

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO CHIMBOTE**



**Guía de entrenamiento para perfeccionar los
fundamentos técnicos del futbol en estudiantes de
educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa
Ana" distrito de Macate, 2018.**

**INFORME DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO
PROFESIONAL DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR:

Seminario Moreno, Yonatan Perci

ASESOR:

Mg. Ing. José Pepe Muñoz Arana

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Estrategias Metodológicas

NUEVO CHIMBOTE – PERÚ

2020

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerzas para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados:
ser profesional.

A mi madre Diana Moreno y mi abuelita Victoria Herrera, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser tu hijo, son las mejores personas.

El autor.

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud y agradecimiento a todos los docentes y estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 88048 "Santa Ana", del distrito de Macate, por su participación y contribución informativa con la presente investigación.

Asimismo, agradezco a los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Chimbote, por todo el apoyo brindado a lo largo de la carrera, por su amistad, sus enseñanzas, sus consejos que serán una fuente de inspiración para el desarrollo de mi labor docente.

De igual modo mi agradecimiento al Mg. Ing. José Pepe Muñoz Arana, por el apoyo permanente para ver realizado mi anhelado propósito, por su paciencia, asesoría y sabios consejos durante la elaboración de la presente investigación.

El autor.

PRESENTACIÓN

A la comunidad educativa y público en general:

Tengo a bien poner a su disposición el informe de tesis titulado: *Guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" distrito de Macate, 2018*, para su revisión y análisis correspondiente, lo que me permitirá cumplir con uno de los requisitos para obtener el Título profesional de profesor de Educación Física, mi mayor anhelo.

Este documento, fruto de la investigación realizada en la Institución Educativa N° 88048 "Santa Ana" distrito de Macate, fue hecho con el propósito de determinar la influencia de la guía entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

El cuerpo del informe consta de cinco subtítulos: El primero, denominado *planteamiento del problema*, donde se describe el problema, se presentan los objetivos y se justifica el estudio; el segundo, titulado *marco teórico*; donde se dan a conocer los referentes en cuanto al tema de investigación y el sustento teórico de la investigación; el tercero, titulado *Metodología*, donde se señalan los referentes metodológico; el cuarto, *Resultados obtenidos*, que presenta las tablas y gráficos con información sobre el tema; el quinto, *conclusiones y recomendaciones* y finalmente se presentan las referencias bibliográficas y anexos que evidencian la investigación.

El presente documento ha sido elaborado teniendo en cuenta las características técnicas recomendadas para la redacción de este tipo de trabajo; por ello, señores miembros del jurado, espero que el trabajo realizado con gran esfuerzo, sea merecedor de su aprobación; haciendo posible la obtención del título anhelado y acredite mi formación profesional.

Nuevo Chimbote, enero del 2020.

CONTENIDO

| | |
|--|-----|
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Presentación | iv |
| Contenido | v |
| Índice de tablas y figuras | vii |
| Resumen | ix |
| Abstract | x |
| | |
| I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | |
| 1.1.Descripción, delimitación y formulación del problema | 11 |
| 1.2.Objetivos de la investigación | 13 |
| 1.2.1 General | 13 |
| 1.2.2 Específicos | 13 |
| 1.3.Justificación e importancia del estudio | 14 |
| | |
| II. MARCO TEÓRICO | |
| 2.1. Marco referencial | 16 |
| 2.2. Marco teórico científico | 19 |
| 2.3. Marco conceptual | 34 |
| | |
| III. METODOLOGÍA | |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación | 36 |
| 3.2. Hipótesis | 36 |
| 3.2.1. Hipótesis general | 36 |
| 3.2.2. Hipótesis específicas | 37 |
| 3.3. Variables de estudio: Operacionalización | 37 |
| 3.4. Población, muestra y muestreo | 39 |
| 3.4.1. Población censal | 39 |
| 3.4.2. Procedimiento de muestreo | 39 |
| 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 39 |

| | |
|--|----|
| 3.6. Procedimientos para la validación y confiabilidad de instrumentos | 40 |
| 3.7. Procedimientos estadísticos para el procesamiento de datos | 41 |

IV. RESULTADOS OBTENIDOS

| | |
|---------------------------------|----|
| 4.1. Presentación de resultados | 42 |
| 4.2. Comprobación de hipótesis | 57 |
| 4.3. Discusión de resultados | 58 |

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

| | |
|----------------------|----|
| 5.1. Conclusiones | 63 |
| 5.2. Recomendaciones | 64 |

REFERENCIAS **66**

ANEXOS

Anexo N° 1. Matriz de consistencia

Anexo N° 2. Instrumento de recolección de datos

Anexo N° 3. Evidencias de validación y confiabilidad

Anexo N° 4. Base de datos pre y post test

Anexo N° 5. Sesiones aplicadas

Anexo N° 6. Evidencias fotográficas

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1 | 42 |
| Nivel del pase en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Tabla 2 | 43 |
| Estadísticos descriptivos de la dimensión pase en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Tabla 3 | 45 |
| Nivel del remate en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Tabla 4 | 46 |
| Estadísticos descriptivos de la dimensión remate en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Tabla 5 | 48 |
| Nivel del control y dominio en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Tabla 6 | 49 |
| Estadísticos descriptivos de la dimensión control y dominio en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Tabla 7 | 51 |
| Nivel de conducción en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Tabla 8 | 52 |
| Estadísticos descriptivos de la dimensión conducción en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Tabla 9 | 54 |
| Nivel de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Tabla 10 | 55 |
| Estadísticos descriptivos de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Tabla 11 | 57 |
| Prueba de hipótesis en los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |

FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1 | 42 |
| Nivel del pase en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Figura 2 | 44 |
| Estadísticos descriptivos de la dimensión pase en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Figura 3 | 45 |
| Nivel del remate en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Figura 4 | 47 |
| Estadísticos descriptivos de la dimensión remate en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Figura 5 | 48 |
| Nivel del control y dominio en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Figura 6 | 50 |
| Estadísticos descriptivos de la dimensión control y dominio en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Figura 7 | 51 |
| Nivel de conducción en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Figura 8 | 53 |
| Estadísticos descriptivos de la dimensión conducción en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Figura 9 | 54 |
| Nivel de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |
| Figura 10 | 56 |
| Estadísticos descriptivos de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 | |

RESUMEN

El presente estudio ha tenido como objetivo determinar la influencia de la guía entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018. La investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo Tecnológica – Aplicada con un diseño pre experimental con Pre – Test – post test con un solo grupo, donde la población y la muestra estuvieron conformadas por 34 estudiantes del nivel secundaria. La técnica empleada fue la observación sistemática con el instrumento ficha de observación valida mediante consulta a expertos y una confiabilidad de 0.862, calificado como satisfactorio; los métodos de procesamiento empleados fueron el estadístico descriptivo empleando los programas SPSS 24.0 y tablas Excel. Los resultados indican que la guía de entrenamiento ha logrado el perfeccionamiento del pase con 6,65 puntos, remate con 6,65 puntos; control y dominio con 7,50 puntos y la conducción con 8,09 puntos; mientras que, los fundamentos técnicos del fútbol la diferencia de 28,88 puntos de ello se concluyó que la aplicación de la guía entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes.

Palabras claves

Guía de entrenamiento, pase, remate, control y dominio, conducción, fundamentos técnicos del fútbol.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the influence of the training guide to improve the technical fundamentals of high school students of the I E. No. 88048 "Santa Ana" of the district of Macate, in 2018. The research has a Quantitative approach, Technological - Applied with a pre-experimental design with Pre - Test - post test with a single group, where the population and the sample were made up of 34 students of the secondary level. The technique used was the systematic observation with the instrument observation card valid through consultation with experts and a reliability of 0.862, qualified as satisfactory; The processing methods used were the descriptive statistic using the SPSS 24.0 programs and Excel tables. The results indicate that the training guide has achieved the perfection of the pass with 6.65 points, auction with 6.65 points; control and mastery with 7.50 points and driving with 8.09 points; while, the technical foundations of soccer the difference of 28.88 points from it was concluded that the application of the training guide significantly influences the improvement of the technical foundations of soccer in students.

Keywords

Training guide, pass, finish, control and mastery, driving, technical foundations of football.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción, delimitación y formulación del problema

La necesidad que nos condujo a desarrollar este trabajo de investigación, es los bajos resultados en la disciplina del fútbol en los campeonatos escolares de los estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" distrito de Macate, y a la vez ver que el equipo que participa en el campeonato de fútbol no cuenta con una guía de entrenamiento. La mayoría de docentes de educación física o entrenadores encargados optan por aplicar las mismas baterías de ejercicios e intensidad que el fútbol en grupos de zona costa, optando por el empirismo, sin tener en cuenta las diferencias físicas y contextuales que diferencia al territorio peruano. Prueba de ello es el bajo nivel técnico que aun poseen los estudiantes de la institución que gustan de este deporte.

A nivel internacional el entrenamiento del fútbol, cada día requiere de más importancia la pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo tanto, el fútbol como deporte colectivo complejo y competitivo constantemente presenta situaciones de juego cambiantes que exige al deportista percibir, analizar y decidir adecuadamente la solución más acertada para dichas ocasiones. Los fundamentos técnicos de este deporte requieren de una educación de base, también particularmente amplia. A menudo las dificultades con las que los profesores o entrenadores chocan para obtener aprendizajes significativos en sus jugadores vienen provocadas por deficiencias de carencia de técnica, que debe ser el auténtico punto de partida de la enseñanza de la práctica.

A nivel nacional, se ha evidenciado que el nivel de los fundamentos técnicos del fútbol, es fundamental para su desarrollo en las instituciones educativas como en las academias deportivas y de carácter formativo; tienen un papel muy importante en la formación y motivación de los futuros futbolistas; quienes sobre estas bases pueden llegar a convertirse en buenos jugadores para el futuro del País. Se dice que a partir de los 6 años los deportes y, más concretamente el fútbol, lo deberíamos presentar como un juego social, como un juego deportivo, donde se entremezclen los componentes creativos, expresivos y lúdicos que nos sirvan como un medio de realización, formación y potenciación de las cualidades y capacidades del estudiante.

A nivel Regional es de mucha importancia ya que en nuestro departamento carecemos de futbolistas con habilidades que puedan marcar la diferencia con otros deportistas asimismo en nuestra región necesitamos futbolistas que nos represente en diferentes campeonatos para ello es necesario trabajar con los estudiantes las habilidades del futbol que son los fundamentos técnicos

del fútbol así mejorar el deporte de nuestra región. Esto también ocurre por la demagogia política ya que no se interesan lo suficiente en el deporte y la recreación de los estudiantes, esto nos conlleva a una deficiente educación y formación intelectual de nuestros estudiantes tomando en cuenta principios básicos como son mente sana en cuerpo sano y de esta forma concientizándolos podemos formar un ente positivo en la sociedad evitando de esta manera que a futuro se dediquen a la drogadicción y al alcoholismo que son los males endémicos que afectan a la sociedad.

Dentro de la realidad educativa institucional, la actualidad del avance de la tecnología y forma de vida que se presenta la gran parte de los estudiantes ya no realizan actividad física, como en otros tiempos, en algunos casos pasan en casa viendo la televisión o jugando video juegos, esto hace que sus capacidades coordinativas no se desarrollen de una excelente manera por lo cual se hace difícil el desarrollo de estas capacidades ya que en la escuela la mayor parte del tiempo están sentados en sus pupitres sin mayor movimiento y las clases de educación física son reducidas en cuanto a tiempo, donde aún más no se puede lograr una verdadera enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol sin que los estudiantes tengan las suficientes bases para la práctica de este deporte.

En la I E. N° 88048 "Santa Ana" distrito de Macate, donde se llegó a realizar el trabajo de investigación son de escasos recursos económicos y su infraestructura no es la adecuada para poder tener un ambiente favorable de trabajo de los fundamentos técnicos del fútbol, además de que no poseen los materiales necesarios por lo cual el profesor se limita a trabajar con los recursos que posee en su poder y tiene un número considerable de estudiantes con los cuales debe acomodarse con las circunstancias con que se encuentra la institución.

Por otra parte, también creemos en la necesidad de aprender a jugar fútbol, de la mejor manera posible que, por supuesto, no es otra que, jugando al fútbol, con situaciones adaptadas a la realidad del estudiante y del propio deporte, donde la competición ha de adquirir un valor relevante. Esta debe ser utilizada como medio y nunca como fin, en la que se motive a los estudiantes por sus consecuciones personales y nunca por los resultados. Todo ello implica también, por qué no, la confrontación con otros estudiantes con el objetivo de superarse a sí mismos y, dentro del juego: hacerlo mejor. Por ello se consideró, que es de vital importancia aplicar una Guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del futbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.

Frente a lo señalado anteriormente, la ejecución de la investigación dio respuesta a las siguientes interrogantes:

¿Cómo influye una guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018?

De esta problemática se desgrega las siguientes interrogantes:

- ¿En qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del pase dentro del fútbol en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018?
- ¿En qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del remate dentro del fútbol en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018?
- ¿En qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del control y dominio dentro del fútbol en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018?
- ¿En qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento de la conducción dentro del fútbol en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018?

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1 General

Determinar la influencia de la guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

1.2.2 Específicos

- Identificar en qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del pase dentro del fútbol en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.

- Identificar en qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del remate dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.
- Identificar en qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del control y dominio dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.
- Identificar en qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento de la conducción dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.

1.3. Justificación e importancia del estudio

El presente trabajo de investigación titulado "Guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" distrito de Macate" tuvo como finalidad de conocer, brindar alternativas de solución al fútbol en la sociedad. Ya que los estudiantes de diferentes edades se encuentran en un nivel no competitivo de tal manera es muy indispensable realizar trabajos como es pase, remate, driblen, recepción de balón, parada de pecho, cabeceo y otros.

En esa línea desde el aspecto teórico, la investigación abordó los fundamentos y enfoques relacionados a la práctica del fútbol, promoviendo no solo su conocimiento de las diversas concepciones relacionadas al tema, y como una guía de entrenamiento puede influir en su mejora; lo que conlleva a la formulación de conclusiones de acuerdo a los resultados obtenidos, las cuales son fuente de enriquecimiento del conocimiento en materia deportiva, de forma especial para quienes formamos a la sociedad del mañana.

Asimismo, la constituyó un aporte metodológico, en el área de Educación física, ya que el fútbol, debe enseñarse y practicarse de una manera en que los estudiantes puedan aprovecharla en el juego; así como, en el desarrollo de habilidades, que le servirán como referente para la labor de los docentes de la especialidad, y poder adaptar una guía de entrenamiento en donde el aspecto técnico sea el contenido principal, pero no dejando de lado el aspecto físico. Asimismo, en la parte metodológica, sirve como guía en la utilización de procedimientos en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol.

De igual modo, el área aporta en el aspecto práctico, ya que el desarrollo de este trabajo de investigación ha tenido la finalidad de ofrecer a los profesores de educación física, y a los estudiantes una serie de ayudas fundamentales y modernas plasmadas en una guía didáctica para su trabajo y al mismo tiempo permita el mejoramiento técnico de aquellos que procuran el aprendizaje del fútbol como deportes, ya sea como distracción o entretenimiento. El presente trabajo de investigación presentó justificación práctica, por cuanto, sus resultados permiten un mejoramiento técnico en el aprendizaje del fútbol. Su aplicación fue factible por la extensa información relevante en libros, documentos, guías de información, páginas web, internet, revistas, folletos, enciclopedias, manuales didácticos para respaldar científicamente los fundamentos teóricos de la investigación.

También, la investigación ha constituido un aporte que se fundamenta en la filosofía del IESPP Chimbote, que se orienta a formar hombres comprometidos con la transformación histórica de la sociedad; es decir ser agentes promotores de cambio, por lo cual desde cada una de las actividades desarrolladas a contribuir con brindar un trato humanitario a los estudiantes del nivel secundaria, dando respuesta a sus necesidades e intereses; del mismo modo permitió a la investigación dar cuenta de su vocación de servicio al implementar metodologías poco comunes, a través de procesos innovadores de aprendizajes, considerando de este modo que la educación se encuentra en un proceso continuo de cambio.

Por los motivos expuestos, ha sido de vital importancia que el estudiante desarrolle un amplio interés en el Fútbol, para ello se propuso su enseñanza del mismo, a través de un programa que permita corregir las deficiencias que se observaron en esta población de estudiantes de educación secundaria, para que se sientan motivados de realizar con estilo los diferentes gestos técnicos, lo cual se logró con la ejecución continua de los ejercicios técnicos propuestos, mejorando las habilidades y capacidades básicas de cada uno de los estudiantes que conformaron la muestra de estudio, teniendo resultados favorables al momento de ejecutar las diferentes tácticas dentro del entrenamiento o en el juego competitivo.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Marco referencial

Naranjo (2009), en la tesis denominado: "Aplicación de fundamentos técnicos en el proceso enseñanza aprendizaje de fútbol en la escuela permanente de liga Deportiva Cantonal Mejía en el año 2009, departamento de Ambato", concluye que los entrenadores que al momento se encuentran bajo la responsabilidad de preparación de deportistas no ejecutan una planificación acorde a las necesidades de los deportistas que practican la disciplina del fútbol en la misma que debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol. Asimismo la dirigencia, no maneja el conocimiento necesario sobre la ejecución de planes y programas que se debe aplicar en un ciclo de preparación, sometiéndose a lo que el entrenador planifica de acuerdo a su criterio, donde se sigue manteniendo los esquemas tradicionalistas que no han permitido la participación creativa, crítica, reflexiva y propositiva del deportista sin alcanzar la interacción de los protagonistas del Inter-aprendizaje debido a la presencia de monitores empíricos que carecen desconocimiento científico.

Caiza y Pijal (2012), ejecutaron la tesis titulada "Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de Octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de San Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa" en la cual corresponde a una investigación cuali-cuantitativa con un diseño no experimental basada en un trabajo de campo y en la recolección de documental y bibliográfica de la información referente a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol. Para la recopilación de la información empírica se utilizó fichas de observación y test que fueron aplicadas a la muestra de la población de las escuelas 9 de octubre y Túpac Yupanqui. Se concluye que la investigación permitió tener un conocimiento claro acerca de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos del fútbol que cada uno de los niños y niñas poseen; para realizar posteriormente un estudio de los resultados presentados para buscar una solución de los problemas manifestados a través de la guía didáctica de actividades lúdicas que permitirán mejorar las deficiencias presentadas. Los beneficiarios directos son los niños y niñas de las Escuelas Fiscales Mixtas 9 de octubre y Túpac Yupanqui y sus profesores de Educación Física.

Jiménez y Toapanta (2012), en su tesis denominada "Diseño de un manual de técnicas básicas para la enseñanza aprendizaje de la disciplina de fútbol dirigido a los estudiantes del sexto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Jorge Icaza de la ciudad de Latacunga Parroquia La Matriz, barrio Maldonado Toledo, durante el período 2009 – 2010", donde los objetivos que

orientaron esta investigación fueron: realizar un diagnóstico sobre cómo se impartía las clases de esta asignatura en la institución educativa, si los profesores que impartían esta disciplina utilizan una planificación adecuada acorde a la realidad actual donde el maestro no puede improvisar sus clases sino más bien esto se maneja de manera ordenada y con objetivos claros. El universo o población de estudio estuvo constituido por los profesores de Cultura Física, Profesores y Autoridades de la Escuela "Fiscal Mixta Jorge Icaza". Con el objeto de obtener información se aplicaron las respectivas encuestas a los involucrados. Los resultados obtenidos permiten concluir que los docentes no cuentan con un manual de técnicas básicas para la enseñanza del fútbol, y tampoco disponían de los elementos necesarios para cumplir con este importante proceso de formación.

Peña (2016), desarrollo la investigación titulada "El espacio reducido en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol en la iniciación deportiva en el Club Peñarol Del Cantón Zapotillo. Año 2015", donde se aplicaron los siguientes métodos: inductivo - deductivo, científico, estadístico, análisis y síntesis, se utilizaron técnicas e instrumentos tales como la encuesta a 3 entrenadores, fichas de observación y test a los deportistas. Concluye que los métodos tradicionales que utilizan los entrenadores, no han permitido el dominio correcto de los fundamentos técnicos del fútbol en las categorías formativas. Los entrenadores no tienen conocimientos en la enseñanza de los fundamentos técnicos del futbol en las categorías formativas. Los deportistas evaluados presentaron un bajo nivel de preparación técnica. Con la aplicación del programa de ejercicios específicos en espacio reducido, los deportistas mejoraron los niveles de ejecución del dominio de los fundamentos técnicos del fútbol.

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", concluye 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.

Ccopa (2016), en su tesis titulada "El nivel de los fundamentos técnicos del futbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte Unión Carolina Puno" donde metodológicamente considero el tipo de investigación de forma descriptiva y el diseño de tipo de diagnóstico. Bajo una ficha de encuesta, con ítems respecto a conocimiento de la técnica del fútbol se aplicó a sesenta

deportistas de entre 13 y 15 años de la escuela deportiva de formación del deporte unión carolina que viene a ser mi muestra al 100% la población aplicativa. Teniendo como conclusiones que en el Nivel de los Fundamento Técnico "CONDUCCIÓN DEL BALÓN" en el futbol, mayoría de deportistas, tuvieron un rendimiento regular, que significa el 40 %, en el Nivel de los Fundamento Técnico "HABILIDAD EN EL DRIBLEO" en el futbol, mayoría de deportistas, tuvieron un rendimiento regular, que significa el 47 %, en el Nivel de los Fundamento Técnico "PRECISIÓN EN EL PASE" en el futbol, la mayoría de alumnos que son el 45 %, tuvieron un rendimiento regular, en el Nivel de los Fundamento Técnico "RECEPCIÓN DEL BALÓN" en el futbol, casi la mayoría de los estudiante, es decir el 43%, tuvieron un rendimiento regular, en el Nivel de los Fundamento Técnico "CONTROL Y DOMINIO DE BALÓN" en el futbol, la mayor parte de los estudiantes tuvieron un rendimiento regular, que significa el 53 %, en el Nivel de los Fundamento Técnico "PRECISIÓN EN EL REMATE" en el futbol, la mayoría de estudiantes obtuvieron un rendimiento regular significando el 54 % en el Nivel de los Fundamento Técnico, "JUEGO DE CABEZA" en el futbol, la mayoría de estudiantes obtuvieron un rendimiento muy malo significando el 40 % del total.

Rivas (2017), desarrollo la investigación titulada "Los juegos pre deportivos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la I.E. Illathupa-2015", donde se tomó como muestra a 29 estudiantes del primer grado "E" de educación secundaria como grupo experimental, y 29 estudiantes del primer grado "F" como grupo de control. A quienes se les aplico un pre prueba y pos prueba para comparar resultados, y las dimensiones que se evaluaron son: conducción del balón, pase del balón, Dribling del balón, remate del balón y recepción del balón. Las actividades realizadas en la presente investigación nos dieron un resultado efectivo ya que los estudiantes durante el proceso han ido superando paulatinamente su aprendizaje mediante los juegos pre deportivos teniendo en cuenta los objetivos planteados en la presente investigación. Se concluyó que los juegos pre deportivos produjeron efectos positivos y significativos en desarrollo de fundamentos técnicos del futbol en los estudiantes de primer grado de educación secundaria en la I.E. Illathupa. tal como lo demuestra los resultados el valor de t calculada = 6.60 es mayor que el valor de t crítica =1,69 por tanto se acepta H_a se rechaza la H_0 , Por lo que podemos asegurar que los juegos pre deportivos mejoran el aprendizaje en la técnica de conducción del balón en el fútbol en los estudiantes del 1er grado de educación secundaria en la I.E. Illathupa- 2015. Además, que resultando cada uno de ellos apropiado para despertar y motivar el interés y la práctica en los alumnos, lo que permitió enlazar adecuadamente las actividades destinadas a mejorar los fundamentos técnicos del futbol.

2.2. Marco teórico científico

2.2.1. Fundamentos técnicos del fútbol

2.2.1.1. Técnica Deportiva

Según Castejon y Jiménez (2003), la formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con un ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de resolución más oportuna de problemas. La técnica y la táctica forman una unidad. El entrenamiento de la técnica como fin absoluto ayuda a formar, eso es cierto, a los malabaristas y artistas del balón, pero no a los jugadores que son capaces de resolver una situación táctica aplicando sus condiciones técnicas eficazmente. En la actualidad el rendimiento deportivo desvela a entrenadores y deportistas en la búsqueda del éxito, a veces a cualquier costo.

En esta carrera desenfrenada detrás del resultado, frecuentemente ignoran las variables más importantes que influyen en la construcción de un sólido proceso de entrenamiento, donde el éxito en el rendimiento deportivo constituye una consecuencia lógica del proceso, y no un fin en sí mismo. De todos estos aspectos, se consideran pertinentes para este trabajo la técnica (Capacidades coordinativas) y la táctica (capacidades sensorio cognitivas), las cuales se detallan a continuación.

2.2.1.2. La Técnica en el Fútbol

De acuerdo con 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 tarea fácil, teniendo en cuenta que está relacionado con los miembros más torpes del jugador, a excepción del portero que puede usar las manos además de las piernas.

2.2.1.3. Fundamentos Técnicos

Siguiendo a Blázquez (1995), los fundamentos técnicos de fútbol consisten en el desarrollo de las habilidades para controlar el balón. Para García y Rodríguez (2007), son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

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

a) Parada o Control

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

b) Recepción

Para López (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.

c) Dribling de Balón.

En palabras de Medina (2009), driblar no es otra cosa que moverse con el balón a lo largo del campo. Es una habilidad usada para reubicar a un jugador en un lugar deseado en donde pueda disparar o pasar el balón. Lo que transforma el dribling en un arte son los defensores que constantemente tratan de limitar las opciones del jugador con el balón.

d) Pase del Balón

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. El pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Observaciones a tener en cuenta en el pase:

Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él.

- Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él.
- Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.
- Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto analizar profundamente.
- Superficies de contacto.

e) Cabeceo

De acuerdo con 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.

f) La Conducción

Según Corrales (2003), es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

g) El Tiro

De acuerdo con Álvarez (2001), es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria.

2.2.2. Guía de entrenamiento

2.2.2.1. Definición del entrenamiento deportivo

En general se puede definir concordando con Matvéev (1983, p. 23), que el entrenamiento deportivo es la forma principal de poner en práctica la preparación del deportista. De este modo, la preparación del deportista es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos y condiciones) que permitan influir de manera dirigida sobre el

crecimiento del deportista y asegura el grado necesario de su disposición de alcanzar elevadas marcas deportivas.

Para nosotros el entrenamiento deportivo, es un proceso pedagógico que hace posible mejorar el rendimiento de las cualidades del deportista (físicas, técnicas, tácticas y psico-sociales) para el logro de actuaciones de alto nivel (alto resultado) sin ningún daño físico y planificado de ciertos conocimientos prácticos. especiales aptitudes físicas, cualidades mentales y la adaptación del organismo.

Los rasgos más importantes del entrenamiento deportivo según Matvéev (1983, p. 24), son:

- **Primero;** el entrenamiento deportivo es en su forma típica y más eficiente presenta un proceso didácticamente organizado que se caracteriza por explicar rigurosamente todas las formas del proceso de enseñanza aprendizaje (papel directivo del pedagogo entrenador, expresado en su

dirección directa en la dirección general de la actividad del deportista, organización de las clases de acuerdo a los principios generales y especiales de carácter pedagógico).

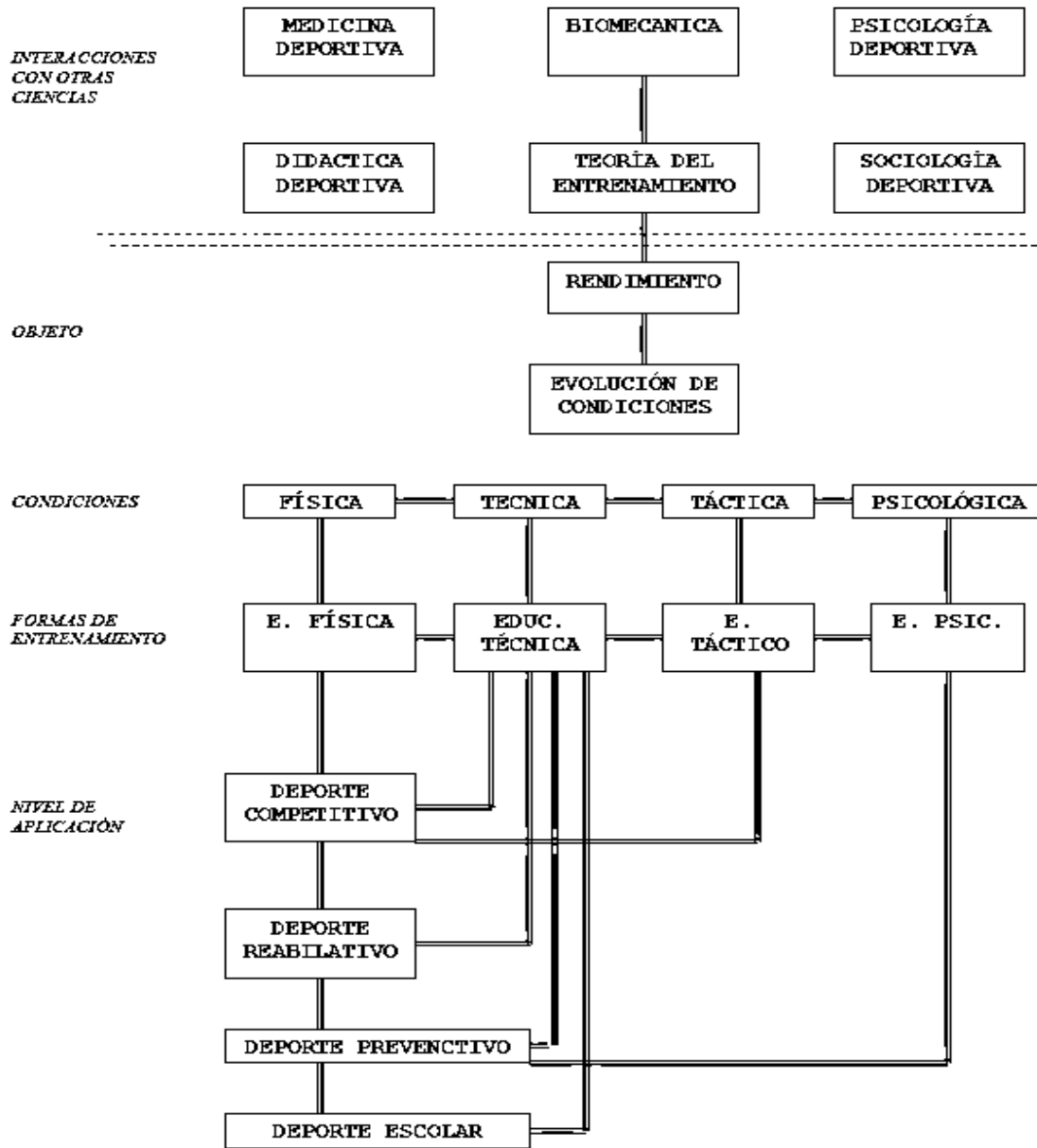
- **Segundo;** el sistema metodológico de los ejercicios constituye la base del entrenamiento deportivo con el fin de lograr el mayor defecto en el desarrollo siempre que sea posible dirigir plenamente el proceso del perfeccionamiento deportivo (o en el sentido más estricto, en el progreso de desarrollo de la calidad del entrenamiento). Esto no quiere decir que en el entrenamiento deportivo no puedan aplicarse otros métodos, además de los ejercicios. Se trata únicamente de que el sistema de ejercicios, subordinado a la lógica de la regulación óptima de los factores influyentes, conforma el centro metodológico del entrenamiento, la base metódica de su estructura (es una de las diferencias fundamentales del entrenamiento con relación a otras formas de preparar al deportista).

De este modo el entrenamiento deportivo es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual presenta en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objetivo de dirigir la evolución del deportista (su perfeccionamiento deportivo).

2.2.2.2. Aspectos generales del entrenamiento deportivo:

Según Álvarez del Villar (1992), la teoría científica del entrenamiento deportivo se da por interrelación o la utilización de los conocimientos de otras ciencias (medicina deportiva, didáctica y metodología del deporte, psicología deportiva, sociología deportiva, biomecánica, kinesiología, etc.) que aportan para el desarrollo de esta teoría.

Cuyo objetivo es mejorar el rendimiento, que es la evolución de las condiciones (físicas, técnicas, tácticas y psicológicas) del deportista. Y para la evolución o desarrollo de cada una de estas cualidades existen formas de entrenamiento que tienen su nivel de aplicación. Lo podemos resumir lo dicho en el siguiente cuadro:



Principio es la verdad por donde se analiza, se estudia una ciencia, es decir el fundamento o ley que rige una actividad, o una acción para llegar a una razón científica. Hoy en día el entrenamiento deportivo ha adquirido etiqueta de ciencia por el desarrollo del deporte. Ello ha llevado que el entrenamiento deportivo tenga sus propias leyes o principios para su conducción lógica a través del proceso (Matvéev, 1983). Que las tareas de entrenamiento correspondan a una razón científica. Que les sirvan a los entrenadores planificar, dirigir y aplicar en forma acertada la preparación total de los jugadores.

El trabajo de los entrenadores será mucho más fácil de realizar si se sostienen en la formulación de principios. Hay muchos principios para aplicar en el proceso del entrenamiento. Pero vamos a tocar los más necesarios y adaptables al entrenamiento en la disciplina del fútbol, propuestos por Georgs Lambert (1993, p. 292).

Principio del análisis del jugador

- El acto de entrenar se da directa y fundamentalmente por la acción e interés del entrenador sobre el jugador. Y esta acción interés será positiva o negativa a razón de que el entrenador conozca lo más profundo que pueda a la deportista.
- Hay que conocer sus ilusiones, tiene que saber que es una jugadora de fútbol, psicológica, física y socialmente. Que cambios se producen en su conducta a través del entrenamiento. Que cambios se producen en su organismo.
- La tarea de conducir a una jugadora para la completa formación requiere de amplios conocimientos en formación física, técnica, táctica, psicológica, de nutrición, de pedagogía, metodología, fisiología, biomecánica, bioquímica, estadística, didáctica. Estos conocimientos nos permitirán una mejor formación total del jugador-atleta.

Principios del programa del entrenamiento

- Es necesario programar el entrenamiento deportivo en forma científica. Hay que evitar la improvisación. Los criterios subjetivos deben dejarse de lado, no sirven.
- Para entrenar correctamente es necesario contar con un programa de bases reales, el cual pueda evaluar, controlar y corregir en el mismo proceso del entrenamiento. Si no existe un programa, no puede haber evaluación, control y corrección.

Principio del entrenamiento general y específico

- El entrenamiento deber ser general y específico; porque el organismo es un sistema finamente sincronizado que necesita de un desarrollo integral.
- El cual sentará las bases de un posterior desarrollo específico de algunas capacidades físicas necesarias para el fútbol como la velocidad, fuerza, agilidad y resistencia.

Principio de la progresividad de las cargas.

- Una ley biológica que nos afirma que los seres vivos se adaptan. El ser humano tiene una capacidad increíble de adaptación. Pero esta capacidad de adaptación se logra progresivamente de menos a más.

- Para la aplicación de este principio tenemos que tener en cuenta que el entrenamiento se repita en forma sistemática a lo largo del entrenamiento, comprendiendo la acumulación del trabajo de días, meses y años en que transcurra la vida deportiva del jugador.
- Que las cargas de entrenamiento tiendan a incrementarse de menos a más.
- Que exista una relación estrecha en la preparación general y especial. Pues sólo así se logrará una armonía mucho más estable de las posibilidades físicas y funcionales y técnico tácticas.
- Que para el incremento estable y constante de las cargas hay que tener presente las características individuales de los jugadores en razón a sus posibilidades físicas y funcionales.
- Que el incremento de la carga se aplique cuando se haya adaptado una carga menor.
- Que las cargas sean ondulantes: se suben, se bajan y se mantienen consecutivamente, provocando un ondulan en la gráfica.

Principio de la edad

- Es prioritario que el entrenamiento considere la edad cronológica y fisiológica del jugador para programarle metodológicamente las cargas, más aun tratándose de menores de edad que están en pleno desarrollo y su organismo ya tiene la utilización de energía en su proceso fisiológico y cargas excesivas dañan el organismo en formación.
- De acuerdo a la edad del menor su organismo tiene fases de mayor sensibilidad para adaptarse.

Principio de la concientización

- Plantea la necesidad de que los jugadores estén conscientes de que no son preparados solo para beneficio del club, o de los dirigentes o del entrenador. Si no para el beneficio común y general de todos, pero especialmente para el jugador mismo, ya que el entrenamiento es preparado para el atleta.
- Es fundamental que el jugador conozca ¿Qué entrena? ¿Por qué lo entrena? Para ello
- deberá existir una relación especialmente estrecha entre el entrenador y el jugador, donde el entrenador deberá mantener bien informado al jugador de las tareas a realizar para lograr los objetivos.
- Si este principio se logra cumplir, los jugadores ampliarán su cultura futbolística y comprenderán la necesidad de entrenarse conscientemente.

Principio de ciclicidad

- La ciclicidad del entrenamiento permitirá una correcta planificación del proceso. Porque la planificación podrá ser delimitada de pequeños medios y grandes espacios de tiempo, lo que

se llama periodización y cada periodo tendrá sus objetivos, los cuales permitirán ir corrigiendo las tareas para poder lograr el objetivo final.

- Estos ciclos de entrenamiento no son más que unidades de tiempo que se dividen en el transcurso de una determinada preparación y los mismos van a responder a los principios que regulan el entrenamiento deportivo, presentando distintos tipos de variaciones tales como: macro, periodos, etapas, fases, meses, micros y endo-ciclos.

Principio de la formación integral

- La ampliación del entrenamiento planificado metodológicamente debe llevar a la formación integral del jugador como persona. Se debe operar un cambio profundo en la conducta del atleta.
- No solo se le debe instruir en el dominio de los fundamentos técnicos, los principios tácticos y el desarrollo de las capacidades físicas. También se le debe educar en los principios morales.
- En el jugador se debe crear un ser integral, primero es necesario ser buena persona para luego ser buen jugador.

Principio de la importancia de los medios materiales e infraestructura.

- En la metodología de la planificación del entrenamiento deportivo los medios, los materiales y la infraestructura, revisten vital importancia. Nada positivo puede conseguir un eficiente entrenador sino cuenta con los medios, los materiales y la infraestructura.
- Los medios; es decir los ejercicios físicos.
- Los fundamentos técnicos, los principios tácticos tienen que ser actualizados con lo último de la técnica de procedimiento práctico para poder crear adaptación y perfeccionamiento de la técnica.

2.2.2.4. Periodificación del entrenamiento deportivo

Matveev (1977) nos dice, que la adquisición, mantenimiento y pérdida temporal de la forma deportiva se producen a consecuencia de influencias del entrenamiento, rigurosamente determinadas, cuyo carácter varía de acuerdo con la fase de desarrollo de la forma deportiva. Y en concordancia con esto en proceso de entrenamiento se divide en tres periodos.

- a) El periodo en que se crea las premisas y condiciones necesarias para la adquisición de la forma deportiva. (**Periodo preparatorio**)

- b) El periodo en que se asegura el mantenimiento de la forma deportiva y se aplica en el logro de éxitos deportivos. (**Periodo competitivo**)
- c) El periodo que surge debido a la necesidad de conceder al deportista un descanso activo, el cual evita la conversión del efecto acumulado del entrenamiento y garantiza a la vez la sucesión entre dos escalones del perfeccionamiento deportivo (**Periodo de transición**)

Estos periodos surgen no sólo porque el deportista no puede mantenerse todo el tiempo en forma por causas biológicas, sino también por los cambios periódicos de la estructura y el contenido del entrenamiento son una condición objetivamente necesaria, del perfeccionamiento deportivo. Las fases del desarrollo de la forma deportiva son momentos sucesivos de un proceso biológico por su propia base, son etapas de modificaciones fisiológicas, bioquímicas y morfológicas, que se operan en el organismo del deportista bajo el flujo del entrenamiento y debido a otros factores. Los periodos de entrenamiento son los intervalos de tiempos sucesivos de un proceso pedagógico por su propia base, son periodos que se caracterizan por el empleo conveniente de ciertos medios y métodos, que se proporcionan una influencia orientadora en el desarrollo del deportista o sea los periodos de entrenamiento son intervalos sucesivos de dirección del desarrollo de la forma deportiva.

El número y duración de los periodos en el ciclo de entrenamiento deben coincidir en el principio con el número y la duración de las fases del desarrollo de la forma deportiva. Pero eso no ocurre en todos los casos. Las divergencias pueden surgir a consecuencia de circunstancias colaterales (por no coincidir el calendario de competiciones, etc.). También pueden darse otros casos de entrenamiento que consta de 5 periodos contenidos de dos ciclos de desarrollo de la forma deportiva y aquí en una de los periodos diríase que se acoplan dos fases del desarrollo de la forma competitiva.

La fase de pérdida de la forma anterior y la adquisición de la nueva.

| Fase | Adquisición | Mantenimiento | Perdida – adquisición | Mantenimiento | Perdida |
|----------------|--------------|---------------|-----------------------|---------------|------------|
| Periodo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Preparatoria | Competitiva | Preparatoria | Competitiva | Transición |

2.2.2.5. El entrenamiento técnico deportivo

De toda la bibliografía especializada revisada acerca de este importante tópico vimos conveniente mencionar lo que manifiesta Matvéev (1983, p. 122 - 123), en su libro fundamentos del entrenamiento deportivo en el cual nos afirma:

- se denomina "Preparación Técnica" del deportista a la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en las competiciones o que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de la técnica deportiva.
- Como en toda enseñanza útil, la preparación técnica del deportista presenta el proceso de dirigir la formación de conocimientos, habilidades y hábitos que impliquen a la técnica en las acciones motoras. En ella se aplican los principios generales de la pedagogía y los reglamentos didácticos de la metodología de la educación física. Las peculiaridades de la preparación técnico deportivo se determinan con el hecho de que se construyen de acuerdo a las regularidades de la maestría que se adquiere en la modalidad deportiva elegida.
- Al hablar de "técnica deportiva" tenemos que diferenciar dos significados de esta expresión, en primer lugar, el "modelo" ideal de la acción de competencia (su modelo mental, verbal, gráfico, matemático u otro), elaborado en base de la experiencia práctica teóricamente.
- En segundo lugar, el modelo en formación (o ya formado) en el deportista de la realizar la competición que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de este, de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo. Con el fin de evitar la confusión de los conceptos en el primer caso es mejor utilizar el término "modelos de técnica deportiva".
- La técnica deportiva como medio de realizar determinadas acciones de competencia está vinculada en forma directa a la táctica deportiva como medio común de unir el conjunto de las acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición (o sea, como forma de organizar la actividad de competición en general).

2.2.2.6. Objetivos y aspectos de la preparación técnica del deportista

El objetivo central es la preparación técnica del deportista es el de formar hábitos de efectuar acciones de competición que le permitan utilizar con mayor eficacia sus posibilidades en los certámenes y garantizar en indeclinable perfeccionamiento de su maestría técnica en el proceso de la práctica deportiva de muchos años.

En esta formulación, en realidad, según Mateev (1993, p. 330) se encierra en toda una serie de tareas: conocimientos de las bases teóricas de la técnica deportiva (lo que se incluye al número de tareas principales de la preparación teórica; modelación e formas individuales de las posibilidades del deportista, formación de hábitos necesarios para una participación exitosa en las competiciones corrientes, posterior transformación y renovación de las formas de la técnica en la medida en que así lo dicte las regularidades del perfeccionamiento deportivo, creación, en escalón lo suficientemente alto de maestría deportiva, de nuevas variantes de técnica deportiva que nadie haya aplicado antes, etc.). Esto se refiere primordialmente al contenido de la preparación técnico-deportiva especial.

Las premisas indispensables para plasmar las tareas dadas las proporciona la preparación general multifacético del deportista, incluida la preparación técnica general que consiste ante todo en complementar (restablecer) el tesoro de las habilidades y hábitos, los que constituyen la premisa de la formación de los hábitos técnicos en la modalidad deportiva elegida.

En ella según Mateev (1993, p. 330), se utiliza ampliamente el efecto del traslado positivo de los hábitos que se forman durante la preparación general, o generalmente es estado de transformación sobre la base de aquellos hábitos específicos que coadyuvan a su perfeccionamiento (por ejemplo, varios hábitos específicos en los remates, pases, conducción, recepción y dominio) la preparación física, se entiende que antes de emplear tal o cual ejercicio como medio de educación de las cualidades físicas, es necesario aprender a realizarlos correctamente. Además de la formación de los hábitos, como parte sustancial de este aspecto de la preparación debe ser la educación de las aptitudes de coordinación, de las cuales depende en medida terminante el grado de perfeccionamiento técnico-deportivo.

Las particularidades principales del planteamiento y la realización de las tareas de preparación técnica en las distintas modalidades deportivas emanan de las exigencias específicas que plantean a la composición de las habilidades y hábitos imprescindibles, a sus propiedades (estabilidad, variabilidad, etc.) y a la correlación del estado de preparación técnica con otros aspectos del grado de instrucción del deportista (Mateev, 1993, p. 330)

2.2.2.7. Metodología en el proceso del entrenamiento técnico del deportista.

El conjunto de los medios y métodos que se utilizan en la realización de las tareas de preparación técnica en el entrenamiento deportivo en rasgos generales según Gaya (1989, p. 178), ha sido analizado en la parte interactiva. De medios prácticos fundamentales en la preparación técnica del deportista sirven los ejercicios preparatorios, que poseen una esencial comunidad estructural con las acciones de competición, las formas de entrenamiento de los ejercicios de competición los ejercicios mismos de competición con todas las particularidades inherentes.

Durante el aprendizaje de la técnica de las acciones de competición, la asimilación y perfeccionamiento de los hábitos formados encuentran la aplicación numerosos métodos de ejercicios (disgregados "constructivos e integrales, división seleccionada de detalles, ejercicios estándar" repetidos y variados, etc.) que se combina en determinado orden, el cual depende de las peculiaridades de la técnica de la modalidad deportiva elegida en las etapas de la preparación técnica.

En la metodología moderna de la preparación técnica del deportista según Gaya (1989, p. 178), los tradicionales medios y métodos de enseñanza verbal e intuitiva que se van complementando cada año con otros nuevos en los que en la mayoría de los casos se relaciona con el empleo de equipos especiales con el fin de formar representaciones demostrativas, por programar los parámetros de movimientos e informar de manera objetiva y rápida el cumplimiento y corrección de los errores o del alivio físico a la realización correcta de los movimientos.

2.2.2.8. Etapas de la preparación técnica

En forma muy general, según Hegedus (1977, p. 39) el proceso de largos años de la preparación del deportista de puede dividir en dos fases primordiales:

- 1) fase "de base" de la preparación técnica y
- 2) fase del "perfeccionamiento" técnico profundizado y del dominio de alturas de la maestría técnico-deportiva.

En la primera fase se cumple la enseñanza elemental de la técnica deportiva y si se habla de la preparación deportiva organizada racionalmente se crea un rico fondo fundamental de habilidades, hábitos técnicos deportivos sobre cuya en los sucesivo se despliega el perfeccionamiento profundizado las técnicas de la modalidad deportiva elegida.

La enseñanza, según Hegedus (1977, p. 39), en el sentido directo de la palabra esta expresada de la manera más plena en la primera fase (esto permite subdividir la preparación del deportista e instrucción y entrenamiento, ampliamente divulgada en las publicaciones sobre deporte).

No obstante, también la segunda fase la instrucción constituye uno de los aspectos fundamentales de la preparación deportiva. Cambian únicamente sus formas y contenido concreto.

La organización de la enseñanza se subordina, según Hegedus (1977, p. 39) en grados mucho mayor que en la primera, a la lógica de la división exacta del proceso de entrenamiento en periodos. Esto significa que la asimilación de nuevas formas y variantes de la técnica, su fijación y perfeccionamiento transcurren en dependencias determinadas de las regularidades de la adquisición, conservación y posteriores desarrollos de la forma deportiva en el marco de ciclos prolongados de entrenamiento (anuales y semestrales). Las etapas de la preparación técnica en cada uno de estos ciclos deben corresponder a la estructura general de los mismos. Por su parte, la lógica de su desenvolvimiento consecuente de las etapas de la preparación técnica repercute sobre las estructuras generales del ciclo de entrenamiento. En cada uno de estos el deportista que va progresando pasa, como mínimo, por tres etapas de preparación técnica.

- **Primera Etapa:** En lo fundamental coincide con la primera mitad del periodo preparatorio de los grandes ciclos de entrenamiento, cuando toda la preparación del deportista se subordina a la necesidad de crear (ampliar y mejorar) las premisas con el fin de componer la forma deportiva. En la preparación técnica constituye la etapa de instrucción de modelos de la nueva técnica de acciones de competición (o de su variante renovada), del mejoramiento de sus premisas, asimilación práctica y aprendizaje (o estudiar de nuevo) de algunos movimientos que integran la composición de las acciones de competición y formación de su base general de coordinación.

- **Segunda etapa:** En esta etapa la preparación técnica está dirigida a una profunda asimilación y fijación de hábitos íntegros de las acciones de competición como componentes de la forma deportiva. Por lo general, abarca una parte considerable de la segunda mitad del periodo preparatorio de los ciclos grandes de entrenamiento (etapa de preparación especial).
- **Tercera Etapa:** La preparación técnica se construye en el marco de la preparación directamente inminente a la competición y está orientada a perfeccionar los hábitos adquiridos y a incrementar el diapasón de su variedad oportuna en el grado de seguridad respecto a las condiciones de las competiciones principales. Esta etapa comienza habitualmente de la parte culminante del periodo preparatorio del entrenamiento y se extiende al periodo de competición (periodo de las competiciones principales). En el caso de prolongarse mucho el periodo último, la preparación técnica fundamentalmente conserva los rasgos que la caracterizan en la tercera etapa y únicamente se modifica en dependencia de la particularidad de la estructura del periodo de competición.

Sobre el contenido y la forma de la preparación técnica del deportista influye el nivel de su buena preparación preliminar, las particularidades individuales del proceso de formación de la maestría deportiva, las peculiaridades de la maestría deportiva elegida, la estructura general del ciclo de entrenamiento y otros factores. Por esta razón en la práctica tiene lugar las distintas variantes de su organización.

De este modo, según Hegedus (1977, p. 39) si la técnica del deportista en el ciclo dado de entrenamiento no se somete a transformaciones sustanciales y la preparación técnica se reducen en lo fundamental a un insignificante perfeccionamiento de los hábitos antes adquiridos (lo que sucede con frecuencia en el entrenamiento de deportistas que ya llegan al punto final de su trayectoria deportiva), los límites entre sus etapas se borran y la duración de las primeras etapas se reducen. En los casos cuando surge la necesidad de estructurar los hábitos adquiridos, con enraizados errores técnicos o con imperfecciones se deben prolongar la primera etapa introduciendo previamente una especial de fase de readaptación (que coincide habitualmente con el periodo de transición del entrenamiento), cuando estos hábitos no se aplican en la acción, lo que contribuye a la extinción, con el correr del tiempo, de los indeseados enlaces de reflejo convencionales.

Corresponde también tener en cuenta que las etapas mencionadas han sido destacadas únicamente respecto del objeto principal de la preparación técnica siempre

comprende muchas capas: simultáneamente con la formación de algunos hábitos nuevos (o de sus elementos), se produce de la destrucción, transformación, estabilidad y perfeccionamiento de otros (Hegedus, 1977, p. 39)

2.3. Marco conceptual

Futbol

De acuerdo con Blázquez (1995), el fútbol también conocido como balompié en España y soccer en los Estados Unidos, es un deporte que enfrenta a dos equipos formados por once jugadores cada uno, diez jugadores de campo y un arquero, portero o guardameta. El objetivo es hacer ingresar la pelota en el arco contrario, respetando una serie de reglas.

Fundamentos Técnicos

Según Blázquez (1995), los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

Dominio de Balón

Para García y Rodríguez (2007), es una acción que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego. Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la "pericia técnica" que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual; es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación.

El Pase

Según Corrales (2003), 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.

El Dribling

Según Delgado (2015), fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. Su elemento más importante es la finta.

Recepción Parada

Según López (1999), es la acción técnica individual que detiene totalmente la velocidad del balón.

Recepción

De acuerdo con Romero y Pino (2006), consiste en quitarle la velocidad a la trayectoria del balón de forma progresiva, cuando viene del aire y la superficie del contacto entra en relación con el balón antes que toque el suelo. Acción técnica individual que reduce parcialmente la velocidad del balón por el medio del segmento hábil al tener contactos con el balón contra el suelo.

Cabeceo

Según, Cortes (2009), 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.

La Conducción.

Según Jiménez (2008), es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

El Tiro.

Para Maneiro (2012), el tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria.

Guía de entrenamiento

Proceso deportivo pedagógico que hace posible el logro de actuaciones de altos niveles y resultados, sin ningún daño físico o mental, mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos contenidos generales específicos. Al ser un trabajo integral permanente nos permite tener resultados satisfactorios en el desarrollo de los fundamentos técnicos, físicos, psicológicos y teórico en determinadas disciplinas deportivas. Y perfeccionarlas para lograr un alto nivel competitivo

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Se ha considerado para la presente Investigación Tecnológica – Aplicada; afirmando que es Tecnológica porque responde a problemas, técnicos que está orientada a demostrar la validez de ciertas técnicas bajo las cuales, se aplica principios científicos que demuestran la eficacia en la modificación o transformación o de un hecho o fenómeno, en este caso la aplicación de la guía entrenamiento; es aplicada porque su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos a determinar situaciones concretas y a las consecuencias prácticas que ellas deriven, para la investigación los efectos de la guía entrenamiento en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate (Sánchez y reyes, 2009).

Con referencia al diseño, Para los efectos de esta investigación, se hizo uso de un diseño pre experimental con Pre – Test – post test con un solo grupo, donde el diseño de estudio quedó constituido por el siguiente esquema:

G.E.: O₁ X O₂

Dónde:

G.E.: Grupo Experimental (estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate).

O1: Pre Test (Observación inicial: Ficha de observación).

X: Variable independiente (Aplicación de la guía de entrenamiento).

O2: Post Test (Observación final: Ficha de observación).

3.2. Hipótesis

3.2.1. Hipótesis general

H₁= La aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

H₀= La aplicación de la guía de entrenamiento no influye en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

3.2.2. Hipótesis específicas

H₁: La aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento del pase dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

H₂: La aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento del remate dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

H₃: La aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento del control y dominio dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

H₄: La aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento de la conducción dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

3.3. Variables de estudio: Operacionalización

Variable dependiente: "Fundamentos técnicos del futbol"

De acuerdo con Medina (2009), son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, remate, control y dominio; la conducción.

Variable independiente: "Guía de entrenamiento"

Proceso deportivo pedagógico que hace posible el logro de actuaciones de altos niveles y resultados, sin ningún daño físico o mental, mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos contenidos generales específicos

Operacionalización de variables

| VARIABLES | DIMENSIONES | INDICADORES |
|--|--------------------------|--|
| INDEPENDIENTE: Guía de entrenamiento | Calentamiento | <ul style="list-style-type: none"> • Carreras • Articulaciones • Elongaciones • Gimnasia básica |
| | Parte principal | <ul style="list-style-type: none"> • Prueba de entrada • Aprestamiento • Conducción • Pases • Remate • Recepción • Dominio |
| | Parte final | <ul style="list-style-type: none"> • Elongaciones • Juegos para el fútbol |
| DEPENDIENTE: Fundamentos técnicos del futbol | Pase | <ul style="list-style-type: none"> • Posición adecuada del cuerpo. • Visión periférica • Fuerza adecuada al pasar el balón. • "Golpe" preciso con la parte externa • Ejecución oportuna del pase |
| | Remate | <ul style="list-style-type: none"> • Posición adecuada del cuerpo. • Visión periférica • Fuerza adecuada al rematar el balón. • Ubicación correcta del pie al rematar • Ejecución eficaz del remate |
| | Control y dominio | <ul style="list-style-type: none"> • Posición adecuada sin presionar el balón • Dinámica de "alerta" para realizar una acción subsiguiente • Visión periférica • Manejo del balón en su poder |
| | Conducción | <ul style="list-style-type: none"> • Posición adecuada del cuerpo • Visión periférica • Traslado del balón con el borde interno • Traslado del balón con el borde externo • Traslada el balón con cambio de dirección |

Fuente: Elaboración propia

3.4. Población, muestra y muestreo

3.4.1. Población muestral o censal

A decir de Ramírez (1997), citado por Cocega, Godoy, Jiménez y Arcia (2009), afirma que la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestras, en esa línea en la presente investigación la muestra es igual al número de sujetos que confirmaron la población, en un total de 34 estudiantes. El referido grupo se presenta en el siguiente cuadro:

| INSTITUCIÓN EDUCATIVA | NIVEL | GRUPO EXPERIMENTAL | | |
|--|----------------------|--------------------|---------|-------------|
| | | Grado | Sección | Estudiantes |
| I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate | Educación Secundaria | 1 | Única | 9 |
| | | 2 | Única | 8 |
| | | 3 | Única | 6 |
| | | 4 | Única | 5 |
| | | 5 | Única | 6 |
| | | TOTAL | | |

Fuente: Nomina de matrícula 2018

3.4.2. Procedimiento de muestreo

El muestreo que se eligió fue el muestreo no probabilístico "Intencional" dado la selección del individuo a entrevistar según el criterio de un experto, esto considerando lo señalado por Sánchez y Reyes (2009). En este caso se consideró como muestra a los 34 estudiantes de las aulas de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas según Rodríguez (2008), suponen que son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevistas, encuestas; en la investigación se empleó con técnica la observación sistemática que según Sánchez et al. (2009), refiere que es la observación planificada, tiene objetivos previstos que puede mantener un control y se ayuda con instrumentos específicos tal como un registro o una guía de observación o una videograbadora.

Por su parte los instrumentos según Sánchez y Reyes (2009), son herramientas específicas que se emplean en el proceso de recogida de datos. En el caso de la investigación se empleó la

ficha de observación que en palabras de Herrera (2011), son instrumentos donde se registra la descripción detallada de lugares, personas, etc., que forman parte de la investigación.

En la investigación a realizar se hizo uso de la siguiente técnica e instrumento de recolección de datos:

| TÉCNICA | INSTRUMENTO | FINALIDAD |
|-------------------------|---|--|
| Observación Sistemática | Ficha de observación (entrada – salida) (Pre – Post test) | Identificar las deficiencias y logros alcanzados por estudiantes en relación al perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate |

Fuente: elaboración propia

Para la presente investigación la Ficha de observación como instrumento constó de 2 partes: La primera parte contiene datos referenciales de la institución y del estudiante, no se consideró sus nombres; incluyendo para ello un código de identificación del instrumento. La segunda parte presenta 20 ítems de 5 alternativas (excelente, bueno, regular, malo, muy malo) organizados en función a las dimensiones de la variable fundamentos técnicos del fútbol (El pase, remate, control y dominio; la conducción).

| Dimensiones | Items |
|-------------------|--------------------|
| El pase | 1, 2, 3, 4, 5 |
| Remate | 6, 7, 8, 9, 10 |
| Control y dominio | 11, 12, 13, 14, 15 |
| Conducción | 16, 17, 18, 19, 20 |

3.6. Procedimientos para la validación y confiabilidad de instrumentos

El instrumento fue sometido a juicio de expertos; método que según lo indican Ramírez (1992) plantea que es el modo de apreciar medir u observar la confiabilidad del instrumento de reconciliación de datos, de captar desde puntos de vistas diferentes, ayudando a superar la subjetividad y dando al investigador un rigor y una seguridad en sus conclusiones.

Para *la validación* se empleó los siguientes procedimientos:

- a)** Selección de los expertos: en investigación y en la temática de investigación, en esa línea los elegidos fueron:
- Mg. Hermenegildo Espinoza Quiñones, seleccionado por sus conocimientos en investigación.
 - Mg. Jorge Martín Lu Saavedra, docente especialista en el área de Educación Física.
- b)** Entrega de la carpeta de evaluación a cada experto: cuadro de operacionalización de las variables, instrumento (pre prueba y post prueba) y ficha de opinión de los expertos.
- c)** Mejora de los instrumentos en función a las opiniones y sugerencias de los expertos.

Para establecer la confiabilidad del instrumento se aplicó una prueba piloto a un grupo de estudiantes de una comunidad cercana al contexto donde se realizó la investigación, procedimiento que según Hernández, Fernández y Baptista (2010) consiste en aplicar una pequeña muestra, cuyos resultados se usan para calcular la confiabilidad inicial y, de ser posible, la validez del instrumento.; posterior a ello, los resultados fueron sometidos al método Alfa de Crombach, citado por Hernández et. al. (2010); este método requiere una orientación de una sola administración del instrumento de medición y produce valores que oscilan entre 0 a 1, en el caso de la presente investigación el cálculo de confiabilidad que se obtuvo fue de 0,862 que se interpreta como una confiabilidad "muy alto", que indicaba que el instrumento proporciona la confiabilidad necesaria para su aplicación.

3.7. Procedimientos estadísticos para el procesamiento de datos

Para la organización de los resultados hallados producto del procesamiento estadístico se hizo uso de tablas y gráficos, empleando para ello la frecuencia absoluta (f_i), que indica el número de veces que se repite cierta característica de la variable o dimensión analizada. La Frecuencia porcentual (%) que corresponde a la frecuencia relativa, y expresa el porcentaje que corresponde a la frecuencia absoluta.

Asimismo, se empleó la estadística descriptiva, que de acuerdo a Fernández (2005), describe y analiza los resultados, sin pretender sacar conclusiones genéricas, por tanto, son válidas para dicha población (Ávila, 2001).

Para las comparaciones estadísticas, que corresponden a la evaluación de los planteamientos de la hipótesis, se utilizó la estadística inferencial mediante de prueba estadística no paramétrica de t student para muestras relacionadas estableciendo un nivel de significancia del 5% ($p < 0,05$).

IV. RESULTADOS OBTENIDOS

4.1. Presentación de resultados

4.1.1. Resultados para el objetivo específico: Identificar en qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del pase dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.

Tabla 1

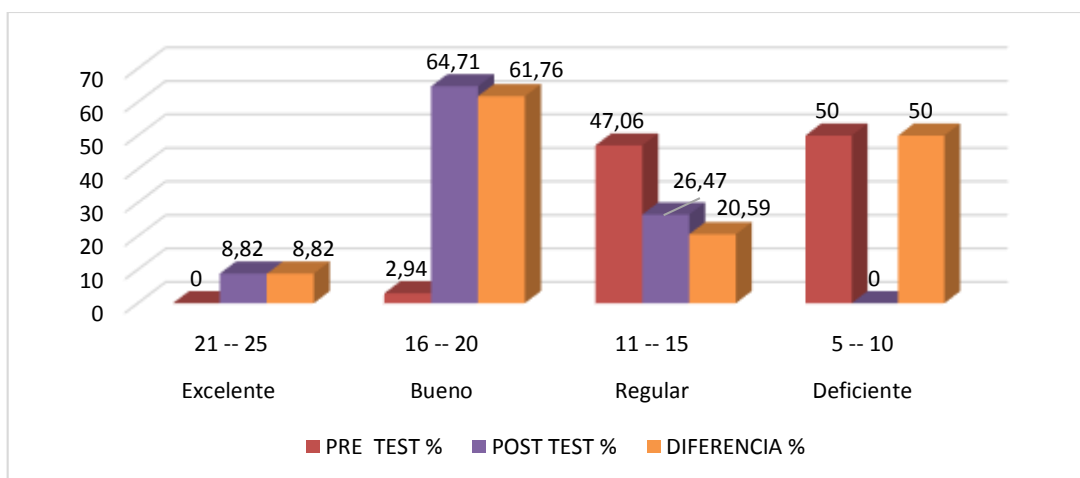
Nivel del pase en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| NIVEL | PRE TEST | | POST TEST | | DIFERENCIA | |
|--------------------|----------|-------|-----------|-------|------------|-------|
| | Fi | % | Fi | % | Fi | % |
| Excelente 21 -- 25 | 0 | 0 | 3 | 8,82 | 3 | 8,82 |
| Bueno 16 -- 20 | 1 | 2,94 | 22 | 64,71 | 21 | 61,76 |
| Regular 11 -- 15 | 16 | 47,06 | 9 | 26,47 | 7 | 20,59 |
| Deficiente 5 -- 10 | 17 | 50 | 0 | 0 | 17 | 50 |
| TOTAL | 34 | 100 | 34 | 100 | | |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Figura 1

Nivel del pase en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048



Fuente: tabla 1

Descripción

De acuerdo a lo observado en la tabla y figura 1, se puede indicar con relación al perfeccionamiento de la dimensión Pase, al ser comparados los porcentajes del pre test con los del post test se tiene:

- En el nivel excelente un incremento porcentual que presenta una diferencia de 8,62 %
- En el nivel bueno un incremento porcentual que presenta una diferencia de 61,76 %
- En el nivel regular una reducción porcentual que presenta una diferencia de 20,59 %
- En el nivel deficiente una reducción porcentual que presenta una diferencia de 50 %

Tomando como referencia los datos presentados y considerando que los niveles anhelados por los docentes para el desempeño de sus estudiantes son el excelente y el bueno, a partir de sus diferencias presentadas como incrementos se asume que la guía de entrenamiento ha tenido efectos positivos en los estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana".

Tabla 2

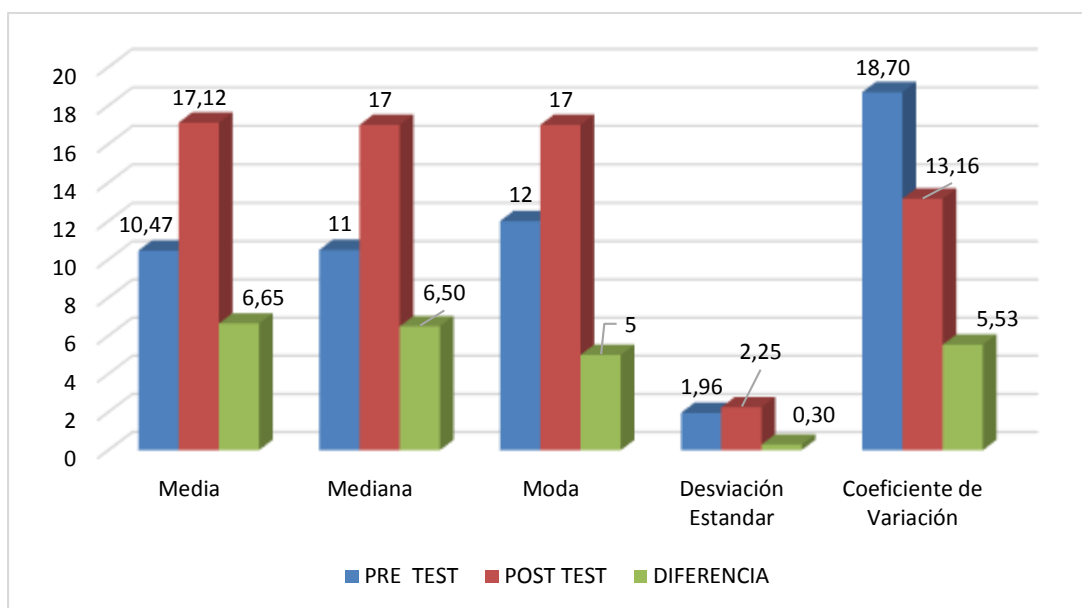
Estadísticos descriptivos de la dimensión pase en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| ESTADÍSTICO | PRE TEST | POST TEST | DIFERENCIA |
|-------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Media | 10,47 | 17,12 | 6,65 |
| Mediana | 11 | 17 | 6,50 |
| Moda | 12 | 17 | 5 |
| Desviación Estándar | 1,96 | 2,25 | 0,30 |
| Coficiente de Variación | 18,70 % | 13,16 % | 5,53 % |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Figura 2

Estadísticos descriptivos de la dimensión pase en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048



Fuente: tabla 2

Descripción

Según las puntuaciones presentadas por la tabla y figura 2 para la dimensión pase se pueden indicar que de la comparación de los resultados del pre test con los del post test:

- La media presenta una diferencia de 6,65 puntos
- La mediana una diferencia de 6,50 puntos.
- La moda una diferencia de 5 puntos.
- La desviación estándar una diferencia de 0,30 puntos.
- El coeficiente de variación una diferencia de 5,53 % que indica que el grupo ha consolidado su nivel de homogeneidad inicial.

Frente a los datos indicados se puede asumir que el grupo ha mejorado su puntuación en los diferentes estadísticos evaluados como parte de su perfeccionamiento de la dimensión pase en los estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048 mediante la aplicación de la guía de entrenamiento.

4.1.2. Resultados para el objetivo específico: Identificar en qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del remate dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.

Tabla 3

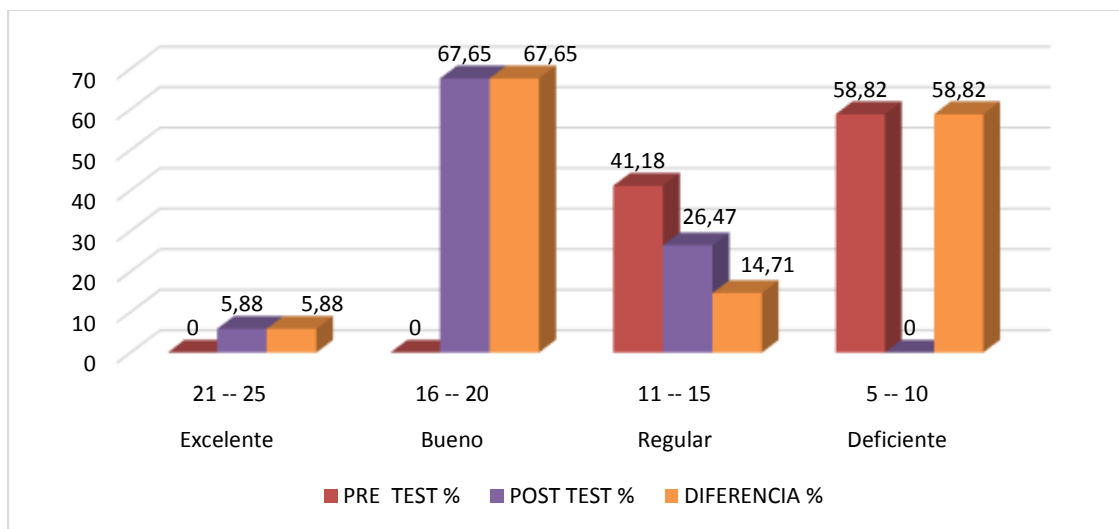
Nivel del remate en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| NIVEL | | PRE TEST | | POST TEST | | DIFERENCIA | |
|------------|----------|----------|-------|-----------|-------|------------|-------|
| | | Fi | % | Fi | % | Fi | % |
| Excelente | 21 -- 25 | 0 | 0 | 2 | 5,88 | 2 | 5,88 |
| Bueno | 16 -- 20 | 0 | 0 | 23 | 67,65 | 23 | 67,65 |
| Regular | 11 -- 15 | 14 | 41,18 | 9 | 26,47 | 5 | 14,71 |
| Deficiente | 5 -- 10 | 20 | 58,82 | 0 | 0 | 20 | 58,82 |
| TOTAL | | 34 | 100 | 34 | 100 | | |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Figura 3

Nivel del remate en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048



Fuente: tabla 3

Descripción

De acuerdo a lo observado en la tabla y figura 3, se puede indicar con relación al perfeccionamiento de la dimensión Remate, al ser comparados los porcentajes del pre test con los del post test se tiene:

- En el nivel excelente un incremento porcentual que presenta una diferencia de 5,88 %
- En el nivel bueno un incremento porcentual que presenta una diferencia de 67,65 %
- En el nivel regular una reducción porcentual que presenta una diferencia de 14,71 %
- En el nivel deficiente una reducción porcentual que presenta una diferencia de 58,82 %

Tomando como referencia los datos presentados y considerando que los niveles anhelados por los docentes para el desempeño de sus estudiantes son el excelente y el bueno, a partir de sus diferencias presentadas como incrementos se asume que la guía de entrenamiento ha tenido efectos positivos en los estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana".

Tabla 4

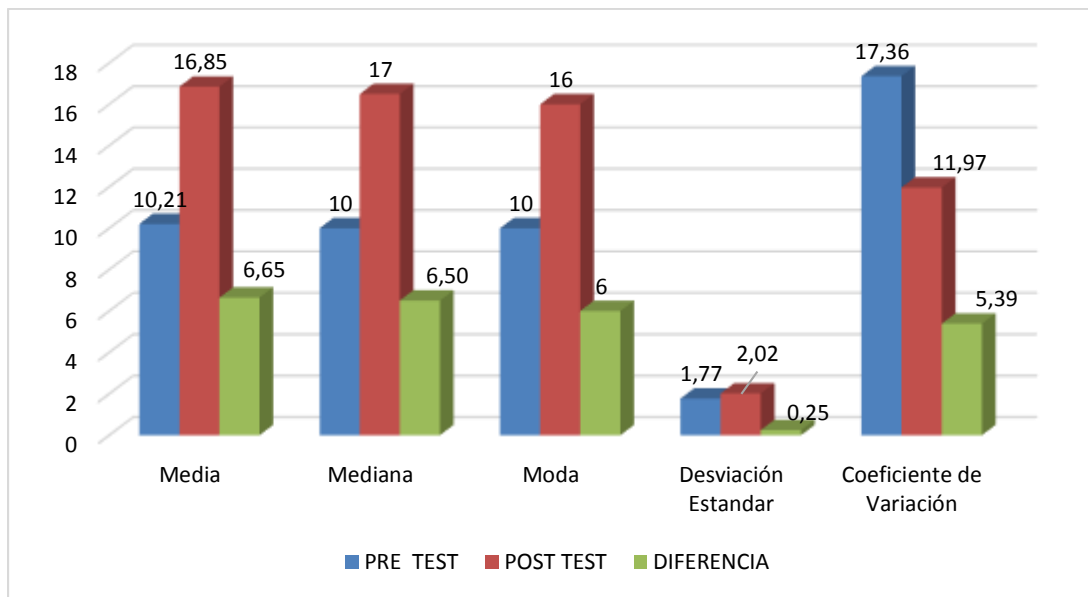
Estadísticos descriptivos de la dimensión remate en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| ESTADÍSTICO | PRE TEST | POST TEST | DIFERENCIA |
|---------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Media | 10,21 | 16,85 | 6,65 |
| Mediana | 10 | 17 | 6,50 |
| Moda | 10 | 16 | 6 |
| Desviación Estándar | 1,77 | 2,02 | 0,25 |
| Coefficiente de Variación | 17,36 % | 11,97 % | 5,39 % |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Figura 4

Estadísticos descriptivos de la dimensión remate en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048



Fuente: tabla 4

Descripción

Según las puntuaciones presentadas por la tabla y figura 4 para la dimensión Remate se pueden indicar que de la comparación de los resultados del pre test con los del post test:

- La media presenta una diferencia de 6,65 puntos
- La mediana una diferencia de 6,50 puntos.
- La moda una diferencia de 6 puntos.
- La desviación estándar una diferencia de 0,25 puntos.
- El coeficiente de variación una diferencia de 5,39 % que indica que el grupo ha consolidado su nivel de homogeneidad inicial.

Frente a los datos indicados se puede asumir que el grupo ha mejorado su puntuación en los diferentes estadísticos evaluados como parte de su perfeccionamiento de la dimensión Remate en los estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 mediante la aplicación de la guía de entrenamiento.

4.1.3. Resultados para el objetivo específico: Identificar en qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del control y dominio dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.

Tabla 5

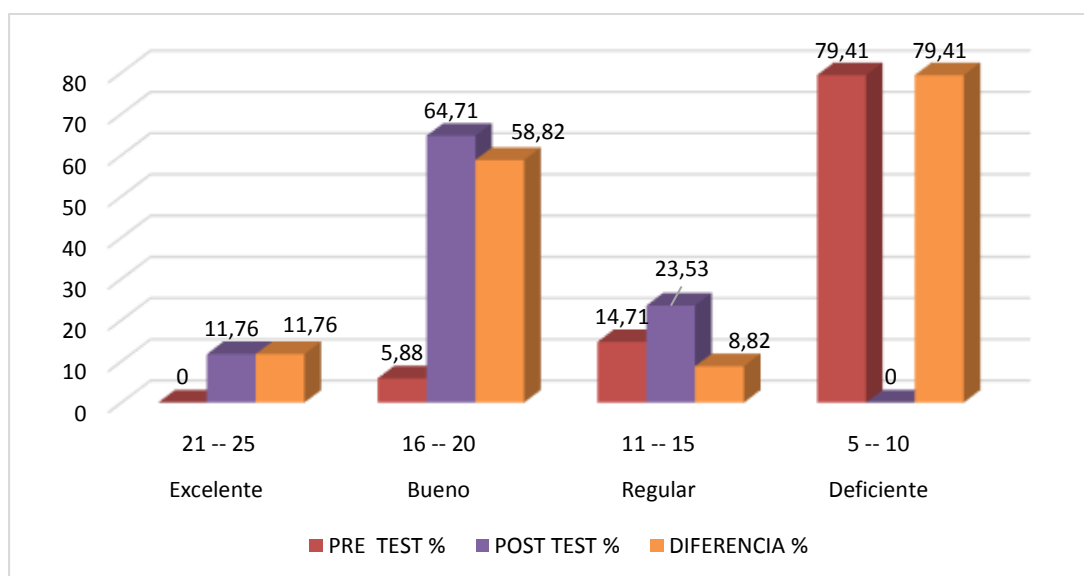
Nivel del control y dominio en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| NIVEL | | PRE TEST | | POST TEST | | DIFERENCIA | |
|------------|----------|----------|-------|-----------|-------|------------|-------|
| | | Fi | % | Fi | % | Fi | % |
| Excelente | 21 -- 25 | 0 | 0 | 4 | 11,76 | 4 | 11,76 |
| Bueno | 16 -- 20 | 2 | 5,88 | 22 | 64,71 | 20 | 58,82 |
| Regular | 11 -- 15 | 5 | 14,71 | 8 | 23,53 | 3 | 8,82 |
| Deficiente | 5 -- 10 | 27 | 79,41 | 0 | 0 | 27 | 79,41 |
| TOTAL | | 34 | 100 | 34 | 100 | | |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Figura 5

Nivel del control y dominio en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048



Fuente: tabla 5

Descripción

De acuerdo a lo observado en la tabla y figura 5, se puede indicar con relación al perfeccionamiento de la dimensión control y dominio, al ser comparados los porcentajes del pre test con los del post test se tiene:

- En el nivel excelente un incremento porcentual que presenta una diferencia de 11,76 %
- En el nivel bueno un incremento porcentual que presenta una diferencia de 58,82 %
- En el nivel regular un incremento porcentual que presenta una diferencia de 8,82 %
- En el nivel deficiente una reducción porcentual que presenta una diferencia de 79,41 %

Tomando como referencia los datos presentados y considerando que los niveles anhelados por los docentes para el desempeño de sus estudiantes son el excelente y el bueno, a partir de sus diferencias presentadas como incrementos se asume que la guía de entrenamiento ha tenido efectos positivos en los estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana".

Tabla 6

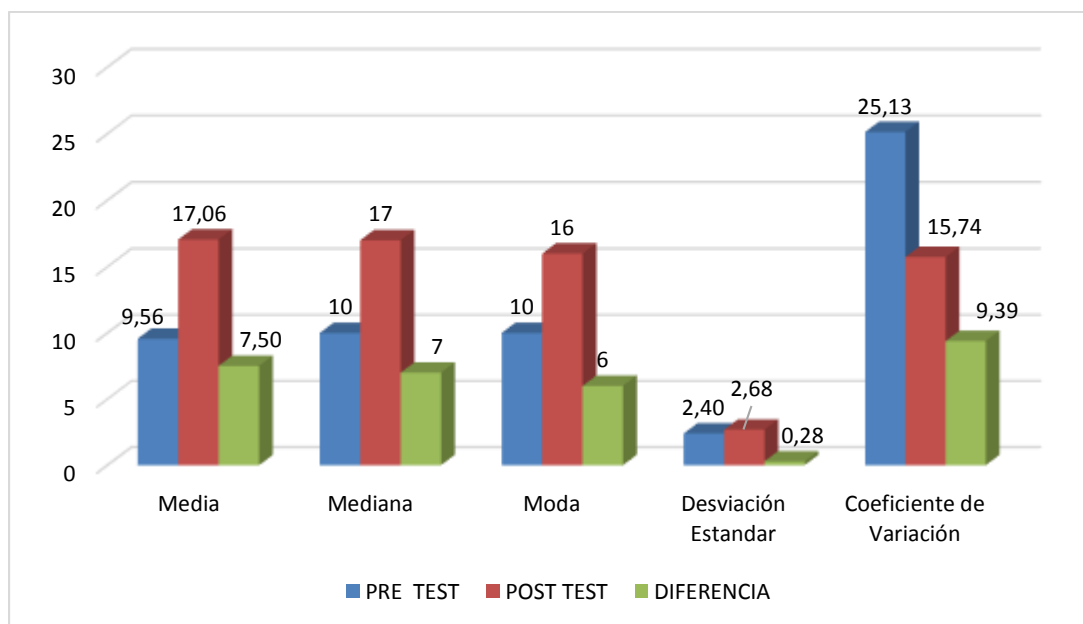
Estadísticos descriptivos de la dimensión control y dominio en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| ESTADÍSTICO | PRE TEST | POST TEST | DIFERENCIA |
|-------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Media | 9,56 | 17,06 | 7,50 |
| Mediana | 10 | 17 | 7 |
| Moda | 10 | 16 | 6 |
| Desviación Estándar | 2,40 | 2,68 | 0,28 |
| Coficiente de Variación | 25,13 % | 15,74 % | 9,39 % |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Figura 6

Estadísticos descriptivos de la dimensión control y dominio en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048



Fuente: tabla 6

Descripción

Según las puntuaciones presentadas por la tabla y figura 6 para la dimensión control y dominio se pueden indicar que de la comparación de los resultados del pre test con los del post test:

- La media presenta una diferencia de 7,50 puntos
- La mediana una diferencia de 7 puntos.
- La moda una diferencia de 6 puntos.
- La desviación estándar una diferencia de 0,28 puntos.
- El coeficiente de variación una diferencia de 9,39 % que indica que el grupo ha consolidado su nivel de homogeneidad inicial.

Frente a los datos indicados se puede asumir que el grupo ha mejorado su puntuación en los diferentes estadísticos evaluados como parte de su perfeccionamiento de la dimensión Control y dominio en los estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 mediante la aplicación de la guía de entrenamiento.

4.1.4. Resultados para el objetivo específico: Identificar en qué medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento de la conducción dentro del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.

Tabla 7

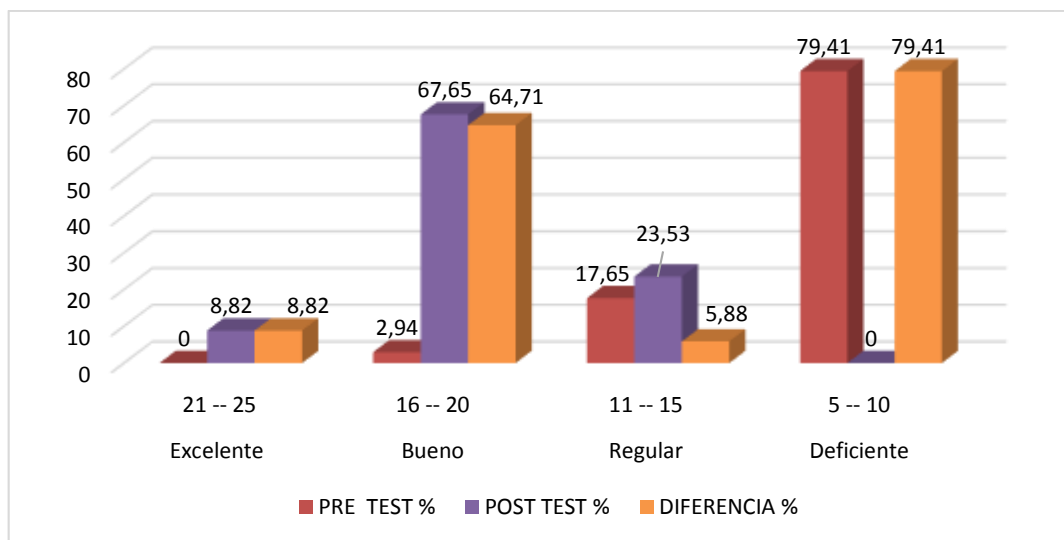
Nivel de conducción en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| NIVEL | | PRE TEST | | POST TEST | | DIFERENCIA | |
|------------|----------|----------|-------|-----------|-------|------------|-------|
| | | Fi | % | Fi | % | Fi | % |
| Excelente | 21 -- 25 | 0 | 0 | 3 | 8,82 | 3 | 8,82 |
| Bueno | 16 -- 20 | 1 | 2,94 | 23 | 67,65 | 22 | 64,71 |
| Regular | 11 -- 15 | 6 | 17,65 | 8 | 23,53 | 2 | 5,88 |
| Deficiente | 5 -- 10 | 27 | 79,41 | 0 | 0 | 27 | 79,41 |
| TOTAL | | 34 | 100 | 34 | 100 | | |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Figura 7

Nivel de conducción en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048



Fuente: tabla 7

Descripción

De acuerdo a lo observado en la tabla y figura 7, se puede indicar con relación al perfeccionamiento de la dimensión Conducción, al ser comparados los porcentajes del pre test con los del post test se tiene:

- En el nivel excelente un incremento porcentual que presenta una diferencia de 8,82 %
- En el nivel bueno un incremento porcentual que presenta una diferencia de 64,71 %
- En el nivel regular un incremento porcentual que presenta una diferencia de 5,88 %
- En el nivel deficiente una reducción porcentual que presenta una diferencia de 79,41%

Tomando como referencia los datos presentados y considerando que los niveles anhelados por los docentes para el desempeño de sus estudiantes son el excelente y el bueno, a partir de sus diferencias presentadas como incrementos se asume que la guía de entrenamiento ha tenido efectos positivos en los estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana".

Tabla 8

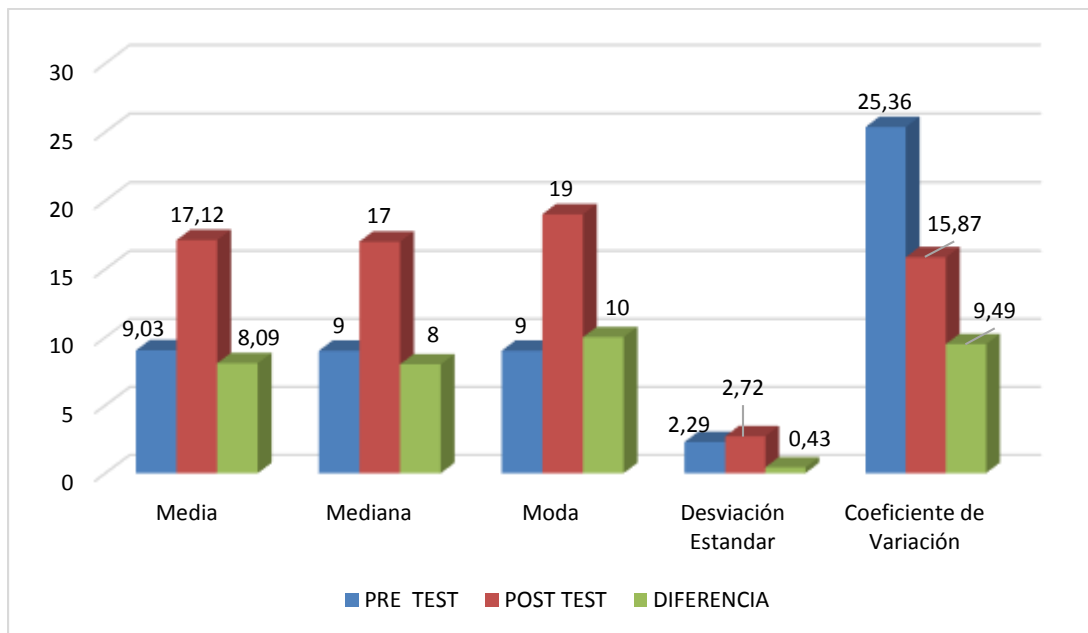
Estadísticos descriptivos de la dimensión conducción en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| ESTADÍSTICO | PRE TEST | POST TEST | DIFERENCIA |
|---------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Media | 9,03 | 17,12 | 8,09 |
| Mediana | 9 | 17 | 8 |
| Moda | 9 | 19 | 10 |
| Desviación Estándar | 2,29 | 2,72 | 0,43 |
| Coefficiente de Variación | 25,36 % | 15,87 % | 9,49 % |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Figura 8

Estadísticos descriptivos de la dimensión conducción en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048



Fuente: tabla 8

Descripción

Según las puntuaciones presentadas por la tabla y figura 8 para la Conducción se pueden indicar que de la comparación de los resultados del pre test con los del post test:

- La media presenta una diferencia de 8,09 puntos
- La mediana una diferencia de 8 puntos.
- La moda una diferencia de 10 puntos.
- La desviación estándar una diferencia de 0,43 puntos.
- El coeficiente de variación una diferencia de 9,49 % que indica que el grupo ha consolidado su nivel de homogeneidad inicial.

Frente a los datos indicados se puede asumir que el grupo ha mejorado su puntuación en los diferentes estadísticos evaluados como parte de su perfeccionamiento de la dimensión Conducción en los estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 mediante la aplicación de la guía de entrenamiento.

4.1.5. Resultados para el objetivo general: Determinar la influencia de la guía entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

Tabla 9

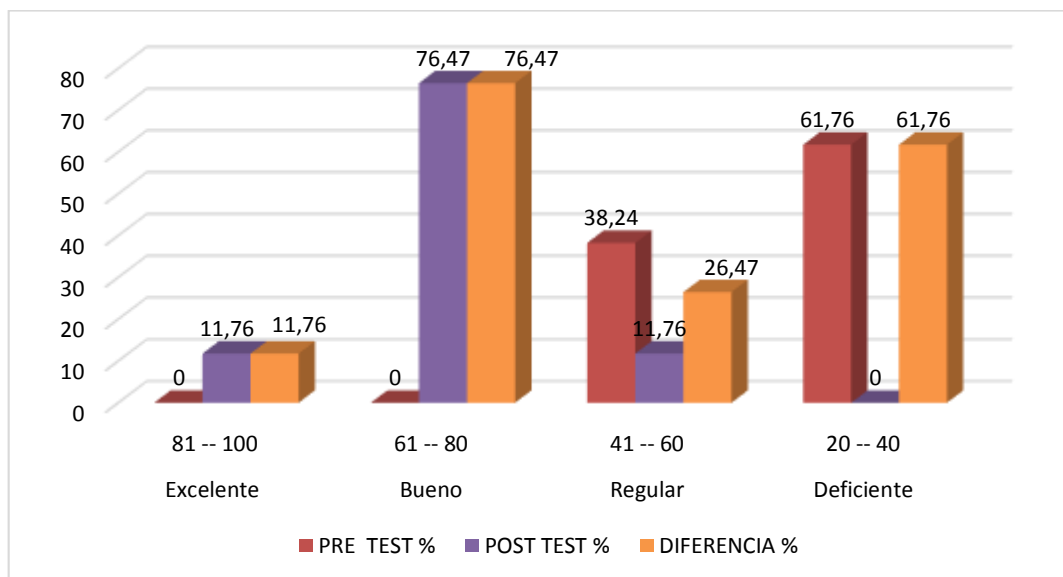
Nivel de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| NIVEL | | PRE TEST | | POST TEST | | DIFERENCIA | |
|------------|-----------|----------|-------|-----------|-------|------------|-------|
| | | Fi | % | Fi | % | Fi | % |
| Excelente | 81 -- 100 | 0 | 0 | 4 | 11,76 | 4 | 11,76 |
| Bueno | 61 -- 80 | 0 | 0 | 26 | 76,47 | 26 | 76,47 |
| Regular | 41 -- 60 | 13 | 38,24 | 4 | 11,76 | 9 | 26,47 |
| Deficiente | 20 -- 40 | 21 | 61,76 | 0 | 0 | 21 | 61,76 |
| TOTAL | | 34 | 100 | 34 | 100 | | |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Figura 9

Nivel de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048



Fuente: tabla 9

Descripción

De acuerdo a lo observado en la tabla y figura 9, se puede indicar con relación al perfeccionamiento de la variable fundamentos técnicos del fútbol, al ser comparados los porcentajes del pre test con los del post test se tiene:

- En el nivel excelente un incremento porcentual que presenta una diferencia de 11,76 %
- En el nivel bueno un incremento porcentual que presenta una diferencia de 76,47 %
- En el nivel regular una reducción porcentual que presenta una diferencia de 26,47 %
- En el nivel deficiente una reducción porcentual que presenta una diferencia de 61,76 %

Tomando como referencia los datos presentados y considerando que los niveles anhelados por los docentes para el desempeño de sus estudiantes son el excelente y el bueno, a partir de sus diferencias presentadas como incrementos se asume que la guía de entrenamiento ha tenido efectos positivos en los estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana".

Tabla 10

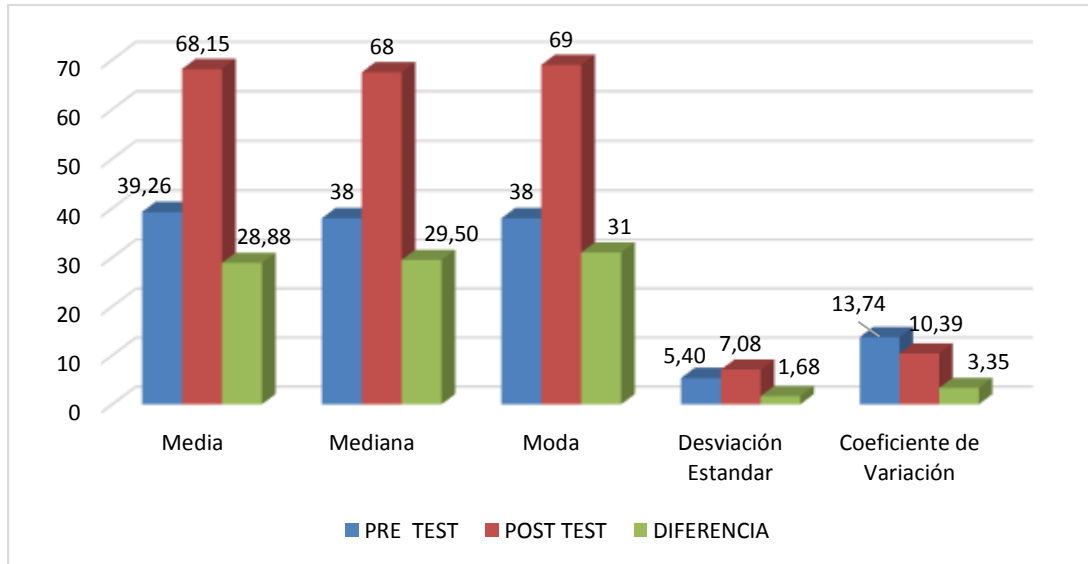
Estadísticos descriptivos de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| ESTADÍSTICO | PRE TEST | POST TEST | DIFERENCIA |
|---------------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| Media | 39,26 | 68,15 | 28,88 |
| Mediana | 38 | 68 | 29,50 |
| Moda | 38 | 69 | 31 |
| Desviación Estándar | 5,40 | 7,08 | 1,68 |
| Coefficiente de Variación | 13,74 % | 10,39 % | 3,35 % |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Figura 10

Estadísticos descriptivos de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048



Fuente: tabla 10

Descripción

Según las puntuaciones presentadas por la tabla y figura 10 para la variable fundamentos técnicos del fútbol se pueden indicar que de la comparación de los resultados del pre test con los del post test:

- La media presenta una diferencia de 28,88 puntos
- La mediana una diferencia de 29,50 puntos.
- La moda una diferencia de 31 puntos.
- La desviación estándar una diferencia de 1,68 puntos.
- El coeficiente de variación una diferencia de 3,35 % que indica que el grupo ha consolidado su nivel de homogeneidad inicial.

Frente a los datos indicados se puede asumir que el grupo ha mejorado su puntuación en los diferentes estadísticos evaluados como parte de su perfeccionamiento de la variable fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048 mediante la aplicación de la guía de entrenamiento.

4.2. Comprobación de hipótesis

Tabla 11

Prueba de hipótesis en los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048

| Dimensiones / variable | Prueba T - Student | | | Nivel de significancia | Decisión de $t_o > t_e$ $p < \alpha$ |
|---|--------------------|----------------|----------------------------|------------------------|---|
| | Estadístico "t" | Valor Crítico | Probabilidad significancia | | |
| Dimensión Pase | $t_o = 12,9853$ | $t_e = 1,6683$ | $p = 0,0000$ | $\alpha = 0,05$ | Se rechaza H_0 |
| Dimensión Remate | $t_o = 14,4377$ | $t_e = 1,6683$ | $p = 0,0000$ | $\alpha = 0,05$ | Se rechaza H_0 |
| Dimensión Control y dominio | $t_o = 12,1395$ | $t_e = 1,6683$ | $p = 0,0000$ | $\alpha = 0,05$ | Se rechaza H_0 |
| Dimensión Conducción | $t_o = 13,2752$ | $t_e = 1,6683$ | $p = 0,0000$ | $\alpha = 0,05$ | Se rechaza H_0 |
| Variable fundamentos técnicos del fútbol | $t_o = 18,9192$ | $t_e = 1,6683$ | $p = 0,0000$ | $\alpha = 0,05$ | Se rechaza H_0 |

Fuente: Base de datos de la ficha de observación

Descripción

De acuerdo a los datos mencionados en la tabla 10 se presenta la prueba de hipótesis "t Student" para comparar las puntuaciones obtenidas en las dimensiones y variable, se muestra las condiciones necesarias para aceptar la hipótesis nula ($t_o < t_e$) o aceptar la alterna ($t_o > t_e$), que al haberse establecido como grados de libertad 66, en un nivel de significancia de 0,05, el valor crítico es igual a $t_e = 1,6683$ y los valores obtenidos para el estadístico "t", en las dimensión pase $t_o = 12,9853$, en la dimensión remate $t_o = 14,4377$, en la dimensión control y dominio $t_o = 12,1395$, en la dimensión conducción $t_o = 13,2752$,

y en la variable fundamentos técnicos del fútbol $t_0 = 18,9192$; todos estos valores mucho mayores que el valor esperado, lo que nos lleva a tomar la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la alterna.

Por lo antes mencionado se comprueba la validez de la hipótesis de investigación: *La aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.*

4.3. Discusión de resultados

En la actualidad el Perú viene alcanzado grandes logros deportivos en lo que al fútbol se refiere; sin embargo, los procedimientos para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del deporte en mención, su promoción, su implementación entre otros factores no están siendo los más indicados, de allí que a nivel de categorías menores no se tenga logros; en el trabajo de investigación realizado se buscó a través de una guía de entrenamiento mejorar los resultados o desempeños de los estudiantes con la finalidad de perfeccionar los fundamentos técnicos en los estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, con quienes se desarrolló la investigación y para su verificación se aplicó la ficha de observación antes y después, los resultados encontrados y procesados se discuten en los siguientes párrafos:

Con referencia al objetivo específico orientado a *identificar en que medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del pase en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate*, al ser comparados los porcentajes del pre test con los del post test se tiene que los niveles anhelados por los docentes para el desempeño de sus estudiantes el nivel excelente incremento una diferencia de 8,62 %, el nivel bueno incremento una diferencia de 61,76 % por lo cual se asumió que la guía de entrenamiento ha tenido efectos positivos en los estudiantes; al respecto en la tesis presentada por Caiza et al. (2012), denominada "Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años" menciona que para la educación del fútbol es necesario tener un conocimiento claro acerca de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos; conocimiento que resulta vital cual se trata de perfeccionar el fundamento técnico del pase, una solución adecuada, coincidente con nuestro planteamiento, de acuerdo a los investigadores es la guía didáctica que al igual que nuestro resultado le permitió mejorar las deficiencias presentadas.

A partir de lo mencionado, un análisis desde nuestra experiencia, se puede indicar que muchos de los grandes equipos que logran destacar en el ámbito nacional o internacional destacan

por la precisión en el pase, fundamento que se tornó vital para poder fabricar las jugadas, organizar los ataques y llegar a la máxima manifestación de alegría de este deporte como es el gol, en los estudiantes se notó esta deficiencia tanto a nivel de pase corto como de pase largo, siendo la guía de entrenamiento una aporte ideal para el manejo de la técnica a partir de conocimiento de sus habilidades y sobre ellas el trabajo del fundamento en mención; tanto a nivel de varones como de mujeres, con ligeras diferencias por el biotipo que presentan y diferencian a ambos sexos; sobre ello en el marco teórico de la tesis se indica sobre el pase según Corrales (2003), como la técnica de controlar y manejar el balón y hacerlo rodar por el terreno de juego, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible; pero que su aprendizaje se tiene que dar en contextos reales; tal como lo indica Castejon y Jiménez (2003), que la formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales.

Con referencia al objetivo específico orientado a *identificar* en medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del remate en estudiantes de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, al ser comparados los porcentajes del pre test con los del post test se tiene que los niveles anhelados por los docentes para el desempeño de sus estudiantes el nivel excelente incremento una diferencia de 5,88 % y el nivel bueno incremento una diferencia de 67,65 % frente a lo cual se asumió que la guía de entrenamiento ha tenido efectos positivos en los estudiantes; hay que indicar que en la escuela se dan los tiempos para la enseñanza de este fundamento técnico, al igual que en las escuelas de fútbol, sin embargo, no se hace de maneras planificada; al respecto coincidimos con lo señalado por Naranjo (2009), en su tesis "Aplicación de fundamentos técnicos en el proceso enseñanza aprendizaje de fútbol en la escuela" donde indica que la enseñanza del fútbol debe ir de la mano con una planificación acorde a las necesidades de los deportistas que practican la disciplina del fútbol en la misma que debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, que conlleve a alcanzar los resultados deseados.

Al respecto, desde nuestra experiencia podemos indicar lo esencial para la enseñanza de los fundamentos técnicos, del manejo del conocimiento necesario sobre la ejecución de planes y programas que se debe aplicar en un ciclo de preparación, en nuestro caso la guía de entrenamiento, de acuerdo a criterios pre establecidos y en respuesta a las realidades propias de los estudiantes; es en este rubro donde se tienen un alto déficit, pues los esquemas tradicionalistas que no han permitido la participación creativa, crítica, reflexiva y propositiva del deportista pues se

muestran alto desconocimiento científico, es a su vez un fundamento esencial para llegar a la máxima expresión del fútbol como es el gol; que en nuestro país carece de personas que tengan un alto dominio de este fundamento y ello se evidencia a nivel de selección, donde claramente observamos una dependencia de goleadores como lo es Paolo Guerrero, pues no tenemos jóvenes con capacidad de remate; al respecto en el marco teórico de la tesis se indica López (1999), 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.

Con referencia al objetivo específico orientado a *identificar* en medida la guía entrenamiento influye en el perfeccionamiento del control y dominio en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, al ser comparados los porcentajes del pre test con los del post test se tiene que los niveles anhelados por los docentes para el desempeño de sus estudiantes el nivel excelente incremento una diferencia de 11,76 % y el nivel bueno incremento una diferencia de 58,82 % con lo cual se asumió que la guía de entrenamiento ha tenido efectos positivos en los estudiantes, al respecto en la tesis presentada por Jiménez et al. (2012), en su tesis "Diseño de un manual de técnicas básicas para la enseñanza aprendizaje de la disciplina de fútbol" mencionan que en la actualidad los docentes no cuentan con un manual de técnicas básicas para la enseñanza del fútbol, y tampoco disponían de los elementos necesarios para cumplir con este importante proceso de formación, por ello la importancia de contar con la guía de entrenamiento, que el caso de la investigación realizada consiguió importantes resultados. Asimismo, Bravo (2015), en la tesis d "el nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la institución educativa secundaria" quien refiere que la capacidad de resistencia aeróbica de los varones y mujeres muestran claras diferencias; de allí que en nuestro caso se trabajó de manera que la guía respondió a las realidades de ambos sexos, a pesar que en contexto como el de Macate las diferencias no son tan notorias.

Sobre lo mencionado, desde nuestra experiencia en el capo deportivo, en especial el del fútbol, muchas de las personas consideramos que el tratamiento del fútbol debe ser diferenciado, entre los varones y las mujeres, que, si bien existen diferencias claras entre ambos, éstas se ven reducidas en contexto como Macate, en especial en el centro poblado de Santa Ana, donde el deporte en mención es practicado en iguales condiciones, en ambos grupos se muestran similares deficiencias en cuanto a los fundamentos técnicos, en el caso del control y dominio, existía ligera ventaja en los varones, sin embargo, gracias al apoyo de la guía de entrenamiento, este margen de diferencias se vio reducido, ambos grupos asumieron lo importante del fundamento para poder

trasladar el balón y evadir a los rivales, acción que es del agrado de quienes practican este deporte y aplaudida por sus espectadores; esta motivación es importante para que el estudiante le pusiera empeño en el perfeccionamiento de este fundamento técnico; al respecto en el marco teórico de la tesis indican García y Rodríguez (2007), es una acción que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego; sobre lo cual Gaya (1989, p. 178), que los tradicionales medios y métodos de enseñanza verbal e intuitiva que se van complementando cada año con otros nuevos en los que en la mayoría de los casos se relaciona con el empleo de equipos especiales.

Con referencia al objetivo específico orientado a *identificar* en medida la guía entrenamiento influye en el perfeccionamiento de la conducción en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, al ser comparados los porcentajes del pre test con los del post test se tiene que los niveles anhelados por los docentes para el desempeño de sus estudiantes el nivel excelente incremento una diferencia de 8,82 % y el nivel bueno incremento una diferencia de 64,71 % con lo cual se asumió que la guía de entrenamiento ha tenido efectos positivos en los estudiantes, al respecto en la tesis presentada por Rivas (2017), en su tesis "Los juegos pre deportivos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes" menciona que las actividades planificadas como el caso de la guía de entrenamiento mejoran el aprendizaje de la técnica de conducción del balón en el fútbol en los estudiantes; asimismo, resalta su importancia en el despertar y motivar el interés y la práctica en los alumnos, lo que le permitió enlazar adecuadamente las actividades destinadas a mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, resultados similar a los alcanzados en la presente investigación.

A la luz de lo mencionado, desde nuestra experiencia podemos indicar, que en nuestro país son las grandes ciudades donde el fútbol tanto masculino como femenino se masifica; sin embargo, en contexto como en el que se realizó la investigación, los estudiantes son ajenos a las nuevas metodologías, los pocos aprendizajes o expresión de habilidades como el caso de los fundamentos técnicos, se produce por experiencias empíricas, lo cual no les permite tener desempeños óptimos, dentro del deporte como es el fútbol, la conducción del balón es un fundamento esencial para lograr resultados, pero antes de la aplicación de la guía de entrenamiento los estudiantes se limitaban a lanzar el balón lejos de su campo, descuidando lo que hoy en día se denomina posesión del balón; al respecto en el marco teórico de la tesis se indica García y Rodríguez (2007), 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, del modo se logré los objetivos tal

como indica Blázquez (1995), los fundamentos técnicos de futbol consisten en el desarrollo de las habilidades para controlar el balón.

Con referencia al objetivo general orientado a *determinar la influencia de la guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018*, al ser comparados los porcentajes del pre test con los del post test se tiene en los niveles anhelados por los docentes para el desempeño de sus estudiantes el nivel excelente incremento una diferencia de 11,76 % y el nivel bueno incremento una diferencia de 76,47 %, a partir de sus diferencias presentadas como incrementos se asume que la guía de entrenamiento ha tenido efectos positivos en los estudiantes de secundaria de la I. E. N° 88048, datos que muestran similitud con las conclusiones referidas en la tesis presentada por Peña (2016), "El espacio reducido en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol en la iniciación deportiva" en la que afirma que los métodos tradicionales, no han permitido el dominio correcto de los fundamentos técnicos del fútbol en las categorías formativas; no se cuenta con personas especializadas en la enseñanza de los fundamentos técnicos, de allí que, coincidimos que, la aplicación de un programa de ejercicios específicos o de una guía de entrenamiento como el caso nuestro contribuye en mejorar los niveles de ejecución del perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol.

Sobre lo descrito, se puede indicar a la luz de nuestra experiencia que, el nivel de dominio de los fundamentos técnicos del fútbol en nuestro país a nivel de menores es un tema que debería ser prioritario a nivel de los principales equipos de fútbol; y no es que no se invierta en formación de menores, lo preocupante que es la preparación no es la adecuada, en muchas de las academias e incluso en la escuela cuando se trabajó el aprendizaje de deporte se limitan al desarrollo de ejercicios físicos, gimnasio, que si bien aporta en la parte física, mínimamente por los problemas de salud ya conocidos en nuestro país; poco se hace en la preparación técnico táctica del deportista, muchos de los responsables de la educación técnica táctica del deportistas son ex deportistas, careciendo de metodología y muchos más de herramientas; en esa línea una guía de entrenamiento resultado valioso; logrando resultados como los presentados por Ccopa (2016), en su tesis "El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte" donde la mayoría de deportistas, tuvieron un rendimiento regular, en el nivel de los Fundamentos Técnicos; asimismo, en el marco teórico de la tesis encontramos la afirmación de Matvéev (1983), quien denomina preparación técnica del deportista a la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en las competiciones o que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de la técnica deportiva.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.3. Conclusiones.

5.3.1. Conclusión general

La guía de entrenamiento perfecciona los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, afirmación asumida de la diferencia de 28,88 puntos en la media aritmética señalada en la tabla 10, asimismo, la prueba de hipótesis t student en un nivel de significancia de 0,05, presenta un valor crítico de $t_e = 1,6683$ inferior al estadístico "t" indicado en la variable fundamentos técnicos del fútbol $t_o = 18,9192$; tal como se evidencia en la tabla 11 con lo cual se afirma que la aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes.

5.3.2. Conclusiones específicas

- La guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del pase en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, afirmación asumida de la diferencia de 6,65 puntos en la media aritmética señalada en la tabla 2; asimismo, la prueba de hipótesis t student en un nivel de significancia de 0,05, presenta un valor crítico de $t_e = 1,6683$ inferior al estadístico "t" indicado para la dimensión pase $t_o = 12,9853$; tal como se evidencia en la tabla 11 con lo cual se afirma que la aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento del pase en el fútbol en los estudiantes.
- La guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del remate en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, afirmación asumida de la diferencia de 6,65 puntos en la media aritmética señalada en la tabla 4; asimismo, la prueba de hipótesis t student en un nivel de significancia de 0,05, presenta un valor crítico de $t_e = 1,6683$ inferior al estadístico "t" indicado para la dimensión remate $t_o = 14,4377$; tal como se evidencia en la tabla 11 con lo cual se afirma que la aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento del remate en el fútbol en los estudiantes.
- La guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del control y dominio en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, afirmación asumida de la diferencia de 7,50 puntos en la media aritmética señalada en la tabla 6; asimismo, la prueba de hipótesis t student en un nivel de significancia de 0,05, presenta un valor crítico de $t_e = 1,6683$ inferior al estadístico "t" indicado para la dimensión control y dominio $t_o = 12,1395$; tal como se

evidencia en la tabla 11 con lo cual se afirma que la aplicación de la guía entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento del control y dominio en el fútbol en los estudiantes.

- La guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento de la conducción en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, afirmación asumida de la diferencia de 8,09 puntos en la media aritmética señalada en la tabla 8; asimismo, la prueba de hipótesis t student en un nivel de significancia de 0,05, presenta un valor crítico de $t_e = 1,6683$ inferior al estadístico "t" indicado para la dimensión conducción $t_o = 13,2752$; tal como se evidencia en la tabla 11 con lo cual se afirma que la aplicación de la guía entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento de la conducción en el fútbol en los estudiantes.

5.4. Recomendaciones.

- Al Director de la I.E. N° 88048 "Santa Ana", fomentar la elaboración y la difusión de programas educativos deportivos en forma integral, concernientes a las variables de nuestra investigación, con el propósito de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes.
- Al Director de la I.E. N° 88048 "Santa Ana", gestionar la implementación del departamento de Educación Física de la institución, para masificar la práctica deportiva en la institución que genere en los estudiantes la participación espontánea, individual y grupal practicando con libertad.
- A los Docentes del área de Educación Física promover en los estudiantes la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol, en los juegos deportivos dentro y fuera de la institución acompañado de los materiales educativos acorde a la disciplina deportiva.
- A los Estudiantes del programa de estudio de Educación Física, como futuros docentes, realizar nuevos trabajos de investigación concernientes los fundamentos técnicos del fútbol y otras disciplinas deportivas que no se practican o es poco practicado en la región o nivel nacional teniendo como referencia los juegos panamericanos "Lima 2019". Debido a que en la sociedad actual tanto en el trabajo, estudio, relaciones sociales, dependen de gran habilidad y aptitud en nuestra capacidad para interactuar y poder realizarlo con las demás teniendo como herramienta base de los fundamentos técnicos del fútbol.

REFERENCIAS

- Álvarez, G. (2008). *Aplicación de la enseñanza recíproca en una sesión de educación física para 1º bachillerato de fútbol sala*. Buenos Aires, Argentina.
- Álvarez, G. (2001). *La Difusión Del Fútbol En Lima*. Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/human/alvarez_e_t/t_completo.pdf
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Bravo, J. (2015). *El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la institución educativa secundaria industrial n° 32 de puno - 2015*. Recuperado de http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:a3yyfhs_-b8j:repositorio.unap.edu.pe/bitstream/unappuno/707/1/bravo_apaza_josue_santos.pdf+&cd=4&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe
- Caiza, J. y Pijal, L. (2012). *Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de San Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa*. Tesis de Grado de la especialidad Licenciatura en Entrenamiento Deportivo. Ibarra, Ecuador: Universidad Técnica del Norte.
- Castejón, J. (2003). *La enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Madrid: deportiva s.l.
- Ccopa, L. (2016). *El nivel de los fundamentos técnicos del futbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte Unión Carolina Puno*. Tesis de licenciatura. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano.
- Cocega, G.; Godoy, Z.; Jiménez, Y.; Arcia, S.;(2009). *Análisis de un informe de investigación como estrategia de aprendizaje*. Recuperado de [http://documents.tips/education/analisis de-un-informe-de-investigacion.html](http://documents.tips/education/analisis-de-un-informe-de-investigacion.html).
- Cortes, J. (2009). *Fundamentos tácticos-estratégicos del fútbol de salón*. obtenido de <file:///c:/users/admin/downloads/20088-71863-1-pb.pdf>
- Delgado, L. (2015). *diferencias en el rendimiento entre equipos exitosos y no exitosos durante las copas del mundo de futbol de la FIFA 2010 y 2014*". obtenido de <http://mobirodueriv.uv.es/bitstream/handle/10550/51054/Tesis%20juan%20luis%20delgado.pdf?sequence=1&isAllowed=n>

- García, S. y Rodríguez, A. (2007). *Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo*. obtenido de <https://pdfs.semanticscholar.org/b9e4/60c698d9196e499de4949fb1459b652b9ee5.pdf>
- Gaya, A. (1989). *Método del entrenamiento*. Madrid España: Puerto Alegre.
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, P.; (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mc GRAW_HILL
- Herrera, M.;(2009). *Técnicas de investigación fes Acatlán unas fichas de observación*. Recuperado de <http://es.slideshare.net/herreramarina4/fichas-de-observacion>.
- Jiménez, K. y Toapanta, E. (2012). *Diseño de un manual de técnicas básicas para la enseñanza aprendizaje de la disciplina de fútbol dirigido a los estudiantes del sexto año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Jorge Icaza de la ciudad de Latacunga Parroquia La Matriz, barrio Maldonado Toledo, durante el período 2009 – 2010*. Tesis de licenciatura. Latacunga – Ecuador: Universidad Técnica de Cotopaxi
- Jiménez, O. (2008). *Características del futbol y del futbolista infantil*. obtenido de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/caracteristicas_del_futbol.pdf
- Maneiro, R. (2012). *Análisis de las acciones a balón parado en el fútbol de alto rendimiento: saques de esquina y tiros libres indirectos. un intento de identificación de variables explicativas*. obtenido de http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/12426/maneirodios_ruben_td_2014.pdf?sequence=4&isallowed=y
- Mateev, P. (1998). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gráficas Unidas.
- Medina, M. (2009). *Metodología de entrenamiento de observadores para investigaciones sobre Educación Física y Deporte en las que se utilice como método la observación*. Dialnet, 6.
- Naranjo, E. M. (2009). *Aplicación de fundamentos técnicos en el proceso enseñanza aprendizaje de futbol 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>
- Naranjo. P. (2009). *Efectos del planteamiento docente en la enseñanza del futbol sobre el clima de aula. Percepciones de alumnado y profesorado*. Murcia España. Cuadernos de Psicología del Deporte: 16, 1, 295-306.
- Patiño, A. (2007). *Parámetros técnico – tácticos para la selección de jugadores de fútbol en las categorías sub 13 -16 con miras al alto rendimiento*. obtenido de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/106-parametros.pdf>

- Patiño, R. A. (2005). *Un modelo de entrenamiento en el fútbol desde una visión didáctica*: Revista digital de educación física deportes.com, 5.
- Peña, J. (2016). *El espacio reducido en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol en la iniciación deportiva en el Club Peñarol Del Cantón Zapotillo. Año 2015*. Tesis de licenciatura en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física y Deportes. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Rivas, G. (2017). *Los juegos pre deportivos en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del primer grado de educación secundaria en la I.E. Illathupa-2015*. Tesis de licenciatura en Educación Física. Huánuco: Universidad Nacional "Hermilio Valdizán"
- Rodelo, J. M. (2011). *El escuadrón aurinegro: identidad y representaciones en una barra de fútbol*. Dialnet, 7.
- Rodríguez (2008). *Técnicas e instrumentos de investigación*. Recuperado de http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/tecnicas_instrumentos.html
- Romero, C., & P., J. (2006). *metodología de enseñanza basada en la implicación cognitiva del jugador de futbol base*. obtenido de <http://hera.ugr.es/tesisugr/16164465.pdf>
- Sánchez, H.; Reyes, C.; (2009). *Metodología y diseños en la investigación*. Lima: Mantaro
- Sánchez, R. (1999). *La enseñanza integrada técnico-táctica de los deportes en edad escolar Explicación y bases de un modelo*. Catalanes, 5.
- Zorrilla, S.; Torres, M.; Cervo, L.; Alcino, P.:(1997). *Metodología de la investigación*. México: Mc GRAW_HILL

ANEXOS

Anexo N° 1. Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO: Guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del futbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" distrito de Macate, 2018.

| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLES | DIMENSIONES | INDICADORES | METODOLOGÍA |
|---|--|--|--|--|--|---|
| <p>¿Cómo influye una guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018?</p> <p>¿En medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del pase en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018?</p> <p>¿En medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del remate en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018?</p> | <p>GENERAL:</p> <p>Determinar la influencia de la guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <p>Identificar en medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del pase en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.</p> <p>Identificar en medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento</p> | <p>GENERAL:</p> <p>H1= La aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.</p> <p>H0= La aplicación de la guía de entrenamiento no influye en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>H1: La aplicación de la guía de entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento del pase en estudiantes de</p> | <p>VARIABLE DEPENDIENTE:</p> <p>Fundamentos técnicos del futbol</p> | <p>Pase</p> <p>Remate</p> <p>Control dominio</p> <p>Conducción</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Forma y postura del cuerpo • Visión • Golpe del balón con la parte interna y/o externa del pie • Desmarque • Control del balón • Brazos • Mirada • Inclinación del cuerpo • Mirada • Ritmo • Conducción parte externa y/o externa del pie • Conducción con la parte frontal y plantar del pie | <p>•Tipo De Estudio:</p> <p>Tecnológica aplicada.</p> <p>•Diseño:</p> <p>pre-experimental con pre - test post - test con un solo grupo.</p> <p>Esquema:</p> <p>O₁ x O₂</p> <p>dónde:</p> <p>- o₁ : pre test.</p> <p>x: Aplicación de la guía de entrenamiento.</p> <p>- o₂ : post test</p> |

Anexo N° 2. Instrumento de recolección de datos

FICHA DE OBSERVACIÓN

(PRE Y POST TEST)

Institución Educativa N° 88048 SANTA ANA

Fecha: _____

Estudiante: _____

Grado: _____

| N° | ÍTEMS | VALORACIÓN | | | | |
|----|---|------------|-------|---------|------|----------|
| | | EXCELENTE | BUENO | REGULAR | MALO | MUY MALO |
| 1 | Mantiene la posición adecuada del cuerpo al realizar el pase con el borde externo a 5 metros. | | | | | |
| 2 | Ejecuta la visión periférica al realizar el pase de cabeza a pie firme. | | | | | |
| 3 | Imprime la fuerza adecuada l pasar el balón al espacio vacío a una distancia de 15 metros. | | | | | |
| 4 | Ejecuta el pase de manera precisa con la parte seleccionada del cuerpo. | | | | | |
| 5 | Realiza el pase de forma oportuna al compañero a ras del campo. | | | | | |
| 6 | Mantiene la posición adecuada del cuerpo al realizar el remate al lado lejano de su ubicación. | | | | | |
| 7 | Ejecuta la visión periférica al realizar el remate en volea con pie derecho. | | | | | |
| 8 | Imprime la fuerza adecuada al rematar al arco con tiro libre directo cerca al área de penalti. | | | | | |
| 9 | Ubica correctamente el pie de apoyo al rematar un penal. | | | | | |
| 10 | Realiza el remate con balón en movimiento rodado desde fuera del área de penalti. | | | | | |
| 11 | Mantiene la posición adecuada del cuerpo al realizar el control y dominio del balón en la zona defensiva. | | | | | |
| 12 | Se mantiene alerta para realizar una acción subsiguiente de futbol ofensivo. | | | | | |
| 13 | Ejecuta la visión periférica al realizar el control y dominio del balón en la zona de creación. | | | | | |
| 14 | Ejecuta la visión periférica al realizar el control y dominio del balón en la zona ofensiva. | | | | | |
| 15 | Posee control y dominio del balón en la zona medular sin acción ofensiva. | | | | | |
| 16 | Ejecuta la visión periférica al realizar la conducción del balón a una distancia por recorrer de 10 metros. | | | | | |
| 17 | Traslada el balón con el borde interno a una velocidad considerable. | | | | | |
| 18 | Traslada el balón con el borde externo con cambio de dirección. | | | | | |
| 19 | Realiza la conducción del balón evadiendo rivales. | | | | | |
| 20 | Mantiene la posición adecuada del cuerpo al realizar la conducción del balón a una distancia de 15 metros. | | | | | |

EXCELENTE 4
MALO 1

BUENO 3
MUY MALO 0

REGULAR 2



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE

Anexo N° 3. Evidencias de validación y confiabilidad

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: “FICHA DE OBSERVACIÓN”

OBJETIVO: Determinar la influencia de la guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

DIRIGIDO A: Estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

.....

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

.....

VALORACIÓN:

| | | | |
|-----------|-------|---------|------------|
| Excelente | Bueno | Regular | Deficiente |
|-----------|-------|---------|------------|

FIRMA DEL EVALUADOR

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | Control y dominio | <ul style="list-style-type: none"> • Posición adecuada sin presionar el balón • Dinámica de “alerta” para realizar una acción subsiguiente • Visión periférica • Manejo del balón en su poder | <p>11. Mantiene la posición adecuada del cuerpo al realizar el control y dominio del balón en la zona defensiva</p> <p>12. Se mantiene alerta para realizar una acción subsiguiente de fútbol ofensivo</p> <p>13. Ejecuta la visión periférica al realizar el control y dominio del balón en la zona de creación</p> <p>14. Ejecuta la visión periférica al realizar el control y dominio del balón en la zona ofensiva</p> <p>15. Posee control y dominio del balón en la zona medular sin acción ofensiva</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Conducción | <ul style="list-style-type: none"> • Posición adecuada del cuerpo • Visión periférica • Traslado del balón con el borde interno • Traslado del balón con el borde externo • Traslada el balón con cambio de dirección | <p>16. Ejecuta la visión periférica al realizar la conducción del balón a una distancia por recorrer de 10 metros.</p> <p>17. Traslada el balón con el borde interno a una velocidad considerable</p> <p>18. Traslada el balón con el borde externo con cambio de dirección</p> <p>19. Realiza la conducción del balón evadiendo rivales</p> <p>20. Mantiene la posición adecuada del cuerpo al realizar la conducción del balón a una distancia de 15 metros</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

FIRMA DEL EVALUADOR

CONFIABILIDAD DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

Resumen del procesamiento de los casos

| | | N | % |
|-------|------------------------|----|-------|
| Casos | Válidos | 15 | 100,0 |
| | Excluidos ^a | 0 | ,0 |
| | Total | 15 | 100,0 |

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| 0,862 | 20 |

Estadísticos total-elemento

| | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
|----------|--|---|--------------------------------------|--|
| VAR00001 | 259,7143 | 542,989 | ,086 | ,862 |
| VAR00002 | 260,0000 | 545,231 | ,038 | ,863 |
| VAR00003 | 259,9286 | 536,379 | ,266 | ,862 |
| VAR00004 | 260,2143 | 550,181 | ,251 | ,863 |
| VAR00005 | 259,8571 | 538,286 | ,279 | ,862 |
| VAR00006 | 260,2857 | 527,451 | ,596 | ,861 |
| VAR00007 | 260,1429 | 533,209 | ,468 | ,861 |
| VAR00008 | 260,3571 | 525,170 | ,590 | ,861 |
| VAR00009 | 260,1429 | 522,901 | ,719 | ,861 |
| VAR00010 | 259,8571 | 535,363 | ,414 | ,861 |
| VAR00011 | 260,4286 | 529,648 | ,595 | ,861 |
| VAR00012 | 260,2857 | 538,527 | ,200 | ,862 |
| VAR00013 | 260,0714 | 532,533 | ,491 | ,861 |
| VAR00014 | 260,3571 | 544,401 | ,406 | ,863 |
| VAR00015 | 260,1429 | 531,516 | ,424 | ,861 |
| VAR00016 | 260,2143 | 533,412 | ,475 | ,861 |
| VAR00017 | 260,4286 | 519,956 | ,800 | ,860 |
| VAR00018 | 260,3571 | 525,170 | ,590 | ,861 |
| VAR00019 | 260,3571 | 544,401 | ,406 | ,863 |
| VAR00020 | 260,6429 | 537,478 | ,194 | ,862 |

Anexo N° 4. Base de datos pre y post test

BASE DE DATOS DEL PRE TEST

| PASE | | | | | | REMATE | | | | | | CONTROL Y DOMINIO | | | | | | CONDUCCION | | | | | | VARIABLE |
|------|---|---|---|---|-----------|--------|---|---|---|----|-----------|-------------------|----|----|----|----|-----------|------------|----|----|----|----|-----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | SUB TOTAL | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | SUB TOTAL | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | SUB TOTAL | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | SUB TOTAL | TOTAL |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 9 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 7 | 38 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | 26 |
| 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 9 | 40 |
| 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 10 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 11 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 11 | 38 |
| 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 9 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 9 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 36 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 11 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 9 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 7 | 37 |
| 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 12 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 12 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 7 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 11 | 42 |
| 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 11 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 11 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 11 | 43 |
| 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 8 | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 10 | 40 |
| 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 10 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 42 |
| 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 12 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 9 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 | 37 |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 9 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 11 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 7 | 33 |
| 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 16 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 15 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 51 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 36 |
| 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 9 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 9 | 34 |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 7 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 9 | 34 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 7 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 8 | 31 |
| 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 9 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 9 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 10 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | 34 |
| 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 10 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 7 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 9 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 7 | 33 |
| 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 11 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 10 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 8 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 9 | 38 |
| 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | 38 |
| 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 | 48 |
| 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 11 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 8 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 8 | 37 |
| 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 12 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 9 | 43 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 9 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 12 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 9 | 40 |
| 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 9 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 11 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 16 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 8 | 44 |
| 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 12 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 9 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 9 | 41 |
| 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 11 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 12 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 13 | 46 |
| 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 10 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 11 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 9 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 12 | 42 |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 13 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 11 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 10 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 8 | 42 |
| 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 12 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 12 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 12 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 10 | 46 |
| 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 11 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 10 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 17 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 12 | 50 |
| 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 9 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 10 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 8 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 10 | 37 |
| 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 7 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 12 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 10 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 9 | 38 |

BASE DE DATOS DEL POST TEST

| N | PASE | | | | | | REMATE | | | | | | CONTROL Y DOMINIO | | | | | | CONDUCCION | | | | | | VARIABLE |
|----|------|---|---|---|---|-----------|--------|---|---|---|----|-----------|-------------------|----|----|----|----|-----------|------------|----|----|----|----|-----------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | SUB TOTAL | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | SUB TOTAL | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | SUB TOTAL | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | SUB TOTAL | TOTAL |
| 1 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 19 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 19 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 16 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 15 | 69 |
| 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 15 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 16 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 13 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 11 | 55 |
| 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 19 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 20 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 21 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 21 | 81 |
| 4 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 16 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 15 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 20 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 18 | 69 |
| 5 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 14 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 16 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 17 | 63 |
| 6 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 16 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 19 | 2 | 5 | 5 | 3 | 2 | 17 | 69 |
| 7 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 14 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 19 | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 15 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 18 | 66 |
| 8 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 18 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 16 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 19 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 16 | 69 |
| 9 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 19 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 17 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 13 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 15 | 64 |
| 10 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 19 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 19 | 72 |
| 11 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 16 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 13 | 2 | 2 | 5 | 3 | 2 | 14 | 58 |
| 12 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 16 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 19 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 13 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 15 | 63 |
| 13 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 22 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 21 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 21 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 21 | 85 |
| 14 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 5 | 2 | 5 | 2 | 2 | 16 | 67 |
| 15 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 19 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 17 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 20 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 11 | 67 |
| 16 | 2 | 3 | 2 | 5 | 3 | 15 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 12 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 19 | 63 |
| 17 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 2 | 3 | 5 | 2 | 2 | 14 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 13 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 16 | 60 |
| 18 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 19 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 14 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 17 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 20 | 70 |
| 19 | 3 | 3 | 2 | 5 | 2 | 15 | 2 | 3 | 5 | 2 | 2 | 14 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 16 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 12 | 57 |
| 20 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 14 | 2 | 3 | 5 | 3 | 2 | 15 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 16 | 2 | 3 | 5 | 4 | 3 | 17 | 62 |
| 21 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 23 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 19 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 21 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 23 | 86 |
| 22 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 19 | 70 |
| 23 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 | 16 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 16 | 63 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 17 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 19 | 67 |
| 25 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 17 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 19 | 70 |
| 26 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 17 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 16 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 20 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 19 | 72 |
| 27 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 16 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 19 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 18 | 5 | 3 | 5 | 2 | 3 | 18 | 71 |
| 28 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 19 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 14 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 17 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 20 | 70 |
| 29 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 15 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 21 | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 21 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 15 | 72 |
| 30 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 22 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 20 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 20 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 19 | 81 |
| 31 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 17 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 15 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 16 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 17 | 65 |
| 32 | 2 | 3 | 5 | 5 | 3 | 18 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 15 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 19 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 16 | 68 |
| 33 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 16 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 18 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 16 | 2 | 4 | 4 | 5 | 2 | 17 | 67 |
| 34 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 15 | 3 | 4 | 2 | 5 | 2 | 16 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 18 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 17 | 66 |

Anexo N° 5. Sesiones aplicadas

Guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana"

SESIONES DE APRENDIZAJE

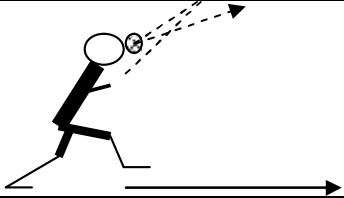
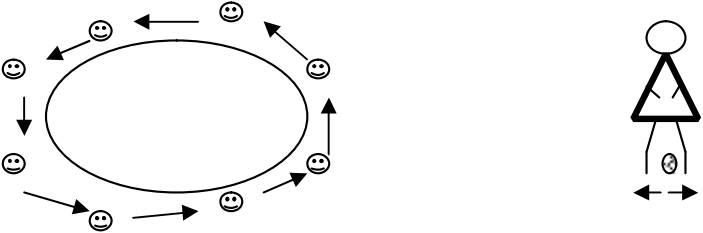
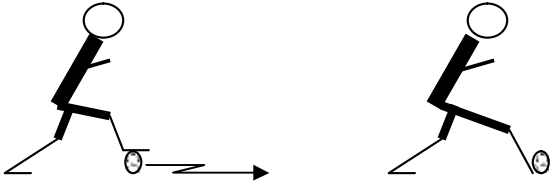
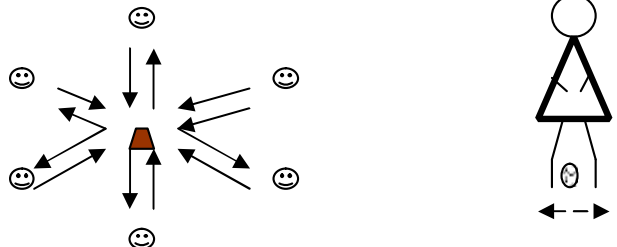



SESIÓN N^a 01

| Objetivo | Materiales | Organización |
|--|--|----------------------|
| Familiarizarse y adaptarse al balón de manera individual | <ul style="list-style-type: none"> • Campo deportivo • Arcos pequeños • 20 balones • Cronómetro • Silbato | Individual, en filas |

Parte Principal

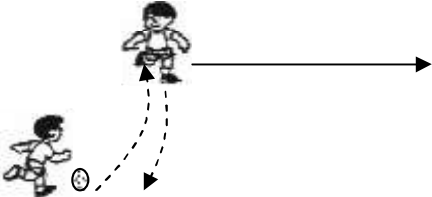
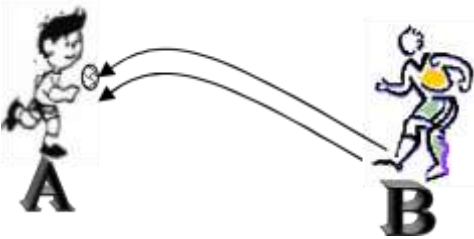
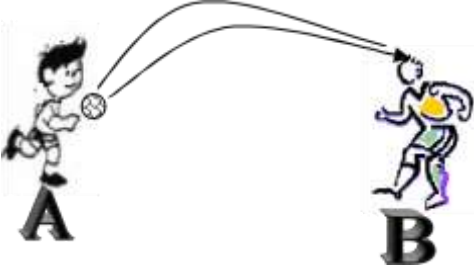
| N ^o | Acción/ estrategia | Representación gráfica |
|----------------|---|------------------------|
| 1. | Jugadores en fila, con balón en la mano, corren alrededor de las líneas de campo del fútbol, cambiando de velocidad en cada esquina. Líneas laterales carrera lenta, línea de meta carrera rápida | |
| 2. | Jugadores en filas con el balón en el pie, trotan haciendo pequeños toques con el pie derecha y izquierda | |
| 3. | jugadores en tres filas, trotando, hacen rebotar el balón sobre el muslo una y otra vez hasta llegar al otro extremo del campo | |
| 4. | jugadores en columnas, dan un golpe con el pie al balón hacia arriba, reciben con la mano y vuelven a hacerlo otra vez | |
| 5. | El mismo ejercicio anterior, con el pie cambiado | |

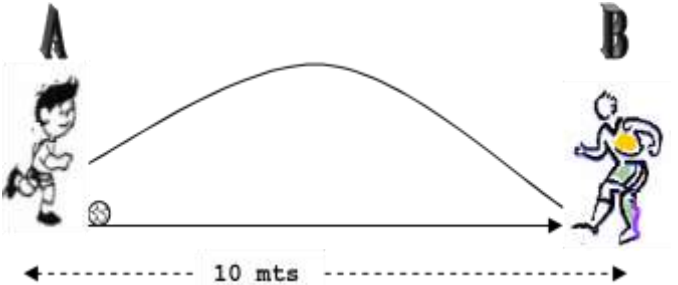
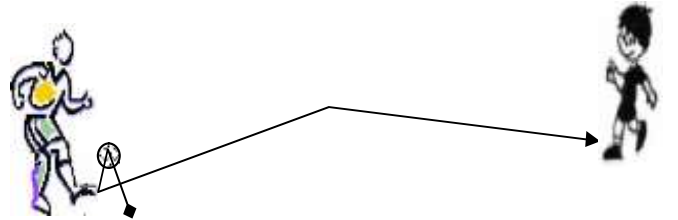
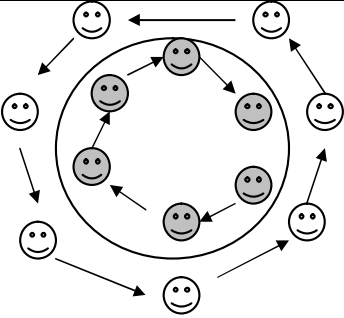
| | | |
|-------------------|---|--|
| <p>6.</p> | <p>jugadores en fila, avanzan lanzando el balón a una altura limitada, dar la balón pequeños golpes (cabeceo) al balón hacia arriba</p> |  |
| <p>7.</p> | <p>Formamos un círculo, cada jugador empuja y jala el balón con la parte plantal del pie. Usamos los dos pies</p> |  |
| <p>8.</p> | <p>Ejercicio anterior, avanzando con un pie, jalar con el plantal del botín al balón y darle un pequeño toque con la parte frontal para que este avance</p> |  |
| <p>9.</p> | <p>En círculo, el jugador conduce el balón, usando la parte interna de los pies hacia el centro</p> |  |
| <p>10.</p> | <p>En columnas, los jugadores salen conduciendo el balón, al llegar al cono, rematan hacia el arco.</p> |  |

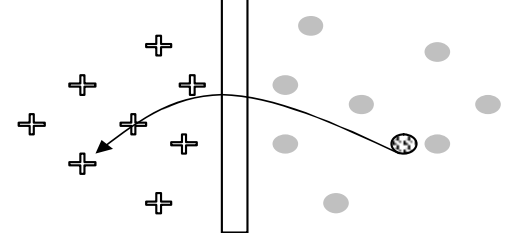
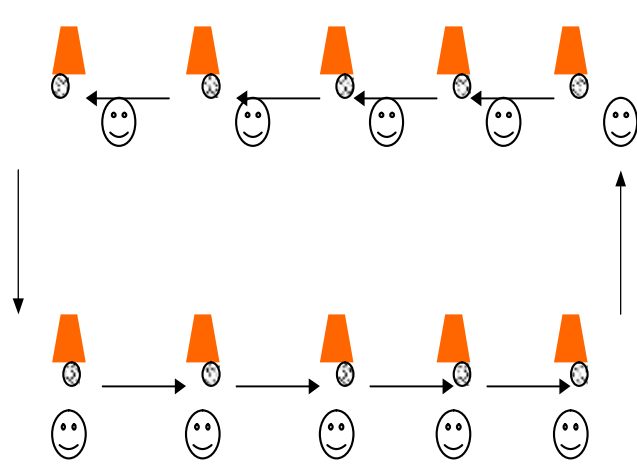
SESIÓN N^a 02

| Objetivo | Materiales | Organización |
|--|--|--------------------------------|
| Familiarizarse y adaptarse al balón en parejas y grupos. | <ul style="list-style-type: none"> • Campo deportivo • Arcos pequeños • 20 balones • Cronómetro • Silbato • Vallas | Dúos, grupos; filas y columnas |

Parte Principal

| Nº | Acción/ estrategia | Representación gráfica |
|-----------|---|--|
| 1. | En parejas, frente a frente, avanzar en forma lateral pasándose el balón con el pie derecho e izquierdo |  |
| 2. | En parejas, frente a frente, en su mismo lugar. El jugador A pasa con la mano la pelota a la altura de la rodilla para que B devuelva de un solo toque rápido antes que caiga el balón. |  |
| 3. | El mismo ejercicio a la altura de la cabeza, para que B devuelva el balón después de un cabeceo. |  |

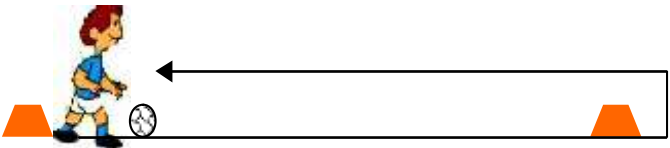
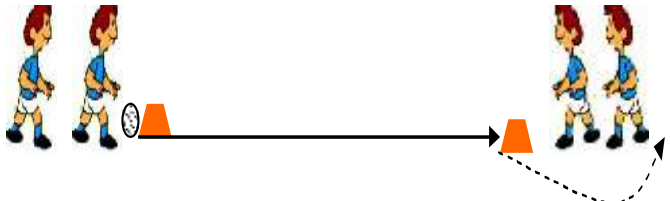
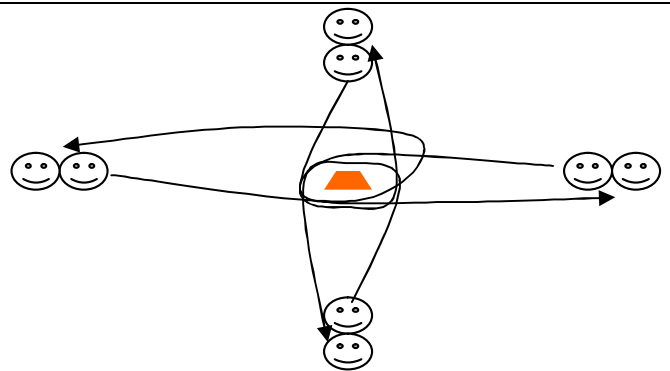
| | | |
|------------------|---|---|
| <p>4.</p> | <p>Separado a una distancia de 10 metros, un jugador hace un pase largo a su compañero y este le devuelve el balón. La devolución puede ser al ras del suelo o por arriba.</p> |  |
| <p>5.</p> | <p>Ejercicio similar a la anterior. Levantar el balón desde el suelo con pie y pasar al compañero antes de que el balón caiga al suelo.</p> |  |
| <p>6.</p> | <p>En el círculo central del estadio, participan 10 alumnas, cada una con un balón en sus pies: realizan los siguientes ejercicios.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Avanzar libremente sin chocar, con la cabeza levantada. - Avanzar golpeando al balón con ambos bordes internos. - Conducir, pisar la pelota, traer hacia atrás y cambiar de frente. |
| <p>7.</p> | <p>En el círculo central del estadio, una hilera con la pelota en sus pies, avanza, sorteando, fintando, y driblando a los compañeros que en el mismo círculo avanzan en sentido contrario.</p> |  |
| <p>8.</p> | <p>En parejas, ejercicios de pases, el jugador que realiza el, pase realiza.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - El jugador se sienta y se levanta rápidamente. - Lo mismo con boca abajo - Flexiones profundas de piernas. - Por detrás del cono |

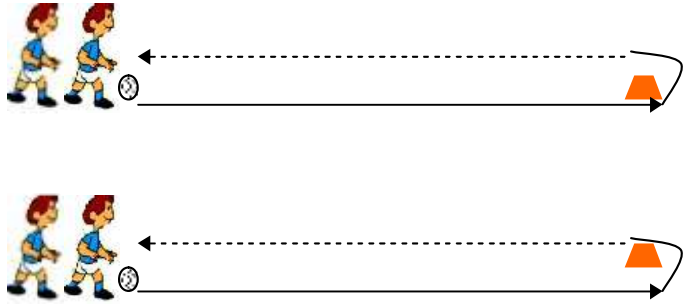
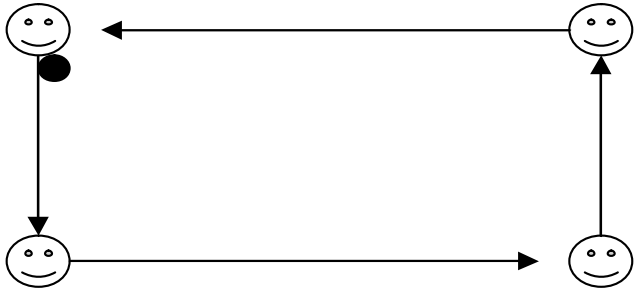

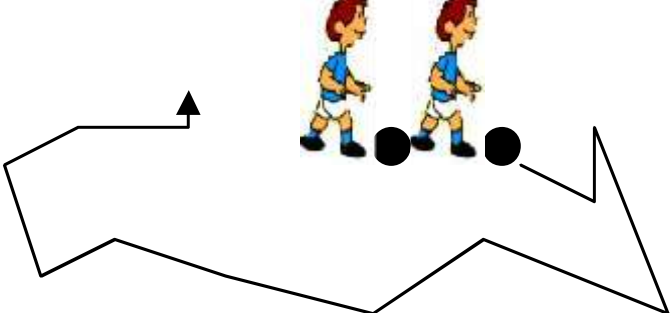
| | | |
|-------------------|---|---|
| <p>9.</p> | <p>Trabajo en el área, fútbol-voleibol, por equipos separados por una net, juegan sin usar las manos.</p> |  |
| <p>10.</p> | <p>En grupos de 10. conducir y entrega inmediatamente. jugador A comienza el ejercicio llevando el balón hacia el cono que tiene al frente dejándolo en el mismo. A su vez corre hacia el otro cono, recupera otro balón y lo lleva hacia el cono que tiene al frente, todas las alumnas harán lo mismo en forma simultánea, de esta manera el permanente movimiento del balón se hará frecuente. Pasando cada jugador por cada cono (estación en un mismo sentido)</p> |  |

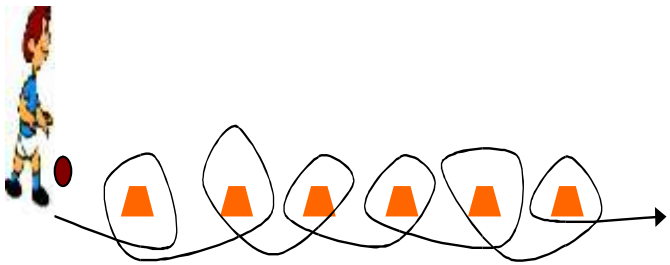
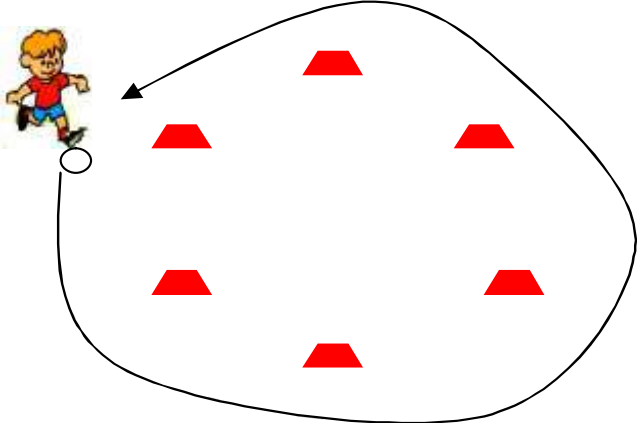
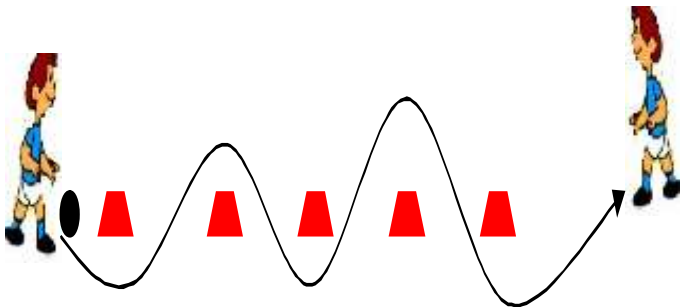
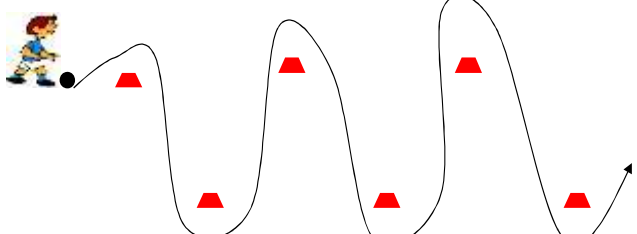
SESIÓN N^a 03

| Objetivo | Materiales | Organización |
|--|--|---|
| <p>Dominar y mejorar el fundamento técnico de CONDUCCIÓN</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Campo deportivo • Arcos pequeños • 20 balones • Cronómetro • Silbato • Vallas • Bastones | <p>Dúos, grupos; filas y circuitos.</p> |

Parte Principal

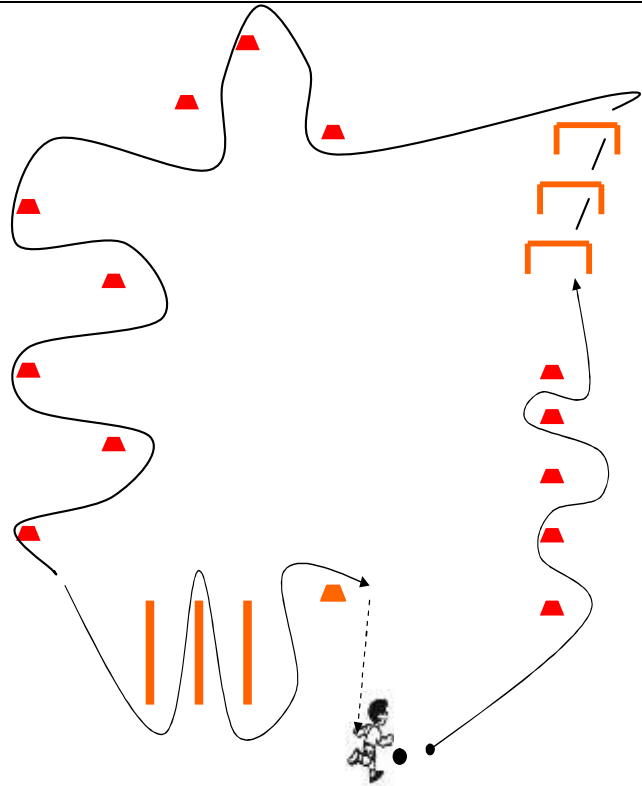
| Nº | Acción/ estrategia | Representación gráfica |
|----|--|--|
| 1. | <p>Conducir hasta los conos, según las superficies de contacto que hemos de marcado (interna, externa, plantal, frontal). Cuando utilicemos la parte plantal también haremos conducir hacia atrás.</p> |  |
| 2. | <p>Las alumnas colocadas por dos grupos, uno delante de otra (5mts.). El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila, pasa el balón a su compañero, ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicio con todas las alumnas y cambiando la superficie de contacto.</p> |  |
| 3. | <p>Las alumnas se distribuyen tal como muestra el gráfico. La primera jugadora de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.</p> |  |

| | | |
|------------------|---|--|
| <p>4.</p> | <p>Las jugadoras colocadas en grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en este lugar para luego entregar el balón a su compañero.</p> |  |
| <p>5.</p> | <p>Las jugadoras se distribuyen en grupos de cuatro. El primer jugador conduce hasta el segundo, le entrega el balón y se queda en dicha situación, el segundo corre hasta el tercero, se sigue el ejercicio siguiendo las condicionantes del profesor.</p> |  |
| <p>6.</p> | <p>Las alumnas se colocan por parejas uno a cada lado del cono, la primera jugadora conducirá el balón hasta su compañero dando vuelta a un cono central que se encuentra por el camino. Al finalizar entrega el balón a su compañero quien repite el ejercicio. Incidir en las superficies a trabajar.</p> |  |
| <p>7.</p> | <p>Las jugadoras cada una con una pelota, se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.</p> |  |

| | | |
|-------------------|--|--|
| <p>8.</p> | <p>Las alumnas conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentra a su paso.</p> |  |
| <p>9.</p> | <p>Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos. Alternar los sentidos de conducción como también las superficies de contacto.</p> |  |
| <p>10.</p> | <p>Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador. Delimitar las superficies de contacto a trabajar.</p> |  |
| <p>11.</p> | <p>Con las diferentes superficies de contacto, realizar un slalom largo.</p> |  |

12.

Con las diferentes superficies de contacto realizar un circuito de conducción.

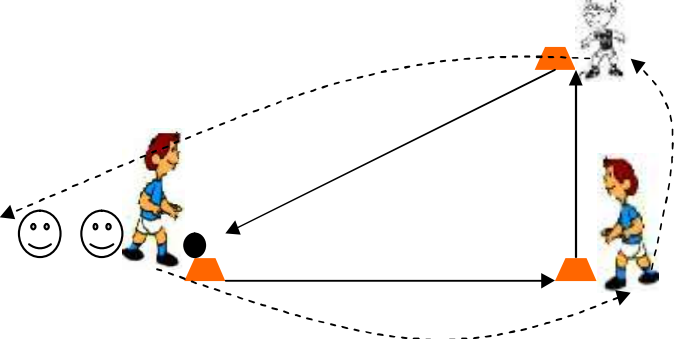
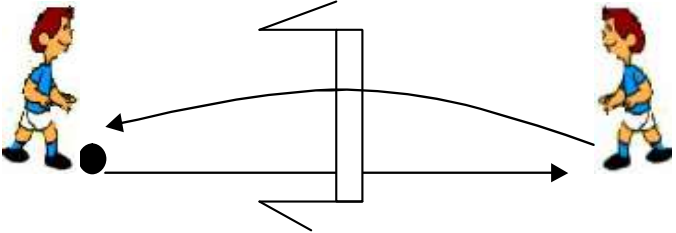
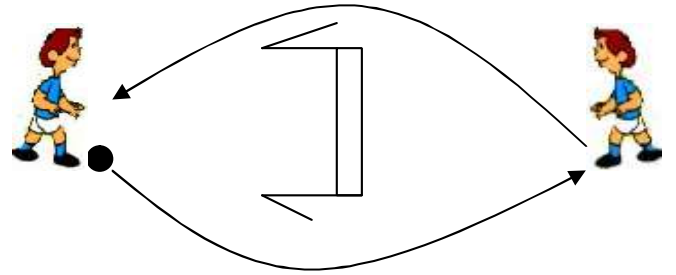
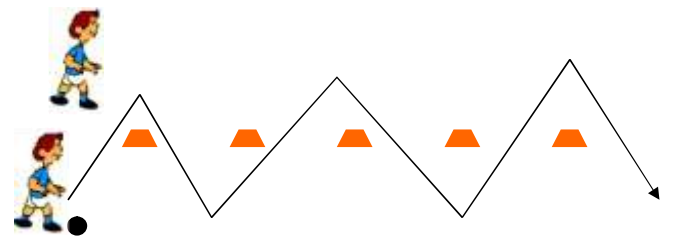
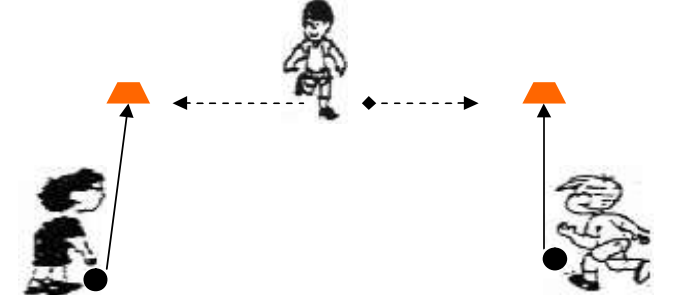


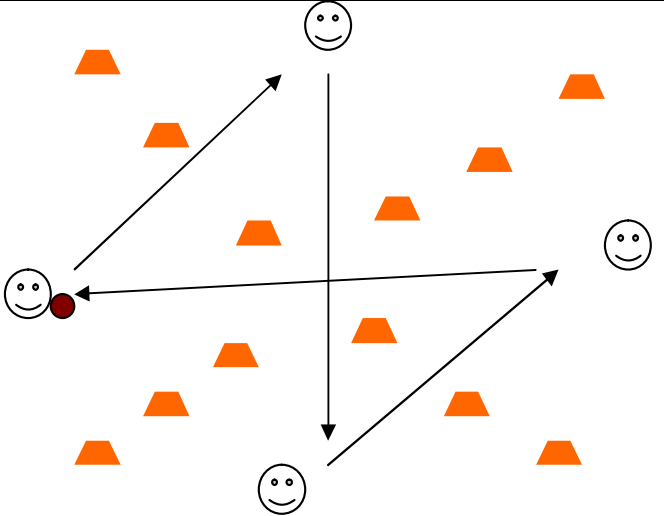
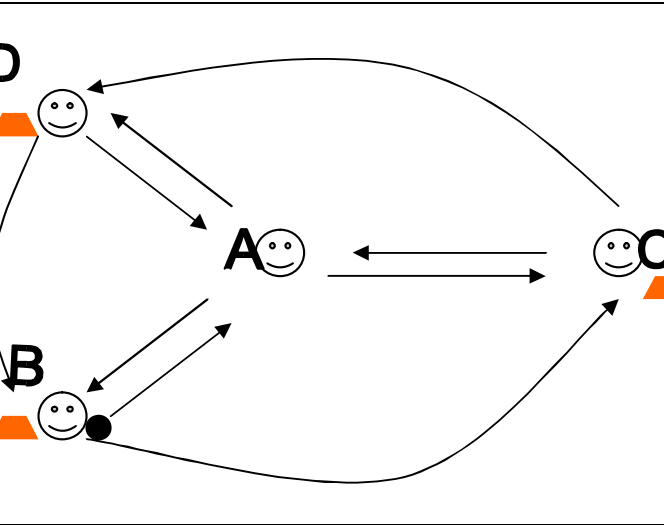
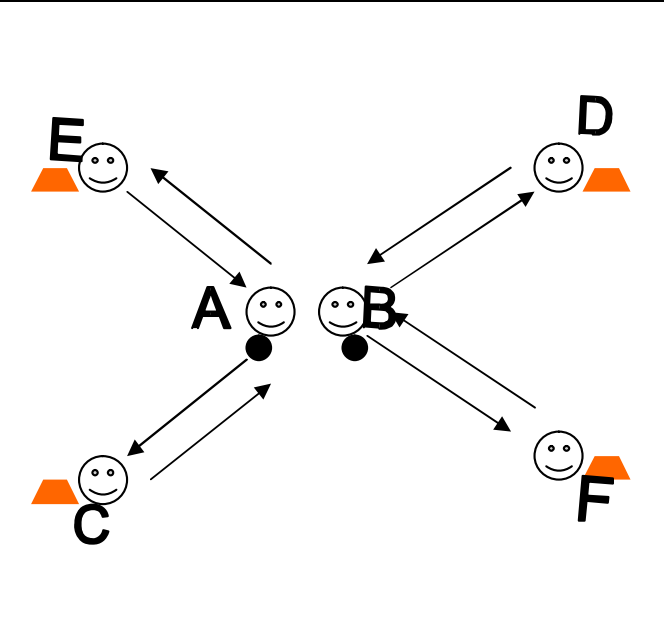
SESIÓN Nª 04

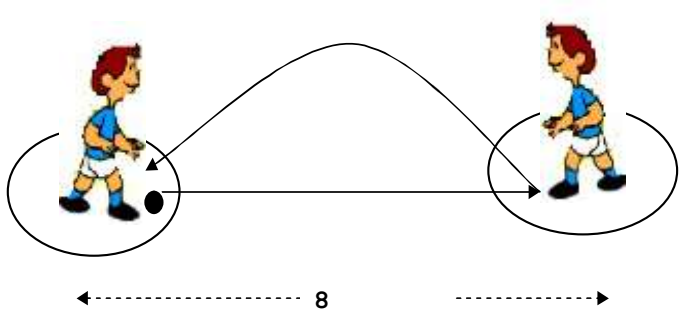
| Objetivo | Materiales | Organización |
|--|--|---------------------------------------|
| <p>Dominar y mejorar el fundamento técnico del PASE.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Campo deportivo • Arcos pequeños • 20 balones • Cronómetro • Silbato • Vallas • Bastones | <p>Dúos, grupos; filas y círculos</p> |

Parte Principal

| Nº | Acción/ estrategia | Representación gráfica |
|----|---|------------------------|
| 1. | <p>Jugadores por parejas, uno delante del otro a unos 5 metros de distancia, realizan pases como explica el profesor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parte Interna • Parte frontal • Parte externa | |
| 2. | <p>Alumnas por parejas, uno delante del otro. Similar a la anterior aumentando un cono a la espalda del jugador B. cada vez que B realiza un pase tendrá que pasar corriendo por detrás del cono. Usar las distintas zonas de contacto del pie.</p> | |
| 3. | <p>En grupos de 5, formamos un triángulo, el jugador A con el balón empieza el ejercicio, toca el balón a B y este a la vez toca a C. jugador A toca el balón y pasa a ocupar el último lugar de la fila.</p> | |

| | | |
|------------------|---|--|
| <p>4.</p> | <p>Ejercicio similar a la anterior. Jugador A pasa y sigue el balón para quedarse en el lugar de B y así sucesivamente. Jugador C pasa el balón al lugar inicial y pasa a ocupar el último lugar de la fila.</p> |  |
| <p>5.</p> | <p>Colocamos a los jugadores por parejas con un balón a cada lado de una valla a 3 a 4 metros de distancia, un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro devuelve la pelota por encima.</p> |  |
| <p>6.</p> | <p>Ejercicio similar a la anterior. Ahora los pases se realizan por los costados de la valla, cada jugador por un costado.</p> |  |
| <p>7.</p> | <p>Los jugadores colocados por parejas, se desplazan por el terreno realizando pases entre los conos.</p> |  |
| <p>8.</p> | <p>Jugadores situados tal como muestra el grafico. El jugador que está situado entre los conos recibe los pases de sus compañeros de tal forma que el pase de A corre al cono derecho y devuelve el pase hacia A, luego va hacia el otro contrario para recibir el pase de B.</p> |  |

| | | |
|-------------------|--|--|
| <p>9.</p> | <p>Jugadores colocados en grupos de 4 se van pasando el balón entre ellos, intentando que la pelota no toque ninguno de los conos que tenemos distribuidos por el terreno de juego.</p> |  |
| <p>10.</p> | <p>Los jugadores colocados en grupos de 4, tal como muestra el grafico, el jugador B inicia el ejercicio pasando el balón al jugador del medio quien le devolverá el pase a B, cuando B vuelva a tener el balón se la pasa a C por el exterior del triángulo. Cuando C tiene el balón vuelve a pasar el balón hacia A cuando este le devuelve a C este pasará hacia D quien repetirá la misma acción. Cada dos vueltas cambiamos al jugador del centro.</p> |  |
| <p>11.</p> | <p>Los jugadores se colocan en grupos de 6 y se distribuyen de forma que haya un jugador en cada cono exterior y dos jugadores en los conos centrales. El ejercicio se realiza con dos balones que situaremos uno en cada parte del campo tal como muestra el grafico. El jugador A y B realizan el pase hacia C y D respectivamente quien controla y devuelve el pase (esta acción se realiza al mismo tiempo en las dos mitades del grupo) cuando los jugadores centrales vuelvan a tener el balón, giran sobre sí mismos y se orientan hacia el lado contrario para realizar el</p> |  |

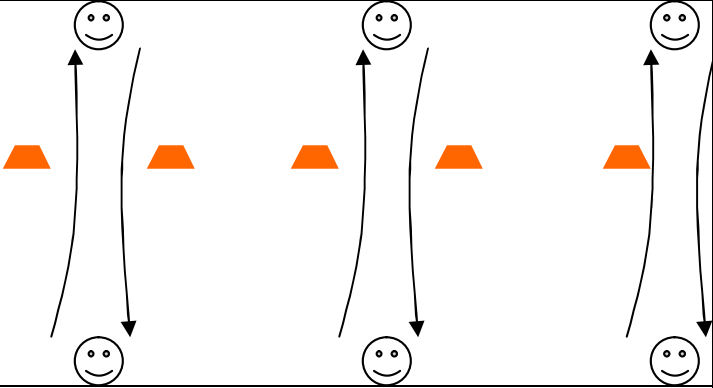
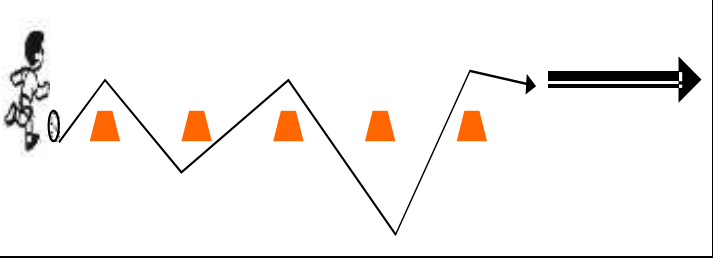
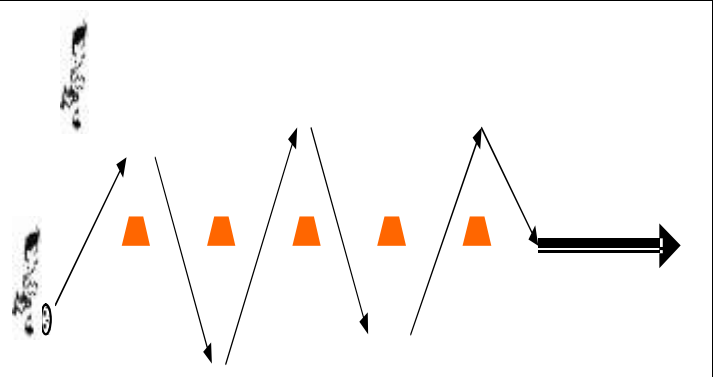
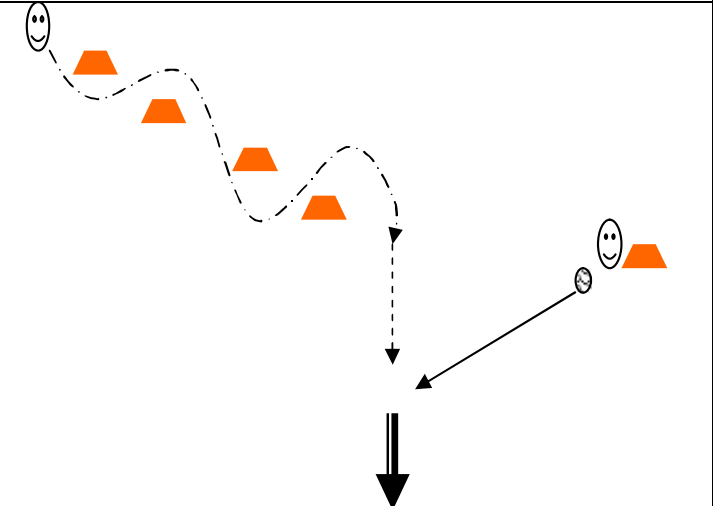
| | | |
|-------------------|--|--|
| | <p>pase al jugador E y F respectivamente, realizar el ejercicio por unos minutos y cambiar de posiciones.</p> | |
| <p>12.</p> | <p>En parejas, separadas por 8 metros, dentro de un círculo realizar pases largos al ras del suelo y por encima.</p> |  |

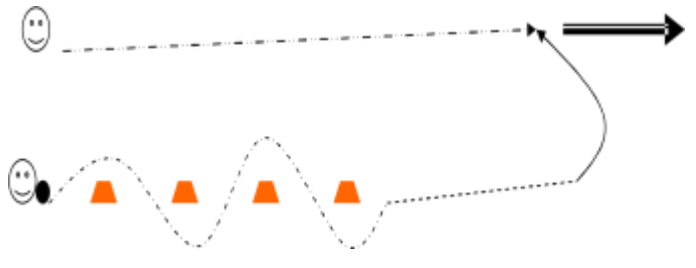

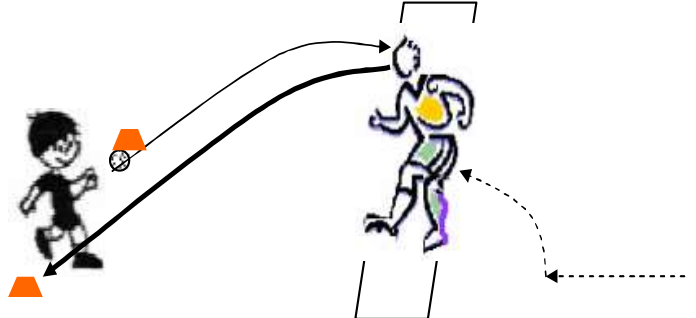
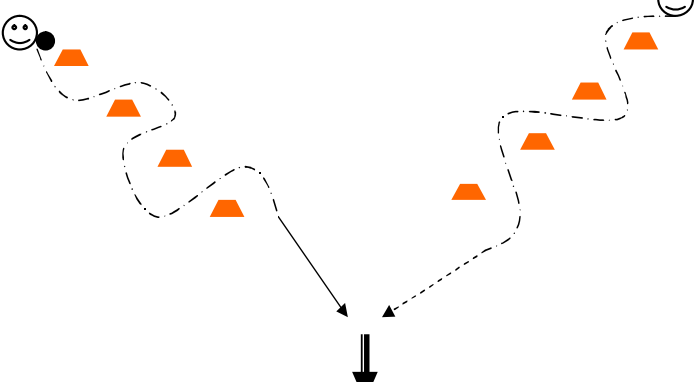
SESIÓN Nª 05

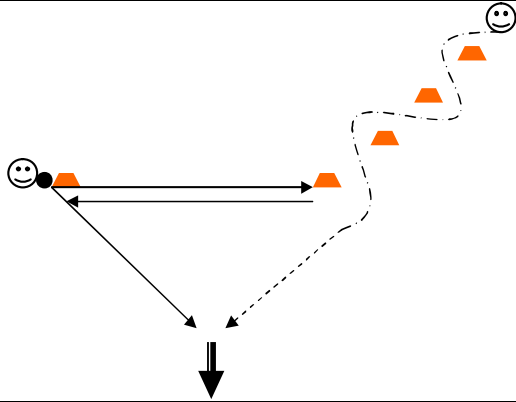
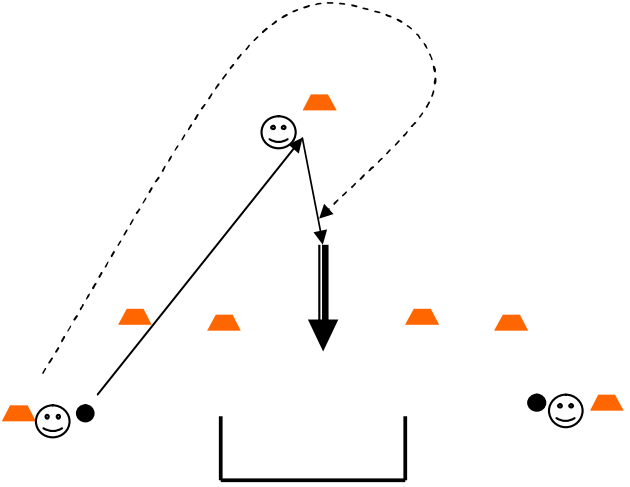
| Objetivo | Materiales | Organización |
|--|--|---|
| <p>Dominar y mejorar el fundamento técnico de REMATE</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Campo deportivo • Arcos pequeños • 20 balones • Cronómetro • Silbato • Vallas • Bastones | <p>Dúos, grupos; filas y circuitos.</p> |

Parte Principal

| Nº | Acción/ estrategia | Representación gráfica |
|----|--|------------------------|
| 1. | <p>Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro, el jugador A se coloca a 5 metros de la pelota y su compañero B retiene la pelota pisándola con la planta del pie por la parte trasera del balón. A corre hacia el balón y realiza un golpe al balón hacia su compañero con las distintas partes del pie.</p> | |
| 2. | <p>Por parejas, el jugador A lanza el balón a su compañero para que este devuelva al mismo después de un golpe de cabeza. El remate de cabeza busca que la pelota entre al pequeño arco que se encuentra al lado del jugador A.</p> | |

| | | |
|------------------|---|--|
| <p>3.</p> | <p>Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por los conos.</p> |  |
| <p>4.</p> | <p>Conducir el balón entre los conos, al llegar al último cono el jugador remata hacia el arco.</p> |  |
| <p>5.</p> | <p>En parejas, realizan pases entre los conos, al llegar al último cono, el jugador que tiene el balón rematará hacia el arco.</p> |  |
| <p>6.</p> | <p>El jugador A gambetea los conos sin balón. Al llegar al último cono corre hacia el cono que se encuentra más adelante para decepcionar y rematar el balón que el jugador B pasa.</p> |  |

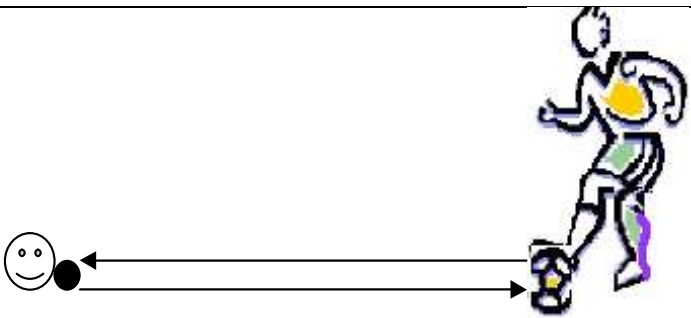
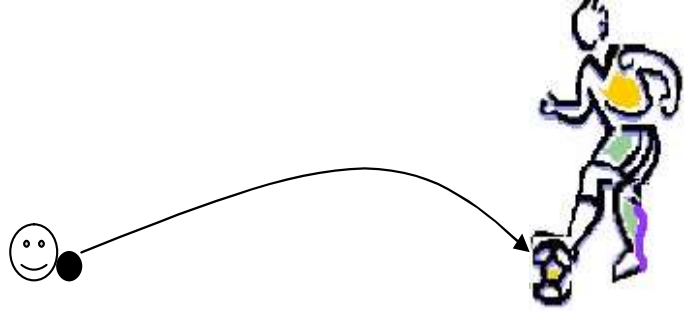
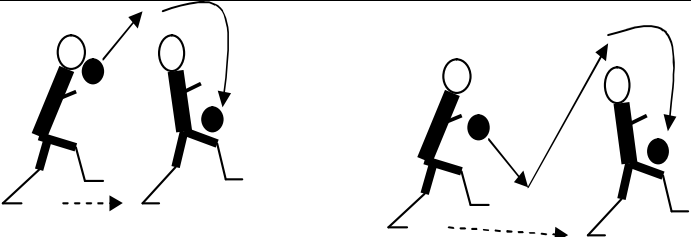
| | | |
|-------------------|---|--|
| <p>7.</p> | <p>Jugador A y B parten juntos. A conduce el balón entre los conos para después realizar el pase largo hacia B, el jugador B remata hacia el arco.</p> |  |
| <p>8.</p> | <p>Ejercicio similar a la anterior. Con la diferencia que el jugador A pasa el balón por arriba y jugador B remata el balón de bolea o cabeza</p> |  |
| <p>9.</p> | <p>Por parejas, el jugador B lanza el balón a su compañero A quien después de saltar un pequeño espacio rectangular golpea el balón de cabeza.</p> |  |
| <p>10.</p> | <p>Jugador A gambetea los conos, mientras que B lo hace sin balón. Al llegar al final de los conos a realiza un pase hacia delante para que B corra y remate al arco.</p> |  |

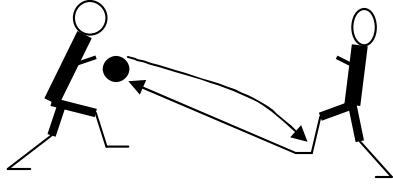
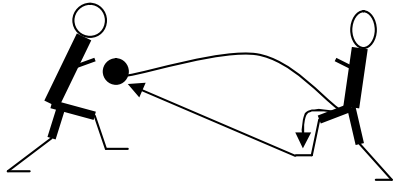
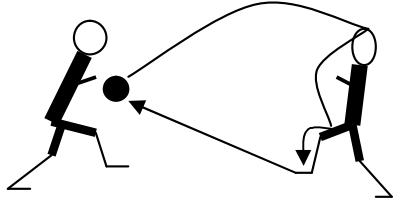
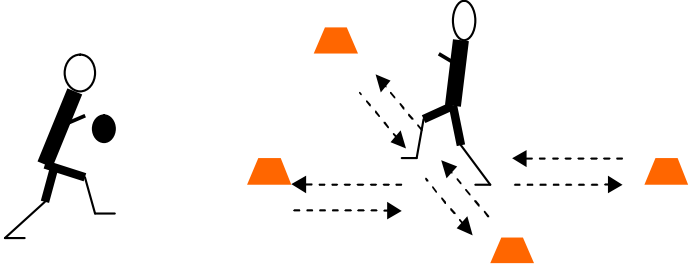
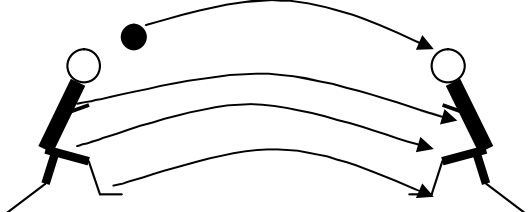
| | | |
|-------------------|---|---|
| <p>11.</p> | <p>Jugador B sin balón gambetea los conos, al llegar al último cono, recibe el pase de A este le devuelve para que A realice el pase hacia delante, B corre y remata el balón hacia el arco.</p> |  |
| <p>12.</p> | <p>Jugador A realiza un pase entre los conos hacia B, A después de haber realizado el pase sale corriendo para decepcionar el pase de B para luego rematar hacia el arco. C repite la acción.</p> |  |

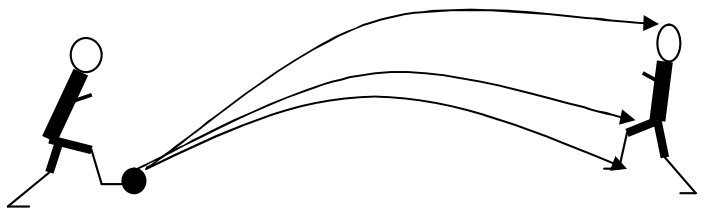
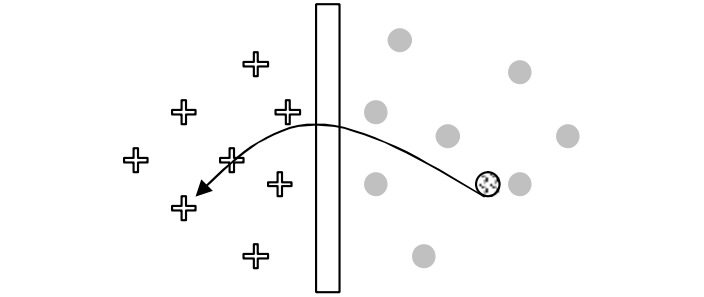
SESIÓN Nª 06

| Objetivo | Materiales | Organización |
|--|--|---------------|
| Dominar y mejorar el fundamento técnico de RECEPCIÓN | <ul style="list-style-type: none"> • Campo deportivo • 20 balones • Cronómetro • Silbato • Vallas • Bastones | Dúos, grupos. |

Parte Principal

| Nº | Acción/ estrategia | Representación gráfica |
|-----------|--|--|
| 1. | Los jugadores se colocan en parejas. Uno delante de otro, a 5 metros de distancia. El jugador A lanzará el balón al ras del suelo hacia B quien controla el balón según lo propuesta del profesor. |  <p>Ilustración de un jugador a la derecha lanzando un balón hacia la izquierda hacia otro jugador. Una línea horizontal con una flecha indica la trayectoria del balón al ras del suelo.</p> |
| 2. | Siguiendo el esquema anterior. A envía el balón hacia B con las manos, formando una parábola, que B controle utilizando la planta del botín justo en el momento que el balón toca el suelo. |  <p>Ilustración de un jugador a la izquierda lanzando un balón en una trayectoria curva (parábola) hacia la derecha hacia otro jugador. Una línea curva con una flecha indica la trayectoria del balón.</p> |
| 3. | Individualmente, cada jugador se lanza el balón adelante para decepcionar con el pecho, muslo, cabeza y pie. Hacerlo también después de un bote. |  <p>Ilustración de un jugador lanzando un balón adelante hacia otro jugador. Se muestran dos ejemplos: uno con el balón lanzado hacia el pecho y otro con el balón lanzado hacia el pie. Flechas y líneas curvas indican la trayectoria del balón.</p> |

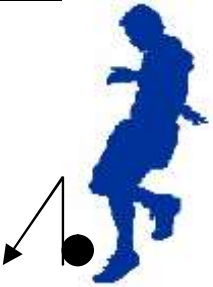

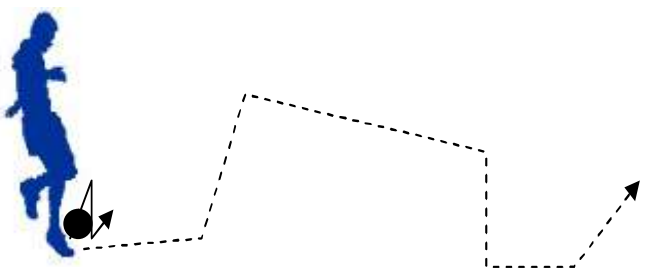
| | | |
|------------------|---|--|
| <p>4.</p> | <p>En parejas. A pasa el balón a la altura de la rodilla para que el jugador B recepcione con el pie. Usar las distintas partes del pie (interior, exterior, frontal.) B devuelve el balón antes que caiga al suelo.</p> |  |
| <p>5.</p> | <p>Ejercicio similar a la anterior. Pase a la altura del pecho para que B recepcione con el muslo y pie. B devolverá el balón antes que caiga al suelo.</p> |  |
| <p>6.</p> | <p>Ejercicio similar a la anterior. A lanzará el balón por encima de la cabeza para que B recepcione de cabeza, muslo y pie para devolver inmediatamente el balón antes que caiga al suelo.</p> |  |
| <p>7.</p> | <p>Realizar los ejercicios 4 ± 5 ± y 6, sumando una dificultad. El jugador que decepciona el balón, después de devolver el balón hacia su compañero, realiza un giro su propio eje ya sea para el lado derecho o izquierdo.</p> | |
| <p>8.</p> | <p>Realizar los ejercicios 4 ± 5 y 6, sumando una dificultad, el jugador que decepciona el balón, después de devolver la pelota hacia su compañero, corre hacia los conos que se encuentran a su lado derecho, izquierdo, adelante y atrás, para luego regresar a su posición inicial</p> |  |
| <p>9.</p> | <p>En parejas, realizar toques por encima sin dejar caer el balón. Usar todas las partes del cuerpo (pie, muslo, cabeza, hombros, abdomen).</p> |  |

| | | |
|------------|--|---|
| 10. | A 5 metros de distancia por parejas. A realiza un pase por arriba para que B recepcione utilizando las diferentes partes del cuerpo, permitidas por el reglamento. |  A diagram showing two stick figures standing 5 meters apart. The figure on the left is holding a ball. Three curved arrows originate from the ball, pointing to the figure on the right, representing different ways to pass the ball over the heads. |
| 11. | Equipos de 6, realizar juego de voleibol, sin usar las manos. Permittedose dos toques por jugador, uno para la recepci3n y otro para el pase. |  A diagram of a volleyball court. A vertical line in the center represents the net. On the left side, there are seven plus signs representing players. On the right side, there are seven grey circles representing players. A ball is shown in the air, with a curved arrow indicating its path from the left side to the right side of the net. |

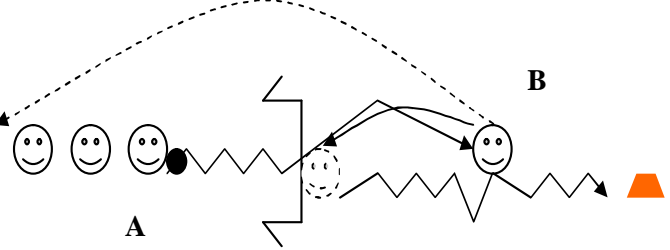
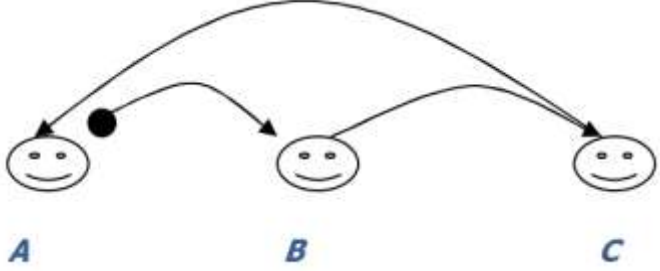
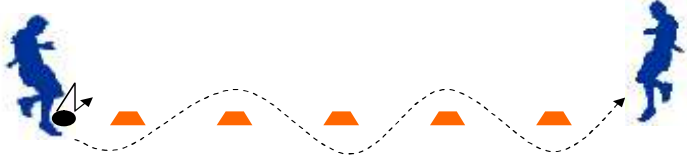
SESIÓN Nª 08

| Objetivo | Materiales | Organización |
|---|---|---------------|
| Dominar y mejorar el fundamento técnico de DOMINIO DE BALÓN | <ul style="list-style-type: none"> • Campo deportivo • Conos • 20 balones • Cronómetro • Silbato • Vallas | Dúos, grupos. |

Parte Principal

| Nº | Acción/ estrategia | Representación gráfica |
|-----------|---|--|
| 1. | Realizar un toque del balón con el pie y dejar caer dar un bote en el suelo, dos toques al balón y un bote en el suelo, tres toques al balón y un bote y así sucesivamente hasta llegar a 20 toques consecutivos. |  |
| 2. | Realizar toques con otras superficies de contacto, de tal forma que el jugador realice toques con el muslo, cabeza, pecho, y pie. |  |
| 3. | Realizar el dominio del balón desplazándose libremente por el terreno de juego sin que caiga el balón. |  |

| | | |
|-----------|---|--|
| <p>4.</p> | <p>En parejas, realizar toques con el pie, cabeza, muslo, impidiendo así que caiga el balón al suelo.</p> | |
| <p>5.</p> | <p>Realizar un recorrido entre los conos dominando el balón, utilizando los pies y muslo para el contacto con el balón.</p> | |
| <p>6.</p> | <p>Colocamos a los jugadores en dos grupos todos con un balón, con los harán toques dominando el balón. Situado cada grupo a 10 metros de distancia, a la señal del profesor intercambian de cuadro haciendo dominadas del balón, utilizando todas las superficies de contacto.</p> | |
| <p>7.</p> | <p>Los jugadores se colocan con un balón listo para dominar a unos 10 metros del área, deben llegar a la frontal del área dominando el balón y tirar a portería sin que el balón caiga.</p> | |
| <p>8.</p> | <p>En grupos. A lanza el balón por encima hacia B, este recepciona y dominando el balón se acerca hasta la línea para devolver el balón hacia A. B ocupa el último lugar de la fila.</p> | |

| | | |
|-------------------|---|---|
| <p>9.</p> | <p>En parejas. A sale dominando el balón, antes de llegar a la valla pasa el balón hacia B, A salta la valla y recepciona el balón que b le devuelve y sigue dominado hasta llegar al cono.</p> |  |
| <p>10.</p> | <p>En grupos de 3. A pasa el balón hacia B con la cabeza, B sin voltear pasa con la cabeza el balón hacia C y C da un pase largo de cabeza hacia A.</p> |  |
| <p>11.</p> | <p>A pasa los conos dominando el balón al llegar al final pasa el balón hacia B quien repite el ejercicio.</p> |  |