los brazos, ejercicios con pelotas medicinales, levantar pesos ligeros, etc. La diferenciación en cuanto a las magnitudes espaciales puede desarrollarse de flexiones, elevaciones, desplazamientos, lanzamientos, etc. En relación con la noción del tiempo del ejercicio, se distingue el ritmo del movimiento, que abarca su estructura dinámica y temporal, aspecto este fundamental en la ejecución de un movimiento, y que se trata como una capacidad coordinativa especial ya explicada con anterioridad. Esta capacidad está estrechamente relacionada también con la regulación motriz.

La Coordinación.

SCHREINNER, Peter. (s/a) dice: "La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado".

TORRES, (2005). Capacidad del organismo para ejecutar una acción motriz controlada, con precisión y eficacia.

Tipos de Coordinación. Clasificación

LÓPEZ y GAROZ, (2004). Las clasificaciones de coordinación son muy variadas, pero hoy en día se reconocen dos grandes grupos.

2.4. HIPÓTESIS.

2.4.1. Hipótesis General

Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares"- Huacho 2018.

2.4.2. Hipótesis Específicas.

- a) Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas condicionales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.
- b) Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y as capacidades físicas coordinativas generales en seleccionados escolares ele la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.
- c) Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas especiales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares"- Huacho 2018.

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES
LAS TÉCNICAS DEL FÚTBOL	Fundamentos técnicos con balón	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dominio del balón. 2. El pase 3. El dribling. 4. El remate. 5. El control. 6. El juego de cabeza.
	Fundamentos técnicos sin balón	<ol style="list-style-type: none"> 1. La finta. 2. Las carreras de cambio de dirección. 3. Los saltos.
	Técnicas defensivas	<ol style="list-style-type: none"> 1. La pared 2. Los relevos 3. El apoyo
	Tipos de técnicas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Técnica individual 2. Técnica colectiva
CAPACIDADES FÍSICAS	Capacidades físicas condicionales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resistencia 2. Fuerza 3. Velocidad 4. Flexibilidad
	Capacidades físicas coordinativas generales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Regulación de los movimientos 2. Adaptación y cambio motriz
	Capacidades físicas coordinativas especiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orientación 2. Equilibrio 3. Ritmo 4. Reacción 5. Diferenciación 6. Coordinación

,

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

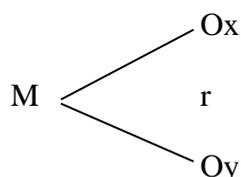
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO.

Tipo y Diseño de Investigación

La investigación es de tipo no experimental (ex post facto) de corte transversal, con un solo corte muestral, ya que el propósito de la investigación es examinar la relación entre dos variables (Salkind, 1999). En ese sentido, "la investigación proporciona indicios de la relación que podría existir entre dos o más cosas, o de qué tan bien uno o más datos podrían predecir un resultado específico" (p.19).

El diseño de investigación es descriptivo correlacional, Los estudios correlacionales tienen como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables (Hernández, Fernández & Baptista, 2006, p.121). En este sentido, la presente investigación nos permite conocer el grado de relación que existe entre ambas variables (las técnicas del futbol y las capacidades físicas).

La representación del diseño de la investigación es la siguiente:



Donde:

M = Muestra de investigación

Ox = Observaciones de la variable Técnicas del Futbol

Oy = Observaciones de la variable Capacidades Físicas

r = Índice de relación entre ambas variables.

En cuanto al diseño elegido para la recolección de datos, es un diseño correlacional. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) este tipo de diseño describe la relación entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado (p.154).

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La Población.

Según Chávez, N. (1994, p.166) sostiene que "la población de un estudio es el universo de la investigación, sobre el cual se pretende generalizar los resultados; está constituida por características y estratos que les permite distinguir los sujetos, unos de otros". Estuvo conformada por 40 futbolistas escolares de la I.E N°20325 "San José de Manzanares" Huacho.

La Muestra.

Según Chávez, N. (1994, p.167) detalla que "la muestra es una porción representativa de la población que permite generalizar sobre ésta, los resultados de una investigación; su propósito básico es extraer información que resulta imposible estudiar en la población porque esta incluye en la totalidad". La muestra probabilística estratificada estuvo constituida por 40 futbolistas escolares de la I.E. N°20325 "San José de Manzanares", Huacho.

Para seleccionar la muestra se utilizó n muestreo no probabilístico de carácter intencionado.

3.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.3.1. Técnicas:

Encuestas. - A los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho.

3.3.2. Instrumentos:

Cuestionario

3.4. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS.

Según Chávez, N. (1994) tomando como referente la estadística descriptiva "se utiliza en la distribución de frecuencia y porcentaje para expresar una visión general del conjunto de datos obtenidos por la aplicación del Instrumento", esto significa realizar el análisis estadístico de los datos obtenidos. Además, para la presentación de los datos se utilizará una técnica gráfica, al respecto según Balestrini, M. (2002, p.53) refiere que "estas técnicas están relacionadas con cuadros estadísticos o ilustraciones como lo son: diagramas circulares, de barras horizontales o de sectores; gráficos de barras, entre otros", con el propósito de obtener una mejor interpretación de los resultados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. ANALISIS DESCRIPTIVO POR VARTABLES

4.1.1. Las técnicas del futbol

Tabla 1. *Las técnicas del fútbol*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	5	12,5	12,5	12,5
	Moderado	16	40,0	40,0	52,5
	Alto	19	47,5	47,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

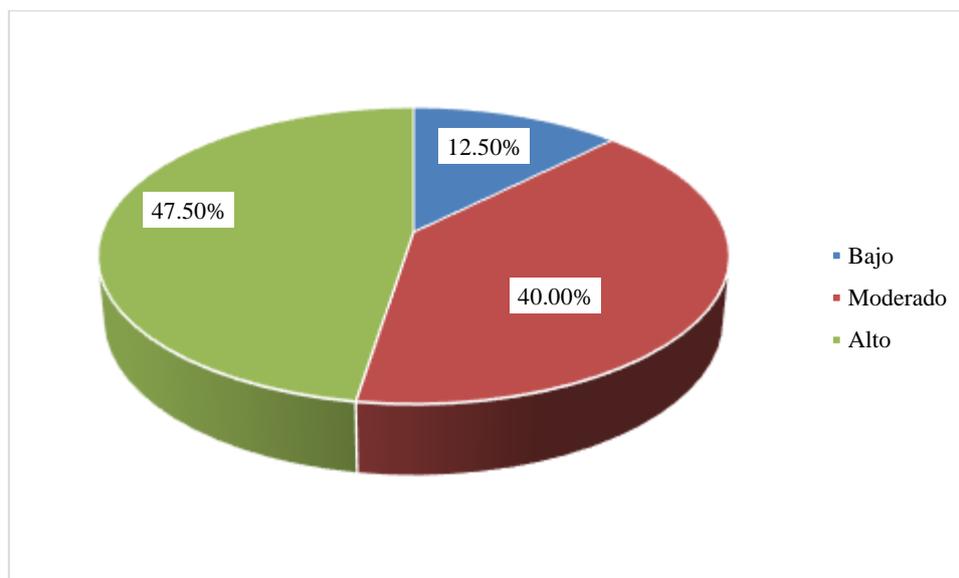


Figura 1. Las técnicas del fútbol

De la fig.1, un 47,50% de los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho alcanzaron un nivel alto en las técnicas del futbol, un 40,0% consiguieron un nivel moderado y un 12,50% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 2. *Fundamentos técnicos con balón*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	5	12,5	12,5	12,5
	Moderado	20	50,0	50,0	62,5
	Alto	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

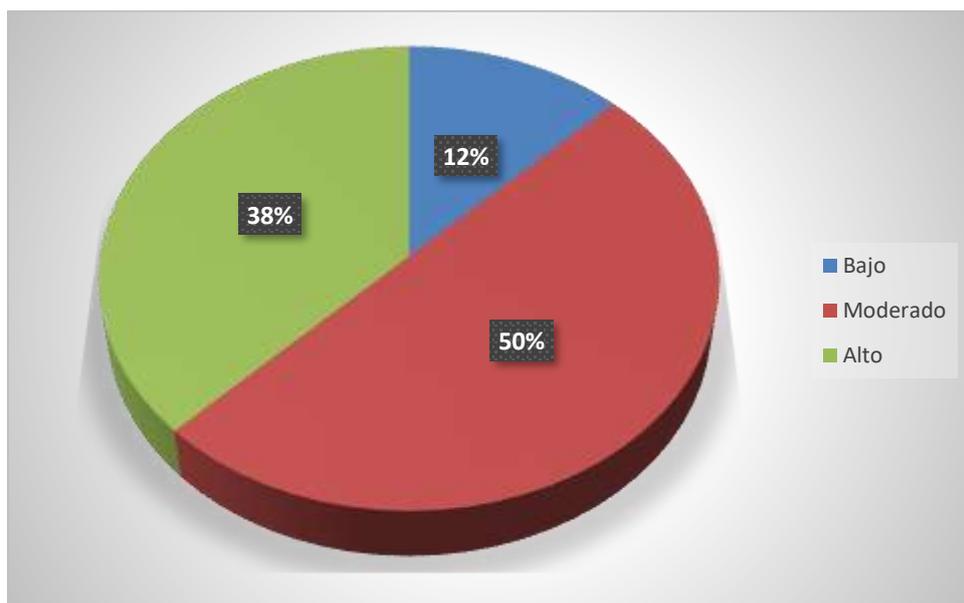


Figura 2. *Fundamentos técnicos con balón*

De la fig. 2, un 50,0% de los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho alcanzaron un nivel moderado en los fundamentos técnicos con balón, un 37,50% consiguieron un nivel alto y un 12,50% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 3. Fundamentos técnicos sin balón

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	17,5	17,5	17,5
	Moderado	13	32,5	32,5	50,0
	Alto	20	50,0	50,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

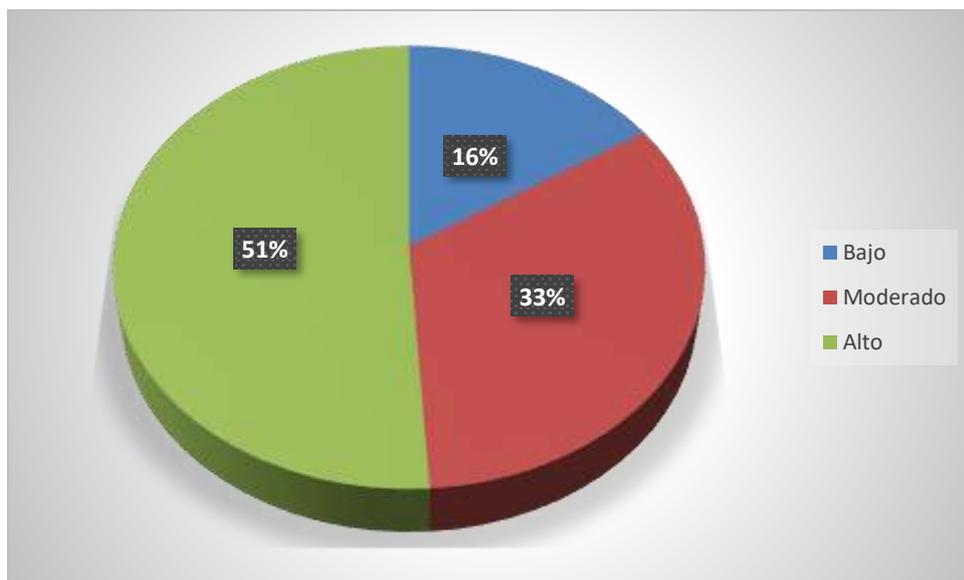


Figura 3. Fundamentos técnicos sin balón

De la fig. 3, un 50,0% de los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho alcanzaron un nivel alto en los fundamentos técnicos sin balón, un 32,50% consiguieron un nivel moderado y un 17,50% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 4. Técnicas defensivas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	10,0	10,0	10,0
	Moderado	16	40,0	40,0	50,0
	Alto	20	50,0	50,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

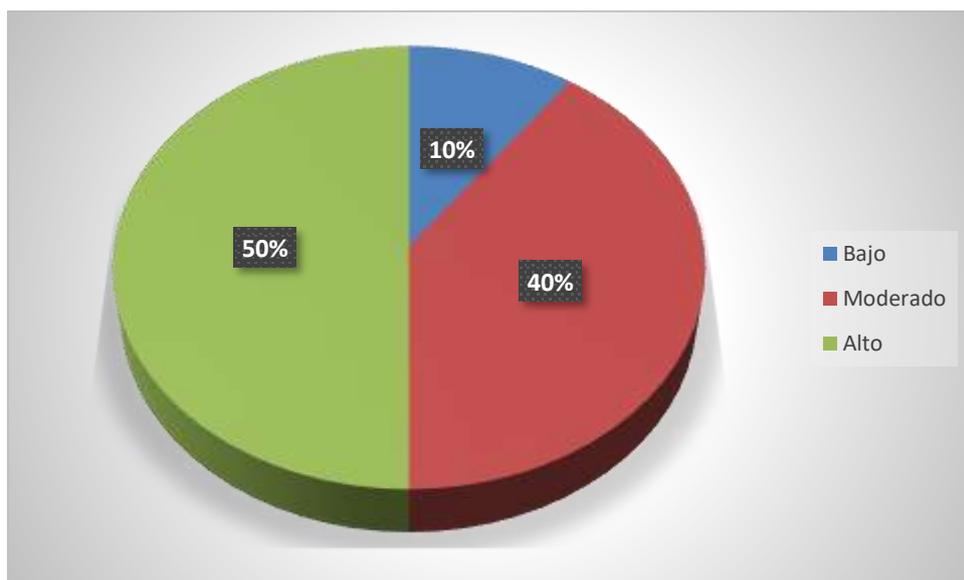


Figura 4. Técnicas defensivas

De la fig. 4, un 50,0% de los seleccionados de la J.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho alcanzaron un nivel alto en las técnicas defensivas, un 40,0% consiguieron un nivel moderado y un 10,0% obtuvieron un nivel bajo.

4.1.2. Las capacidades físicas

Tabla 5. Capacidades físicas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	17,5	17,5	17,5
	Moderado	15	37,5	37,5	55,0
	Alto	18	45,0	45,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

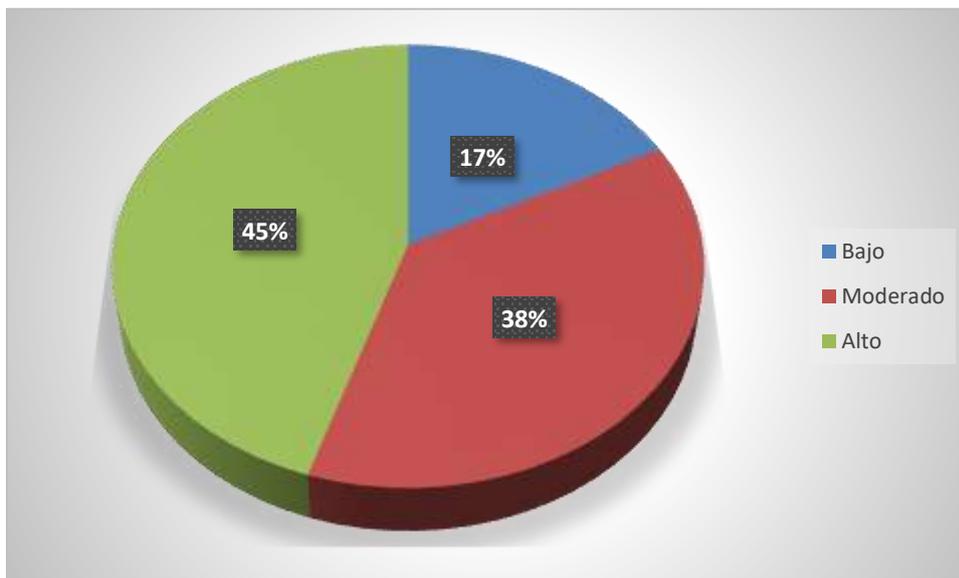


Figura 5. Capacidades físicas

De la fig. 5, un 45,0% de los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho alcanzaron un nivel alto en las capacidades físicas, un 37,50% consiguieron un nivel moderado y un 17,50% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 6. Capacidades físicas condicionales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	5	12,5	12,5	12,5
	Moderado	17	42,5	42,5	55,0
	Alto	18	45,0	45,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

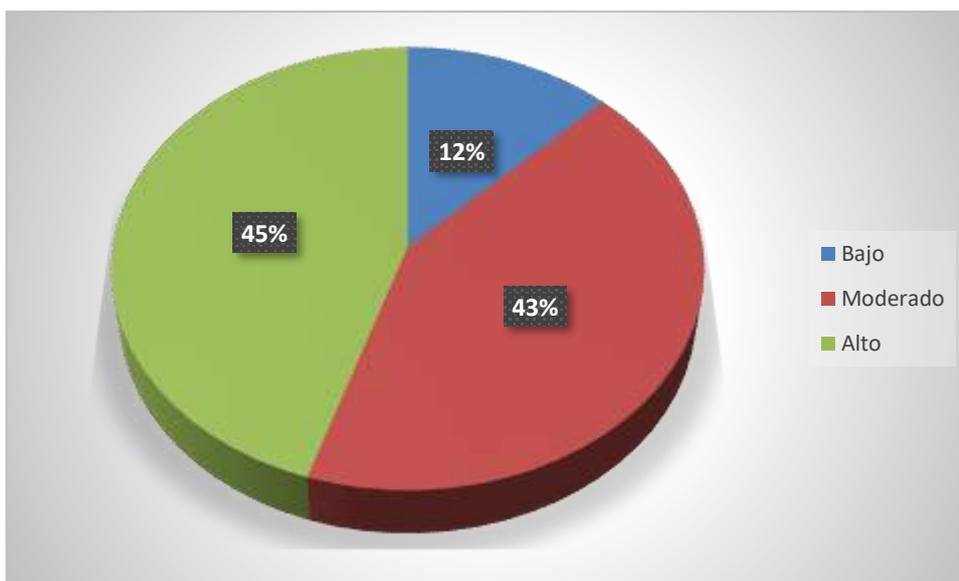


Figura 6. Capacidades físicas condicionales

De la fig. 6, un 45,0% de los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho alcanzaron un nivel alto en las capacidades físicas condicionales, un 42,50% consiguieron un nivel moderado y un 12,50% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 7. Capacidades físicas coordinativas generales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	20,0	20,0	20,0
	Moderado	14	35,0	35,0	55,0
	Alto	18	45,0	45,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

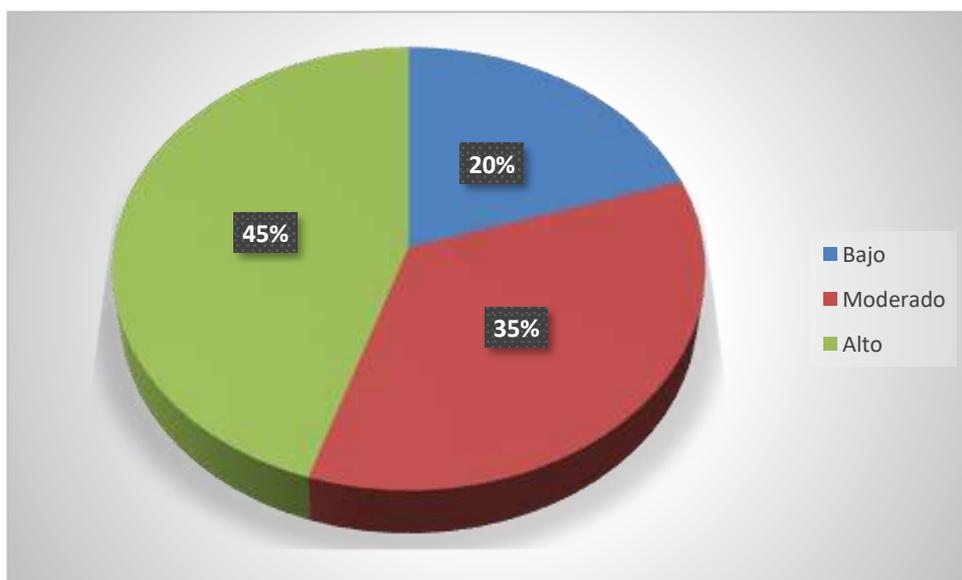


Figura 7. Capacidades físicas coordinativas generales

De la fig. 7, un 45,0% de los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho alcanzaron un nivel alto en las capacidades físicas coordinativas generales, un 35,0% consiguieron un nivel moderado y un 20,0% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 8. Capacidades físicas coordinativas especiales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	20,0	20,0	20,0
	Moderado	14	35,0	35,0	55,0
	Alto	18	45,0	45,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

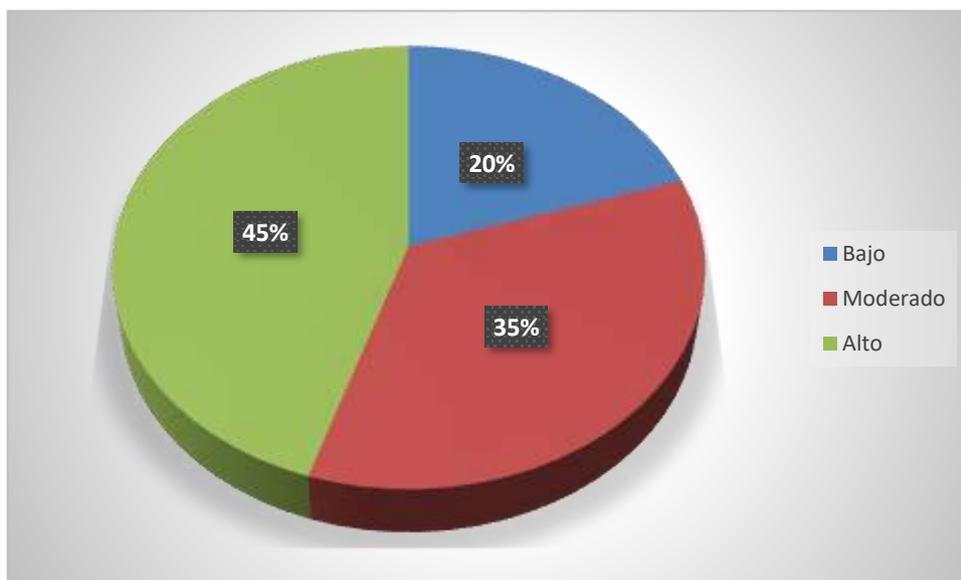


Figura 8. Capacidades físicas coordinativas especiales

De la fig. 8, un 45,0% de los seleccionados de la I.E. N°20325 San José de Manzanares, Huacho alcanzaron un nivel alto en las capacidades físicas coordinativas especiales, un 35,0% consiguieron un nivel moderado y un 20,0% obtuvieron un nivel bajo.

4.1.3. De las Hipótesis

Hipótesis general

Hipótesis nula Ho: Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

Hipótesis Alternativa Ha: No Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E. 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

Tabla 9. *Relación entre las técnicas de fútbol y las capacidades específicas*

			LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL	CAPACIDADES FÍSICAS
Rho de	LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,637**
		N	40	40
Spearman	CAPACIDADES FÍSICAS	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	,637**	1,000
		N	40	40

** . La correlación es significativa en el nivel (bilateral).

Como se muestra en la tabla 11 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.637$, con una $p=0.000(p<.05)$ con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación significativa entre las técnicas del fútbol y las capacidades Físicas en seleccionados escolares de la I.E.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud muy buena.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

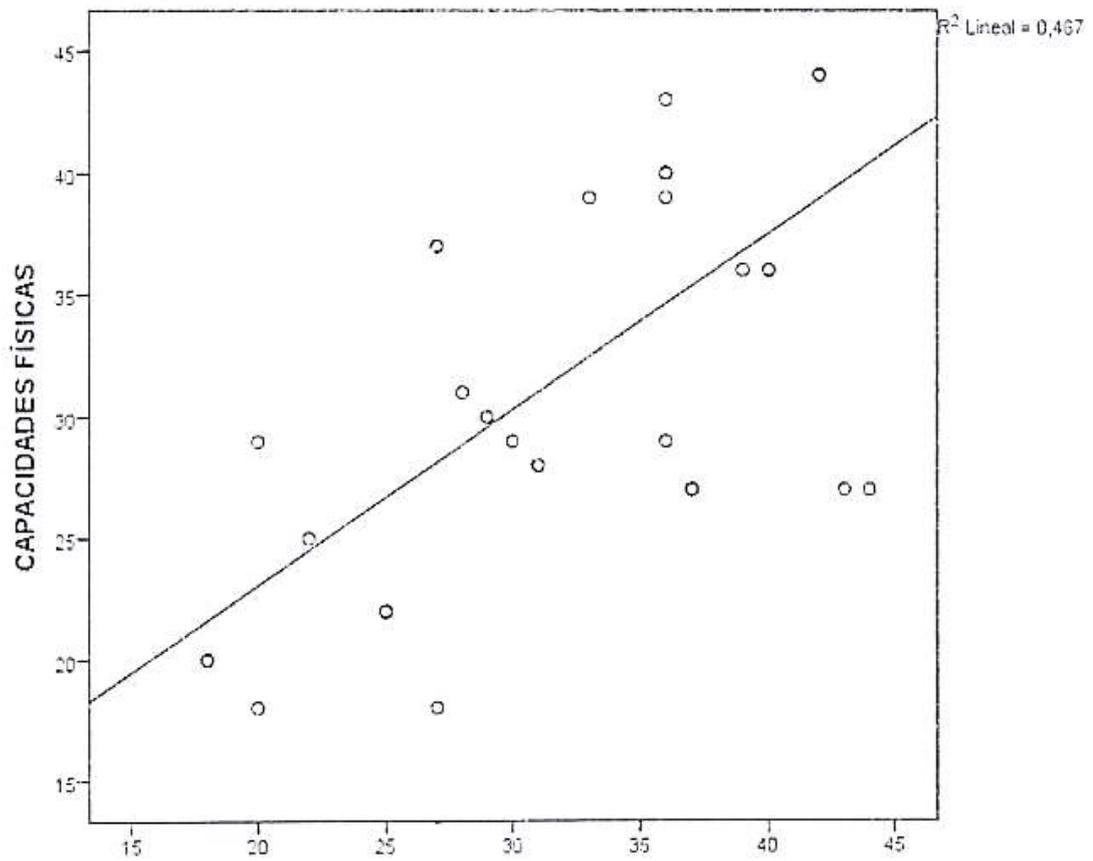


Figura 9. Las técnicas del fútbol y las capacidades físicas

Hipótesis específica 1

Hipótesis nula **H₀**: Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas condicionales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

Hipótesis Alternativa **H₁**: No Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas condicionales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

Tabla 10. *Relación entre las técnicas del fútbol y las capacidades físicas condicionales*

		LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL	CAPACIDADES FÍSICAS
Rho de Spearman	LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,385**
		N	40
	CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	Coeficiente de correlación	,385**
		Sig. (bilateral)	,014
		N	40

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Corno se muestra en la tabla 10 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.385$, con una $p=0.000$ ($p<.05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas condicionales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

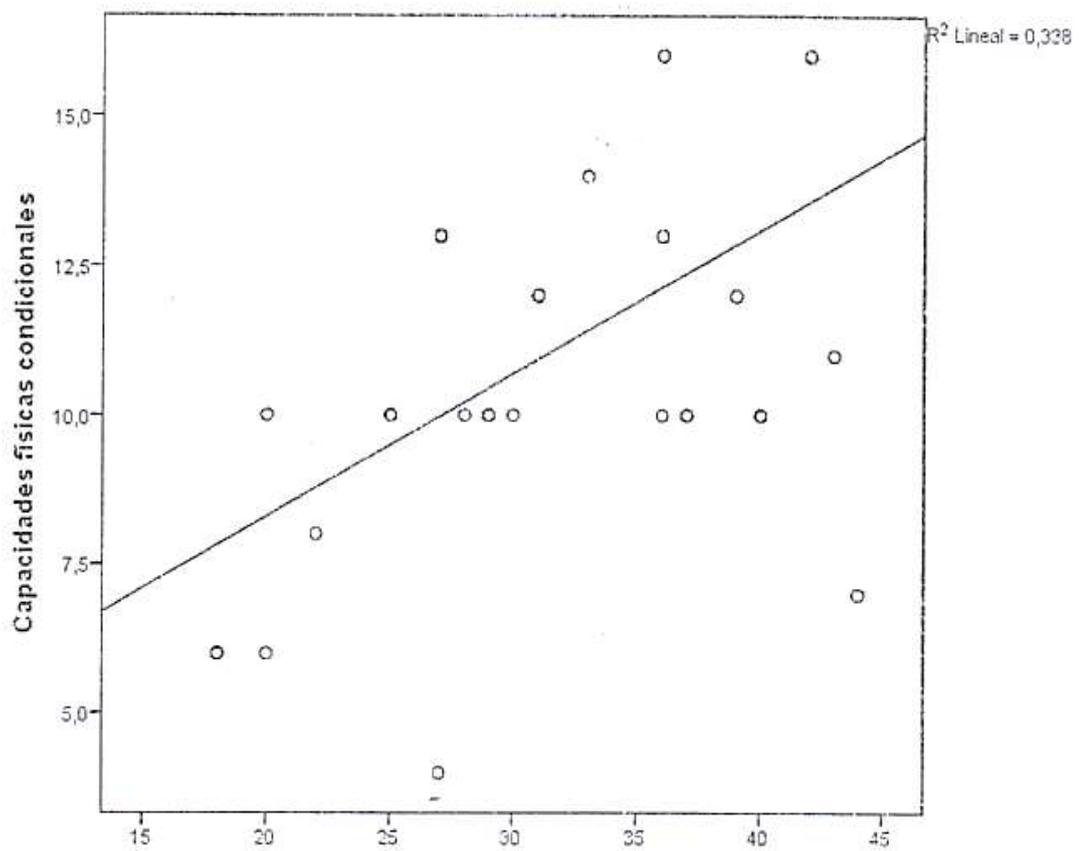


Figura 10. Las técnicas del fútbol y las capacidades físicas

Hipótesis específica 2

Hipótesis nula **H₀**: Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas generales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

Hipótesis Alternativa **H₂**: No Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas generales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

Tabla 11. *Relación entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas generales*

		LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL			CAPACIDADES FÍSICAS			
Rho de Spearman	LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL	Coeficiente de correlación	1,000	,664**	Sig. (bilateral)	,000	N	40
	Capacidades físicas coordinativas generales	Coeficiente de correlación	,664**	1,000	Sig. (bilateral)	,000	N	40

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 11 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.664$, con una $p=0.000(p<.05)$ con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas generales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

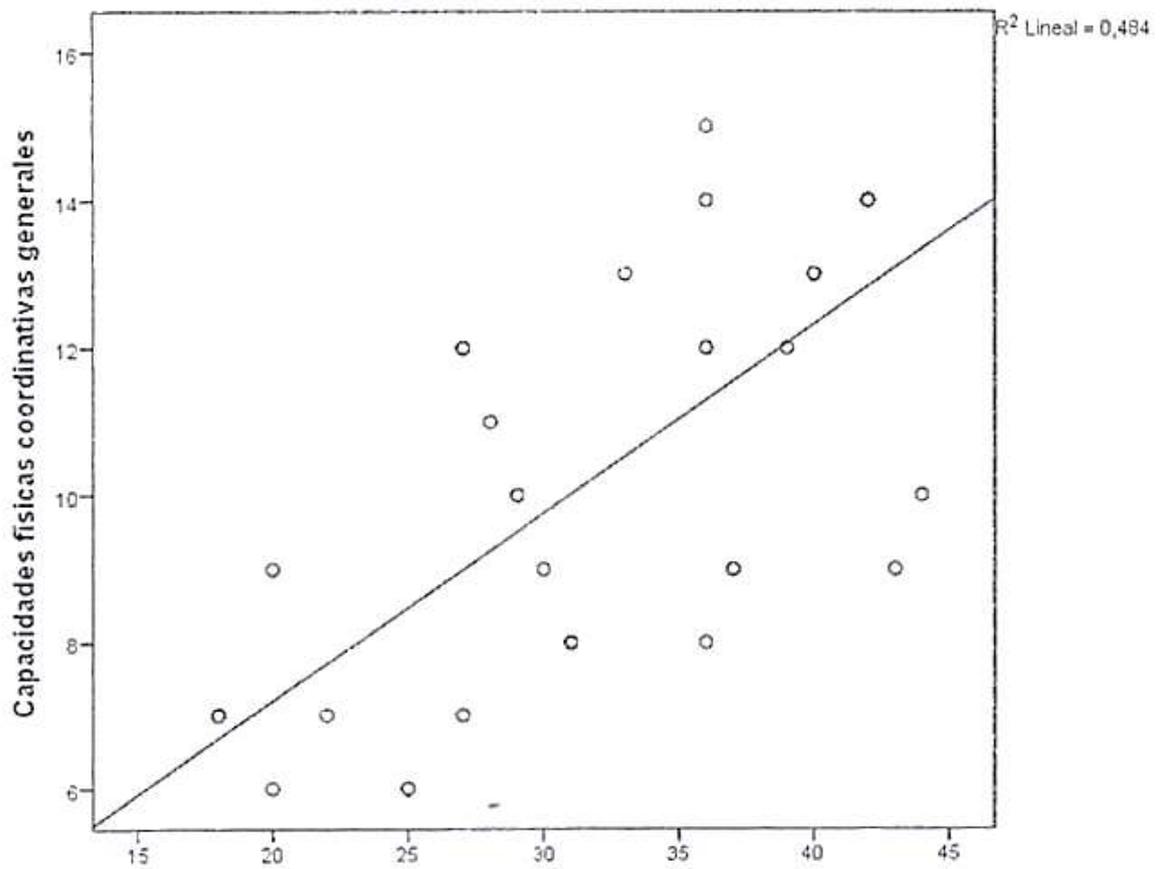


Figura 11. Las técnicas del fútbol y las capacidades físicas coordinativas generales

Hipótesis específica 3

Hipótesis nula Ho: Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas especiales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

Hipótesis Alternativa H3: No Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas especiales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.

Tabla 12. *Relación entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas especiales*

			LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL	CAPACIDADES FÍSICAS
Rho de	LAS TÉCNICAS DE FÚTBOL	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,595**
		N	40	40
Spearman	Capacidades físicas coordinativas especiales	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,595**	1,000
		N	40	40

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 14 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.595$, con una $p=0.003$ ($p<.05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas especiales en seleccionados escolares de la I.E. 20325 "San José de Manzanares" Huacho 2017.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud buena.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

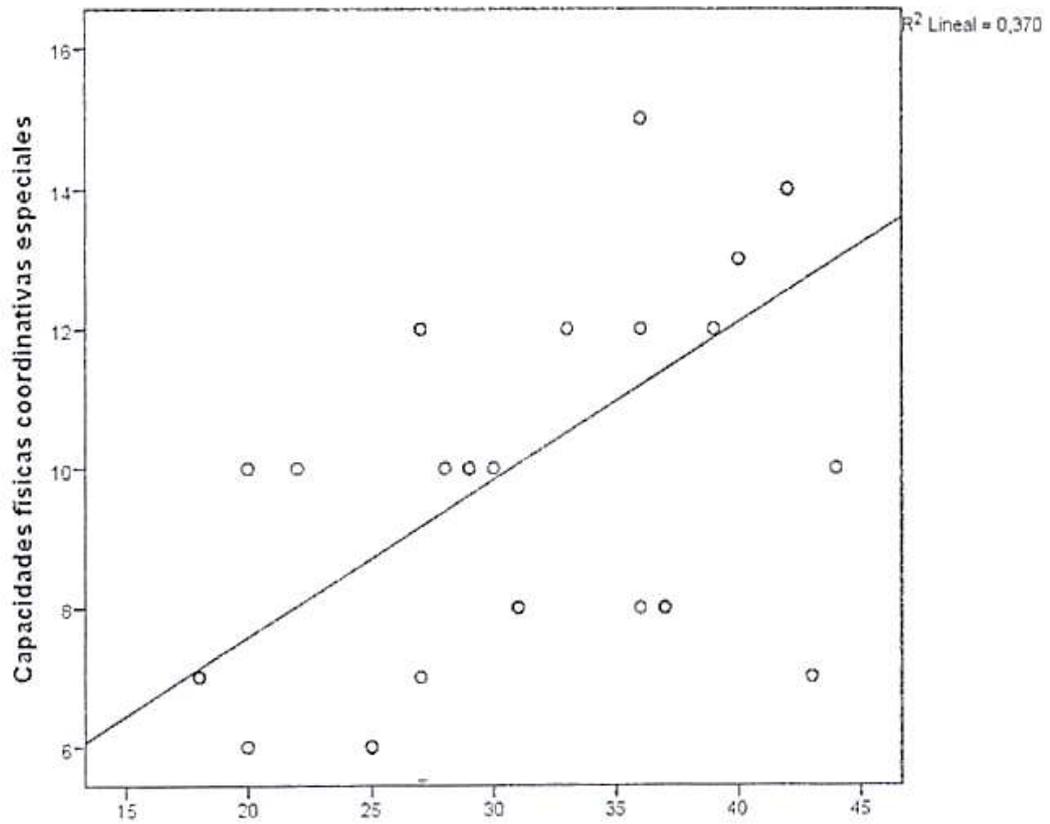


Figura 12. Las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas especiales.

CONCLUSIONES

1. **Primera:** Existe relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares en la I.E 20325 "San José ele Manzanares" - Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.385, representando una muy buena asociación.
2. Segunda: Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas condicionales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José ele Manzanares" - Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.818, representando una muy buena asociación.
3. Tercera: Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas generales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018 ya que la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.664, representando muy buena asociación.
4. Cuarta: Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas especiales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018, porque la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.595, representando una buena asociación.

RECOMENDACIONES

- ✓ Difundir los resultados de la investigación a nivel distrital, en las instituciones educativas para que los técnicos deportivos y docentes de educación física consideren como consulta para formar a los futbolistas escolares.

- ✓ En el entrenamiento de los futbolistas escolares se debe incorporar las capacidades físicas, asimismo estrategias de juego, desmarque, desplazamiento, cobertura, sistemas tácticos.

- ✓ Ampliar la investigación con las variables coordinación, resistencia, fuerza, capacidades coordinativas, táctica, las futbolistas escolares para que tengan una visión de juego amplia y compleja en el desarrollo de un encuentro deportivo.

- ✓ Generar encuentros deportivos para poder visualizar el desempeño de los escolares para un mejoramiento de sí mismo.

CAPÍTULO V

FUENTES DE INFORMACIÓN

5.1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Calderón L, V. H. (2004). Dominio de los fundamentos técnicos del fútbol y diagnóstico de test físico en los alumnos de la selección del colegio Jorge Basadre Grohmann de la ciudad de Arequipa.
- Del Bosque González, V. E. (2013). El fútbol, educación y formación, Cultura, Ciencia y Deporte, 69-72.
- Eseful, (2007) Diferentes Formas de Dominio de Balón, Libro I. p.12. Lima.
- Figuerola Q, A. L. Asqui CH, S L (2004). Aplicación de los fundamentos técnicos para el aprendizaje del fútbol en alumnos del 9-11 años de edad del centro recreacional promoción deportiva del Instituto Peruano del Deporte Puno-2003.
- Giménez, F.J. (2000). Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela. Sevilla. Wanceulen.
- Gonzales, Jesús: "Didáctica de la Enseñanza de las Acciones Técnicas por el Método del Desglosamiento" www.entrenadores.info, 1998 - 2002.
- Llerena, Ángel: "Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol", repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/I23456789/546/CF49.pdf? ... 1 acceso: 2010.
- Mamani Q, D. L. (2002). En su trabajo de investigación titulado grado de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de edad en la Academia Deportiva Municipal de Arapa,
- Naranjo. (2009). Efectos del planteamiento docente en la enseñanza del fútbol sobre el clima de aula. Percepciones de alumnado y profesorado. Murcia España. Cuadernos de Psicología del Deporte: 16, 1, 295-306.
- Naranjo, E. M. (2009). Aplicación de fundamentos técnicos en el proceso enseñanza aprendizaje de fútbol en la escuela permanente de liga deportiva cantonal Mejía

en el año 2009. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/520/1/cf-18.pdf>.

Mora, J. (1989). Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor. España: Editorial Cabildo Insular de Gran Canaria.

Peral, C. (2009). Fundamentos teóricos de las capacidades físicas. Perú: Editorial castellanos.

Perera, R. (2007). Las capacidades físicas. México: Editorial universitaria.

Pino, J., De la Cruz, E., Moreno, M.I. (2010). Fundamentos del fútbol y del fútbol sala. Murcia: Diego Marín Librero Editor.

Suasaca Q, F. y Quispecondorl Q, A. H. (2010). Aplicación de fundamentos técnicos del fútbol y evaluación de habilidades en los alumnos del 5to grado de la Institución Educativa Primaria N°70026 Barrio Porteño de la Provincia de Puno.

Vásquez F, S. (1999). Fútbol conceptos de la técnica. Edit: Luís Combe. Español

5.2. FUENTES DE INTERNET

BOURET, Perla. "Teoría y Técnicas de Humanismo". www.psicologiaonline.com/articulos/2009/09/TeoriasTecnicasHumanismo.shtml

CARMONA, Rafael: "Actividad Física para la Educación en la Sociedad del Conocimiento", hera.ugr.es/Tesisugr/13930712.pdf. Universidad de Granada - 2010.

- HERRERA, Gabriel: Dpto. de Educación Física I.E.S, "Las Cualidades Motrices"
ardilladigital.com/..../Cualidades%20Motrices%20-%20art.pdf
- GONZALEZ, Jesús: "Didáctica de la Enseñanza de las Acciones Técnicas por el Método del Desglosamiento" www.entrenadores.info, 1998 - 2002.
- LÓPEZ, Eduardo: "Las Capacidades Coordinativas Gentileza".
www.plazadedeportes.com/irngnoticias/7172.pdf – Uruguay
- LLERENA, Angel (2010). "Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol".
Recuperado [repo. uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/546/Cf49 .pdf?](http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/546/Cf49.pdf)
- MIRO, Alonso (2012). "Tarea técnico tácticas para la mejora de la recuperación del balón mediante interceptaciones y entradas". Recuperado desde tacticas-para-la-mejora-de-la-recuperacion-del-balon-mediante-del-interceptaciones-y-entradas.html.
- MONTIEL, David (2002). ¿"Apuntes de Técnicas (Nivel 1) ". Recuperado desde www.entrenadores.info
- MUÑOZ, Daniel: "La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo". Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 130 - acceso: Marzo de 2009. www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-areade-educacion-fisica.htm
- PRIETO, Raúl: "El diario como instrumento para la formación permanente del profesor de educación física", Revista Digital - Buenos Aires - 2003 Año 9 - Nº 60, www.efdeportes.com/efd60/diario.htm
- TOVAR, Edgar: "Educación Física". www.monografias.com/trabajos69/educacionfisica/educacionfisica2.shtml
- VINEN, Pere: "Apuntes de Técnica (Nivel 1)", acceso: 1998 - 2002
www.entrenadores.info

ZAMBRANO, KLeddys. "La expresión corporal".
www.monografias.com/trabajos82/la-expresion-corporal/la-expresioncorpornl.shtml.

ANEXO N° 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

LAS TÉCNICAS DEL FUTBOL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN SELECCIONADOS ESCOLARES DE LA I.E 20325 "SAN JOSE DE MANZANARES" - HUACHO 2018.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable e Indicadores	Metodología
<p>Problema General ¿De qué manera las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018?</p> <p>Problemas específicos: a) ¿En qué medida las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas condicionales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares"- Huacho 2018? b) ¿En qué medida las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas coordinativas generales en seleccionados escolares de la I.E. 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018? c) ¿En qué medida las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas coordinativas especiales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018?</p>	<p>Objetivos Generales Establecer si las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.</p> <p>Objetivos Específicos a) Determinar si las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas condicionales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018. b) Determinar si las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas coordinativas generales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018. c) Determinar si las técnicas del futbol se relacionan con las capacidades físicas coordinativas especiales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.</p>	<p>Hipótesis General Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018</p> <p>Hipótesis Específicas. a) Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas condicionales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018. b) Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y as capacidades físicas coordinativas generales en seleccionados escolares ele la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018. c) Existe una relación significativa entre las técnicas del futbol y las capacidades físicas coordinativas especiales en seleccionados escolares de la I.E 20325 "San José de Manzanares" - Huacho 2018.</p>	<p>Variable independiente (X) LAS TECNICAS DEL FÚTBOL Dimensión 1: Fundamentos técnicos con balón Dominio del balón, El pase, El dribling, El remate, El control, El juego de cabeza. Dimensión 2: Fundamentos técnicos sin balón La finta, Las carreras de cambio de dirección, Los saltos. Dominio 3: Técnicas defensivas. La pared, Los relevos, El apoyo, Dimensión 4: Tipos de técnicas Técnica individual, Técnica colectiva</p> <p>Variable dependiente (Y) CAPACIDADES FÍSICAS Dimensión 1: Capacidades físicas condicionales Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad. Dimensión 2: Capacidades físicas coordinativas generales Regulación de los movimientos, Adaptación y cambio motriz. Dimensión 3: Capacidades físicas coordinativas especiales Orientación, Equilibrio, Ritmo, Reacción, Diferenciación, Coordinación</p>	<p>TIPO DE ESTUDIO Descriptiva- Explicativa</p> <p>DISEÑO / NIVEL Correlacional</p> <p>TÉCNICAS La entrevista</p> <p>INSTRUMENTO Cuestionario</p>

ANEXO N° 02

UNIVERSIDAD NACIONAL "JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN"

CUESTIONARIO N° 01

INSTRUCCIONES: Cada pregunta presenta cinco alternativas, priorice una de las respuestas y marque con una X la respuesta que usted crea conveniente, teniendo en cuenta que:

1. Deficiente 2. Regular 3. Bueno 4. Excelente

	ÍTEMS O PREGUNTAS	1	2	3	4
	LAS TÉCNICAS DEL FUTBOL				
	Fundamentos técnicos con balón				
1	Realiza el dribling con adversarios.				
2	Ejecuta el pase continuo.				
3	Ejecuta el control del balón para un ataque.				
4	Realiza el remate de media volea.				
	Fundamento técnicos sin balón				
5	Encarar a un adversario realizando una finta.				
6	Realización de cambios de dirección en zona ofensiva.				
7	Pasar el balón y cambiar de dirección.				
8	Ejecutar saltos continuos.				
	Técnicas defensivas				
9	Movilizar para formar pared.				
10	Profundizar hacia el área con una pared.				
11	Realizar coberturas en defensa.				
12	Desmarque para el apoyo de una jugada.				
	CAPACIDADES FÍSICAS				
	Capacidades físicas condicionales				
1	Realiza el test de Cooper.				
2	Ejecuta el test de RM.				
3	Efectúa el test de Sprint Bangsbo.				
4	Realiza el test de flexibilidad.				
	Capacidades físicas coordinativas generales				
5	Realizar movimientos con mayor amplitud.				
6	Ejecutar movimientos con mayor velocidad.				
7	Adaptación a nuevos movimientos				
8	Cambiar de un movimiento a otro.				
	Capacidades físicas coordinativas especiales				
9	Ejecuta el test de la balanza.				
10	Responder corporalmente a ritmos musicales				
11	Realiza el test de reacción.				
12	Realiza el test de coordinación.				

TABLA DE DATOS

LAS TÉCNICAS DEL FUTBOL																				
N°	Fundamento técnicos con balón						Fundamento técnicos sin balón						Técnicas defensivas						ST1	VI
	1	2	3	4	SI	DI	5	6	7	8	S2	D2	9	10	11	12	S3	D3		
1	4	1	4	1	10	Moderado	2	2	4	1	9	Moderado	2	2	2	2	8	Moderado	27	Moderado
2	1	4	1	4	10	Moderado	3	2	3	3	11	Moderado	2	2	2	4	10	Moderado	31	Moderado
3	3	3	4	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	12	Alto	37	Alto
4	3	3	4	3	13	Alto	4	4	3	4	15	Alto	4	4	3	4	15	Alto	43	Alto
5	1	1	2	2	6	Bajo	0	1	1	2	6	Bajo	2	1	1	2	6	Bajo	18	Bajo
6	3	3	3	3	12	Alto	3	2	4	3	12	Alto	3	2	4	J	12	Alto	36	Alto
7	2	2	4	2	10	Moderado	4	3	2	4	13	Alto	4	3	2	4	13	Alto	36	Alto
8	3	3	3	3	12	Alto	2	2	2	2	8	Moderado	2	2	2	2	8	Moderado	28	Moderado
9	3	3	4	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	12	Alto	37	Alto
10	1	1	1	1	4	Bajo	2	2	2	2	8	Moderado	2	2	2	2	8	Moderado	20	Bajo
11	1	1	2	2	6	Bajo	2	1	1	2	6	Bajo	2	1	1	2	6	Bajo	18	Bajo
12	->	3	i	3	10	Moderado	2	3	3	2	10	Moderado	2	3	3	2	10	Moderado	30	Moderado
13	2	2	1	2	7	Bajo	3	4	3	3	13	Alto	3	4	3	3	13	Alto	33	Moderado
14	3	3	1	3	10	Moderado	2	1	1	2	6	Bajo	2	1	1	2	6	Bajo	22	Bajo
15	2	2	4	2	10	Moderado	4	3	2	4	13	Alto	4	3	2	4	13	Alto	36	Alto
16	2	2	2	2	8	Moderado	4	3	3	4	14	Alto	4	3	3	4	14	Alto	36	Alto
17	2	0)	2	8	Moderado	3	4	4	3	14	Alto	3	4	4	3	14	Alto	36	Alto
18	4	4	4	4	16	Alto	3	2	4	4	13	Alto	3	4	4	2	13	Alto	42	Alto
19	1	4	1	4	10	Moderado	2	2	4	1	9	Moderado	2	2	2	4	10	Moderado	29	Moderado
20	2	2	2	2	8	Moderado	1	2	2	2	1	Bajo	2	2	2	4	10	Moderado	25	Moderado
21	4	4	4	4	16	Alto	4	3	2	3	12	Alto	4	3	3	2	12	Alto	40	Alto
22	1	4	1	4	10	Moderado	2	**>	4	1	9	Moderado	2	2	-)	2	8	Moderado	27	Moderado
23	4	1	4	!	10	Moderado	3	4	4	3	14	Alto	3	4	4	4	15	Alto	39	Alto
24	4	4	4	4	16	Alto	3	2	4	4	13	Alto	3	4	4	2	13	Alto	42	Alto
25	1	4	!	4	10	Moderado		0	4	1	9	Moderado	2	2	2	4	10	Moderado	29	Moderado
26	4	4	4	4	16	Alto	4	3	3	3	13	Alto	4	3	3	3	13	Alto	42	Alto
27	4	I	4	1	10	Moderado	3	2	3	3	11	Moderado	!	2	2	4	10	Moderado	31	Moderado
28	4	4	4	4	16	Alto	4	3	7	3	12	Alto	4	3	3	2	12	Alto	40	Alto
29	4	1	4	1	10	Moderado	3	2	3	■T	11	Moderado	2	2	2	4	10	Moderado	31	Moderado
30	?	2	2	2	8	Moderado	1	2	2	2	7	Bajo	2	2	2	4	10;	Moderado	25	Moderado
31	4	4	4	4	16	Alto	3	2	4	4	13	Alto	3	4	4	2	13	Alto	42	Alto
32	1	!	1	3	6	Bajo	1	2	2	2	7	Bajo	1	2	2	2	7	Bajo	20	Bajo
33	4	!	4	1	10	Moderado	2	2	4	1	9	Moderado	2	2	2	2	8	Moderado	27	Moderado
34	?	2	2	2	8	Moderado	1	2	2	2	7	Bajo	2	2	2	4	10	Moderado	25	Moderado
35	4	4	4	4	16	Alto	3	2	4	4	13	Alto	3	4	4	2	13	Alto	42	Alto
36	4	1	4	1	10	Moderado	2	2	4	1	9	Moderado	2	2	2	4	10	Moderado	29	Moderado
37	4	4	4	4	16	Alto	4	3	2	3	12	Alto	4	3	3	2	12	Alto	40	Alto
38	4	1	4	1	10	Moderado	2	2	4	1	9	Moderado	2	2	2	2	8	Moderado	27	Moderado
39	3	4	3	3	13	Alto	4	4	4	3	15	Alto	4	4	4	4	16	Alto	44	Alto
40	4	4	4	4	16	Alto	3	2	4	4	13	Alto	3	4	4	2	13	Alto	42	Alto

CAPACIDADES FISICAS																				
N°	Capacidades físicas condicionales						Capacidades físicas coordinativas generales					Capacidades físicas coordinativas especiales						ST2	V2	
	1	2	3	4	S4	D4	5	6	7	8	S5	D5	9	10	11	12	S6			D6
1	1	1	1	1	4	Bajo	2	2	1	2	7	Bajo	2	2	1	2	7	Bajo	18	Bajo
2	3	3	3	3	12	Alto	2	2	2	2	8	Moderado	2	2	2	2	8	Moderado	28	Moderado
3	4	1	4	1	10	Moderado	2	2	4	1	9	Moderado	2	2	2	2	8	Moderado	27	Moderado
4	3	2	3	3	11	Moderado	2	1	3	3	9	Moderado	2	1	1	3	7	Bajo	27	Moderado
5	1	1	1	3	6	Bajo	1	2	2	2	7	Bajo	1	2	2	2	7	Bajo	20	Bajo
6	1	4	1	4	10	Moderado	3	4	4	3	14	Alto	3	4	4	4	15	Alto	39	Alto
7	4	4	4	4	16	Alto	4	3	2	3	12	Alto	4	3	3	2	12	Alto	40	Alto
8	1	4	1	4	10	Moderado	3	2	3	3	11	Moderado	2	2	2	4	10	Moderado	31	Moderado
9	4	1	4	1	10	Moderado	2	2	4	1	9	Moderado	2	2	2	2	8	Moderado	27	Moderado
10	4	1	4	1	10	Moderado	2	2	4	1	9	Moderado	2	2	2	4	10	Moderado	29	Moderado
11	1	1	1	3	6	Bajo	1	2	2	2	7	Bajo	1	2	2	2	7	Bajo	20	Bajo
12	4	1	4	1	10	Moderado	2	2	4	1	9	Moderado	2	2	2	4	10	Moderado	29	Moderado
13	3	4	3	4	14	Alto	2	3	4	4	13	Alto	2	3	3	4	12	Alto	39	Alto
14	2	2	2	2	8	Moderado	1	2	2	2	7	Bajo	2	2	2	4	10	Moderado	25	Moderado
15	4	4	4	4	16	Alto	4	3	2	3	12	Alto	4	3	3	2	12	Alto	40	Alto
16	3	3	3	4	13	Alto	4	1	2	1	8	Moderado	4	1	1	2	8	Moderado	29	Moderado
17	3	3	3	4	13	Alto	4	4	3	4	15	Alto	4	4	4	3	15	Alto	43	Alto
18	4	4	4	4	16	Alto	4	4	2	4	14	Alto	4	4	2	4	14	Alto	44	Alto
19	3	3	1	3	10	Moderado	3	3	2	10	Moderado	2	3	3	2	10	Moderado	30	Moderado	
20	3	3	1	3	10	Moderado	2	1	1	2	6	Bajo	2	1	1	2	6	Bajo	22	Bajo
21	2	2	4	2	10	Moderado	4	3	2	4	13	Alto	4	3	2	4	13	Alto	36	Alto
22	3	3	4	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	12	Alto	37	Alto
23	3	3	3	3	12	Alto	3	2	4	3	12	Alto	2	4	3	12	Alto	36	Alto	
24	4	4	4	4	16	Alto	4	4	2	4	14	Alto	4	4	2	4	14	Alto	44	Alto
25	3	3	1	3	10	Moderado	2	3	3	2	10	Moderado	2	3	3	2	10	Moderado	30	Moderado
26	4	4	4	4	16	Alto	4	3	3	4	14	Alto	4	3	3	4	14	Alto	44	Alto
27	3	3	3	3	12	Alto	2	2	2	2	8	Moderado	2	2	2	2	8	Moderado	28	Moderado
28	2	2	4	2	10	Moderado	4	3	0	4	13	Alto	4	3	2	4	13	Alto	36	Alto
29	3	3	3	3	12	Alto	2	2	2	2	8	Moderado	2	2	2	2	8	Moderado	28	Moderado
30	3	3	1	3	10	Moderado	0	1	1	2	6	Bajo	2	1	1	2	6	Bajo	22	Bajo
31	4	4	4	4	16	Alto	4	4	2	4	14	Alto	4	4	2	4	14	Alto	44	Alto
32	1	1	2	2	6	Bajo	2	1	1	2	6	Bajo	2	1	1	2	6	Bajo	18	Bajo
33	3	3	4	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	12	Alto	37	Alto
34	3	3	1	3	10	Moderado	2	1	1	2	6	Bajo	2	1	1	2	6	Bajo	22	Bajo
35	4	4	4	4	16	Alto	4	4	2	4	14	Alto	4	4	2	4	14	Alto	44	Alto
36	3	3	1	3	10	Moderado	2	3	3	2	10	Moderado	2	3	3	2	10	Moderado	30	Moderado
37	2	2	4	2	10	Moderado	4	3	2	4	13	Alto	4	3	2	4	13	Alto	36	Alto
38	3	3	4	3	13	Alto	3	3	3	3	12	Alto	3	3	3	3	12	Alto	37	Alto
39	1	1	4	1	7	Bajo	3	2	2	3	10	Moderado	3	2	2	3	10	Moderado	27	Moderado
40	4	4	4	4	16	Alto	4	4	2	4	14	Alto	4	4	2	4	14	Alto	44	Alto