

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
CHIMBOTE**



PROYECTO DE TESIS

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

AUTOR:

Yonatan Perci Seminario Moreno

ASESOR:

Mg. Ing. José Pepe Muñoz Arana

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Estrategias Metodológicas**

**NUEVO CHIMBOTE – PERÚ
2018**

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

1.1. DESCRIPCIÓN Y DELIMITACIÓN 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 Mácate, 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 que grupos de la 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 innovación en la pedagogía y los lineamientos metodológicos aprovechando la ciencia y la tecnología 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 docentes o entrenadores capacitados chocan para obtener aprendizajes significativos en sus jugadores vienen provocadas por deficiencias de carencia de técnica y falta de infraestructura adecuada, 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 de fútbol, es fundamental para el desarrollo del fútbol en las instituciones educativas como en las academias deportivas y de carácter formativo; tienen un papel muy importante en la formación y motivación de los futuros futbolistas; quienes sobre estas bases pueden llegar a convertirse en buenos jugadores para el futuro del País. Se dice que a partir de los 6 años los deportes y, más concretamente el fútbol, lo deberíamos presentar como un juego social, como un juego deportivo, donde se entremezclen los componentes creativos, expresivos y lúdicos que nos sirvan como un medio de realización, formación y potenciación de las cualidades y capacidades del estudiante.

A nivel Regional es de mucha importancia la guía de entrenamiento en las instituciones educativas ya que en nuestro departamento carecemos de futbolistas con habilidades porque no hay buena formación en la disciplina deportiva mencionada por la poca práctica de los fundamentos técnicos del fútbol que puedan marcar la diferencia con otros deportistas de otra región. En la actualidad necesitamos futbolistas que nos represente en diferentes campeonatos para ello es necesario trabajar con los estudiantes las habilidades del fútbol 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 sillas 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 Mácate, donde se pretende 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 considera, 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 Mácate.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Frente a lo señalado anteriormente se dará respuesta a las siguientes interrogantes.

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

De esta problemática se disgrega las siguientes interrogantes:

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

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

1.3.1. General

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

1.3.2. Específicos:

- Identificar en qué medida la guía entrenamiento influye en el perfeccionamiento del pase, recepción y el remate en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate.
- Identificar en qué medida la guía entrenamiento influye en el perfeccionamiento del dominio, remate y recepción en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate.
- Identificar en qué medida la guía entrenamiento influye en el perfeccionamiento de la conducción en estudiantes de educación secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate.

1.4 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO:

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 de conocimiento 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 docentes 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 docentes 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 docentes de Cultura Física, docentes 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), desarrolló 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 fútbol 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 fútbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte Unión Carolina Puno" donde metodológicamente consideró 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 fútbol, mayoría de deportistas, tuvieron un rendimiento regular, que significa el 40 %, en el Nivel de los Fundamento Técnico "HABILIDAD EN EL DRIBLE" 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 fútbol, la mayoría de alumnos que son el 45 %, tuvieron un rendimiento regular, en el Nivel de los Fundamento Técnico "RECEPCIÓN DEL BALON" 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 fútbol, la mayor parte de los estudiantes tuvieron un rendimiento regular, que significa el 53 %, en el Nivel del Fundamento Técnico "PRECISIÓN EN EL REMATE" en el fútbol, la mayoría de estudiantes obtuvieron un rendimiento regular significando el 54 % en el Nivel del Fundamento Técnico, "JUEGO DE CABEZA" en el fútbol, la mayoría de estudiantes obtuvieron un rendimiento muy malo significando el 40 % del total.

Rivas (2017), desarrolló 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 aplicó una 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 produjo efectos positivos y significativos en desarrollo de fundamentos técnicos del fútbol 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 Ha se rechaza la Ho, 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 fútbol.

1.5 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN.

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” tiene como finalidad de conocer, brindar alternativas de solución al fútbol en la sociedad. Ya que los estudiantes de diferentes edades se encuentran sin formación de los fundamentos técnicos del fútbol, de tal manera es muy indispensable realizar trabajos como es drible, recepción de balón, parada de pecho, cabeceo y otros.

La técnica se le debe enseñar de una manera en que los estudiantes puedan aprender y aprovecharla en el juego. Después de un cierto tiempo, y con un entrenamiento adecuado, puede apropiarse algún elemento técnico a la perfección. La investigación en ese sentido constituirá un aporte en la parte didáctica, pues ayudará a los docentes de la especialidad a 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,

servirá como guía en la utilización de procedimientos en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol.

El desarrollo de este trabajo de investigación tiene la finalidad de ofrecer a los docentes 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 tiene una utilidad práctica, por cuanto, sus resultados permitirán un mejoramiento técnico y formativo en el aprendizaje del fútbol. Es factible porque hay extensa información relevante en libros, documentos, guías de información, páginas web, internet, revistas, folletos, enciclopedias, manuales didácticos para respaldar científicamente el presente plan de investigación.

Por tal razón es de vital importancia que el estudiante desarrolle un amplio interés en el Fútbol, para ello se propone la enseñanza del mismo a través de un programa que permita corregir las deficiencias que se observan en esta población, para que se sientan motivados de realizar con estilo los diferentes gestos técnicos, lo cual se logra con la ejecución continua de los entrenamientos y ejercicios técnicos, mejorando las habilidades y capacidades básicas de cada uno de los estudiantes, teniendo resultados favorables al momento de ejecutar los diferentes fundamentos técnicos del fútbol dentro del entrenamiento o en el juego competitivo.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 MARCO TEÓRICO FILOSÓFICO

2.1.1 Filosofía del Instituto Superior de Educación Pedagógico Público Chimbote

La filosofía institucional del IESPP Chimbote tiene como objetivo, formar hombres comprometidos con la transformación histórica de la sociedad, haciéndola más justa y solidaria, la cual se encuentra inspirada en tres claves:

- Educación, Tarea de Humanización.
- Educación, Vocación, Servicio Y Solidaridad.
- Educación, Proceso en Continuo Cambio.

a) Educación, Tarea de Humanización.

El IESPP Chimbote concibe al hombre en concreto; es decir, como un ente con potencialidades, debilidades, virtudes y defectos; por ello en este contexto busca que sea protagonista y agente de su educación, asumiendo el rol histórico de su propia formación personal y social. En este sentido, la educación se convierte al mismo tiempo en un agente de colaboración a través de la práctica y desarrollo de valores para el logro de una convivencia armónica en la paz.

Precisamente mediante este trabajo de investigación el investigador se propone implementar la guía de entrenamiento que será de mucha ayuda para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" distrito de Macate.

b) Educación, Vocación, Servicio y Solidaridad.

El servicio y la solidaridad, es una práctica permanente en el IESPP Chimbote; es por ello, que busca formar hombres conscientes de su realidad interna y externa, a fin de orientarlo hacia la identificación de las necesidades de todo nivel en sus semejantes.

La implementación de la guía de entrenamiento permitirá realizar una integración e interacción horizontal entre los estudiantes de los distintos grados de educación secundaria de la I.E.N°88048 "Santa Ana" distrito de Macate; que se evidenciará en el respeto y la confianza en sí mismo. La participación de los estudiantes se logrará mediante diferentes estrategias hacer usadas para motivar a que estos actores educativos se sientan involucrados en el desarrollo de las actividades a implementar.

c) Educación, Proceso en Continuo cambio.

Como futuros educadores, debemos estar comprometidos y preparados para lograr la educación integral que se anhela obtener para los estudiantes. El IESPP Chimbote forma hombres y mujeres comprometidos con el cambio, cuya finalidad intrínseca es buscar que el estudiante se convierta en el protagonista principal de la transformación de sí mismo y de la sociedad.

La realidad actual y los cambios vertiginosos que presenta la ciencia y la Tecnología moderna, están influyendo de una manera desfavorable en la práctica del fútbol especialmente en los estudiantes que son los más afectados, es por ello que con la aplicación de la guía de entrenamiento en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" distrito de Mácate se busca orientar el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol de una manera recreativa, lúdica e innovadora que sea del agrado del estudiante y que se manifieste a través de los variados recursos que puede emplear el estudiante en sus actividades propias dentro de la práctica de este deporte.

2.2. MARCO TEÓRICO CIENTÍFICO

2.1.2 Fundamentos técnicos del fútbol

2.1.2.1. Técnica Deportiva

Según Castejón 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.

2.1.2.2. 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.

2.1.2.3. Fundamentos Técnicos

Siguiendo a Blázquez (1993), los fundamentos técnicos de fútbol consisten en el desarrollo de las habilidades para controlar el balón dentro de las cuales mencionaremos. 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 direccionarlo 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 psicosociales) 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:

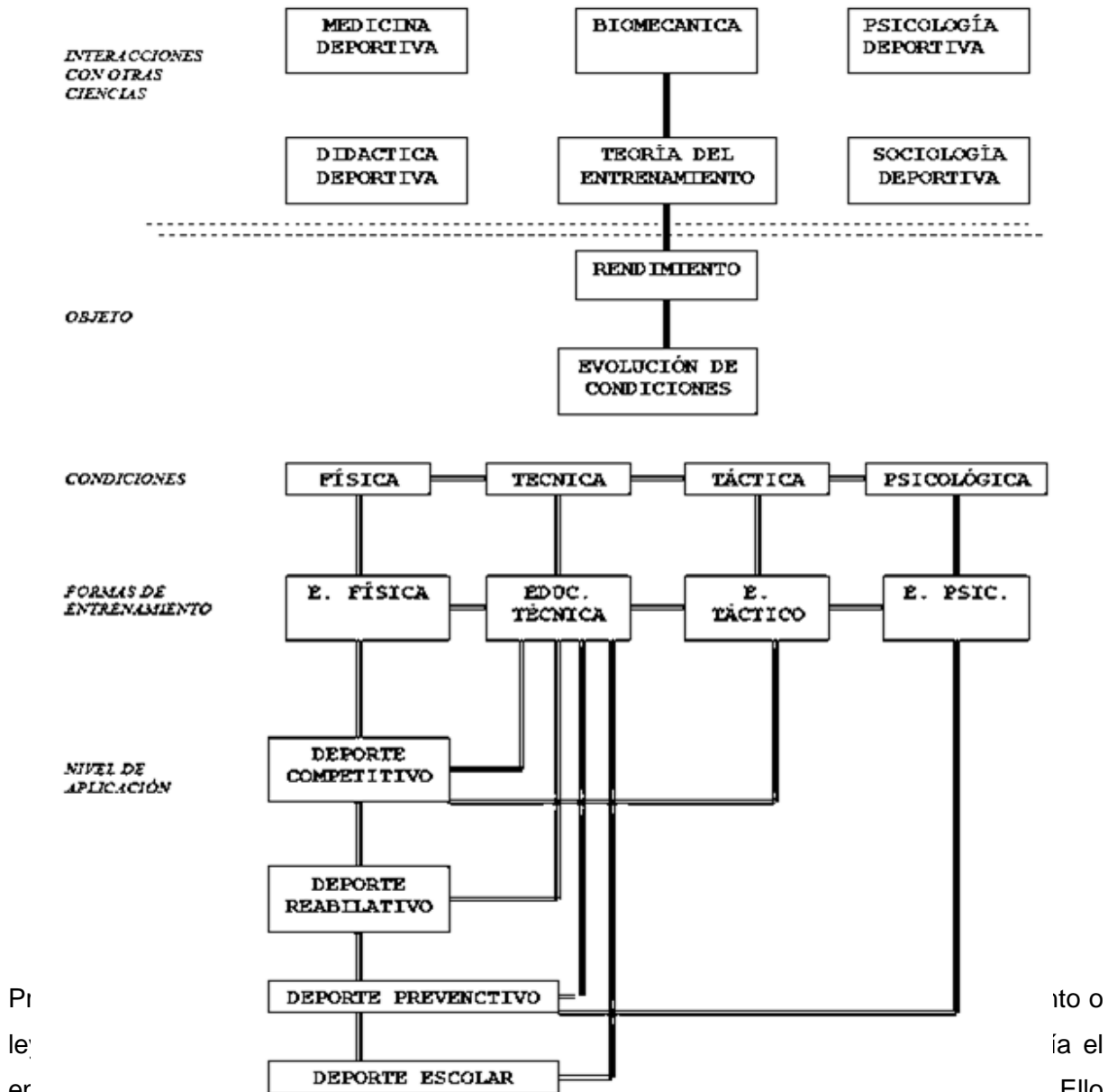
- **Primero;** el entrenamiento deportivo es en su forma típica y más eficiente presenta un proceso didácticamente organizado que se caracteriza por explicar rigurosamente todas las formas del proceso de enseñanza aprendizaje (papel directivo del pedagogo entrenador, expresado en su dirección directa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



Por lo tanto, 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 de interés será positiva o negativa a razón de que el entrenador conozca lo más profundo que pueda al deportista.
- Hay que conocer sus ilusiones, tiene que saber que es un jugador 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 un jugador 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 aún 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 o 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 se 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

Fútbol

De acuerdo con Blazquez (1993), 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 Blazquez (1993), 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 Jimenez (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

3. METODOLOGÍA:

3.1. TIPO DE ESTUDIO

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 aplican 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 de entrenamiento; es aplicada porque su interés es 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 las técnicas en el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate (Sánchez y Reyes, 2009).

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Para los efectos de esta investigación, se hará uso de un diseño pre experimental con Pre – Test – post test con un solo grupo, donde el diseño de estudio queda 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 Mácate)

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

X: Variable independiente (Aplicación de la guía entrenamiento)

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

3.3. HIPÓTESIS

3.3.1. General:

H₁= La aplicación de la guía 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 Mácate, en el año 2018.

H₀= La aplicación de la guía 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 Mácate, en el año 2018.

3.3.2 Específicos

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

H₂: La aplicación de la guía entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento del dominio y recepción en estudiantes de secundaria de la I E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate, en el año 2018.

H₃: La aplicación de la guía entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento de la conducción en estudiantes de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate, en el año 2018.

3.4. VARIABLES DE ESTUDIO:

Variable dependiente: “Fundamentos técnicos del fútbol”

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 y remate, dominio y recepción; 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.

3.4.1. 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.

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conducción. ➤ Pases. ➤ Remate. ➤ Recepción. ➤ Dominio.
	Parte final	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elongaciones. ➤ Juegos para el fútbol.
DEPENDIENTE: Fundamentos técnicos del fútbol	Pase y remate	<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
	Dominio y recepción	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Control del balón ➤ Brazos ➤ Mirada ➤ Inclinación del cuerpo
	Conducción	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mirada ➤ Ritmo ➤ Conducción parte externa y/o externa del pie ➤ Conducción con la parte frontal y plantar del pie.

Fuente:
Elaboración propia

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA DE

ESTUDIO

3.5.1. 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. El referido grupo se presenta en el siguiente cuadro:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	NIVEL	GRUPO EXPERIMENTAL		
		Grado	Sección	Estudiantes
I E. N° 88048	Educación	1	Única	9

"Santa Ana" del distrito de Mácate	Secundaria	2	Única	8
		3	Única	11
		4	Única	9
		5	Única	10
		TOTAL		47

Fuente: Nomina de matrícula 2018

3.5.2 Muestreo

El muestreo que se eligió fue el no probabilístico "Intencional", dado la selección del individuo a entrevistar, según el criterio de un experto. En este caso se considerará como muestra a los 47 estudiantes de las aulas de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.

3.6. 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 empleara con técnica la observación sistemática que según Sánchez y Reyes (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 videogradora.

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 empleará 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 hará 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 Mácate
--	--	---

Fuente: elaboración propia

3.7. PROCEDIMIENTOS PARA LA VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS.

3.7.1. VALIDACIÓN

El instrumento será 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 empleará los siguientes procedimientos:

- a) Selección de los expertos: en investigación y en la temática de investigación, implementación de taller de dramatización para incrementar los recursos expresivos
- 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.

3.7.2. Confiabilidad.

Para establecer la confiabilidad del instrumento se aplicará una prueba piloto, 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 serán sometidos al método Alfa de Crombach, citado por Hernández et. al. (2006); este método requiere una orientación de una sola administración del instrumento de medición y produce valores que oscilan entre 0 a 1.

3.8. PROCEDIMIENTOS PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS.

Silicona en barra	5 doc.	0.30	9.00
Fomix	6 mt.	6.00	36.00
Pistolas	4 unid.	8.00	32.00
Triplay	4 unid	22.00	88.00
Temperas	4 caj.	4.50	18.00
Micro poroso	6 mt.	6.00	36.00
Cuentos	20 unid.	2.00	40.00
Títeres	20 unid.	2.50	50.00
Tela	9 mt.	3.00	27.00
Hilo	2 doc.	0.50	6.00
Aguja	1 unid	2.00	2.00
Apu	3 doc.	1.50	54.00
Pinceles	3 juegos	5.00	15.00
Tiza pastel	4 caj.	6.00	24.00
Pintura	4 baldes	12.00	48.00
Brocha	1 unid.	3.50	3.50
Rodillo	1 unid.	25.00	25.00
MATERIALES			
CD-ROM	1 doc.	1.00	12.00
USB	4 unid.	20.00	80.00
MATERIALES DE IMPRESIÓN			
Impresión	1000 hojas	0.20	200.00
Copia de proyectos (3 juegos)	150 hojas	0.06	9.00
Copias informe de investigación (3 juegos)	400 hojas	0.05	20.00
SERVICIOS			
Movilidad		2.30	500.00
Tipiado del proyecto de investigación	100 unid.	0.50	50.00
Tipeado del informe de investigación	400 unid.	0.50	125.00
Empastado del informe de investigación	3 unid.	24.00	72.00
Revelado de fotos	30 unid.	0.70	21.00

Alquiler de retroproyector	6 horas	28.00	168.00
		Total	\$ 2232.7

Fuente: Elaboración propia.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alvarez, G. (2008). *Aplicación de la enseñanza recíproca en una sesión de educación física para 1° bachillerato de fútbol sala*. Buenos Aires, Argentina.

Alvarez, G. (2001). *La Difusión Del Fútbol En Lima*. Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/human/alvarez_e_t/t_completo.pdf

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.

Castejon, 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.; Jimenez, 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>.

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://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/51054/Tesis%20juan%20luis%20delgado.pdf?sequence=1&isAllowed=n>

García, A. (2007). *Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo*. obtenido de <file:///C:/Users/Admin/Downloads/121371-480211-1-PB.pdf>

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 una 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

Jimenez, 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:

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO: Guía de entrenamiento para perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de educación 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 y el remate en estudiantes de</p>	<p>GENERAL: 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: Identificar en medida la guía de entrenamiento influye en el perfeccionamiento del pase y el</p>	<p>GENERAL: 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</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE: Fundamentos técnicos del fútbol</p>	<p>Pase y remate</p> <p>Dominio y recepción</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>➤ Población censal 47 estudiantes de las aulas de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Macate, en el año 2018.</p> <p>• Tipo De Estudio: Tecnológica aplicada.</p> <p>• Diseño: pre-experimental con pre - test post - test con un solo grupo.</p> <p>Esquema: O₁ x O₂</p>

<p>secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate, en el año 2018?</p> <p>¿En medida la guía entrenamiento influye en el perfeccionamiento del dominio y recepción en estudiantes de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate, en el año 2018?</p> <p>¿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 Mácate, en el año 2018?</p>	<p>remate en estudiantes de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate.</p> <p>Identificar en medida la guía entrenamiento influye en el perfeccionamiento del dominio y recepción en estudiantes de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate.</p> <p>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 Mácate.</p>	<p>Ana" del distrito de Mácate, en el año 2018</p> <p>ESPECÍFICOS H1: La aplicación de la guía entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento del pase y el remate en estudiantes de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate, en el año 2018.</p> <p>H2: La aplicación de la guía entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento del dominio y recepción en estudiantes de secundaria de la I. E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate, en el año 2018.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Guía de entrenamiento</p>	<p>Calentamiento</p> <p>Parte principal</p> <p>Parte final</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carreras ➤ Articulaciones ➤ Elongaciones ➤ Gimnasia básica ➤ Prueba de entrada ➤ Aprestamiento ➤ Conducción ➤ Pases ➤ Remate ➤ Recepción ➤ Dominio ➤ Elongaciones ➤ Juegos para el fútbol 	<p>dónde:</p> <p>- o₁ : pre test.</p> <p>x: Aplicación de la guía entrenamiento.</p> <p>- o₂ : post test</p> <p>•Técnica: Observación directa.</p> <p>•Instrumento: Ficha de observación (pre test y post test)</p>
---	--	--	---	---	---	---

		H3: La aplicación de la guía entrenamiento influye significativamente en el perfeccionamiento de la conducción en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 88048 "Santa Ana" del distrito de Mácate, en el año 2018.				
--	--	---	--	--	--	--