

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
ESCUELA DE POSGRADO
SECCIÓN DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



**Ejercicios de Coordinación en práctica de Fundamentos Técnicos
del Fútbol con estudiantes de la Universidad Nacional del Santa**

Tesis para obtener el grado de Maestro en Educación con mención en
Docencia Universitaria y Gestión Educativa

Autor

Loli Miranda, Fredy Eloy

Asesor

Cueva Valverde, William

Código Orcid_Asesor

0000-0002-7514-0935

Chimbote- Perú

2021

ÍNDICE

1.Palabra clave	ii
2.Título	iii
3. Resumen.	iv
4. Abstract	v
5. Introducción	1
5.1.Antecedentes y fundamentación científica	1
5.1.2.1Cooordinacion	4
5.1.2.2.Tipos de coordinación	4
5.1.2.3.Habilidad motora	6
5.1.2.4.Componentes de la coordinación	7
5.1.2.5.Importancia de las capacidades coordinativas	8
5.1.2.6.Las coordinaciones en el futbol	8
5.1.2.7.El entrenamiento de la coordinación	9
5.1.2.8.La técnica en el futbol	10
5.1.2.9.El aprendizaje de la técnica en la etapa formativa	11
5.1.2.10.Clasificacion de los fundamentos técnicos	12
5.1.2.11.Conducción	12
5.1.2.12.Los pases	14
5.1.2.13.Tipos de pases	14
5.1.2.14.Control	15
5.1.2.15. Superficies de contacto	16
5.1.2.16.El dribling	17
5.1.2.17.El remate	18
5.1.2.18.El cabeceo	19
5.2. Justificación de la investigación	19
5.3. Problema	20
5.4. Conceptualización y operacionalizacion de las variables	21

5.4.1. Definición conceptual	21
5.4.2. Definición operacional	21
5.4.3 Operacionalizacion de las variables	22
5.5. Hipótesis	23
5.6. Objetivos	23
6. Metodología	24
6.1. Tipo y diseño de investigación	24
6.2. Población y muestra	25
6.3. Técnicas e instrumentos de investigación	25
6.4. Técnicas de procesamiento y análisis de información	25
7. Resultados	25
8. Análisis y discusión	30
9. Conclusiones y recomendaciones	33
11. Referencias bibliográficas	35
12. Apéndice y anexos	38

1. Palabras clave.

1.1. En español

Tema : Fundamentos técnicos del fútbol

Especialidad : Educación

1.2. En inglés

Topic : Technical foundations Of football

Specialty : Education

Línea de investigación	Área	Sub área	Disciplina
Organización y dirección de las instituciones educativa	Ciencias sociales	Otras ciencias sociales	Ciencias sociales interdisciplinarias

2. TÍTULO

Ejercicios de coordinación en práctica de fundamentos
Técnicos del fútbol con estudiantes de la Universidad
Nacional del Santa

TITLE

Coordination exercises in fundamental practice football
technicians foundations of soccer with students from the
Santa's national university

3. RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito fundamentar en qué medida la aplicación de un programa de ejercicios de coordinación mejora la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol de la selección de la Universidad Nacional del Santa 2018, se trabajó con un diseño de investigación pre experimental, con una muestra conformado por 30 estudiantes, al comparar el nivel de práctica de los fundamentos técnicos de fútbol se obtuvo que un (50%), de estudiantes evidencian habilidades para la práctica de conducción del balón con el pie; así mismo un (83,3%), evidencian habilidades del pase del balón, un (60,%) evidencian habilidades del control del balón, un (93,3%) evidencian habilidades del dribling, un (83,3%). demuestran habilidades para la práctica del remate; y un (50,0%) evidencian que la mayoría de estudiantes tienen habilidades para el cabeceo, por lo tanto, luego de promediar el pre test y el post test se pudo evidenciar una ganancia pedagógica de un 60% en los estudiantes, de sus habilidades en la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol.

4. Abstract

The purpose of this research is to base: to what extent the application of a program of coordination exercises improves the practice of the technical foundations of soccer of the selection of the National University of Santa 2018, we worked with a pre-experimental research design, with a sample made up of 30 students, when comparing the level of practice of the technical foundations of football, it was obtained that (50%) of students show skills for the practice of driving the ball with the foot; Likewise, (83.3%) show ball passing skills, (60,%) show ball control skills, (93.3%) show dribbling skills (83.3%). states that they demonstrate skills for the practice of auction; and (50.0%) evidence that the majority of students have pitching skills, therefore, after averaging the pre-test and the post-test, a pedagogical gain of 60% could be evidenced in the students, of their skills in the practice of the technical foundations of football

5. Introducción

5.1. Antecedentes y fundamentación científica.

5.1.1. Antecedentes

A través del presente estudio tuve en cuenta los aspectos más relevantes de estudios realizados y las bases teóricas que sustentan los planteamientos del presente proyecto de investigación.

Según Monzón (2015), tesina titulada “los ejercicios de coordinación y su incidencia en la técnica del portero, en los jugadores del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años en el periodo 2014-2015” se llega a determinar que cuando aplicas ejercicio tras ejercicio se logró alcanzar el nivel requerido de cada uno de los dieciocho jugadores, por tanto, se mejoró las coordinaciones y las buenas ejecuciones de técnicas de los porteros.

Según Peña (2016), tesis 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” – Al aplicar la propuesta de cada ejercicio específico en espacios reducidos, cada deportista en la categoría de inicio deportivo, mejoró su nivel de ejecuciones de los dominios del fundamento técnico del balompié.

Según Yaguana (2016), tesis titulada “los fundamentos técnicos del fútbol en el rendimiento deportivo de los seleccionados de la escuela de educación básica general Córdova de la parroquia Pishilata del cantón Ambato, provincia de Tungurahua”. Aquí observamos a cada seleccionado presentando dificultad de movimiento cuando se desplaza con la pelota, esto les afecta impidiendo que mejoren y/o incrementen las técnicas con la pelota.

Mejía, (2015), tesis titulada “La enseñanza de los Fundamentos del Fútbol y su influencia en el desarrollo de las Competencias futbolísticas de los estudiantes del primer año de Secundaria de la Institución Educativa Particular La Edad de Oro – Huacho – 2015”. Se afirma que la instrucción de la técnica del balón pie tiene efectos significativos en la mejora del progreso de cada competencia futbolística del estudiante.

Según Ccopa, (2016), tesis titulada “El nivel de los fundamentos técnicos del futbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte unión carolina puno 2016”. Los resultados obtenidos durante la conducción del balón se ubica en niveles de rendimientos buenos; en la habilidad en el dribleo están ubicado en niveles de rendimientos regulares; en la precisión del pase se ubican en niveles de rendimiento regular; en la recepción del balón se encuentran en un nivel de rendimiento bueno; en los dominios del balón se ubican en niveles de rendimientos malos; en la precisión del remate se encuentran en un nivel de rendimiento regular; y en el juego de cabeza se ubican en niveles de rendimientos muy malos.

Según Bernal, (2015), tesis titulada “Incidencia de diferentes metodologías de enseñanza e fútbol en niños de 8 a 11 años, sobre los aspectos técnicos y la diversión, en la ciudad de Hermosillo, Sonora, México”. Se afirma que los niños entrenados bajo la metodología globalizada favorecen a cada gesto técnico de desplazamientos: el manejo de la pelota y el lance en cada niño de ocho y once años en inicio del balompié, mientras los métodos analíticos tienden a optimizar más cada habilidad técnica cerrada al golpear la pelota con cada pie y la cabeza en cada niño de ocho y once años en las etapas de inicio al balompié.

Según Aguilar, (2018), tesis titulada “Habilidades psicológicas y fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria. Ayacucho, 2018” se determina que existe una correlación importante de cada habilidad psicológica y el fundamento técnico del balompié de cada alumno.

Según Quispe, (2016), el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años de edad de la institución educativa primaria N° 71011 “San Juan Luis Gonzaga” de la ciudad de Ayaviri 2016”, se observa que encontramos porcentajes mínimos al dominar cada fundamentos técnico del balompié, muchos de los estudiantes, cincuenta y tres en total tuvieron nota desaprobada, veintisiete estudiantes están en proceso y dieciséis estudiantes encontraron nota aprobatoria, ningún estudiante obtuvo la nota de excelencia.

Según Días, (2018), las capacidades coordinativas y las técnicas de fútbol en los estudiantes preuniversitarios de la I. E. Mariscal Ramón Castilla del distrito de Chaclacayo., se observa que cada capacidad coordinativa mostro la relación efectiva y precisa con cada técnica de balompié.

Según Zamora, (2018), el desarrollo de la coordinación y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 14, se afirma que el grado de desarrollo de la coordinación es esencial al momento de establecer las bases y patrones motores que posteriormente van a asegurar la adquisición de cada fundamento técnico del balompié.

5.1.2. Fundamentación científica

5.1.2.1. Coordinación

Son las capacidades físicas adicionales que se persigue ejecutar en los deportistas, cada movimiento organizado y orientado al progreso de cada expresión técnica. En otras palabras, las coordinaciones ayudan a cada capacidad física básica en el logro de cada movimiento deportivo específico. Rodríguez (2005, p. 39).

Así mismo Massafret (2010), “Las coordinaciones son series de capacidades que mejora la calidad y adaptaciones de los movimientos a cada condición de los contextos; con estrechas relaciones del conjunto de nervios centrales y cada músculo esquelético, originando a que estos sean individuales y creativos en su movimiento organizado, de manera que favorezca los aprendizajes en el logro de las acciones finales y porque no a las acciones finales deseadas. (p. 57).

“La capacidad coordinativa influye definitivamente en las velocidades y eficacias de cada procedimiento de enseñanza de la destreza y técnica determinada que aparecerán luego en el contexto del colegio. Es una facultad neuromuscular relacionada con la enseñanza, esta conceptualizada por cada factor genético.”. (Rivas y Sánchez, 2013).

5.1.2.2. Tipos de coordinación

5.1.2.2.1. Coordinación segmentaria o viso motora

Es el movimiento que realizan los brazos o piernas y estos se pueden enlazar con cada implemento deportivo tal como balones, pelotas, bastón, cinta entre otros. Velásquez (2003).

Velásquez (2003), hizo su clasificación de la coordinación de esta forma:

Tipos de coordinación segmentaria

- a. Coordinación óculo pédica: Es cada movimiento que se ejecuta de manera sincronizada de los pies y la vista.
- b. Simultáneas alternas: Aquellos que pueden patear con las piernas derecha e izquierda (ambidextro) manejando las mismas habilidades.
- c. Disociadas: Tiene mejor manejo en una pierna, muestra más habilidad.
- d. Coordinación óculo manual: Es el movimiento en la cual interviene el brazo, la mano y la vista. Siendo estas simultaneas (Ambas manos ejecutan estas destrezas de manera equilibrada).
- e. Coordinación óculo cefálico: Es la acción realizada con cada distinta parte del cuerpo humano; miembro superior e inferior, cabeza, espalda, etc. Distinguimos actividades como:
 - Destreza cefálica (manejos)
 - Conducción
 - Golpes
 - Parada o control.

5.1.2.2.2. Coordinación dinámica general o global

Es el desplazamiento direccionado y organizado por cada musculo de su cuerpo: pie, brazo, mano y cabeza. Las acciones motrices de los gestos deportivos automatizan las coordinaciones; que bien a ser la sumativa de la inercia y la fuerza en el lanzamiento de objetos lo más alejado que se pueda. Hafelinger (2010, p.33).

5.1.2.2.3. Coordinación motriz

Son importantes en cada etapa diferente de la vida: cognitiva, socialmente y afectivamente. Las coordinaciones, no solo son movimientos, es la integración de un grupo de aprendizajes para la aplicación de una actividad específica. El cuerpo, cada parte y cada interacción genera un movimiento eficaz y rápido en la ejecución del estímulo recibido por los niños en edades tempranas. Son importantes en los primeros años los estímulos psicomotrices. Cuando se ejecutan los movimientos se precisan concordar lo que se espera y lo que se realiza. Con esta acción cada neurona se ocupa de la transmisión de impulsos con objetivos a las actividades mecánicas del musculo de acuerdo a este proceso. Cada neurona es importante en los movimientos y esta es la que conduce el impulso emitido por el cerebro que va al musculo. Esta neurona presenta un nervio que está conectado a los músculos. Cada neurona es importante para los movimientos, pues estas se encargan de conducir el impulso emitido del cerebro hacia los músculos. Esta neurona presenta un enlace conectado al musculo, cuyo nombre es placa motora, esta hace liberación de una sustancia generadora de la contracción muscular. Hafelinger (2010, p.33).

5.1.2.3.Habilidad motora

Es la acción determinada que depende de las experiencias y automatizaciones con repeticiones organiza a través de la capacidad coordinativa, ésta condiciona los rendimientos de los estilos de expresiones corporales. La actividad motora es esencial en las motricidades humanas. Representa a la habilidad general y común en el individuo. Así mismo es utilizado en las motricidades finas, en las adquisiciones de cada habilidad compleja, especifica en el ámbito deportivo y lúdico. Es

necesario, el desarrollo de cada habilidad motora desde los primeros años de vida, ello constituye las bases de nuestra formación corporal. Hafelinger (2010, p. 35).

5.1.2.4. Componentes de la coordinación

Hafelinger (2010), nos dice que son 7 los elementos que abarcan a las coordinaciones, la cual debe ser desarrollada simultáneamente y alternativamente en la consecución de sus aprendizajes, de las estimulaciones, progreso y optimizaciones. Igualmente, estos elementos forman 3 agrupaciones prácticas: educación motora, dominio motor, acondicionamiento y re acondicionamiento motor.

Capacidades de reacción, es la ejecución de la actividad motora de manera rápida partiendo de señal acústica u óptica.

Capacidades de orientación, son los controles y cambios adecuados de las ubicaciones del esquema corporal en cuanto a sus espacios, al objeto, al individuo. Medio deportivo, equipo de gimnasia, balones, etcétera.

Capacidades de cambios o readaptaciones, Son las adaptaciones del esquema corporal previas a cada nueva situación permitiendo continuar con una actividad o quehacer.

Capacidades de equilibrio, son las aptitudes de sostenimiento y recobramiento del esquema corporal frente a las acciones motoras.

Capacidades de ritmo, son las disposiciones de escucha, observación y respuesta a los propósitos de los atletas; para realizar de manera exacta cada desplazamiento.

Capacidad de acoplamiento, Es el desplazamiento coordinado, efectuado por cada parte del cuerpo, logrando que su actuación sea eficiente.

Capacidades de diferenciación, son las cualidades de preparar el movimiento preciso, económico con las partes del esquema corporal en desplazamientos técnicos y globales. Cada capacidad solicitada en el balompié en total 3, permite solucionar de manera destacada la actividad de un evento de fútbol, incrementando cada facultad motriz en las competencias preparatorias.

5.1.2.5. Importancia de las capacidades coordinativas

El autor, Schereiner (2002), nos dice que cada capacidad coordinativa es importante por las fijaciones, desarrollos y regulaciones de las actividades motoras. Este presenta el aspecto referente al quehacer diario, el aspecto referente a los aprendizajes motores y otro aspecto referente a los rendimientos. Schereiner indica que la coordinación como cualidad es física y compleja, por cada proceso y subproceso que la integra. Así mismo otros muestran posiciones propias con respecto a esto. Cuando se realiza representaciones o actividades motoras los análisis son diferentes. Schereiner (2002, p. 142).

La capacidad coordinativa está determinada por un progreso a través de organizaciones, regulaciones y controles de movimientos. Cada área motora, cognitiva perceptiva, neurofisiológica y armónica, se relacionan unas a otras. La capacidad coordinativa está considerada para ser prerequisite en los rendimientos y desplazamientos, estos preparan al ser humano en la realización de actividades fijas; deportiva o del quehacer diario.

Ribera (2015), establece tres escenarios en la optimización de las coordinaciones: en cada actividad general, aprendizaje motor y rendimiento deportivo. Esta coordinación; no se da por la

cantidad de movimientos que realiza, se da por la eficacia de la labor imprescindible con los adultos, con los niños.

5.1.2.6. Las coordinaciones en el fútbol

Lago, J (2015) Las coordinaciones están relacionadas con cada facultad física del participante del balompié: potencia, velocidades, resistencias y flexibilidades, es necesario por ello que se entrene completamente y para que este sea positivo es necesario agregar el ejercicio que le permita realizar mejorando toda facultad de la misma manera.

Las coordinaciones son las referencias a ese parámetro, cuyo fin es el logro de la calidad motriz, necesaria en la obtención de los movimientos:

Objetivos de la coordinación

Buschmann, Pabst y Bussman (2002), nos menciona los siguientes:

- La práctica adecuada y el recordatorio de cantidad grande de cada movimiento que resulte de las distintas prácticas deportivas.
- El propicio en los individuos de entrenamientos en distintas disciplinas a lo largo de su quehacer diario.
- El uso de las plasticidades cerebrales originados en cada eje motor del cerebro.
- El control del movimiento excesivo para usarlo para preparar la capacidad condicional.
- La orientación determinada del desplazamiento asimilado.
- El acondicionamiento de la acción motora a una nueva y variada posición rápida y eficaz. (p. 135).

5.1.2.7.El entrenamiento de la coordinación

Buschmann, Pabst, y Bussman, (2002), indica que toda experiencia de tarea motriz y deportiva encamina al sistema nervioso y muscular de los adolescentes a contar con gran soporte en la incorporación y mejoramiento de la capacidad técnica y táctica en el balompié. (p. 137).

Experiencias intervinientes para mejorar la coordinación:

- a. Carrera para medir las velocidades y fondos.
- b. Desplazamiento variado: patas cojas, parados en 4 extremidades, reptación, ascender, etcétera.
- c. Saltar con un pie junto al otro, con un pie, de manera alternada, rítmico y otro.
- d. Gimnasias acrobáticas.
- e. Actividades deportivas tales como tiros, trasladar, empujar, alzar y más.
- f. Actividad técnico-táctico del balompié.

Todas estas acciones se logran realizar en diferente dirección: velocidades, ritmos, combinación, etcétera., y a veces, con un elemento complementario. Estos entrenamientos se realizan de quince a veinte minutos; a la semana por 3 oportunidades.

5.1.2.8. La técnica en el Fútbol

El autor Peitersen (2007), “Son las posesiones de la pelota que deben contar los jugadores del balompié, moviendo distinta parte del cuerpo admitido por las condiciones al jugar. Los dominios de la pelota son realizados por medio del uso del fundamento técnico que se da en los juegos.”. (p. 49).

Así es que, toda técnica es una acción que todos los jugadores del balompié desarrollan con la pelota; cuya meta es la consecución del beneficio para un seleccionado. Las intervenciones directas de los futbolistas son conocidos como técnicas individuales. Peitersen (2007, p. 54)

Peitersen (2007), indica que las técnicas permiten a los jugadores del balompié contar con capacidades prácticas en la ejecución de cada gesto o jugada necesaria, creciendo su calidad. En otras palabras, nos indica acuerdos concretos en la realización del gesto (jugada) que participan correctamente en el juego.

- Dominio del balón.

Merino (2012), nos dice que abarca todo el ejercicio técnico que se enseña primeramente y que después se desarrolla. Es necesario el entrenamiento por medio del principio de los juegos. Se tiene claramente que existe relaciones permanentes en las ejecuciones de distinto fundamento. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

5.1.2.9. El aprendizaje de la técnica en la etapa formativa

Para Cárdenas y Díaz Infantes (2016), dicen que es imprescindible que en el fútbol los infantes y adolescentes reciban preparación y enseñanzas desde el inicio del momento de inicio de la instrucción y fundamentación”. (p. 26).

Las destrezas se dan en: la primera etapa de inicio de seis a doce años y la fundamentación de los trece y dieciocho años, los futbolistas se comprometen al aprendizaje, mejora y perfeccionamiento de cada fundamento técnico-táctico permitiendo el logro alto de los desempeños en el balompié. (p. 35).

Las técnicas son las relaciones existentes entre los jugadores y las pelotas, controlando, dominando el uso en su participación en los juegos. En otras palabras, conocer el uso de la pelota eficientemente y de manera eficaz, a la orilla de los pisos, a mediana altura o en los juegos por el aire, con perfiles derechos, izquierdos, siendo imprescindible el uso de cada pie. (p. 36).

En los contextos del actual Fútbol existe poco espacio en el juego. Se necesita correr, se marcan, existe más presión. Estas situaciones llevan al uso de las técnicas en formas adecuadas y a formación de cada jugador siendo capaz de la resolución de situación, con prontitud y disposición. (eficiencia y eficacia). (p. 37).

Los aprendizajes, los perfeccionamientos, estabilizaciones forman parte del recurso técnico fundamental en el desplazamiento del jugador en la cancha; necesitamos repetición reiterada individual o colectiva, de cada componente individual, actuación especial destacada de manera integral.

5.1.2.10. Clasificación de los Fundamentos Técnicos

Merino (2012), Estos están clasificados así:

- Los pases.
- Las conducciones.
- Los driblings.
- Los remates.

- Los controles
- Los juegos de cabeza.

5.1.2.11. Conducción

Guimares (2000), “Son las acciones técnicas que ejecutan los jugadores para el control y manejo de las pelotas cuando estas ruedan por los terrenos donde juegan”. (p.136)

Pacheco (2007), consistente en el rodamiento de la pelota tocando con los pies de manera alternada (caras externas, o internas) y/o tronco, también se utiliza al observar al futbolista protegiendo la pelota esperando las líneas de pases, al tener espacios disponibles en donde se juega. (p.83).

“Al movilizar la pelota a través del pie, dando trayectorias y velocidades, contando con una vista abierta y aplicada en el avance y la preparación del dribling al correr permitiendo cambios de ritmos” (Ángel Santos, 2005, pág. 42)

El tipo de conducción en base a la superficie al empalmar el pie, con las puntas de los pies y las plantas de los pies.

Tipos de Conducción

El autor Ángel Santos, (2005, pág. 42) nos da lo siguiente:

- a) Con los empeines:** Empujas la pelota con todo el empeine de los pies, esto es una actividad con complejidad fuerte.
- b) Con las partes externas de los pies:** Las posiciones del cuerpo son inclinadas externamente. El pie que conduce es dirigido desde atrás cuando se empuja la pelota. Las rodillas se acercas a los ejes

longitudinales del esquema corporal. Los pies quedan flojos y se giran de adentro desde los tobillos.

- c) **Con las partes internas:** Usaran los empeines interiores de los pies. A través de las carreras las puntas de los pies, conducen los balones girándolos y llevándolos afuera. Las conducciones son correctas al mantener la pelota de manera controlada, con movimientos armónicos, ininterrumpidos sin romper los impulsos.

5.1.2.12. Los Pases:

Las prácticas del balompié se deben hacer por momentos, guiados por un instructor, responsable que cuente con capacidades para la orientación oportuna a los más pequeños quienes con el paso de los años tengan un mejor progreso de sus potencialidades.

Guimaraes, (2000). “Pases son las acciones técnicas, estas permiten el establecimiento de relaciones de 2 o cuantos más componente de los equipos a través de la conducción de la pelota por toques; es así que es el inicio de juegos colectivos y esto nos llevara a lograr los objetivos previstos en menos cantidad de por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo más rápido.”. (p.118).

El fútbol se hace de manera conjunta, por tanto, es necesario que los que juegan hagan uso de la pelota a través de pases, con la finalidad de llegar pronto al portero del otro equipo. Este pase al ras del grass es más fácil cuando lo recibe de sus compañeros.

Son los fundamentos técnicos esenciales en los juegos, los mismos que consisten en llevar la pelota entre los jugadores. Al no haber buenas técnicas de pases, los juegos en agrupación serán inútiles y no serán posibles las aplicaciones de táctica alguna.

5.1.2.13. Tipos de pases:

Regodon, Pablo. (2010). Indican que estos se clasifican, del acuerdo a lo siguiente:

- Distancias: pase corto, medio y largo.
- Direcciones: pase adelante, diagonalmente, lateral y atrás.
- Alturas: pase raso, medias alturas y alto.
- Fuerzas: pase flojo, fuerte y templado.

Superficies de contacto

- Usando las partes externas de los pies.
- Usando las partes internas de los pies.
- Usando los empeines.
- Usando las puntas de los pies.

5.1.2.14. Control

Los controles de la pelota son las bases de todo lo concerniente al fútbol, esto motiva a los adolescentes que llevar el control de la pelota les permite mostrar emociones de felicidad. Estas habilidades son las claves en el desarrollo de otra actividad. Cada toque es una buena forma de la práctica de controles y darse a ellos.

Generalmente no es complicado el dominio de técnicas, estas se tornan más complejas al cambiar la condición en los juegos.

Entonces, el jugador logra el control de la pelota en su totalidad al lograr la coordinación de todo su esquema corporal. Igualmente, la enseñanza será posible de la cantidad de veces que lo repita. (FIFA s/f)

Montiel (2000), los jugadores controlan la pelota, la dominan y la dejan en posiciones y condición necesaria para que este pueda ser movido en acciones posteriores.

Clases de Control.

En cuanto Montiel (2000), con respecto a ello lo clasifica en:

Paradas. - Son los controles que inmovilizan en su totalidad a la pelota en el suelo o el aire, usando el pie, generalmente la planta. Dadas las lentitudes impresas en estas acciones durante los juegos, se destierran excepcionalmente en algunos momentos.

Semiparadas.- Son acciones en los cuales la pelota no está inmovilizado en su totalidad ,pues este puede moverse ante cualquier contacto con algunos de los pies, con el esquema corporal hacia adelante o hacia atrás.

Amortiguamientos. – Los amortiguamientos son las acciones inversas a los golpes, al darse estos de manera veloz los amortiguamientos reducen las velocidades a través de los retrocesos de las partes del esquema corporal a usar. En estas acciones técnicas podemos hacer uso de toda superficie pudiéndose conceptualizarse: principios de las reducciones de las velocidades de la pelota.

Control orientado. – Cuyo fin es el control y orientación conjunta de la pelota a través de un solo toque, usando de manera natural, los espacios de toque idóneos y apropiados, contando con cada acción que se desea ejecutar. El dominio de la pelota y ubicarlo en el lugar correcto en un solo toque.

5.1.2.15.Superficie de Contacto

La pelota se controla con cada parte del esquema corporal, incluyendo cada mano si el arquero.

Pies: Plantas, Interiores, Empeines, Exteriores.

Piernas, Muslos

Pecho, estomago.

Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.

Brazo: Uso del arquero; mano, puño. Jugador cuando saca en la parte posterior de la cancha de futbol.

Los principios básicos para buenos controles:

- Ataca la pelota y no estar a la espera.
- Cuidar cada parte del cuerpo (superficie de contactos) que participen.
- Relajamientos totales en los momentos de los contactos.
- Orientación de los jugadores previos a los controles de posicionamiento y del jugador contrario, tomando decisiones las acciones posteriores de controles que realizara.

5.1.2.16.El dribling

Medina (2009), Fundamentos técnicos individuales que se buscan por medio de las habilidades dominado la pelota cuando corre, sorteando, eludiendo, evitando al jugador contrario para llegar finalmente a la portería esperada, caso contrario evitar perder las posiciones de la pelota. Los elementos más importantes son los engaños.

Características del dribling.

- Son fundamentos técnicos individuales.
- Necesitan contar con grandes pericias técnicas y agudos sentidos para improvisar.
- Exigencia de ser creativo.
- Al estar a las mitades de la cancha sirven para el descongestionamiento, en la mantención de las posiciones de la pelota, en el área propia permite sacarse de uno a los rivales.

Tipos de dribling.

De acuerdo a las complejidades de las ejecuciones.

- a. **Dribling simple.** - Buscan mejorar a los adversarios de la forma más simple, usando mínimamente la pelota.
- b. **Dribling compuesto.** – Aquí se usan el engaño y en gran cantidad la superficie de toque.

5.1.2.17.El Remate:

Pacheco, Ruiz, (2004). Nos dicen que son las acciones por las cuales buscan la conclusión de una situación de ataques del grupo, la calidad en cuanto a los tiros, los cuales dependen de las precisiones, las potencias, las velocidades y formas para ejecutar. (p.85).

Montiel (2000), Son las acciones supremas del balompié y la conclusión del golpe de la pelota realizada por los atacantes en las porterías adversas. Al ejecutar estas acciones técnicas, cualesquiera superficies de toques son válidas si no son modificadas en la ley del reglamento.

Tipos de Remate.

Montiel, (2000). Comunica cada tipo de remate con cada pie a usarse con la pelota:

- **Empeines:** Utilizados para cada golpe fuerte o largo estampando ser veloces en el uso de la pelota y precisos.
- **Exteriores e interiores:** En el golpe seguro y cercano. Estos tienen mayores precisiones, y menos veloces.
- **Punteras, plantas y talones:** Aquí se golpea con la finalidad de brillar, usándose de manera general como recursos, excepcionalmente de cada tiro para el gol con las punteras en cada situación positiva.

Punto de impulsiones de la pelota.

- Golpes al medio de la pelota. Fuertes, rasos o a medianas alturas.
- Golpes en las zonas laterales. Se busca roscas, en el salvamiento de obstáculos.
- Se busca trayectorias altas o picadas.
- Se busca parar o conducir la pelota. Son los jugadores quienes tienen que adaptarse las posiciones del esquema corporal a las trayectorias y velocidades de la pelota que le entreguen.

5.1.2.18. El cabeceo:

Castelo (1999:213) conceptualiza los cabeceos como los gestos técnicos de tocamientos de las pelotas con las cabezas de cada jugador.

Son las habilidades que permiten el envío de la pelota con cada cabecita a la portería adversa cuyo fin es hacer goles, para enviar a otro jugador del mismo equipo o en la defensa de los espacios.

Tipos de Cabeceo:

Vinen, Pere. (2002). Hace manifiesto de la zona de la cabeza con las que se golpean las pelotas.

Superficie de Contacto:

- Frontal: Da potencias y direcciones.
- Frontal-Lateral: permite el giro del cuello.
- Parietal: En cada desvío.
- Occipital: En cada prolongación.

Diferente forma para realizar los golpes en base a las posiciones de los jugadores.

- Estando de pie.
- En los sitios o de parados con saltos verticales.
- En las carreras evitando saltos.
- En las carreras con saltos las cuales dan más impulsos.
- En las planchas parados o corriendo.

5.2. Justificación de la investigación

El presente proyecto de investigación tiene una justificación científica desde los aportes teóricos sobre los ejercicios de coordinación, el cual representa los fundamentos y condiciones importantes tanto físicamente, intelectualmente y socio afectivamente, pues no puede ser analizada solo biológicamente, asumiendo las repercusiones que estas poseen en cada dimensión de la persona.

La finalidad de la educación no se limita solamente a la adquisición de conocimientos, desarrollando integralmente al ser humano, libres creadores cuya finalidad es la mejora del ser humano. Los deportes y las recreaciones son las áreas de la formación que enseña al ser humano en base a los movimientos partiendo de la psicomotricidad, a la parte cognitiva, socio afectiva diseño al ser humano como tal.

Ante ello, estas sociedades nos han llevado a los ejercicios, a los deportes, funciones trascendentales para preservar el progreso y el buen estado de salud de la persona.

5.3. Problema

5.3.1. Realidad Problemática

Para Cárdenas y Díaz Infantes (2016), nos hablan sobre la importancia del aprendizaje y formación para ser un futbolista desde temprana edad, con los momentos de iniciación y fundamentación. (p. 26).

Estas destrezas se dan en 2 momentos: el primero de seis a doce años en la iniciación y la segunda de trece a dieciocho años con la

fundamentación, el futbolista aprenderá, mejorará, perfeccionará el fundamento técnico y táctico permitiendo el logro de buenos desempeños en cuanto al futbol de rendimientos altos. (p. 35).

Las técnicas son las relaciones existentes entre los jugadores con el balón, los controles, dominios y usos cuando participa en los juegos. En otras palabras, el uso adecuado y de calidad de la pelota, al margen de los pisos a mediana altura o jugando en el aire, con los perfiles derechos e izquierdos, siendo importante el uso de los dos pies. (p. 36).

Contextualmente en el futbol de ahora encontramos poco espacio para este juego. Corren, se marcan, se presionan. Estas situaciones llevan al uso de técnicas adecuadas y a la formación de cada jugador capaz de solucionar cada situación de manera veloz y eficaz. (p. 37).

5.3.2. Formulación del problema

¿En qué medida un programa de ejercicios de coordinación mejora la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol con estudiantes de fútbol de los estudiantes de la Universidad Nacional del Santa?

5.4. Conceptuación y operacionalización de variables

5.4.1. Variable Independiente: Ejercicios de coordinación

Definición conceptual

Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico (Cebes, 1996).

Definición operacional

“La coordinación viene dada concretamente por el control que tiene el sistema nervioso central sobre la musculatura, este control proporciona un movimiento más o menos preciso dependiendo de lo deseado, así como

un control del movimiento y su implantación en el espacio y la adecuación temporal” (Meinel, 1987).

5.4.2. Variable Dependiente: Fundamentos técnicos del fútbol

Definición conceptual

Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento y que garantizan la eficiencia. (Govinden, 2010, p. 66)

Definición operacional

Son todas las acciones o gestos técnicos que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego, teniendo una clara relación intacta en la ejecución de los diferentes fundamentos. Dimensiones a medir; Conducción, pase, controles, dribling, remate y cabeceo.

5.4.3. Operacionalización de las variables

a) Variable independiente

Variable	Dimensiones	Indicadores
Ejercicios de coordinación	Fundamentación	Fundamenta la propuesta con teorías y principios enfocadas a los Ejercicios de coordinación y fundamentos técnicos del fútbol
	Objetivo	Desarrolla los fundamentos técnicos del fútbol mediante los ejercicios de coordinación utilizando sus habilidades básicas genéricas.
	Desarrollo	Desarrolla sesiones de aprendizaje basado en fundamentos técnicos del fútbol (10 sesiones de aprendizaje comprendiendo

		Actividades arriba mencionados.
	Evaluación	Aplica la evaluación de inicio, proceso y salida.

b) Variable Dependiente

Variable	Dimensiones	Indicadores	Items
FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL	Conducción	Borde interno	Conduce el balón con el borde interno del pie.
		Borde externo	Conduce el balón con la parte externa del pie.
		Empeine	Conduce el balón con el empeine del pie
		Punta	Conduce el balón con la punta del pie.
	Pase	corto	Ejecuta el pase corto
		Media distancia	Ejecuta el pase a media distancia
		Largo	Ejecuta el pase largo
	Controles	Parte interna	Controla el balón con la parte interna del pie
		parte externa	Controla el balón con la parte externa del pie
		Empeine	Controla el balón con el empeine del pie
		Muslo	Controla el balón con el muslo
		pecho	Controla el balón con el pecho
	Dribling	Rival al frente	Ejecuta el dribling con el rival al frente
	Remate	Ras del suelo	Realiza el remate a ras del suelo
		Media altura	Realiza el remate a media altura
		por elevación	Realiza el remate por elevación
	Cabeceo	Parado	Ejecuta el cabeceo desde la posición de parado
		Con salto	Realiza el cabeceo con salto

		carrera y sin salto	Realiza el cabeceo con carrera y sin salto
		posición plancha	Ejecuta el cabeceo desde la posición de plancha

5.5. Hipótesis

La Aplicación de un programa de ejercicios de coordinación mejora significativamente la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol con estudiantes de la Universidad Nacional del Santa.

5.6. Objetivos

5.6.1. Objetivo General

Determinar si la aplicación de un programa de ejercicios de coordinación mejora la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol con estudiantes de la Universidad Nacional del Santa.

5.6.2. Objetivos Específicos

Identificar el nivel de práctica de los fundamentos técnicos de fútbol de la selección de estudiantes de la Universidad Nacional del Santa 2019 antes de aplicado el programa de ejercicios de coordinación.

Identificar el nivel de práctica de los fundamentos técnicos de fútbol con estudiantes de la Universidad Nacional del Santa, después de aplicado el programa de ejercicios de coordinación.

Comparar resultados de la aplicación del programa de ejercicios de coordinación para mejorar los fundamentos técnicos de fútbol con estudiantes de la Universidad Nacional del Santa, entre el pre test y el post test.

6 METODOLOGÍA

6.1. Tipo y diseño de investigación

6.1.1. Tipo de investigación

Tipo de investigación de acuerdo a la orientación del investigador es de tipo aplicativo, según Hernández y Batista 2006

6.1.2. Diseño de investigación

Es una investigación de diseño pre experimental de acuerdo a Sánchez Carlessi, H. (1999) Cuyo diagrama es el siguiente:

GE: O₁ X O₂

Donde

GE: Grupo Experimental

O₁: Observación del pre test

O₂: Observación del post test

X: Intervención pedagógica

6.2. Población y muestra

6.2.1. Población

La población, sujeto de investigación, está constituida por 30 estudiantes de pre grado integrantes de la selección de fútbol de la Universidad Nacional del Santa, 2019.

6.2.2. Muestra

El tamaño de la muestra quedó conformado por 30 estudiantes, siendo una muestra poblacional.

6.3. Técnicas e instrumentos de recojo de información

6.3.1. Técnicas

Encuesta

6.3.2. Instrumentos

Cuestionario

Lista de cotejo (describir)

6.4. Análisis y procesamiento de información

El análisis y procesamiento de la información se hizo a través de estadística descriptiva, como tablas de frecuencia y figuras estadísticas y para la prueba de la hipótesis se empleó el análisis paramétrico.

7 Resultados

7.1. Presentación

Los resultados del presente estudio sobre: Programa de ejercicios de Coordinación en práctica de los fundamentos técnicos de fútbol con estudiantes de la Universidad Nacional del Santa del distrito de Nuevo Chimbote 2017, se presentará en dos bloques la primera el pre test y la segunda el post test:

Tabla 1

Niveles de logro para la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol de los estudiantes de la Universidad Nacional del Santa, 2017, antes de aplicado el programa de ejercicios de coordinación.

NIVEL DE LOGRO	f_i	%
DEFICIENTE: No ejecuta fundamentos técnicos del fútbol	17	57%
REGULAR: Practica dos fundamentos técnicos del fútbol	13	43%
BUENO: Práctica tres y cuatro fundamentos técnicos del fútbol	0	0%
EXCELENTE Práctica cinco o seis fundamentos técnicos del fútbol	0	0%
TOTAL	30	100%

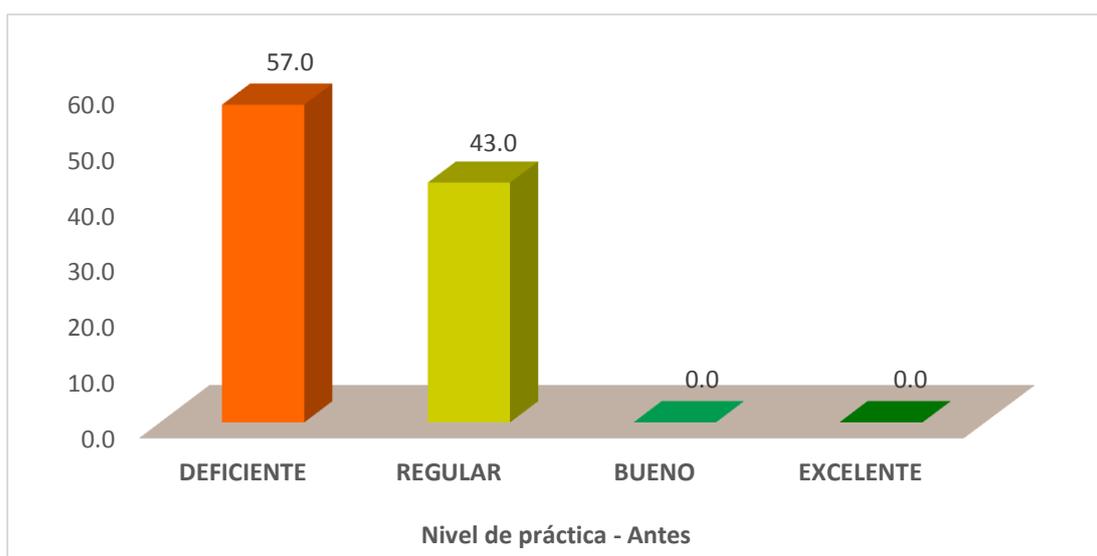


Figura 1: Niveles de práctica de los fundamentos técnicos de fútbol de la selección de estudiantes de la UNS antes de aplicado el programa de ejercicios de coordinación.

En la tabla N° 1 se visualiza antes de aplicado el programa de ejercicios de coordinación que 17 estudiantes que representan el 57,0% muestran deficiencias en la ejecución de los fundamentos técnicos del futbol; sin embargo, 13 estudiantes que representa el 43% practica de manera regular dos fundamentos técnicos del futbol.

Tabla 2

Niveles de práctica de los fundamentos técnicos de fútbol de la selección de estudiantes de la UNS, 2017 después de aplicado el programa de ejercicios de coordinación.

NIVEL DE LOGRO	f_i	%
DEFICIENTE: No ejecuta fundamentos técnicos del fútbol	0	0%
REGULAR: Practica dos fundamentos técnicos del fútbol	0	0%
BUENO: Práctica tres y cuatro fundamentos técnicos del fútbol	30	100%
EXCELENTE Práctica cinco o seis fundamentos técnicos del fútbol	0	0%
TOTAL	30	100%

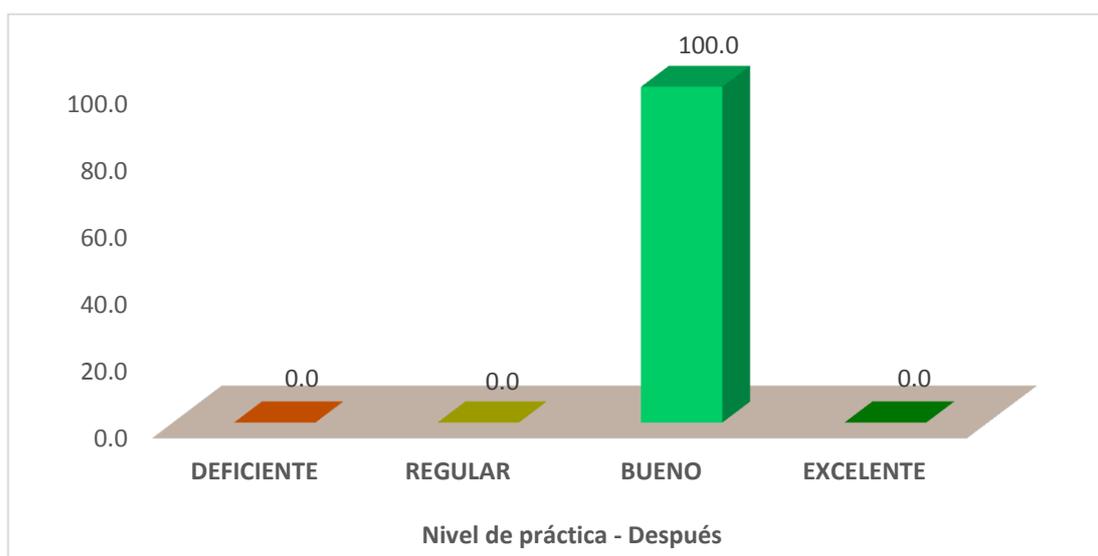


Figura 2: Niveles de práctica de los fundamentos técnicos de fútbol de la selección de estudiantes de la UNS después de aplicado el programa de ejercicios de coordinación.

En la tabla 2 se visualiza después de aplicado el programa de ejercicios de coordinación que los 30 estudiantes que representan el 100,0% muestran buena práctica de tres y cuatro fundamentos técnicos del fútbol.

Tabla 3:

Comparar resultados de la aplicación del programa de ejercicios de coordinación para mejorar los fundamentos técnicos de fútbol de la selección de estudiantes de la UNS, 2017, entre el pre test y el post test.

NIVEL DE LOGRO	ANTES		DESPUÉS	
	f_i	%	f_i	$\%_i$
DEFICIENTE	17	57%	0	0%
REGULAR	30	43%	0	0%
BUENO	0	0%	30	100%
EXCELENTE	0	0%	0	0%
TOTAL	30	100%	30	100%

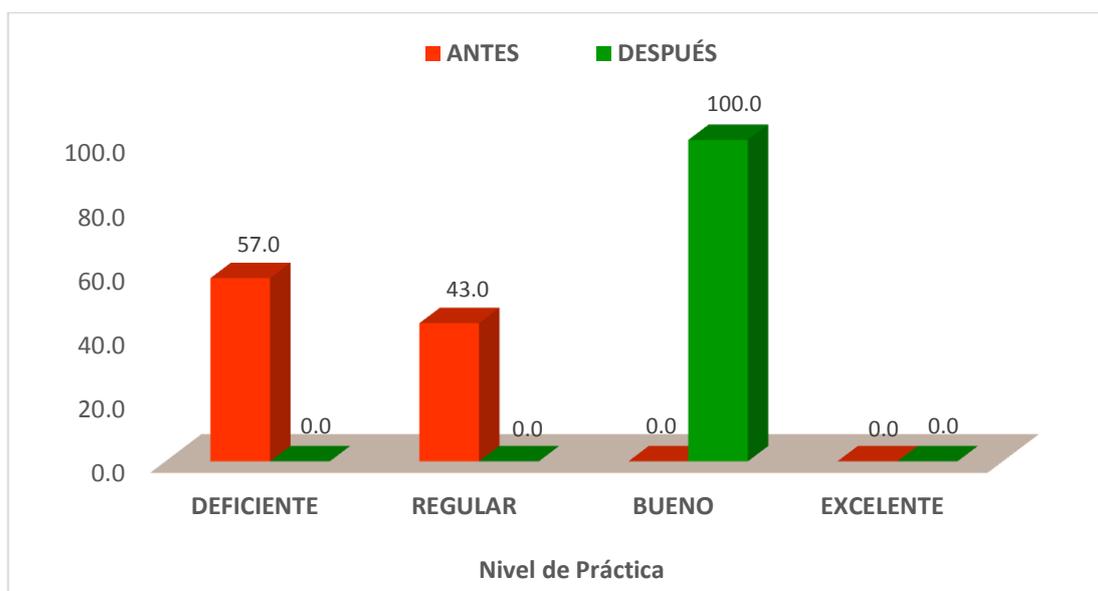


Figura 3: Comparar resultados de la aplicación del programa de ejercicios de coordinación para mejorar los fundamentos técnicos de fútbol de la selección de estudiantes de la UNS. Entre el pre test y el post test.

En la tabla 3 al comparar se visualiza antes de aplicado el programa de ejercicios de coordinación que 17 estudiantes que representan el 57,0% muestran deficiencias en la ejecución de los fundamentos técnicos del futbol; mientras que después de aplicado el programa ningún estudiante muestra este nivel. Además, 13 estudiantes que representa el 43% práctica de manera regular dos fundamentos técnicos del futbol, en cambio cuando recibe el programa ninguno de ellos muestran este nivel. Antes del programa ningún estudiante mostro buena práctica en tres y cuatro fundamentos técnicos del futbol, sin embargo, al recibir el programa los 30 estudiantes lograron este nivel.

Tabla 4:

Comparación de los resultados de estadísticos antes y después de la aplicación del programa de ejercicios de coordinación y la práctica de los fundamentos técnicos con selección de estudiantes de la Universidad Nacional Santa.

Estadísticas de muestras emparejadas		
Media	N	Desviación Estándar

Par	Antes del programa	8,033	30	3,528
	Después del programa	15,500	30	0,000
Prueba de muestras emparejadas				
Prueba T – Student		t	gl	Sig
Par	Después - Antes	11,592	29	,000

En la Tabla 4, se ha realizado la prueba T-Student con el fin de demostrar que el programa de ejercicios de coordinación ha mejorado la práctica de los fundamentos técnico del fútbol. En efecto, el valor de la T-Student ($t = 11,592$) ha permitido una Sig. Aproximadamente ($p = 0,000$) inferior al 0,05; resultado que indica que hay evidencias suficientes para afirmar que la aplicación del programa mejoro significativamente la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol, en los estudiantes del pos test, respecto de los mismos en el pre test, con un nivel de significación del 5%.

Análisis Estadístico

Para comprobar la hipótesis nula se ha tenido en cuenta la prueba no paramétrica de Kolmogorov-Smirnor para una sola muestra, con un nivel de significación estadística de 0.0001%, donde se comprueba que las hipótesis nulas son rechazadas; por lo que, se aprueba la hipótesis alterna.

8. Análisis y Discusión de los resultados

Los resultados obtenidos en el presente estudio comprueban que la hipótesis propuesta que la aplicación de un programa de ejercicios de coordinación mejora la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol con estudiantes de la Universidad Nacional del Santa.

Estos datos indican también que, en el Pre test, la mayoría de estudiantes no evidencia habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (la conducción del balón). Sin embargo, en el pos test la mayoría de estudiantes

evidencian habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (conducción del balón)

Estos datos indican también que, en el Pre test, la mayoría de estudiantes no evidencia habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (el pase). Sin embargo, en el pos test la mayoría de estudiantes evidencian habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (el pase).

Estos datos indican también que, en el Pre test, la mayoría de estudiantes no evidencia habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (control del balón). Sin embargo, en el pos test la mayoría de estudiantes evidencian habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (control del balón)

Estos datos indican también que, en el Pre test, la mayoría de estudiantes no evidencia habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (el dribling). Sin embargo, en el pos test la mayoría de estudiantes evidencian habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (el dribling).

Estos datos indican también que, en el Pre test, la mayoría de estudiantes no evidencia habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (el remate). Sin embargo, en el pos test la mayoría de estudiantes evidencian habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (el remate).

Estos datos indican también que, en el Pre test, la mayoría de estudiantes no evidencia habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (el cabeceo). Sin embargo, en el pos test la mayoría de estudiantes evidencian habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol (el cabeceo).

Por otro lado, se discute los resultados con los antecedentes considerados en el acápite 5 de la presente tesis.

Según Caiza y Pijal (2012). Concluyo que los niños y niñas presentan un bajo nivel en el equilibrio y agilidad las cuales son parte de las capacidades coordinativas y estas son esenciales para la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol. Asimismo, estas conclusiones coinciden con los resultados en la presente investigación que concluye que al aplicar el programa de ejercicios de coordinación mejoran la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol.

Según Del Pozo y Urbina Ecuador (2013). Concluyo que la mayoría de los entrenadores no poseen el título profesional que los capacita para ejercer con la función para el desempeño deportivo, desarrollo de destrezas físicas y fundamentación técnica en el juego del fútbol, lo que se considera perjudicial para la consecución de estos objetivos.

En cambio, la presente investigación concluye que al aplicar el programa de ejercicios de coordinación mejoran la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol.

Según Monzón (2015), se llega a determinar que cuando aplicas ejercicio tras ejercicio se logró alcanzar el nivel requerido de cada uno de los dieciocho jugadores, por tanto, se mejoró las coordinaciones y las buenas ejecuciones de técnicas de los porteros.

Asimismo, estas conclusiones coinciden con los resultados en la presente investigación que concluye que al aplicar el programa de ejercicios de coordinación mejoran la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol.

Según Peña (2016), Al aplicar la propuesta de cada ejercicio específico en espacios reducidos, cada deportista en la categoría de inicio deportivo, mejoró su nivel de ejecuciones de los dominios del fundamento técnico del balompié.

Complemento dicha investigación afirmando que al aplicar el programa de ejercicios de coordinación mejoran la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol.

Según Yaguana (2016), Aquí observamos a cada seleccionado presentando dificultad de movimiento cuando se desplaza con la pelota, esto les afecta impidiendo que mejoren y/o incrementen las técnicas con la pelota.

En cambio, la presente investigación concluye que al aplicar el programa de ejercicios de coordinación mejoran la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol.

9. Conclusiones y Recomendaciones

A continuación, presentamos las conclusiones luego de desarrollar los estadísticos descriptivos e inferenciales respectivamente:

Se identificó el nivel de logro en habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de la Universidad Nacional del Santa, antes de aplicado el programa de ejercicios de coordinación, el cual fue en el nivel deficiente y regular en su mayoría, así mismo para los estadísticos tenemos una media aritmética de 8,033, desviación estándar de 3,528, consideramos válido porque fue una observación de diagnóstico.

Se identificó el nivel de logro en habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de la Universidad Nacional del Santa, después de aplicado el programa de ejercicios de coordinación, el cual fue en el nivel bueno en su totalidad, así mismo para los estadísticos tenemos una media aritmética de 15,500, desviación estándar de 0,000, consideramos válido, es decir, la mayoría de estudiantes se encuentran en el nivel bueno.

Al comparar los resultados en los niveles de logro en habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de la Universidad Nacional del Santa, 2017, antes y después de aplicado el programa de ejercicios de coordinación, apreciamos que se dio una ganancia pedagógica de 7,477 puntos con respecto a la media aritmética, asimismo estadísticamente se acepta la hipótesis alterna.

Determinando que luego de aplicado el programa de ejercicios de coordinación como medio es efectivo y mejoró significativamente las habilidades para la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de la Universidad Nacional del Santa, 2017

Recomendaciones

A las instituciones dedicadas a formar futbolistas tengan en cuenta la propuesta del programa de ejercicios de coordinación para mejorar la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol.

Invocar a las autoridades deportivas y educativas que se empoderen de las nuevas propuestas metodológicas para mejorar la práctica de los estudiantes de los fundamentos técnicos del fútbol y por ende su formación.

10. Referencias Bibliográficas

- Aguilar, (2018), “Habilidades psicológicas y fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de secundaria. Ayacucho, 2018”.
- Alain, A. (1993). Iniciación y Perfeccionamiento. Barcelona - España: Paidotribo.
- Artpad, C. (1969). Fútbol. Barcelona: Planeta.
- Blazquez. (1995). Entrenamiento. En Blazquez
- Bernal, (2015), “Incidencia de diferentes metodologías de enseñanza e fútbol en niños de 8 a 11 años, sobre los aspectos técnicos y la diversión, en la ciudad de Hermosillo, Sonora, México”.
- Buschmann, J., Pabst, K. y Bussman, H. (2002). La coordinación en el fútbol. España: Ediciones Tutor.
- FIFA s/f Futbol Base Galledia ag. Suiza
- Guimaraes, T. (2000). El sistema, la táctica y los jugadores. Colombia: Magisterio.
- Hafelinger, U. (2010). La coordinación y el entrenamiento propioceptivo. España: Editorial paidotribo
- Ccopa, (2016), “El nivel de los fundamentos técnicos del futbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte unión carolina puno 2016”.
- Días, (2018), “Las capacidades coordinativas y las técnicas de fútbol en los estudiantes preuniversitarios de la I. E. Mariscal Ramón Castilla del distrito de Chaclacayo”.
- García, J. M. (2008). Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Barcelona.
- Gómez, Á., (2000), Juegos Tradicionales Valencianos. Valencia: Carena Editor.
- Jiménez, S. B. (2013). Metodología de Enseñanza del Fútbol. Argentina: Deportes
- Lammich, G. (2003). Juegos para el Entrenamiento. Editorial. Stadium S.R.L. Primera Edición.
- Lasierra, G. y Pons, J. (2001). mil 13 Ejercicios y Juegos aplicados al Balonmano. Barcelona. Editorial. Paidotribo, Edición Tercera. Volumen I.
- López, Eduardo: “Las Capacidades Coordinativas Gentileza”.
www.plazadedeport.es.com/imgnoticias/7172.pdf – Uruguay.

- Llerena, Ángel: “¿Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol”,
repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/546/CF49.pdf?1acceso:
2011.
- Massafret M. (2010). Procesos coordinativos, optimización de la técnica, Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo. Barcelona.
- 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,
- Monzón, (2015), “Los ejercicios de coordinación y su incidencia en la técnica del portero, en los jugadores del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años en el periodo 2014-2015”.
- Mejía, (2015), “La enseñanza de los Fundamentos del Fútbol y su influencia en el desarrollo de las Competencias futbolísticas de los estudiantes del primer año de Secundaria de la Institución Educativa Particular La Edad de Oro – Huacho – 2015”.
- Merino, Juan: “Grupo de Estudio Fútbol y Entrenamiento”.
[futbolmerino.jimdo.com/.../futbol-en-desarrollo fundamentación-téc...](http://futbolmerino.jimdo.com/.../futbol-en-desarrollo-fundamentación-téc...)
- Montiel. D. (2013). www.entrenadores.info. Recuperado el 27 de diciembre de 2014, de entrenadores.info: www.entrenadores.info.
- Pacheco, R. (2004). La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11. Barcelona: Paidotribo.
- Peña, (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”.
- Peré Vinen. (2009). Apuntes de Técnica Nivel 1. Recuperado el 27 de diciembre de 2014, de www.entrenadores.info:
- Quispe, (2016), El nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años de edad de la institución educativa primaria N° 71011 “San Juan Luis Gonzaga” de la ciudad de Ayaviri 2016.

- Ruiz, L. M. (1995). Competencia Motriz. Elementos para comprender el aprendizaje.
- Ruiz, F., Ruiz, A, y Talents, I. (2003) Educación Física. España. Vol. III, Editorial MAD. S.L,
- Segura, J. (s/a), Mil 9 Ejercicios y Juegos de Fútbol. Barcelona. Editorial. Paidotribo. Séptima Edición.
- Sánchez, J. Carmona, J. (2004) Juegos motores para primaria de 10 a 12 años. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- .Schereiner, P. (2002). Entrenamiento de la coordinacion en el futbol (Primera Ed). Hamburgo: Editorial Paidotribo.
- Velázquez, R. (2003). Psicomotricidad patrones de movimiento. México D.F. Editorial S.A. de C.V.
- Vinen, Pere: “Apuntes de Técnica (Nivel 1)”, acceso: 1998 - 2002 www.entrenadores.info.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo.
- Yaguana, (2016), “Los fundamentos técnicos del fútbol en el rendimiento deportivo de los seleccionados de la escuela de educación básica general Córdova de la parroquia Pishilata del cantón Ambato, provincia de Tungurahua”.
- Zamora, (2018), “El desarrollo de la coordinación y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub 14”.

11. APENDISES Y ANEXOS

11.1 Anexo n° 1: Instrumentos de recolección de datos pre test

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES.

MAESTRIA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

Fecha:

Nombre:

FICHA DE OBSERVACIÓN

Marque con una x según la destreza cualitativa que tenga el estudiante para realizar las siguientes técnicas individuales del fútbol

N°	ASPECTOS A OBSERVAR	1	2	3
01	Conduce el balón con el borde del pie.			
02	Conduce el balón con la parte externa del pie.			
03	Conduce el balón con el empeine del pie			
04	Conduce el balón con la punta del pie.			
05	Ejecuta el pase corto			
06	Ejecuta el pase a media distancia			
07	Ejecuta el pase largo			
08	Controla el balón con la parte interna del pie			
09	Controla el balón con la parte externa del pie			
10	Controla el balón con el empeine del pie			
11	Controla el balón con el muslo			
12	Controla el balón con el pecho			
13	Ejecuta el dribling con el rival al frente			
14	Realiza el remate a ras del suelo			
15	Realiza el remate a media altura			
16	Realiza el remate por elevación			
17	Ejecuta el cabeceo desde la posición de parado			

18	Realiza el cabeceo con salto			
19	Realiza el cabeceo con carrera y sin salto			
20	Ejecuta el cabeceo desde la posición de plancha			

NIVELES	3 = BUENO
	2 = REGULAR
	1 = MALO

Calificación	3 = BUENO	= 18
	2 = REGULAR	= 14
	1 = MALO	= 10

11.2 Anexo N° 2: propuesta ejercicios de coordinación

I. DENOMINACIÓN: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

II. DATOS INFOTRMATIVOS:

1. REGIÓN : ANCASH
2. INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Universidad Nacional del Santa
3. AREA : Taller de Deportes de la UNS
4. LUGAR : Nuevo Chimbote
5. HORAS SEMANALES : 04 horas
6. PROFESOR : FREDY ELOY LOLI MIRANDA
7. AÑO LECTIVO : 2017 - II

III. PRESENTACIÓN

Los ejercicios de coordinación son capacidades físicas complementarias que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

Una correcta coordinación es el elemento constructivo del rendimiento, al mismo tiempo que optimiza el comportamiento en la competición, mejora la calidad del regate y lleva a una buena idea general del juego. Dicho de forma abreviada: con una buena coordinación se es superior, al contrario, tanto corporal como psíquicamente y mejor si se consigue un gol.

IV. FUNDAMENTACION:

La propuesta de esta investigación para mejorar la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol de la selección de estudiantes de la Universidad Nacional del Santa de Nuevo Chimbote se fundamenta en la experiencia como docente, al convivir y compartir aprendizajes con los estudiantes que muestran serias dificultades en la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol como: la conducción, el pase, el

control, el dribling, el remate y el cabeceo; trayendo como consigo un deficiente rendimiento táctico.

La Coordinación incide directamente sobre el sistema nervioso del jugador, permitiéndole desarrollar sinergias musculares de forma voluntaria, dinámica y fluida para el beneficio de la práctica deportiva, en nuestro caso el fútbol. A su vez la mejora del sistema nervioso y el control corporal y postural de diferentes grupos musculares puesto en funcionamiento simultáneamente representa un beneficio en la mejora de la técnica del jugador. Se podría decir que el desarrollo de la Coordinación, entre otros aspectos, gracias a su efecto sobre el sistema nervioso, es el prelude de la mejora de la Técnica en el Fútbol. Así mismo los ejercicios de coordinación tienen su fundamento en la teoría de (Meinel y Schnabel, 1987); Afirma que la coordinación es la facultad de efectuar movimientos complejos de forma eficaz, lo que la convierte en el aspecto más relevante de la ejecución de la técnica deportiva.

V. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- a. Diseñar la propuesta del programa de ejercicio de coordinación para aplicarlos a los estudiantes de la selección de fútbol de la Universidad Nacional del Santa.
- b. Implementar el programa de ejercicios de coordinación, 10 sesiones
- c. Ejecutar la propuesta de los programas de los ejercicios de coordinación en el grupo experimental.
- d. Desarrollar los fundamentos técnicos del fútbol mediante los ejercicios de coordinación.

VI. CONTENIDO DEL PROGRAMA:

CAPACIDADES	CONOCIMIENTOS
1. Practica ejercicios de coordinación gruesa utilizando sus habilidades básicas genéricas.	1. Ejercicios de coordinación gruesa.
2. Desarrolla ejercicios de coordinación óculo manual utilizando sus habilidades básicas genéricas.	2. Ejercicios de coordinación óculo manual
	3. Ejercicios de coordinación óculo predica.
	4. Ejercicios de coordinación

3. Desarrolla ejercicios de coordinación óculo predica utilizando sus habilidades básicas genéricas.	óculo cefálica.
4. Desarrolla ejercicios de coordinación óculo cefálica utilizando sus habilidades básicas genéricas	
ACTITUDES <ol style="list-style-type: none"> 1. Valora el cuidado de su cuerpo, la salud y la práctica de actividades deportivas. 2. Demuestra persistencia para lograr sus metas. 3. Se interesa por las actividades deportivas. 4. Demuestra solidaridad y respeto y acepta las diferencias con los otros. 5. Controla sus emociones y actúa de manera positiva antes durante y después de la actividad deportiva. 6. Demuestra responsabilidad en el uso y cuidado de los materiales educativos e infraestructura utilizada. 	

VII. ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

En el desarrollo del programa durante la ejecución de las sesiones de aprendizaje en sus diferentes momentos o dimensiones se utilizará la enseñanza recíproca, la enseñanza en pequeños grupos y la micro enseñanza.

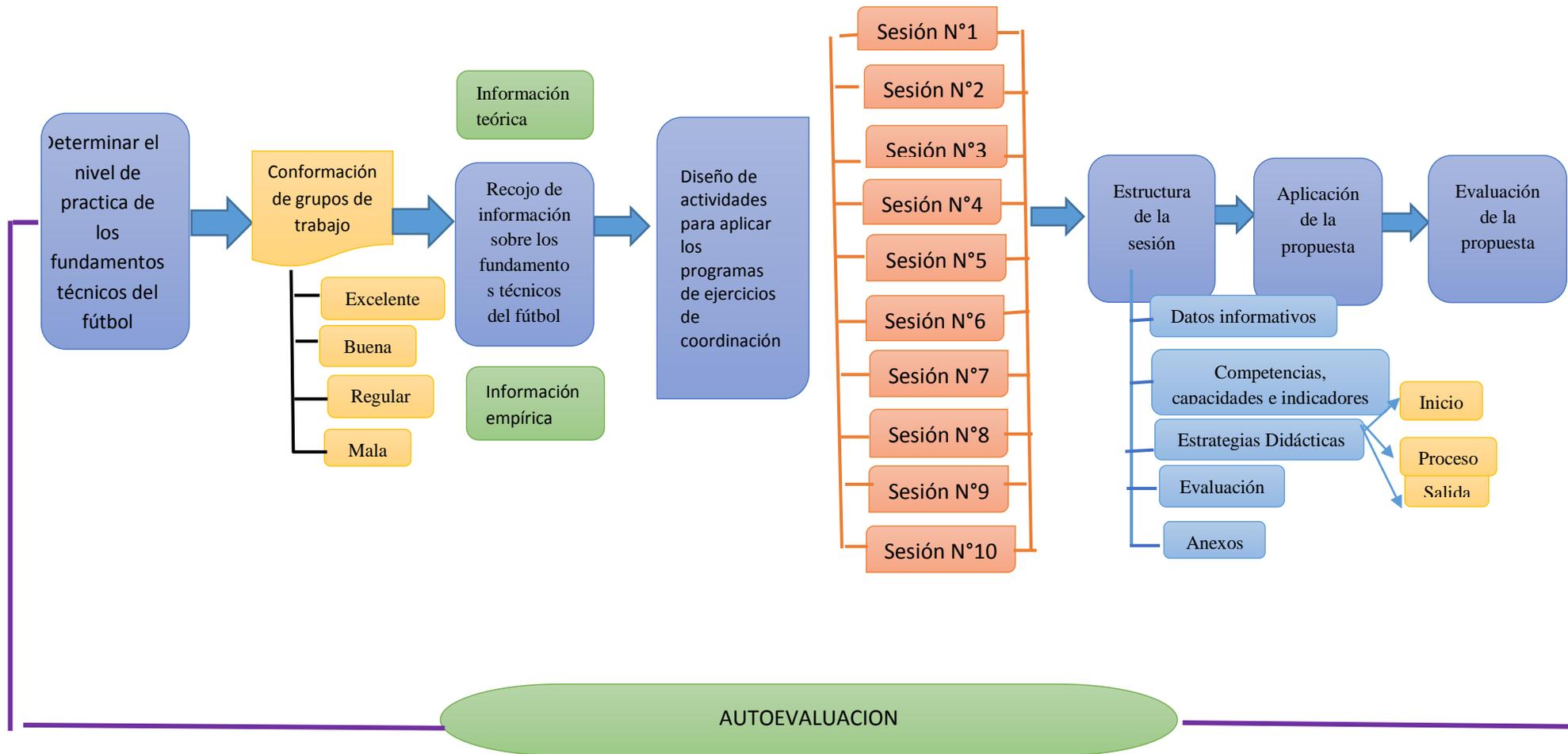
VIII. MATERIALES EDUCATIVOS

- Conos
- Platos
- Aros
- Vallas
- Escalera coordinativa
- bosu
- Bastones
- Estacas con base
- Aros antialérgicos
- Balones de futbol
- Cuerdas

IX. EVALUACION

Para evaluar los aprendizajes de los estudiantes se utilizará un pre y pos test, para ello como instrumentos se aplicará una escala valorativa, una prueba de comprobación y una escala de actitudes, siendo los calificativos en la escala vigesimal.

4. DISEÑO DE LA PROPUESTA DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN



5. EXPLICACIÓN DEL DISEÑO

5.1. Determinar el nivel de práctica de los fundamentos técnicos del fútbol

5.2. Una vez obtenido los resultados en razón a las calificaciones conforme grupos:

Mala

Regular

Buena

Excelente

5.3. Se recogió la información a través de la aplicación de un pre test, para medir el nivel de práctica de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes, el cual se distribuyó en seis dimensiones: conducción del balón, el pase, el control, el dribling, el remate y el cabeceo. Por otro lado, se buscó información teórica referente a los ejercicios de coordinación y su relación con los fundamentos técnicos en diferentes medios escritos y virtuales.

5.4. Para poder diseñar las actividades de aprendizaje se recurrió a la teoría e información que nos proporciona el ministerio de educación, e institutos encargados de la formación de entrenadores, determinando la estructuración de sesiones de aprendizaje que a continuación paso a denominar: sesión 01, La conducción del balón con la parte interna y externa del pie; sesión 02, La conducción del balón con la punta y el empeine del pie Sesión 03, El pase corto en el fútbol. Sesión 04, El pase a media distancia y el pase largo en el futbol; sesión 05, controla el balón con la parte interna y externa; sesión 06, Controla el balón con el empeine, muslo y pecho; sesión 07, El dribling en el fútbol; sesión 08, El remate a ras del suelo en el fútbol; sesión 09, El remate a media altura y por elevación en el fútbol; sesión 10 El cabeceo en el fútbol.

5.5. Las sesiones de aprendizaje de acuerdo a nuestras experiencias se van estructurar de la siguiente manera:

- I. Datos informativos, se considera los datos más elementales.

-II. Competencias, capacidades e indicadores de la evaluación.

-III. Estrategias didácticas: inicio, desarrollo, cierre.

-IV. Evaluación

-V. Anexos.

5.6. La aplicación de la propuesta se desarrolló en una unidad de 5 semanas desarrollándose 10 sesiones de dos horas pedagógicas cada una; en las que se orientó a la práctica adecuada de los ejercicios de coordinación. Se utilizó diversos materiales deportivos para así mejorar su ejecución.

5.7. Evaluación de la propuesta, se efectuó al inicio, durante su ejecución y al final de la aplicación de la propuesta

6. PROPUESTA DE LAS SESIONES

A continuación, presentamos las diez sesiones que se han desarrollado en el transcurso de la aplicación del programa

SESION DE APRENDIZAJE	DENOMINACIÓN DE LAS SESIONES DE APRENDIZAJE
01	La conducción del balón con la parte interna y externa del pie
02	La conducción del balón con la punta y el empeine del pie
03	El pase corto en el fútbol
04	El pase a media distancia y el pase largo en el fútbol
05	controla el balón con la parte interna y externa
06	Controla el balón con el empeine, muslo y pecho
07	El dribling en el fútbol
08	El remate a ras del suelo en el fútbol
09	El remate a media altura y por elevación en el fútbol
10	El cabeceo en el fútbol

11.1 SESION DE APRENDIZAJE

UNIVERSIDAD NACIONAL
DEL SANTA



SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

I. DATOS INFORMATIVOS

Área:	Semestre académico:	Nombre de la sesión:
Taller de Fútbol	II	La conducción del balón con la parte interna y externa del pie

Nivel	Fecha	Profesor
Superior	03 / 10 / 2019	Fredy Eloy Loli Miranda

II APRENDIZAJES ESPERADOS:

Competencia	Capacidades	Indicadores
Dominio corporal	Practica ejercicios de coordinación gruesa utilizando sus habilidades básicas genéricas.	Ejecuta la conducción del balón con la parte interna y externa del pie.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	DESCRIPCION DE ACTIVIDADES	MEDIOS Y/O MATERIALES	TIEMP
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia la sesión, dialogando sobre la importancia de los ejercicios de coordinación motriz, para la práctica de la conducción del balón en el fútbol. - Ejercicios para fortalecer el core - Activación de glúteos - Flexión dinámica - Movimientos integrados - Activación neural 	<ul style="list-style-type: none"> Cronometro Silbato Platos 	15 min
PROCESO	<ol style="list-style-type: none"> Organizados en columnas realizan carreras hacia adelante y atrás, a una distancia de 15 metros, delimitada por los conos. Organizados en columnas realizan carreras laterales, perfil derecho y perfil izquierdo, a una distancia de 15 metros, delimitada por los conos. Organizados en columnas realizan carreras hacia adelante y atrás, en zigzag, empleando 15 conos a una distancia de 15 metros. Cada jugador con un balón se distribuyen por todo el campo traslada el balón por diferentes direcciones golpeando el balón con la parte interna y externa del pie. Traslada el balón en línea recta de un lugar a otro golpeando el balón con la parte interna y externa del pie. Traslada el balón golpeándolo con la parte interna y externa del pie, siguiendo la dirección de los conos ubicados en el campo en forma de zigzag Traslada el balón golpeándolo con la parte interna y externa del Pie por los conos ubicados uno delante de otro. <p>▪ Organización de Los ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grupos : 6 de 5 estudiantes cada uno en 6 estaciones - Tiempo : 2 minutos cada ejercicio - Series : 3 series - Recuperación : 2 minutos entre series 	<ul style="list-style-type: none"> Cronometro Silbato Conos Platos 	60 min.
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Comentarios sobre la coordinación motriz y como nos ayuda a la práctica de la conducción del balón el fútbol. Ejercicios de estiramiento y soltura muscular. 	Jabón, toallas, papel higiénico	15 min.

IV. EVALUACION

Competencia	Indicadores	Instrumentos
Dominio corporal	Ejecuta ejercicios de coordinación motriz	Lista de cotejo

Chimbote, octubre 10 del 2019

11.2 FOTOGRAFÍAS DE LA INVESTIGACIÓN







