

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA



Planificación física para la práctica de fútbol en los
Estudiantes de la I.E N°80442 – Libertad 2020

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación
Secundaria en la Especialidad de Educación Física

Autor

Vidal Moreno, Michael Fernando

Asesor (ORCID: 0000-0001-5854-9731)

Valverde Sarmiento, Alan

Chimbote- Perú

2020

ÍNDICE

Tema	Página N°
Palabras clave.....	ii
Título de la investigación.....	iv
Resumen.....	v
Abstract	vi
Introducción	- 1 -
Metodología de la investigación	- 19 -
Resultados	- 22 -
Análisis y discusión	- 26 -
Conclusiones	- 30 -
Recomendaciones	- 31 -
Agradecimiento.....	- 32 -
Referencias bibliográficas.....	- 33 -
Anexos	37

PALABRAS CLAVE

TEMA	Preparación Física/ Practica de Futbol
ESPECIALIDAD	Educación Secundaria en la especialidad de Educación Física

KEYWORDS

TOPYC	Physical Preparation / Soccer Practice
SPECIALTY	Secondary Education in the Physical Education specialty

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

LÍNEA	Teoría y métodos educativos
AREA	Ciencias de la educación
SUB AREA	Ciencias de la educación
DISCIPLINA	Educación general

Título

**Planificación física para la práctica de futbol en los
Estudiantes de la I.E N°80442 – Libertad 2020**

**Planificación física para la práctica de futbol en los
Estudiantes de la I.E N°80442 – Libertad 2020**

RESUMEN

Este proyecto de investigación realizado tiene como objetivo identificar el nivel de preparación física y práctica del fútbol en los estudiantes de la Institución Educativa N°80442, a través de fichas de evaluación que serán aplicadas a nuestra muestra. La presente investigación es de tipo descriptivo con diseño no experimental de carácter descriptivo simple ya que se realiza sin manipular la variable. La población evaluada está conformada por los estudiantes de nivel secundario, teniendo el total de la muestra de 24 estudiantes. Para la recolección de datos las técnicas utilizadas fueron la observación y fichas de evaluación los cuales fueron analizados y procesados con tablas y gráficos estadísticos. El resultado obtenido mediante la recolección de datos evidencia que los estudiantes se encontraban en un nivel medio en cuanto a preparación física en la práctica del futbol, lo cual nos indica que los estudiantes no han recibido una adecuada preparación física para la práctica del futbol ya que el 54% tenía una preparación física de nivel medio y el 46% lo mismo en la práctica del futbol. Es por ello que con esta investigación se trata de dar a conocer las necesidades que presentan las instituciones en nuestro territorio.

ABSTRACT

This research project carried out aims to identify the level of physical preparation and soccer practice in the students of the Educational Institution N ° 80442, through evaluation sheets that will be applied to our sample. The present investigation is of a descriptive type with a non-experimental design of a simple descriptive nature since it is carried out without manipulating the variable. The population evaluated is made up of high school students, with a total sample of 24 students. For data collection, the techniques used were observation and evaluation sheets, which were analyzed and processed with statistical tables and graphics. The result obtained through data collection shows that the students were at an average level in terms of physical preparation in the practice of soccer, which indicates that the students have not received adequate physical preparation for the practice of soccer since 54% had a medium level physical preparation and 46% the same in soccer practice. That is why this research tries to make known the needs of the institutions in our territory.

INTRODUCCIÓN

Uno de los aspectos fundamentales en la vida del ser humano desde los primeros años de vida es estar ligado directa e indirectamente hacia el deporte; considerando al fútbol en los niños y al voleibol a las niñas. La preparación física y práctica son dos aspectos que no se pueden separar por lo que van juntas y son de importancia. De allí la necesidad de investigar y evaluar tanto la preparación física y práctica de los estudiantes que son objeto de estudio. Para ello se consiguieron los siguientes antecedentes:

A nivel nacional e internación se observa que se han desarrollado diversas investigaciones sobre preparación física y aprendizaje del futbol.

De acuerdo a su tesis de Rivera (2016) denominada entrenamiento deportivo de futbol femenino entre las edades de 12 a 18 años en la ciudad de Guatemala, sostuvo que la investigación tuvo como finalidad determinar que los instructores de futbol de mujeres ejecutan el proceso de elaboración deportiva de las jugadoras, a partir de la información que se obtuvo del diagnóstico de la propuesta de mejora acerca de promover e impulsar a la sociedad deportiva líneas para el desarrollo del entrenamiento deportivo de la disciplina del futbol en el medio nacional. El tipo de investigación fue cualitativa, empleando como instrumento de medición una encuesta y guía de observación, para el cual se tomó una muestra de 15 personas, para lo cual solo se consideraron entrenadores de ambos sexos. Entre los resultados más destacados se encontraron que los instructores no tienen un plan de unidad de entrenamiento, sino que usan la improvisación, también en tanto en el aspecto físico y técnico la mayoría de los instructores no emplean un examen para establecer el nivel de cada jugadora, en cuanto al sistema táctico de juego los instructores no emplean en los entrenos un estudio táctico de las distintas técnicas que existen, la guía de observación evidenció que los instructores no cuentan con implementos actualizado así como tampoco han recibido capacitaciones recientemente para comprender las ultimas tecnológicas que la ciencia del deporte ha desarrollado para un mejor rendimiento, finalmente se observó que un porcentaje de los instructores no tienen elementos de planificación

donde se especifique las diversas actividades a llevarse durante el tiempo de entrenamiento.

Según Cabrejos (2016), de acuerdo a tesis de maestría denominada actividades físico – deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa parroquial Santísima Trinidad, sostuvo que el propósito de la investigación fue ver la relación entre las actividades físicas – deportivas con los estilos de vida saludables desde una perspectiva de la educación para la salud. Tiene como tipo de investigación no experimental – transversal descriptivo correlacional, se utilizó la encuesta como instrumento de medición, para la investigación se utilizó una población de 450 alumnos que es el total de estudiantes de dicha institución mencionada. En esta investigación se evaluaron dos variables: actividad física – deportivo y estilos de vida saludables. En cuanto a los resultados se pudo ver que no existe una conexión entre la práctica actividad físico – deportiva y el tipo de vida de los alumnos, por otro lado existe una moderada conexión positiva entre la dimensión educativa y el entorno microsocioal, también existe una relación moderada entre la dimensión recreativa con el entorno macrosocioal desde un punto de vista de la educación de la salud, finalmente un criterio de salud o bienestar está en consonancia con una actividad que va de moderada a vigorosa de tal manera que en los niveles moderados de actividad se encuentran los mejores beneficios saludables, mientras que estos se disminuyen con los altos niveles de actividad física.

Para Paredes (2016) en su trabajo de investigación titulada la motricidad gruesa en los fundamentos técnicos de fútbol de los niños de la escuela permanente de liga cantonal Pelileo, provincia de Tungurahua, sostiene que el propósito de la investigación fue investigar como incide la motricidad gruesa en los fundamentos técnicos del fútbol. El tipo de investigación es exploratoria y descriptiva, los instrumentos utilizados fueron la encuesta aplicada a los deportistas y la entrevista dirigida a los entrenadores, para la cual se tomó una muestra de 30 niños de las edades de 8 a 10 años, 18 niños de 11 a 13 años y 2 entrenadores. En tanto a los resultados se pudo identificar que el desarrollo de la motricidad gruesa en el niño a través de la práctica del fútbol mejoro su rendimiento físico, estado de ánimo e integración al

medio social deportivo; también se concluye que la base para practicar el fútbol se basa en la importancia de conocer los fundamentos técnicos, donde los niños adquieren técnicas correctas que ayudan a mejorar sus destrezas y habilidades, finalmente se concluyó que en si no existe una guía de actividades que mejoren la motricidad gruesa

Por su parte Caiza y Pijal (2017) en su 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 Tupac Yupanqui de la parroquia de san Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa, sostuvo que el propósito de la investigación fue establecer las capacidades coordinativas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de dicha institución, a partir de la información que se obtuvo del diagnóstico se elaboró una propuesta de mejora acerca de cómo afectan las capacidades coordinativas en la elaboración de los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos. El tipo de investigación corresponde a un diseño no experimental, los instrumentos utilizados fueron una prueba técnica y fichas de observación, para el cual se tomó una muestra de 253 estudiantes y 2 profesores. En cuanto a los resultados obtenidos los niños y niñas tienen un bajo nivel en el equilibrio y agilidad las cuales son parte de las capacidades coordinativas, con respecto al manejo del balón tanto con el tren inferior y cabeza se evidencia una deficiente ejecución al momento de manipular el balón lo cual hace el desempeño no sea el adecuado, tienen problemas al momento de conducir el balón con diferente superficies del pie, finalmente con los resultados obtenidos se determina que la utilización de la cabeza al realizar el movimiento técnico ha sido mal empleada.

Del mismo modo Rodríguez (2018) en su investigación realizada en Perú, buscó conocer cómo contribuye un programa experimental de preparación física en el rendimiento técnico en fútbol en alumnos del cuarto y quinto del nivel secundaria de la Institución Educativa Pública N° 1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga en ate vitarte en el año 2017, que el propósito de la investigación fue saber cómo contribuye un programa experimental de preparación física en el rendimiento técnico en fútbol en alumnos del cuarto y quinto de secundaria de dicha institución, a partir de la

información que se obtuvo del diagnóstico se elaboró una propuesta de mejora en cuanto a los estudios de los efectos de un programa experimental de preparación física de categoría juveniles del fútbol escolar de las instituciones educativas públicas y privada que pertenecen a la zona. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional correlativo y experimental, empleando como instrumento de medición la encuesta, fichaje y observación directa, para la cual se tomó una muestra de tipo intencional son alumnos de edades de 15 y 17 años que pertenecen a la categoría juvenil que participan en los juegos nacionales deportivos escolares 2017. En esta investigación se evaluaron dos variables: preparación física y rendimiento técnico del futbol. Entre los resultados obtenidos se ha establecido la conexión significativa entre el rendimiento físico y técnico de los futbolistas de dicha institución, así mismo la relación significativa entre la composición corporal con el rendimiento físico técnico de los deportistas, finalmente la relación significativa entre la composición corporal con el rendimiento técnico de los futbolistas de la I.E Toribio de Luzuriaga tal como evidencia en los cuadros y gráficos.

Para Villazana (2019) en su investigación enseñanza y aprendizaje del futbol en los alumnos de la institución educativa Mariscal Castilla El Tambo, sostuvo que el propósito de su investigación es diagnosticar la enseñanza aprendizaje del futbol en los alumnos de la institución educativa Mariscal Castilla El Tambo. El tipo de investigación es descriptiva, se utilizó el test y fichaje como instrumento de evaluación, con una muestra de 1353 alumnos. Se encontró una variable enseñanza del futbol el cual tiene cinco dimensiones: control del balón, dominio, pase, conducción y remates. En tanto en los resultados se finaliza que el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos del futbol en la conducción es regular, en los pases regular, en la recepción es regular y en el dominio es bueno; la estrategia de enseñanza que utiliza el docente es la adecuada, finalmente la estrategia de aprendizaje que utiliza el docente en los alumnos también es la adecuada por todos los resultados obtenidos.

Con respecto a la fundamentación se ha estructurado a partir de las variables. La preparación física y práctica del fútbol.

Preparación física, Bores (2018) señala que la preparación física es parte del entrenamiento que busca poner en mejor condición física al deportista, mediante sus aptitudes naturales y capacidades para desarrollar al máximo todas sus cualidades físicas; y para lograr tal mejoría física, esta se trabaja por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, los cuales permitan la adaptación del cuerpo al entrenamiento que a su vez es específico y técnico en cada deporte, de modo tal que se logre un rendimiento y desenvolvimiento óptimo del deportista.

Rodríguez, V. (2018) señala en su investigación que la preparación física está organizado y jerarquizado de diversos procedimientos de entrenamiento que tienen como finalidad desarrollar y utilizar las cualidades físicas del jugador, además, señala que la preparación física debe estar presente en los diferentes niveles de entrenamiento deportivo de cada actividad que se practique, puesto que es la enseñanza aprendizaje que se le imparte al deportista mediante actividades y acciones que componen habilidades y destrezas que requiere toda actividad deportiva.

Por su parte Rushall Fleischman, sostiene que la preparación física tiene bien marcado su objeto, que son las cualidades físicas que tiene el deportista, así también señala que la preparación física debe estar presente en todo entrenamiento debiéndose adaptar sus modalidades de aplicación a la organización general del mismo. Así pues, todo deportista debe estar físicamente preparado para rendir bien y no presentar lesiones, por tanto Rushall Fleischman no dice que es responsabilidad del entrenador preparar adecuadamente al deportista y que para ello debe previamente planificar y establecer parámetros para definir cómo estará organizada dicha preparación física. (Rodríguez, 2018).

Según Carreras (citado por Montaña, 2012) nos dice que es una fracción del entrenamiento que tiene como finalidad poner en un buen estado de forma al deportista y poniendo al máximo sus cualidades físicas mediante ejercicios. Es el nivel de desarrollo de las posibilidades motoras de los jugadores, obtenida a través de la repetición de ejercicios físicos. La preparación física está condicionada por el estado de salud, desarrollo físico, aptitudes motoras y las cualidades físicas de la persona.

Entre los tipos de preparación física se tiene:

Específica. La preparación física determina una fase contigua a la competencia inclusive durante la etapa de competencia. Una actividad deportiva se describe como el desarrollo de habilidades físicas, agrupación muscular, métodos energéticos, funciones orgánicas, actividades especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades. (Romero, 2004).

General. Se refiere a la gran mayoría de los deportes que tengan fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc. La preparación física general es mejor llevarse a cabo en un tiempo más lejano posible a la fase de competencia, ya que nuestro organismo necesita adaptarse por lo menos cuatro a ocho semanas (Romero, 2004). Algunas funciones que tenemos son: Mantener un alto rendimiento físico, tener limpio el sistema cardiovascular y fortalecer nuestros músculos

Especial. Según Platanov (2007) La preparación física especial tiene como fin desarrollar cualidades motoras de acuerdo con la demanda que plantea un deporte en específico y con las particularidades de una determinada actividad competitiva. También es dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las contingencias del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada.

La preparatorio o preliminar. Tiene como fin aumentar los más posible para cada determinada fase de la preparación el nivel de las cualidades motoras y la probabilidad funcional del organismo en vinculación ceñida con las cualidades motrices simples de la modalidad deportiva que se ejerce. (Platonov, 2007)

Fundamental o básica. Esta se basa el tener listo el organismo y lograr que el deportista tenga avances positivos, llegar a etapas funcionales altamente especializados que tengan como fin resistir grandes y medianas cargas durante las sesiones y entrenamientos, así como un rápido restablecimiento después de todos los esfuerzos (Platonov, 2007).

El método para el desarrollo de la preparación física. La preparación física en la práctica se divide en orales, visuales y prácticos. Son todas las asimilaciones de conocimientos, capacidades y hábitos los cuales desarrollan las capacidades del

jugador. Durante el entrenamiento se desarrollan estos métodos de diferentes formas. Para poder seleccionar algún método se debe ver si corresponden a los objetivos planteados.

Orales. Según Harris (2016) el método oral en la preparación física son las charlas, explicaciones, conferencias, discusiones y análisis que son formas empleadas con los atletas que tienen alto rendimiento.

Visuales. Según Rodríguez (2013) nos dice que la preparación física visual es un argumento justo de una perspectiva de cada ejercicio y sus componentes que realiza el deportista o el entrenador.

Prácticos. El método práctico en la preparación física está dividido en dos grupos: el primero es el método que busca formar talentos, hábitos motores que son característicos de un método deportivo y el segundo método es el que busca el desarrollo de las cualidades motoras en todas las personas.

Entre las dimensiones de la preparación física se tiene:

Movimientos del cuerpo en el fútbol. Internamente a cada jugador se le monitorea los movimientos en el fútbol ya que, dentro de los músculos, las articulaciones y los tendones están los órganos sensitivos, estos brindan la información de estos movimientos al sistema central, el cual es llamado como sentido muscular o también sentido cenestésico. (Luhtanen, 2018). En los partidos y en las prácticas e incluso en los entrenamientos de fútbol los movimientos corporales son muy importantes ya que ellos tienen gran influencia en la ejecución de técnicas del fútbol y es que en el terreno de juego todo futbolista realiza una amplia gama de movimientos ya sea con el balón o sin él, así pues, estas acciones le permiten al jugador desarrollar diversas destrezas motoras que le permiten interactuar de manera más eficiente y dinámica durante el partido a su vez que se basan en habilidades esenciales de movimientos que varían constantemente con cada circunstancia del juego, por tanto el movimiento corporal en el fútbol cumple una función importante no solo porque indica la ejecución de una técnica sino también porque potencia las destrezas y habilidades del jugador en deporte. (Pareja, 2016).

Coordinación en el fútbol. Según Valle (2020) es entendida la coordinación como la capacidad del deportista para poder relacionarse con su propio cuerpo a través del movimiento y del balón, es un gran trabajo que busca desarrollar la estructura coordinativa del jugador que practica el fútbol y es que es un elemento fundamental para tener un mejor desempeño en el fútbol. Para la práctica del fútbol, la coordinación se debe trabajar a lo largo de toda la sesión de entrenamiento e incluso en los partidos, sin embargo, existen momentos específicos en los que se debe trabajar la coordinación y estos son: En el calentamiento, en periodos de entrenamiento de menor carga física, en los ejercicios de mejora de la técnica, en ejercicios de recuperación y durante todas las semanas para las categorías iniciales y a través de circuitos coordinativos y de juegos generales y específicos en el fútbol.

Ahora bien, los ejercicios que se pueden aplicar para trabajar la coordinación son:

a) Trabajo de coordinación en calentamiento:

- Realizar calentamiento + trabajo coordinativo de técnica de carrera para posteriormente rotar a la posta 2 con una pequeña salida a sprint.
- Realizan calentamiento + trabajo multisaltos en aros con posterior salida en velocidad alternando un jugador a posta 1 y otro a posta 3
- Realizan calentamiento + trabajo de coordinación con velocidad de ejecución en escalera con posterior salida en velocidad y cambio a la posta 2

b) Trabajo de coordinación integrado en parte principal:

Existe 3 grupos de trabajos en los cuales se puede hacer un mismo trabajo en tres postas o variasen cada una de ellos. Posterior al trabajo coordinativo se realiza una secuencia de pases para acabar con un fin, sin oposición. Este es un ejercicio sencillo con muchas variantes, la complejidad está en elegir correctamente las tareas para coincidir a los jugadores en la secuencia de pases.

Aptitudes deportivas. Los más aptos físicamente son los que más destacan es por ello que las condiciones físicas se han vuelto más importante y esenciales como

parte del fútbol. Para la aptitud física en el fútbol, hay que tener en claro lo que es la aptitud anaeróbica y aeróbica, las cuales se detallan a continuación:

a) Aptitud anaeróbica. Es una actividad más intensa que la aeróbica, aunque tiene una duración menor, pero al ser menor, se le conoce como un entrenamiento de calidad. El desarrollo de esta actividad está basado en realizar trabajo a la misma vez que el cuerpo se alimenta con energía que se encuentra almacenada en fuentes como el glicógeno; esta actividad no se realiza por largo tiempo sino por intervalos debido a que el ácido láctico que se forma en los músculos causa una sensación de fatiga en los mismos, razón por la cual su ejecución debe ser dividida en intervalos. Ahora bien, para los jugadores de fútbol es necesario tener una buena aptitud anaeróbica, pues si no tuvieran una adecuada, su fuerza muscular se reduciría y disminuiría su velocidad a lo largo del partido, haciendo que sea más difícil la ejecución de técnicas y de esta manera disminuye la coordinación debido a la fatiga que se presentará (Villaguay, 2017).

b) Aptitud aeróbica. Los ejercicios aeróbicos tienen que estar diseñados para se mejore el sistema cardiovascular y la eficacia del corazón, pues en el momento de realizarse la actividad aeróbica el cuerpo provee a los músculos oxígeno que ha perdido durante la actividad y que requiere la oxidación de grasas y carbohidratos. Para poder tener el equilibrio correcto y el suministro a los músculos, la relación de ejercicios deben ser entre el 50 y 85% del ritmo cardiaco máximo que equivale a 220 latidos por minutos menos la edad en años, sin embargo al momento que es el ejercicio es muy intenso, el corazón ya no es capaz de proveer del oxígeno necesario a los músculos, por lo que estos tendrán que buscar fuentes de energía alternativas, por tanto si en ese momento se realiza otra actividad adicional, está ya no sería considerada como una actividad anaeróbica. En aquellos futbolistas que no tengan una buena aptitud aeróbica se reducirá la fortaleza muscular, disminuyendo su coordinación y los reflejos, haciendo que sea más difícil la concentración en el campo de juego o a la hora de entrenar. (Villaguay, 2017).

c) Capacidades físicas. Para Raffino (2020) las capacidades físicas son aquellas condiciones internas que tienen las personas para poder realizar actividades físicas, las cuales pueden ir mejorando a través del entrenamiento y preparación. Así también

para Rodríguez, W. (2013) las capacidades físicas son las condiciones psicomotoras que se desarrollan en el entrenamiento deportivo durante el proceso de formación y educación, así mismo explica, que el desarrollo de estas capacidades se da por causas internas que permiten que el organismo sea más rápido, fuerte resistente, ágil y flexible. Se pueden mencionar que las capacidades físicas se presentan de la siguiente forma: capacidades físicas, capacidades motoras, cualidades físicas y valencias físicas.

Las capacidades físicas se clasifican:

Capacidades físicas condicionales. Vienen a ser aquellas capacidades que dependen de la capacidad que tiene el cuerpo para poder sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, se utilizan las capacidades pasivas tales como: Fuerza, velocidad, flexibilidad, destreza y resistencia. (Rodríguez, 2013).

Fuerza. Es aquella acción de un cuerpo material sobre otro, obteniendo como resultado un cambio en el estado que puede ser de reposo o movimiento. La fuerza viene a ser la capacidad que se tiene para poder vencer una resistencia externa contra la misma a través de una tensión muscular (Ortiz, 1999).

Velocidad. Es aquella capacidad que permite dar una respuesta motriz de una manera rápida y adecuada a los distintos estímulos y necesidades que suceden en el juego. Esta capacidad permite efectuar de forma rápida y óptima las acciones cognitivas y motrices necesarias para poder desarrollar un juego eficaz (Agras, 2016)

Flexibilidad. La flexibilidad permite a los deportistas ejecutar movimientos de gran amplitud articular, así como estirar los músculos extendiéndolo con fuerza. Tener flexibilidad es importante para las personas ya que necesitaremos menos energía para realizar un recorrido articular y eso se debe gracias a los estiramientos que realizan. (Estrada, 2016).

Resistencia. Según Irala (2018), la resistencia es diferente según sea el esfuerzo que realice la persona; cuando las personas son capaces de soportar o conseguir una cantidad más alta de esfuerzo que aquellas capacidades originales, lo que quiere decir que la resistencia ha aumentado. Para tener buena resistencia es necesario repetir ejercicios cada vez más altos para mejorar la fuerza muscular poco a poco.

Agilidad. Según Kirkendall (2016) la agilidad en sí misma tiene distintos componentes que se deben de trabajar a través de un entrenamiento determinado que

requiera esfuerzo y dedicación. Se debe desarrollarla para mejorar el control del cuerpo, así mismo ayuda a prevenir accidentes que provocar lesiones muy fuertes.

Capacidades físicas coordinativas. Son aquellas capacidades que son dependientes del control de sistema nervioso central sobre los músculos, siendo ejecutada conscientemente, ya que dependen de estructuras positivas y analíticas que están implicadas en su movimiento. Estas capacidades vienen a ser el equilibrio, la coordinación, el ritmo, la orientación, la reacción y la adaptación (Rodríguez, 2013).

Así, entonces tenemos las siguientes capacidades físicas coordinativas:

Coordinación Global o General: Se refiere a aquellos desplazamiento direccionado y organizado por los músculos de todas las partes del cuerpo como son los pies, los brazos, las piernas, las manos y la cabeza. La acción motriz de un gesto deporte automatiza la coordinación; como resultado de la fuerza y la inercia para lanzar lo más lejos un objeto.

Coordinación Óculo manual: vienen a ser los movimientos donde intervienen los brazos, las manos y los ojos. Se puede desarrollar simultáneamente cuando ambas manos realizan la destreza de una forma simétrica.

Coordinación Óculo Podal: se refiere a la coordinación ejecutada por los movimientos sincronizados de entre las piernas (pies) y la vista (óculo).

Coordinación cefálica: se refiere a las acciones que se realizan con las diferentes partes del cuerpo; tanto los miembros superiores como los inferiores, así mismo la cabeza la espalda, etc. y se puede distinguir en actividades de destrezas cefálicas (manejo del balón con la cabeza), golpeos. Conducción, paradas y controles.

Entre los Métodos, medios y procedimientos en la preparación física:

Métodos. Se llaman métodos a las formas interrelacionadas de trabajo que se realizan entre el deportista y su entrenador, además de estar direccionados a darle solución a las tareas para la enseñanza, aprendizaje y el perfeccionar los elementos técnicos y los físicos. (Rodríguez, 2013).

Medios. Los medios en cambios son las formas o caminos que llevan a los logros de los objetivos que son trazados previamente por el profesor o entrenador, utilizando diversos recursos teóricos, prácticos o materiales. (Rodríguez, 2013).

Procedimientos. Por su parte los procedimientos se refieren a las formas organizadas que hace uso el profesor o entrenador deportivo para desarrollar las distintas unidades didácticas establecidas para cada clase. (Rodríguez, 2013).

El fútbol. Según Ferreira (1999) este deporte es un fenómeno que está asociado al origen social, puesto que tiene su propia organización, reglas, su infraestructura y supra estructura, que tiene un origen cultural, y es considerada un proceso de actualización de los valores culturales, morales y estéticos, y estos están basados en la gran popularidad y universalidad que tiene.

Raffino (2020) señala que el fútbol es un juego entre dos equipos rivales un árbitro que impone justicia y es imparcial, señala que cada contrincante se compone de un equipo con 11 jugadores cada uno y a su vez con opciones de añadir jugadores suplentes durante el desarrollo del encuentro. Donde el objetivo principal es anotar goles y aquel equipo que meta más goles durante el juego es el ganador, siendo el tiempo de juego de 90 minutos.

Por su parte para Martínez (2020) es un deporte que se practica al aire libre y tiene dos equipos con once jugadores cada uno, donde el objetivo es que el balón con el que se desarrolla el encuentro, sea introducido a la portería rival, siendo un deporte con unos muchos millones de aficionados.

Práctica del futbol. Según Herrera, M. (2017) la práctica del futbol es la ejecución del deporte siguiendo cada una de sus reglas y haciendo uso adecuado de sus técnicas y tácticas para su correcta ejecución. Así también la práctica de este deporte supone una gran oportunidad para desarrollar las capacidades físicas y los lazos afectivos en los niños, permitiendo potenciar el desarrollo de otros puntos de vista como la empatía, la cual es una habilidad muy difícil de desarrollar, así mismo tiene consecuencias positivas si se ha recibido un adecuado entrenamiento para el mismo, dichas consecuencias positivas no solo son en el aspecto de ejecución sino también psicológico, social y físico, ya que le permite al ser humano tener autonomía, tolerancia a la frustración, alta capacidad volitiva, le permite interrelacionarse mejor, ganar experiencia, ser competitivo, ser capaz de plantearse metas y desafíos y por supuesto tener un adecuado y optimo desenvolvimiento y rendimiento físico.

Así mismo se puede manifestar que el deporte no se puede concebir sin la ejecución de un reglamento específico para cada disciplina y más aún si se trata de fútbol ya que hoy por hoy podemos afirmar que su práctica trae un sinnúmero de beneficios, partiendo de lo recreativo que es para los más pequeños hasta lo competitivo que puede resultar, por mencionar algunos, el practicar fútbol permite a la persona descargar energía que se acumula por estrés y actividades académicas y laborales, esto en particular lo vemos representado por la práctica sabatina o dominical de uno o más encuentros futbolísticos tanto en los niños del barrio, colegio hasta adolescentes y adultos.

Otro de los beneficios que trae el practicar fútbol es el disfrutar de una actividad que promueve el ocio entre las personas, dando beneficios positivos para las personas frente al día a día de la vida. Pero por sobre todo y lo más importante es que la práctica del fútbol forma una relación amical y trabajo en equipo con los compañeros del equipo, además de que aparece un espíritu de lucha y disciplina que lleva al equipo a la victoria con humildad o aceptar la derrota de una forma madura (Farías, y Ruiz, 2010).

Entre las dimensiones de la práctica del fútbol:

Aprendizaje técnico táctico del fútbol. En el entrenamiento de iniciación en el fútbol y del fútbol en sí es muy importante plantear la enseñanza aprendizaje a partir del juego y de los ejercicios de coordinación ya que el principal objetivo es el dominio del balón donde el objetivo es enseñar a los niños cuales son las bases del propio juego y permitirles de esta manera que desarrollen sus habilidades físicas y mentales mediante este deporte, por tanto es importante la educación en todas las sesiones de entrenamiento en donde se les enseñe a los deportistas las técnicas y tácticas que requieren para la práctica del deporte, en este caso del fútbol. Además, cabe mencionar que la iniciación deportiva es el nexo para el proceso de la preparación técnico y táctico en el entrenamiento de cualquier deporte y más aún en el fútbol en la formación de niños y jóvenes, esto implica tener conocimientos previos de las características del deporte, el que permite un desarrollo adecuado de los niños a partir de juegos y distintos ejercicios de coordinación. (Buitrago, Agüero y Domínguez, 2015).

Orientación en el fútbol. En lo que se refiera a la orientación corporal en el fútbol es básicamente la posición o colocación corporal que los jugadores tienen en las

distintas situaciones durante el encuentro, pudiendo ser mientras se ataca o se defiende; sin embargo, las posiciones corporales se dan en cada situación del juego y con el movimiento del balón, por lo general la posición del cuerpo tienen una visibilidad de alrededor de 180°. De las características de la orientación corporal del futbolista se destacan el posicionamiento del cuerpo con lo que respecta a su eje vertical, con dirección hacia donde mire su cara, pecho y parte delantera del cuerpo la cual ayuda a intervenir de mejor forma en el juego aumentando el campo de visibilidad y añadiendo información de lo que sucede en el juego, así mismo permite que tenga más opciones de intervención de los demás jugadores. Es importante señalar que el jugador tenga un campo visual de 180° para que pueda anticiparse a cualquier situación de juego y a su vez le permita resolver algún inconveniente que se presente. Además, una de las ventajas que se obtienen de tener una buena orientación corporal es tener mejor control del juego tanto en ataque como en la defensa y transiciones, así como mejorar la reacción y la velocidad para resolver diversas situaciones que se generan en el juego. (Idoate, 2019).

Capacidad táctica en el fútbol. La capacidad táctica en el fútbol viene a ser las acciones que dan en ataque o defensa que se realizan para poder combatir o de neutralizar al equipo rival durante el partido con el balón en juego (Idoate, 2019).

Por su parte Duprat dice que la capacidad táctica en el fútbol es la organización espacial que tienen los jugadores en el campo y en lo que sucede durante el partido, con lo que respecta a los movimientos del balón y las alternativas de acción de los compañeros y los rivales. (Costa, Garganta, Mesquita, y Pablo, 2011).

Existen dos tipos de acciones tácticas:

Colectivas. Son las que se basan en la interacción entre los compañeros del equipo, estas acciones tácticas colectivas están referidas al equilibrio existente entre líneas y jugadores dentro de las líneas, los movimientos de los jugadores sin el balón y la concentración. Los cuales se ven reflejados en los diferentes momentos del juego, en la defensa, ataque y las transiciones de ataque-defensa y de defensa-ataque. Este tipo de táctica siempre se sustentará en la táctica individual ya que es la suma de todas las tácticas individuales de los jugadores que se relacionan de una forma coordinada, estratégica y procedimental para conseguir un mismo objetivo, por tanto, la táctica

colectiva se considera como un conjunto de acciones y gestos técnicos que se coordinan entre dos o más jugadores del equipo de una manera inteligente para darle respuesta a una situación que sucede en el partido. (hockeypatines.com, 2019)

Individuales. Las acciones tácticas individuales, están referidas a la capacidad de decisión del jugador, las cuales le exigen la ejecución constante del acto táctico mediante el análisis, la decisión y ejecución en el juego. Y es que desarrollar la capacidad táctica de un jugador supone desarrollar en el la capacidad para interpretar, decidir y ejecutar de forma óptica los problemas que se van planteando a lo largo del juego. Según Weinek, en la ejecución táctica individual el jugador encuentra tres condicionantes: el adversario, las capacidades propias y el entorno a las cuales deberá enfrentar y manejar. Así entonces la táctica individual puede definirse como la ejecución de un gesto técnico, en la que se utilizan las capacidades motrices de forma inteligente con el propósito de alcanzar la eficacia y la eficiencia. (hockeypatines.com, 2019).

Se justifica la investigación. Actualmente el deporte es un instrumento social para beneficio de la salud, pero en el ámbito estudiantil vemos que no está muy trabajado, sabiendo que el deporte es fundamental en la vida de cada persona y sobre todo en el desarrollo de los estudiantes que contribuye en su bienestar físico. La siguiente investigación se justificó en contribuir con el deporte, específicamente en el área de educación física, lo cual ayuda a optimizar las aptitudes naturales de los estudiantes para desarrollar al máximo sus cualidades físicas mediante ejercicios sistemáticos.

Hoy en día es necesario que todo deportista tenga una preparación física para potenciar sus capacidades y para que tenga un alto rendimiento y buen desempeño en el deporte que practica, es por lo mismo entonces que con la presente investigación se buscó conocer cómo era la preparación física actual de los estudiantes en la práctica del fútbol.

Como se sabe, en todas las instituciones se cuenta con un personal a cargo del área de educación física, el cual tiene la función de enseñar a los estudiantes para competencias interinstitucionales o locales y en los cuales se pone de manifiesto que tan bien o no incide la preparación que recibieron los estudiantes en la ejecución y práctica del deporte, siendo en esta ocasión el fútbol. Además, tendrá un impacto social

positivo debido que los jóvenes aprenderán nuevas técnicas del deporte la cual le ayudara en su desarrollo de la motricidad, así como también en la incorporación de este deporte en su vida diaria.

Los beneficiarios del presente proyecto serán los jóvenes del nivel secundario de la I. E. N° 80442, como también los padres de familia ya que este influirá en tener hijos con valores positivos, lo cual este deporte los alejará de vicios y sitios no adecuados para ellos.

Con respecto al problema: Los datos obtenidos a través de esta investigación nos permitirán identificar cuáles son los aspectos que se debe tener en cuenta en cuanto al nivel de preparación que tienen los estudiantes. En base a ello se ha planteada la siguiente pregunta de acuerdo a la problemática que se tiene: ***¿Cuál es el nivel de preparación física y práctica del fútbol en los estudiantes de secundaria de la I.E. N°80442 del anexo de la Libertad 2020?***

Con referente a la definición conceptual de las variables de interés se tiene:

Conceptualmente queda definida:

Planificación física. Bores (2018) señala que la planificación física es parte del entrenamiento que se encarga de proyectar, preparar para poner en mejor condición física al deportista, mediante sus aptitudes naturales y capacidades para desarrollar al máximo todas sus cualidades físicas; y para lograr tal mejoría física, esta se trabaja por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, los cuales permitan la adaptación del cuerpo al entrenamiento que a su vez es específico y técnico en cada deporte, de modo tal que se logre un rendimiento y desenvolvimiento óptimo del deportista.

Práctica de fútbol. Según Herrera, M. (2017) la práctica del futbol es la ejecución del deporte siguiendo cada una de sus reglas y haciendo uso adecuado de sus técnicas y tácticas para su correcta ejecución.

Operacionalmente se define:

Planificación física. Según Alban, E. (2010) La planificación física es fundamental en la formación de deportista para obtener el rendimiento óptimo en el futbol, lo cual repercutirá positivamente en las cualidades técnicas y tácticas, como medio de planificación de entrenamiento (pág. 21). Esta variable tiene cuatro

dimensiones: movimiento del cuerpo, coordinación, aptitud deportiva y capacidad física; todo ellos serán evaluado mediante fichas de observación y evaluación al total de la muestra.

Práctica del fútbol. Según Paredes, J (2016) Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a un óptimo manejo del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores. (pág. 54). Consta de cuatro dimensiones la cuales son: aprendizaje técnico táctico, capacidades coordinativas, orientación y capacidad táctica las cuales también son evaluadas mediante fichas de observación y evaluación.

La operacionalidad de las variables, está dado por:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Preparación física y práctica del fútbol	Preparación física	Movimiento del cuerpo	Realiza ejercicios corporales.
		Coordinación	Realiza ejercicios de conducción en Slalom con bote de balón. Realiza ejercicios de desplazamiento en escalera con saltos internos y externos. Realiza ejercicios de coordinación Cefálica (golpeo o toques al balón con la cabeza).
		Aptitud deportiva	Realiza ejercicios de aptitud para optimizar su rendimiento deportivo
		Capacidad física	Realización ejercicios de velocidad, fuerza y resistencia.
	Preparación práctica del futbol	Aprendizaje técnico táctico	Ejecuta juegos de defensa y ataque
		Capacidades coordinativas	Desarrolla la preparación física en el futbol
		Orientación	Variación de los movimientos del cuerpo en el futbol. Orientación (Conducción del balón en slalom)
		Capacidad táctica	Percibe la situación para tomar decisiones rápidas en el juego

La hipótesis quedó planteada: El nivel de preparación física y práctica del fútbol en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°80442 del anexo de la Libertad 2020, bajo.

Los objetivos tanto general como específico:

Objetivo general: Determinar el nivel de preparación física y práctica del fútbol en los estudiantes de secundaria de la I.E. N° 80442 del anexo de la Libertad.

Objetivos específicos:

Identificar el nivel de preparación física del fútbol en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°80442 del anexo de la Libertad.

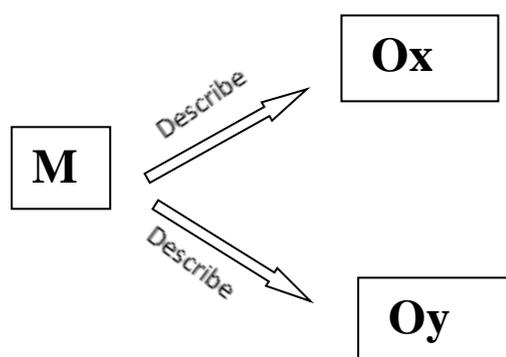
Identificar el nivel de preparación práctica del fútbol en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°80442 del anexo de la Libertad.

METODOLOGÍA

La metodología optada es en base a los procesos del método científico para la elección del tipo de investigación, su diseño, población y muestra y técnicas e instrumentos.

Con respecto al tipo y diseño de investigación se optó por el tipo de investigación de carácter descriptivo. Según Dankhe (1986), este estudio consiste en proporcionarnos información que generan entendimiento y son estructurados.

El diseño de investigación seleccionada es en base a la propuesta de Campbell y Stanley (1966). El diseño de la investigación es no experimental de carácter descriptivo simple con dos variables. No experimental, ya que se realiza sin manipular la variable y porque trata de describir la preparación física y práctica del fútbol, en este caso en los estudiantes de secundaria de la I.E N°80442 del anexo Libertad. Cuyo diagrama está dado:



Donde:

M: Muestra

O: Observación

X: Preparación física.

Y: Preparación práctica.

Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. La muestra suele ser definida como un subgrupo de la población. Para seleccionar la muestra deben delimitarse las características de la población. Muchos investigadores no describen lo suficiente las características de la población o

asumen que la muestra representa automáticamente a la población. (Selítiz, 1974). En este caso tenemos una población y muestra de estudio determinada por 24 estudiantes de la Institución Educativa N°80442 de nivel secundaria,

Tabla 1

Distribución de la población y muestra de estudiantes de la Institución Educativa N°80442 de nivel secundaria,

Grado / sección única	Varones	Mujeres	Total
1°	3	2	5
2°	3	3	6
3°	4	1	5
4°	2	2	4
5°	1	3	4
Total	13	11	24

Fuente: Nómina de alumnos del 1° al 5° de secundaria

Técnicas e instrumentos de investigación. Los estudios de casos permiten emplear una serie de técnicas e instrumentos de investigación que permiten obtener tanto datos cuantitativos como cualitativos. Para el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de la observación para evaluar la preparación física y práctica del fútbol en los estudiantes de la I.E N°80442 de nivel secundaria.

Con respecto al instrumento utilizados para el recojo de información es la ficha de observación/evaluación, que se encuentra organizado de acuerdo a las dimensiones preparación física que contiene 7 ítems y para la variable preparación práctica 3 reactivos haciendo un total de 10 ítems las que medirán la variable preparación física y práctica del fútbol.

La validez estuvo dada por juicio de experto Mg. Arturo Valverde García docente del Instituto Superior Pedagógico de Yungay, quien emitió opinión favorable sobre el instrumento; de esta manera determinando su aplicabilidad.

La confiabilidad se dio mediante la técnica estadística Alfa de Cronbach; donde se obtuvo un índice de confiabilidad de 0,697 significando una confiabilidad alta.

Con referente al procesamiento y análisis de la información. Se aplicaron los instrumentos de investigación a toda nuestra muestra, así mismo se presentan los resultados a través de tablas de frecuencias. Los datos obtenidos fueron procesados e ingresados en una hoja de cálculo del programa Office Excel 2013, y el análisis de los datos fue realizado mediante el software IBM.SPSS Statistics, para finalmente realizar la comprobación de hipótesis planteadas dando de esta manera las conclusiones y recomendaciones necesarias.

RESULTADOS

Tabla 2

Nivel de preparación física del fútbol en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°80442 del anexo de la Libertad.

Preparación física	Varones		Mujeres		Total general	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	1	4%	1	4%	2	8%
Medio	9	38%	5	21%	14	59%
Alto	3	12%	5	21%	8	33%
Total	13	54%	11	46%	24	100%

Fuente: Resultados de la ficha de evaluación.

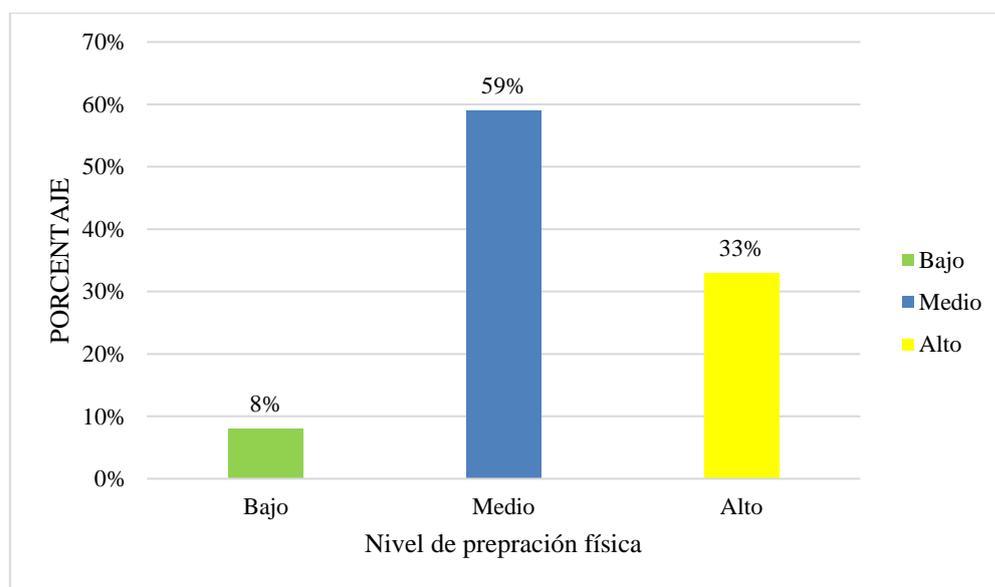


Figura 1

Nivel de preparación física en estudiantes de secundaria de la **N°80442**

Fuente: Tabla 2

En la tabla 2 y la figura 1 se muestran los resultados sobre el nivel de preparación física de los estudiantes, en donde se puede apreciar que el 8% se encuentra en un nivel bajo, es decir un total de 2 estudiantes, el 59% en un nivel medio, que equivale a 14 estudiantes y el 33% en el nivel alto, es decir 8 estudiantes. Llegando a concluir que los estudiantes en más del 50% se ubican en el nivel medio

Tabla 3

Nivel de preparación práctica del fútbol en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°80442 del anexo de la Libertad.

Nivel de preparación práctica	Varones		Mujeres		Total general	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	0	0%	1	4%	1	4%
Medio	8	33%	6	25%	14	58%
Alto	5	21%	4	17%	9	38%
Total	13	54%	11	46%	24	100%

Fuente: Resultados de la ficha de evaluación.

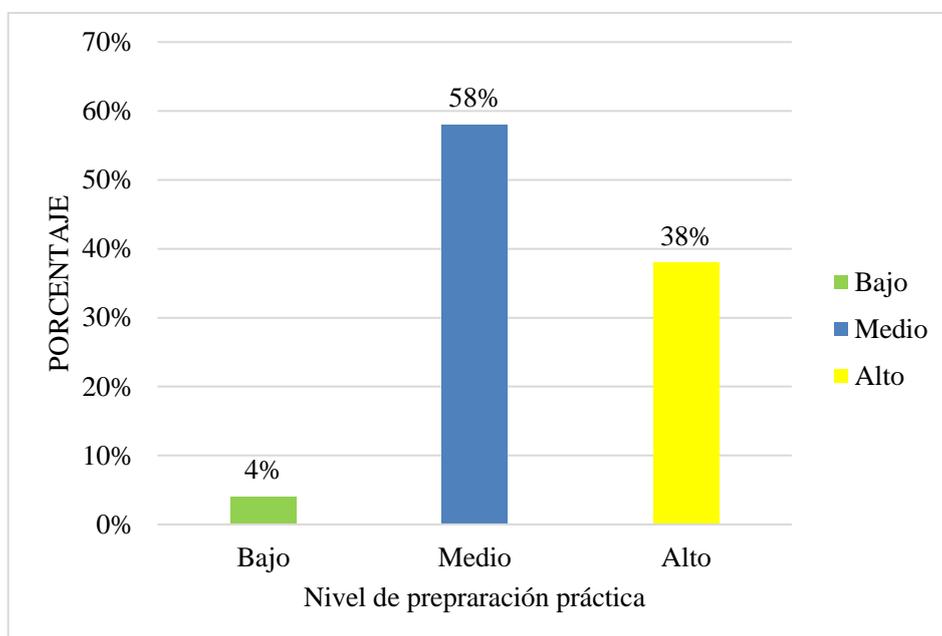


Figura 2

Nivel de preparación práctica en estudiantes de secundaria de la **N°80442**

Fuente: Tabla 3

En la tabla 3 y figura 2 se muestran los resultados sobre los niveles de preparación práctica en el fútbol de los estudiantes, en donde se puede apreciar que el 4%, es decir 1 estudiantes se encuentra en un nivel bajo. Por otro lado, se observa que el 58%, 14 estudiantes se encuentran en un nivel medio, así mismo 9 estudiantes, es decir el 38% está en un nivel alto.

Tabla 4

Nivel de preparación física y práctica del fútbol en los estudiantes de secundaria de la I.E. N° 80442 del anexo de la Libertad.

Nivel de preparación física y práctica	Nivel de preparación física		Nivel de preparación práctica		Nivel preparación física y práctica	
	f	%	f	%	f	%
Bajo	2	8%	1	4%	2	8%
Medio	14	59%	14	58%	14	59%
Alto	8	33%	9	38%	8	33%
Total	24	100%	24	100%	24	100%

Fuente: ficha de evaluación

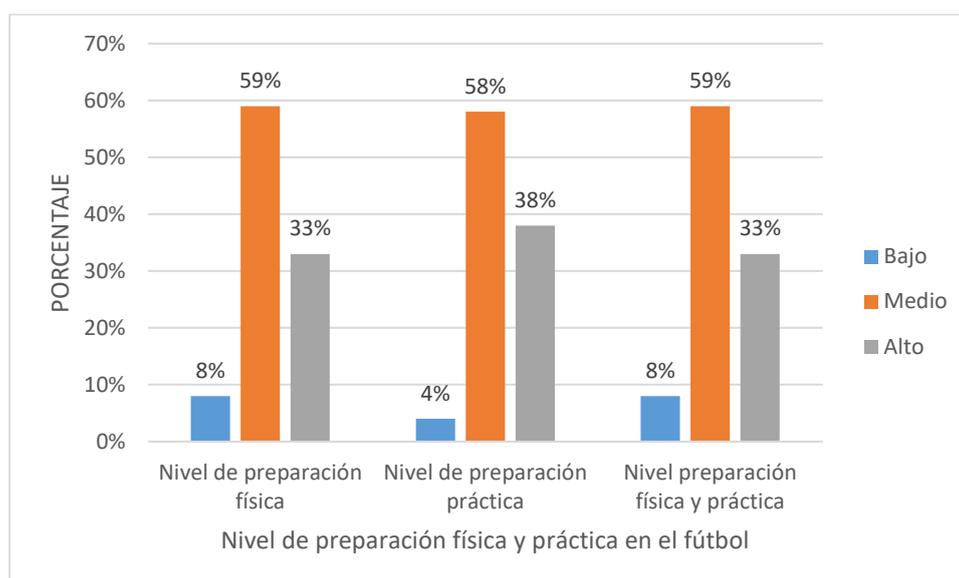


Figura 3

Nivel de preparación física y práctica del fútbol en estudiantes de secundaria de la **N°80442**

Fuente: Tabla 4

En la tabla 4 y figura 3 se muestran los resultados sobre el nivel de preparación física y práctica del fútbol en estudiantes, en donde se puede apreciar que el 8%, es decir 2 estudiantes se encuentra en un nivel bajo, en tanto el 59% en un nivel medio, que equivale a 14 estudiantes y el 33%, es decir 8 estudiantes se encuentran en un nivel alto.

Asimismo, encontrando diferencias en el nivel medio de 1% de mayor incidencia en la preparación física y en el nivel alto una diferencia de 5% con mayor incidencia

en el nivel práctico y en el nivel bajo es de 4% más la preparación física con respecto a la preparación práctica. Concluyéndose que hay mayor predominio en la preparación práctica y de manera general más del 50% se ubican en el nivel medio con respecto a la preparación tanto física y práctica en el fútbol.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados que se muestran en la tabla 4 con respecto al nivel de preparación física y práctica del fútbol en estudiantes de la I.E. N° 80442 del anexo de la Libertad, el 8% se ubican en un nivel bajo, el 59% en un nivel medio, y el 33% se encuentran en un nivel alto, concluyendo que el mayor porcentaje se encuentra en el nivel medio con lo que rechazamos la hipótesis de investigación donde indica que el nivel de preparación física y práctica en el fútbol es bajo.

La investigación arroja que los estudiantes tienen un nivel medio tanto en preparación física como en la práctica del futbol, estos resultados nos llevan a entender que probablemente los estudiantes no hayan recibido una adecuada preparación física para la práctica del futbol ya que el 59% de los estudiantes evidencio estar en un nivel medio de preparación física, mientras que el 58% mostro estar en el nivel medio en cuanto a la práctica del futbol, como sabemos una buena y correcta preparación física y/o entrenamiento tiene resultados positivos en el desempeño y rendimiento del deportista.

Bores (2018) la preparación física es parte del entrenamiento que busca poner en mejor condición física al deportista, mediante sus aptitudes naturales y capacidades para desarrollar al máximo todas sus cualidades físicas de modo tal que se logre un rendimiento y desenvolvimiento optimo del deportista.

Con los resultados obtenidos nos podemos dar cuenta que no son tan favorables como lo esperábamos, por lo cual podemos decir que toda preparación física inclinada a un deporte específico tendrá excelentes resultados, siempre y cuando sea la correcta, cabe mencionar que el personal docente encargado de la preparación física de los estudiantes, son docentes especializados en el área de educación física por lo cual estaban capacitados para dar tal entrenamiento, pese a todas las limitaciones en cuanto a infraestructura y material educativo, que sin duda son un factor que influye en la preparación del estudiante; sin embargo siempre se trataron de suplir tales limitaciones para poder dar el mejor entrenamiento posible a sus estudiantes.

En torno a los estudiantes se puede evidenciar que cuentan con una buena disposición para el entrenamiento del fútbol, así también como en su rendimiento físico. Esto nos lleva a explicar que el hecho de que hayan recibido un entrenamiento o preparación física por parte de sus docentes y a pesar de las limitaciones que han tenido, les ha permitido que ellos tengan y demuestren por lo menos un rendimiento necesario (nivel medio) en la práctica del fútbol, siendo más específicos, en el manejo del balón, técnicas básicas, posiciones, recepción, entre otros.

Se pudo determinar que los estudiantes en cuanto a la preparación física se encontraban en un nivel medio en donde ellos eran capaces de realizar ejercicios corporales, tener una regular coordinación óculo manual, óculo podal y coordinación cefálica, como también tenían una regular aptitud deportiva y podían realizar bien los ejercicios de velocidad fuerza y resistencia. Así mismo los estudiantes en cuanto a la práctica del fútbol fueron capaces de ejecutar juegos de defensa y ataque, conducir el balón y evidenciar una regular capacidad táctica, por lo que también en la práctica de fútbol se ubicaron en el nivel medio.

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación podemos afirmar que la planificación física en cuanto a la práctica del fútbol son esenciales ya que de ello dependerá un adecuado entrenamiento y por ende una buena preparación física, es así como lo señala Rodríguez (2018) quien manifiesta que para que haya una relación significativa en rendimiento físico y técnico en la práctica de fútbol es muy indispensable la planificación respectiva de las actividades deportivas futbolísticas a realizar.

Toda planificación física, según Chen (2018) es el proceso por el cual se organiza o prepara con métodos y estructuras los objetivos o metas que se quieren lograr a un plazo determinado y con un resultado eficiente ya que es una elaboración consciente y responsable de cualquier tipo de proyecto y más aún en el ámbito de la educación. Del mismo modo Viciano (2016) señala que, en el área de educación física, la planificación es un proceso necesario para diseñar y conseguir los objetivos esperados para esta área, siendo estos los objetivos encaminados a la adquisición de

conductas motrices nuevas, mejora de la condición física, vivencia de métodos correctos para la práctica física, la recreación y disfrute personal, así como la asimilación de conceptos ligados a la educación física y entre otros. Por tanto, la planificación en educación física supone un proceso reflexivo que permite prever resultados y productos en los alumnos de una manera ordenada, estructurada y lógica, que asegura el éxito en la consecución de dichos objetivos en un periodo establecido.

Por su parte Rivera (2016) sostiene que la preparación física es muy importante para la práctica de cualquier deporte ya que la trayectoria de la preparación física se debe a una planificación bien estructurada que lleve a conseguir los objetivos propuestos, sin embargo la gran mayoría de entrenadores no planifican el entrenamiento respectivo y más bien improvisan sin enfocarse en las técnicas adecuadas para la realización del fútbol y más aún si no disponen del material adecuado y actualizado en sus entrenamientos. También Cabrejos (2016) nos dice que existe un fenómeno de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva relevante en la población adolescente, que se evidencia más en las chicas que en los chicos y donde el principal motivo de este abandono, de la práctica de actividad física, es por la falta de tiempo, porque prefieren hacer otras actividades en su tiempo libre o en todo caso por pereza y por desgano. Por su parte Caiza (2017) sostiene que los niños y niñas presentan un bajo nivel en el equilibrio y agilidad las cuales son parte de las capacidades coordinativas y son esenciales para la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol y también presentan dificultad al momento de conducir el balón con las diferentes superficies de contacto del pie lo que causa problemas al momento de ejecutar el gesto motriz.

Ante ello, podemos señalar la importancia de la planificación física para la práctica del fútbol u otro deporte, así como también es necesario que todo docente del área de educación física maneje esto, sin embargo no todos los docentes llegan a planificar y estructurar los entrenamientos ya sea por no contar con los materiales adecuados o por otros motivos, pero tal cosa no lo podemos generalizar ya que como existe una gran mayoría de docentes que no llegan a planificar también existe una

pequeña cantidad de docentes que si lo llega hacer a pesar de no contar con materiales para su entrenamiento e infraestructura para entrenar, como es en el caso de la presente investigación ya que buscan la manera de adaptarse y cubrir con otros medios y herramientas para poder llevar a cabo sus entrenamientos con los estudiantes , donde en la mayor parte el campo es el lugar destinado para dicha preparación, lo cual nos demuestra que los docentes se proponen a lograr sus objetivos y no se queda estancado pese a las limitaciones que tiene, sino que busca las alternativas para lograr aquello que se propone con sus estudiantes.

CONCLUSIONES

Se ha identificado que los estudiantes de la I.E N°80442 de nivel secundaria, anexo la Libertad, mostraron un nivel medio (59%) en lo que respecta a preparación física ya que se evidencia que pueden realizar ejercicios corporales, coordinación óculo manual, óculo podal y coordinación cefálica, así mismo una regular aptitud deportiva y podían realizar bien los ejercicios de velocidad fuerza y resistencia.

Se observó que los estudiantes de la I.E N°80442 de nivel secundaria, anexo la Libertad, obtuvieron el nivel medio (58%) en cuanto a la práctica del fútbol ya que fueron capaces de ejecutar juegos de defensa y ataque, conducir el balón y evidenciar una regular capacidad táctica.

Los resultados sobre el nivel de preparación física y práctica del fútbol en estudiantes de la I.E N°80442 se aprecia que el 8%, es decir 2 estudiantes se encuentra en un nivel bajo, en tanto el 59% en un nivel medio, que equivale a 14 estudiantes y el 33%, es decir 8 estudiantes se encuentran en un nivel alto; es decir concentrados en el nivel medio.

RECOMENDACIONES

Motivar a los docentes del área de educación física de la I.E. N° 80442 del nivel secundaria del anexo la Libertad, a través de charlas motivacionales, también planificar actividades y ejercicios didácticos que ayuden a mejorar y potenciar las técnicas del fútbol y dominio del balón ya que son importantes en el juego colectivo e individual de los estudiantes.

Los docentes deben tener otra actitud con respecto al deporte físico, se puede realizar tanto al estudiante como al docente cada cierto tiempo con el fin de evaluar la mejoría de las técnicas que se aplican en el futbol y de las capacidades coordinativas, ya que ellas permiten planificar un trabajo más efectivo.

Empezar diversos test en técnicas del futbol para detectar alguna falla en la preparación técnica de este deporte y poder intervenir aplicando nuevos métodos de ejecución motriz, espacio y tiempo en el entrenamiento del futbol.

Fomentar la práctica deportiva entre los estudiantes tanto en la I. E. como en la comunidad, partiendo de un entrenamiento adecuado para cada deporte que prefiera el estudiante.

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme salud e iluminarme por el buen camino y mantenerme libre de esta enfermedad que esta que se lleva a muchas personas, así también por permitirme culminar con el presente trabajo

A mis familiares quienes en todo momento me apoyaron incondicionalmente, así mismo por darme el valor de no darme por vencido.

A mi asesor de tesis, Alan Valverde Sarmiento, por brindarme todos los conocimientos necesarios para la realización de esta investigación, a la vez por su amabilidad y motivación que siempre lo identifica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bores, A. (2018). “Preparación Física”. *Joma-sport.com*. Disponible en <https://www.joma-sport.com/noticias/que-es-la-preparacion-fisica>.
- Buitrago, H.; Agüero, O. y Domínguez, M. (2015) Proceso de preparación técnico-táctica en función de la enseñanza de las reglas de juego en las categorías de iniciación al fútbol. *Efdeportes.com* Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd172/preparacion-tecnico-tactica-en-futbol.htm>
- Cabrejos, J. (2016). Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes de nivel de secundaria, de la institución educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima. Lima: UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS. Obtenido de: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5940/Cabrejos_rj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caiza, J. (2017). 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. Ibarra: Universidad Técnica del Norte. Obtenido de: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1489/1/TESIS%20DE%20GRADO%20DE%20ENTRENAMIENTO%20DEPORTIVO.pdf>
- Campbell, DI. y Stanley, J.C. (1966) Experimental and quasi-experimental designs for research. Chicago, III.: Rand McNally & Company. La primera edición en español (1973) publicada por Editorial Amorrortu.
- Chen, C. (2018). “Planificación”. En *Significados.com*. Disponible en: <https://www.significados.com/planificacion/>

- Costa, I, Garganta, J.M., Mesquita, I. Y Pablo, J. (abril, 2011). Principios tácticos del futbol: conceptos y aplicaciones. *futbol-táctico*. Recuperado de nucleofutbol.ufv.br
- Dankhe, G. L. (1976). Investigación y comunicación, en C. Fernández-Collado y G.L., Dankhe (Eds.): "La comunicación humana: ciencia social". México, D.F: McGraw Hill de México. Capítulo 13, pp. 385-454.
- Farias, L.A. y Ruiz, N.D. (2010) Revalorizar la enseñanza del fútbol infantil. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, N° 144. <http://www.efdeportes.com/efd144/revalorizar-la-ensenanza-del-futbol-infantil.htm>
- Herrera, M. (2017). Beneficios psicológicos de la práctica de fútbol base. *Efdeportes.com* Disponible en <https://www.efdeportes.com/efd161/beneficios-psicologicos-del-futbol-base.htm>
- Hockeypatines.com, (2019) [Definiciones de Táctica: Individual y Colectiva](https://www.hockeypatines.com/definiciones-tactica-individual-colectiva/). *Hockeypatines.com* Disponible en <https://www.hockeypatines.com/definiciones-tactica-individual-colectiva/>
- Idoate, G. (2019). Perfiles corporales. *Misentrenamientosdefutbol.com* Disponible en: <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/perfiles-corporales>
- Luhtanen, P. (2018) Aspectos Biomecánicos del Rendimiento en el Fútbol. Disponible en <https://g-se.com/aspectos-biomecanicos-del-rendimiento-en-el-futbol-450-sa-i57cfb27146be5>
- Martínez, A. (2020). Futbol. *ConceptoDefinicion.de* Disponible en <https://conceptoDefinicion.de/futbol/>
- Pareja, A. (2016) Análisis técnico de los movimientos básicos del futbolista sin el balón. *Educación física y deporte, vol. 16* Disponible en <file:///C:/Users/Toshiba-Pc/Downloads/Dialnet-AnalisisTecnicoDeLosMovimientosBasicosDelFutbolist-3643717.pdf>

Raffino, L. (2020). “Capacidades físicas”. *Concepto.de* Disponible en:

<https://concepto.de/capacidades-fisicas/>

Rivera, M. (2016). Entrenamiento deportivo de fútbol femenino entre las edades de 12 a 18 años en la ciudad de Guatemala. Guatemala: Universidad Galileo. Recuperado el 2 de abril de 2019, de:

<http://biblioteca.galileo.edu/tesario/bitstream/123456789/631/1/TESIS%20FINAL.pdf>

Rodriguez, V. (2018). Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico en categorías juveniles de 15 y 17 años del fútbol escolar en la Institución Educativa Pública N° 1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga – Ate Vitarte. Lima - Perú: Universidad Nacional de educación Enrique Guzmán y Valle. Recuperado el 02 de Abril de 2019, de:

<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1530/TM%20CE-Cd%203300%20R1%20-%20Rodriguez%20Cuya.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, V. (2018). Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico en categorías juveniles de 15 y 17 años del fútbol escolar en la Institución Educativa Pública N° 1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga – Ate Vitarte, 2017. (Tesis de Post grado) Disponible en

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1530/TM%20CE-Cd%203300%20R1%20-%20Rodriguez%20Cuya.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, W. (2013) La preparación física y su incidencia en la práctica de fútbol en los niños de edades comprendidas entre 13 y 14 años de las escuelas de fútbol de la ciudad de ventanas, provincia de los ríos en el año 2012. Disponible en

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/3001/T-UTB-FCJSE-CFISICA-000047.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valle, A. (2020) ¿Cómo trabajar la coordinación en fútbol?

Misamistosos.com Disponible en <https://misamistosos.com/como-trabajar-la-coordinacion-en-futbol/#:~:text=La%20coordinaci%C3%B3n%20la%20entendemos%20como,del%20movimiento%20y%20el%20bal%C3%B3n%20de%20f%C3%B3tbal.&text=El%20trabajo%20y%20desarrollo%20de,y%20disfrutar%20en%20este%20deporte.>

Viciana, J. (2016). “El proceso de la planificación educativa en educación física.

La jerarquización vertical y horizontal como principios de su diseño”.

En *Efdeportes.com*. Disponible en:

<https://www.efdeportes.com/efd32/planif.htm#:~:text=La%20planificaci%C3%B3n%20es%20un%20proceso,adquisici%C3%B3n%20de%20conductas%20motrices%20nuevas>

Villaguay, E. (2017) Aptitud física en el futbol.

Elrincondelentrenadordefutbol.blogspot.com Disponible en <http://elrincondelentrenadordefutbol.blogspot.com/2008/04/aptitud-fisica-en-el-futbol.html>

Villazana, L. (2019). Enseñanza y aprendizaje del fútbol en los alumnos de la Institución Educativa Mariscal Castilla El Tambo. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú. Obtenido de: http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/5623/T010_43657913_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Anexos

ANEXO N° 1



Ficha de evaluación

PLANIFICACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEL FÚTBOL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA:	
Año de estudios:	Sección:
Apellidos:	Nombre:
Fecha de nacimiento:	Talla:
Edad:	Peso:
Evaluador:	Fecha:

N°	Prueba	P R	P A	T	R	C	Punta je.		
							B	M	A
Planificación física	1	Realiza ejercicios corporales.							
	2	Realiza ejercicios de conducción en Slalom con bote de balón.							
	3	Realiza ejercicios de desplazamiento en escalera con saltos internos y externos.							
	4	Realiza ejercicios de coordinación Cefálica (golpeo o toques al balón con la cabeza).							
	5	Realiza ejercicios de aptitud para optimizar su rendimiento deportivo							
	6	Realización ejercicios de velocidad, fuerza y resistencia.							
Práctica del fútbol	7	Ejecuta juegos de defensa y ataque							
	8	Desarrolla la preparación física en el futbol							
	9	Orientación (Conducción del balón en slalom)							
	10	Percibe la situación para tomar decisiones rápidas en el juego							

Resultado final	Bajo (0-7)		Medio (8 -14)		Alto (15 -20)	
	P. Física	P. Futbol	P. Física	P. Futbol	P. Física	P. Futbol

Leyenda:
 PR: Pulso en reposo
 PA: Pulso en actividad
 T: Tiempo
 R: Repeticiones
 C: Cantidad

PRUEBAS DE EVALUACIÓN
PLANIFICACIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DEL FÚTBOL

PRUEBA 1: Movimientos del cuerpo (Coordinación global)

Desplazamiento por escalera deportiva

Objetivo: evaluar el desplazamiento a velocidad en la escalera deportiva.

Material: escalera de tela, de cuatro metros extendida en el campo deportivo.

Descripción: la prueba consiste en desplazarse a velocidad en la escalera deportiva, de frente y en dos intentos.

Evaluación: se mide el tiempo desde que el estudiante inicia el desplazamiento hasta el final de la escalera deportiva. Se registra el menor tiempo.

PRUEBA 2: Coordinación óculo manual

Conducción con la mano en Slalom y con rebote de balón.

Objetivo: Evaluar el manejo del balón con desplazamiento.

Materiales: Terreno liso, plano, cuatro postes, Tiza, Cronometro.

Descripción: La prueba consiste en desplazarse entre los postes o conos alineados con una separación de dos metros. En una distancia de diez metros y se llevará el balón de básquetbol con las manos, rebotando en un recorrido de ida y vuelta en zig-zag. Se puede rebotar el balón indistintamente con una mano u otra. Si no se controla el balón o se derriba un poste al intentarlo quedará anulado. Se dispone de dos intentos.

Evaluación: Se registra el tiempo empleado (segundos, décimas, centésimas) en realizar el recorrido de ida y de vuelta hasta llegar de nuevo a la línea de salida.

PRUEBA 3: Coordinación óculo podal

Desplazamiento con saltos en la escalera deportiva

Objetivo: evaluar la coordinación del salto con los pies dentro y fuera de la escalera:

Material: una escalera de tela, de cuatro metros; extendida en el campo deportivo.

Descripción: la prueba consiste en desplazarse en la escalera deportiva; realizando un salto ubicando los pies dentro del cuadro y otro salto con los pies por fuera de la escalera.

Evaluación: se mide el tiempo desde que el estudiante inicia el desplazamiento hasta el final de la escalera deportiva. Tiene dos intentos. Se registra el menor tiempo.

PRUEBA 4: Coordinación óculo cefálica

Golpeo del balón con la cabeza en espacio de un metro.

Objetivo: Se evalúa la coordinación de los toques del balón con la cabeza.

Material: balón de fútbol número cinco y un aro de un metro de circunferencia.

Descripción: la prueba consiste en realizar golpeos al balón con la cabeza en forma individual. La mayor cantidad de golpes o toques con la cabeza.

Evaluación: se mide el tiempo desde cuando el estudiante inicia el golpeo del balón. Tiene dos intentos y el tiempo es 30 segundos. Se contabiliza el mayor número de golpeos de cabeza

PRUEBA 5: Dominio del balón de fútbol

Toques al balón con empeine, muslo y cabeza

Objetivo: evaluar la técnica de dominio del balón Material: un aro de un metro y un balón de fútbol

Descripción: La prueba consiste en levantar el balón del piso en un diámetro de un metro. Y realizar toques o golpes al balón con las diferentes partes del cuerpo (empeine, muslo y cabeza). Se debe realizar cinco toques seguidos, sin que el balón toque el suelo.

Evaluación: se mide el tiempo desde cuando el estudiante levanta el balón del piso. Tiene dos intentos y el tiempo es 30 segundos. Se contabiliza el mayor número de toques realizados.

PRUEBA 6: Conducción del balón en slalom

Conducir el balón en slalom por entre los conos

Objetivo: Evaluar la técnica de la conducción en fútbol Materiales: Terreno liso, plano, ocho postes o conos, tiza, cronometro.

Descripción: La prueba consiste en conducir un balón de fútbol a la señal de "listo ya"; se realizará un recorrido de ida y vuelta en slalom (zigzag), alineados los postes con una separación entre ellos de dos metros. Se puede conducir el balón con el pie dominante. Si se derriba un poste o cono durante el recorrido quedara anulado. Dispones de dos intentos. Se registrará el mejor tiempo.

Evaluación: Se registra el tiempo empleado (segundos) en realizar el recorrido de ida y de vuelta hasta llegar de nuevo a la línea de salida.

PRUEBA 7: Pases del balón entre conos o postes

Pasar el balón entre dos postes

Objetivo: Evaluar la técnica del pase en el fútbol. Materiales: Terreno liso, postes, conos, cronometro, cinta métrica, balón de fútbol

Descripción: La prueba consiste en pasar el balón entre dos postes con una separación de un metro de ancho. En una distancia de diez metros, se realiza el pase.

Evaluación: Se registra el tiempo empleado en realizar el pase acertado por entre los postes o conos. Se considera tres intentos, por un tiempo de tres minutos.

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN Secundaria
INFORME DE OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

1. TÍTULO DEL PROYECTO DE:

Preparación Física y práctica del futbol en los estudiantes de Secundaria de la
I.E N°80442, 2020

2. INVESTIGADOR

Michel Vidal Moreno

3. OBJETIVO GENERAL

Determinar que las actividades plásticas mejorarán la motricidad fina de los estudiantes de tres, cuatro y cinco años de la Institución Educativa Inicial N°554-El Verde-Tacambamba; 2019.

4. CARÁCTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN:

La población y muestra de estudio determinada por 24 estudiantes de la Institución Educativa N°80442 de nivel secundaria.

5. TAMAÑO DE LA MUESTRA

Es el mismo de la población; por ser muy reducido.

6. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Ficha de evaluación

II. DATOS DEL INFORMANTE (EXPERTO)

1. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE:

Mg. Arturo Valverde García

2. PROFESIÓN Y/O GRADO ACADÉMICO

MAESTRA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION

3. INSTITUCIÓN DONDE LABORA

Instituto Superior Pedagógico de Huaraz

III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INDICADORES DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES
				Redacción clara y precisa		Tiene coherencia con la variable		Tiene coherencia con las dimensiones		Tiene coherencia con los indicadores		
				SI	No	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Preparación física y práctica del fútbol	Preparación física	Movimiento del cuerpo	Realiza ejercicios corporales.	X		X		X		X		
		Coordinación	Realiza ejercicios de conducción en Slalom con bote de balón.	X		X		X		X		
			Realiza ejercicios de desplazamiento en escalera con saltos internos y externos.	X		X		X		X		
		Aptitud deportiva	Realiza ejercicios de coordinación Cefálica (golpeo o toques al balón con la cabeza).	X		X		X		X		
		Capacidad física	Realiza ejercicios de aptitud para optimizar su rendimiento deportivo	X		X		X		X		
			Realización ejercicios de velocidad, fuerza y resistencia.	X		X		X		X		
	Preparación	Aprendizaje técnico táctico	Desarrolla la preparación física en el fútbol	X		X		X		X		

		Capacidades coordinativas Orientación Capacidad táctica	Variación de los movimientos del cuerpo en el fútbol. Orientación (Conducción del balón en slalom)	x		x		x		x		
			Percibe la situación para tomar decisiones rápidas en el juego	x		x		x		x		

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Después de haber revisado la coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables expreso que el instrumento guarda relación entre sus elementos por lo que determino su aplicabilidad en la población de estudio.

Lugar y fecha:

Chimbote, 10 de abril de 2020



Arturo Valverde García
DNI N° 32965390

ANALISIS DE FIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,697	10

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Item1pre	17,08	3,720	,000	,702
item2pre	17,08	3,720	,000	,702
item3pre	17,08	3,720	,000	,702
item4pre	17,08	3,720	,000	,702
item5pre	17,33	2,788	,482	,652
Item6pre	17,83	2,697	,551	,637
item7pre	17,92	3,174	,284	,687
Item8pre	17,83	2,515	,697	,605
Item9pre	17,92	2,992	,428	,663
Item10pre	17,83	2,697	,551	,637



ANEXO N° 3

MATRIZ DE CONSISTENCIA LOGICA

TITULO: Planificación Física para la práctica de futbol en los estudiantes de Secundaria I.E N°80442

PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES
¿Cuál es el nivel de preparación física y práctica del fútbol en los estudiantes de la I.E N°80442 del nivel secundario del anexo de la Libertad?	El nivel de preparación física y práctica del fútbol en los estudiantes de la I.E N°80442 del nivel secundario del anexo de la Libertad, es bajo.	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar el nivel de preparación física y práctica del fútbol en los estudiantes de secundaria de la I.E. N° 80442 del anexo de la Libertad.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar el nivel de preparación física del fútbol en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°80442 del anexo de la Libertad.</p> <p>Identificar el nivel de preparación práctica del fútbol en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N°80442 del anexo de la Libertad.</p>	<p>Preparación física y práctica de fútbol</p>



ANEXO N° 4

MATRIZ DE CONSISTENCIA METODOLÓGICA

TITULO: Planificación Física para la práctica de futbol en los estudiantes de Secundaria I.E N°80442

Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Técnicas de procesamiento
<p>Tipo: El presente estudio fue de tipo descriptivo</p> <p>Diseño: El diseño de la investigación fue no experimental –descriptivo simple con dos variables</p>	<p>La población y muestra de estudio determinada por 24 estudiantes de la Institución Educativa N°80442 de nivel secundaria.</p>	<p>Para el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de la observación.</p> <p>El instrumento utilizado para el recojo de información es la ficha de evaluación, que se encuentra organizado de acuerdo a las dimensiones preparación física que contiene 7 ítems y para la variable preparación práctica 3 reactivos haciendo un total de 10 ítems las que medirán la variable preparación física y práctica del fútbol.</p>	<p>Tablas de frecuencia tanto absoluta y porcentual</p> <p>Programa de Excel.</p> <p>El análisis de los datos fue realizado mediante el software IBM.SPSS</p>