



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

Capacidades físicas y fundamentos técnicos del fútbol en la
Institución Educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE**

AUTORA:

Urrunaga Berrios, Shemi Edisa (orcid.org/0009-0007-0424-8424)

ASESORA:

Dra. Calvanapon Alva, Flor Alicia (orcid.org/0000-0003-2721-2698)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

TRUJILLO- PERÚ

2024

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme sabiduría, vida y salud, a mi papá Paco que está en cielo y sé que estaría alegre de verme estudiar lo que más me gusta, a mi madrecita, familia, esposo Jhony, a mis queridos hijos Jhoshemir y Melek que son mi motivo para seguir adelante en la lucha constante de la vida y así culminar mi carrera profesional con éxito.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi gratitud eterna a Dios por brindarme sabiduría, a la Universidad César Vallejo y profesores por formarnos profesionalmente e impartirnos enseñanzas muy útiles para nuestro desempeño laboral, a cada uno de los compañeros de aula virtual porque también formaron parte de nuestro desarrollo profesional.

Agradezco a la comunidad educativa de la Institución Educativa Emblemática “Toribio Casanova” de Cutervo, por su apertura, por haberme brindado el espacio y facilitado el trabajo de investigación con estudiantes de Educación Básica, nivel Secundaria.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CALVANAPON ALVA FLOR ALICIA, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Capacidades Físicas y Fundamentos Técnicos del Fútbol en la Institución Educativa "Toribio Casanova", Cutervo, Cajamarca, 2024", cuyo autor es URRUNAGA BERRIOS SHEMI EDISA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo Académico II cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 11 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CALVANAPON ALVA FLOR ALICIA DNI: 17995554 ORCID: 0000-0003-2721-2698	Firmado electrónicamente por: CALVANAPONFA el 20-07-2024 09:48:22

Código documento Trilce: TRI - 0811277



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, URRUNAGA BERRIOS SHEMI EDISA estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Capacidades Físicas y Fundamentos Técnicos del Fútbol en la Institución Educativa "Toribio Casanova", Cutervo, Cajamarca, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
SHEMI EDISA URRUNAGA BERRIOS DNI: 41904884 ORCID: 0009-0007-0424-8424	Firmado electrónicamente por: SEURRUNAGAU el 11- 07-2024 18:20:52

Código documento Trilce: TRI - 0811276

ÍNDICE

CARÁTULA.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
ÍNDICE	ii
ÍNDICE DE TABLAS	iii
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT.....	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. MÉTODO	10
3.1. Tipo y diseño de investigación	10
3.2. Variables y Operacionalización de variables	11
3.3. Población, muestra y muestreo	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	12
3.5. Procedimientos	13
3.6. Método de análisis de datos.....	14
3.7. Aspectos Éticos	14
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN.....	21
VI. CONCLUSIONES.....	23
VII. RECOMENDACIONES	24
VIII. REFERENCIAS	25
ANEXOS	28

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 - Correlación de capacidades físicas del F.T del fútbol	17
Tabla 2 - Correlación entre las capacidades físicas y los F.T del fútbol con balón	18
Tabla 3 - Correlación entre las capacidades físicas y los F.T del fútbol sin balón.....	19

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 - Resultados de la variable capacidades físicas.....	15
Ilustración 2 - Resultados de las dimensiones de la variable capacidades físicas	15
Ilustración 3 - Resultados de la variable F.T del futbol.....	16
Ilustración 4 - Resultados de las dimensiones de la variable F.T del fútbol.....	17

RESUMEN

El objetivo general es conocer de qué manera las capacidades físicas se relacionan con los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024. En la investigación se utilizó el diseño no experimental abarcando un alcance correlacional, el tipo de investigación es aplicada, la muestra estuvo conformada por 32 estudiantes, para la recolección de datos fueron elaboradas fichas de observación correspondientes a un trabajo de campo donde se miden las capacidades físicas y fundamentos técnicos del fútbol. Con los resultados de la prueba de hipótesis general, haciendo uso de la correlación de Rho de Spearman se pudo determinar que las capacidades físicas influyen en los fundamentos técnicos del fútbol ya que los resultados de acuerdo al programa SPSS versión 21 establecen una correlación alta con un valor estadístico de 0,812. Permitiendo llegar a la conclusión de que las capacidades físicas muestran relevancia y mejoran de forma progresiva el nivel de los fundamentos técnicos del fútbol en la institución mencionada.

Palabras clave: Capacidades físicas o condicionales, fundamentos, capacidad, técnica.

ABSTRACT

The general objective is to know how physical abilities are related to the technical foundations of football in students of the fourth grade of secondary school at the educational institution "Toribio Casanova", Cutervo, Cajamarca, 2024. The non-experimental design was used in the research. to cover a correlational scope, the type of research is applied, the sample was made up of 32 students, for data collection observation sheets were prepared corresponding to field work where the physical abilities and technical foundations of football are measured. With the results of the general hypothesis test, using Spearman's Rho compensation, it was possible to determine that physical abilities influence the technical foundations of football since the results according to the SPSS version 21 program established a high compensation with a statistical value of 0.812. Allowing us to reach the conclusion that physical abilities show relevance and progressively improve the level of the technical foundations of football in the aforementioned institution.

Keywords: Physical or conditional abilities, fundamentals, capacity, technique.

I. INTRODUCCIÓN

El guía alterna o integrado se considera por numerosos autores como relevante al modelo de enseñanza tradicional, a partir de ahí se destaca la excelencia de los trabajos físico - técnicos - tácticos, donde el aprendizaje se desarrolla de forma gradual y si se relaciona con el contexto real del juego se asegura que el alumno intervenga en el desarrollo de sus habilidades, por lo que la integración se logra con variabilidad y creatividad dependiendo de las interpretaciones de las situaciones que existen en los ámbitos de juego en cada una de las sesiones.

A nivel internacional, según Cano (10 de enero de 2017) el factor fundamental que servirá para el desarrollo de los futuros futbolistas está en la preparación física desde edades formativas tempranas. En tanto mayor condición física y técnica en Fútbol base tenga el deportista, su rendimiento en la etapa de madurez será más óptimo. Las condiciones físicas se deben trabajar de acuerdo a la edad del jugador, teniendo en cuenta que a partir de los 16 a 19 años aumenta su crecimiento muscular y puede ser entrenado como un adulto.

A nivel nacional, Torres (2018) es uno de los varios estudiosos que han investigado acerca de si existe o no relación entre las técnicas de Fútbol y las capacidades físicas, concluye al igual que López (2019), Morales (2019), Leandro (2017), entre otros autores peruanos; que si existe relación significativa entre ambas.

A nivel local, Tantaleán (Octubre de 2018). “Es emblemático porque el 99% de sus dirigentes han sido y son miembros de la familia casanovista y el 95% de sus jugadores son alumnos, ex alumnos y profesores”. En el mismo año, en la revista Club Socio Cultural y Deportivo “ILUCAN” Flores (Junio de 2018) resalta los logros del representante cutervino “Estudiantes Casanovistas”, lo denomina “equipo estudiantil” confirmando la participación de estudiantes del colegio “Toribio Casanova” en el plantel deportivo de adultos y nos recuerda que en el año 1987 llegó a la intermedia profesional del Fútbol peruano, quedando muy cerca de la liga

profesional, y, teniendo en cuenta toda la información internacional y nacional revisada, consideramos que, esto se debe a la óptima preparación física y técnica de sus jugadores, como factor principal.

Diversos estudios internacionales y nacionales que exponen evidencian la gran importancia de la práctica de las capacidades físicas. A base a la experiencia se dice que en las diferentes actividades deportivas en las que se han participado los futbolistas, se observa una serie de falencias de la correcta ejecución en los fundamentos técnicos del Fútbol y siendo el colegio "Toribio Casanova" una institución que tiene un club deportivo, con el cual han estado a punto de llegar a la Liga Profesional de Fútbol de Perú, en los últimos años no han llegado a clasificar a fases superiores, ni siquiera en los Juegos Deportivos Escolares Nacionales, a esto se suma que la mayoría de estudiantes jugadores casanovistas que integran el equipo principal, han sido formados en el plantel de menores (reserva) del equipo profesional "Comerciantes Unidos". Se observa que actualmente a pesar de la gran cantidad de recursos humanos que se tiene en relación a otros colegios o clubes estudiantiles del entorno local, es casi nula la participación de alumnos de la I.E. "Toribio Casanova" de Cutervo con habilidades futbolísticas sobresalientes que posibiliten su participación en clubes deportivos de más y mejor nivel competitivo.

Otro aspecto que también se considera de gran importancia es que en la actualidad se nota una disminución de actividades que fomenten el espíritu de sana competencia deportiva entre las diferentes instituciones educativas del nivel secundario, salvo durante los Juegos Deportivos Escolares Nacionales. Así mismo se ve que éste y la mayoría de colegios no tienen un horario "extracurricular" permanente o cuasi permanente para promover las habilidades de los y las adolescentes en las diferentes disciplinas deportivas, además de no contar con profesores de Educación Física o técnicos deportivos con dedicación exclusiva a una determinada disciplina deportiva.

Frente a la problemática observada y teniendo como referencia los resultados negativos de los equipos de Fútbol de esta institución educativa en los últimos años, tanto en los Juegos Escolares Deportivos Nacionales como en las diversas ligas de

la Federación Peruana de Fútbol, y habiéndose convertido esta situación en un asunto importante para la planificación y ejecución de esta investigación.

Ante esta problemática se proyecta el problema de investigación:

¿De qué manera las capacidades físicas se relacionan con los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024?

No obstante, la justificación se explica de la siguiente forma, La elaboración de este trabajo investigativo pretende brindar a los docentes de educación física y estudiantes en un conjunto de ayudas básicas y modernas que se enmarquen en una guía didáctica que permita su desarrollo. Esto permitirá el perfeccionamiento técnico del fútbol. El desarrollar las capacidades físicas básicas es un aspecto de gran importancia en el día a día de los estudiantes. Así, si se desarrollan de forma correcta y en los plazos de trabajo fijados, serán una pieza esencial cuando se practique un deporte.

Las capacidades físicas además son una base e importante condición, no solamente en el desarrollo físico, de igual forma en el desarrollo intelectual y el socio-afectivo. No se puede seguir analizando sólo desde el ámbito biológico, se deben asumir el resultado que tiene en toda la dimensión de la persona. Teniendo en consideración los aspectos anteriormente mencionados, las capacidades físicas son el fundamento para la obtención de deportistas de élite.

Teniendo en cuenta que es preciso establecerse un entrenamiento que enmarque el progreso de capacidades físicas, que tengan un fundamento científico conforme a la edad y nivel de los estudiantes.

El deporte conforma que estudiar al ser humano por medio del movimiento, teniendo en consideración dicho planteamiento nosotros como docentes de Educación Física nos corresponde fomentar en los estudiantes practicar el fútbol convirtiendo esto en todo un hábito en el ser humano.

Para ello se propone el objetivo general, conocer de qué manera las capacidades físicas se relacionan con los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024. Asimismo, también se plantea los objetivos específicos, determinar de qué manera las capacidades físicas se relacionan con los fundamentos técnicos. del fútbol con balón en estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024, luego, determinar de qué manera las capacidades físicas se relacionan con los fundamentos técnicos del fútbol sin balón en estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024.

Se tiene como hipótesis, existe una significativa relación entre el rendimiento de las capacidades físicas y los fundamentos técnicos de Fútbol en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024.

II. MARCO TEÓRICO

Se tiene que la investigación se contó con antecedentes internacionales, tenemos en Ecuador, Carrillo y Quintanilla (2021), evaluaron la agilidad y el método de los estudiantes haciendo uso de la escala tipo Likert, a través de la cual analizaron variables como: ¿Logra ejecutar un pase con precisión?, ¿Conduce el balón pegado al pie?, ¿Logra dominar o parar un balón al ras de pisos?, ¿Domina o para un balón cuando le envían en altura?, para ello realizaron diversos trabajos de coordinación como pasos laterales, saltos estáticos y con desplazamiento, trote con cambios de velocidad y dirección, etc., concluyendo que su potenciación es garantía de la cooperación y el juego dinámico en el deporte colectivo como es el Fútbol. Esta investigación evidencia la importancia del entrenamiento de la coordinación motriz para lograr el desarrollo integral del futbolista, puesto que de acuerdo a la edad también se van desarrollando las capacidades condicionales entre ellas fuerza, velocidad y resistencia.

España, Benítez et al.(2015) realizaron un estudio sobre las capacidades físicas en deportistas de Fútbol en formación, refieren que las habilidades físicas del fútbol son variados, pero reconocen la importancia de la capacidad de realizar impulsos de alta intensidad y la capacidad de aplazar la fatiga en la mayor cantidad posible con esfuerzos alternos, mencionan que existe un mayor estudio de las capacidades físicas en el Fútbol profesional, en tanto es menor, en las categorías de formación.

No obstante, en el contexto nacional se cuenta con los siguientes antecedentes, Díaz (2018) determinó qué a medida las capacidades coordinativas se asocian con las técnicas de Fútbol, por ello la justificación de su estudio manifiesta la importancia de desarrollar desde temprana edad las capacidades coordinativas, para practicar adecuadamente cualquier actividad deportiva. Refiere que la capacidad coordinativa es elemental para el jugador de Fútbol, pues le permitirá ser en el juego: eficiente, preciso y técnico al ejecutar las acciones físicas y técnicas como, el pase o toque de balón, la recepción, la carrera, el salto, etc., una motricidad muy desarrollada le permite al jugador realizar movimientos

precisos. Demostró que las capacidades coordinativas tienen una correlación positiva en cuanto al dominio, conducción y pases con balón.

Así mismo, López (2019), menciona que, en Perú, no se está desarrollando ni menos evaluando adecuadamente los aspectos técnico, táctico, psicológico, teórico y principalmente el aspecto físico. Da a conocer que en la región Puno los estudiantes tienen una serie de dificultades en cuanto a la elaboración de técnicas del Fútbol y las capacidades coordinativas condicionales, recomienda a docentes en Educación Física y entrenadores, trabajar con responsabilidad para mejorar el nivel deportivo de los adolescentes a fin de que participen adecuadamente en las diferentes competencias deportivas; sugiere emplear instrumentos que ayuden a evaluar la ejecución en capacidades físicas y fundamentos técnicos de los estudiantes y seleccionados, así como tener y utilizar materiales deportivos adecuados a cada disciplina deportiva y en una cantidad acorde a los participantes.

De igual manera, se contó con antecedente local, Carrasco et al. (2017), determinan los efectos que produce la aplicación del estilo recíproco del rendimiento de las capacidades técnicas del Fútbol en Educación Física. La muestra estuvo constituida por 64 estudiantes, distribuidos en grupo experimental y de control, ambos con 32 estudiantes por aula, investigación de tipo cuantitativo aplicativo y nivel cuasi-experimental, se utilizó un test de capacidades técnicas en el Fútbol, concluye que la aplicación del estilo recíproco tiene efectos afirmativos en el rendimiento de las capacidades técnicas del Fútbol.

Capacidades físicas o condicionales. Están definidos como aquellas características físicas naturales de un individuo que posibilitan los movimientos y cierto nivel de actividad física. Se tienen en cuenta los aspectos de la ejecución y, como consecuencia, afectan al rendimiento motor. Las capacidades físicas básicas se entienden en ese momento como indicador cuantitativo de las condiciones físicas de una persona.

Resistencia: Según Reilly (1997), la resistencia es simplemente el intento del cuerpo de adaptarse a la fatiga para que ésta no se manifieste o se manifieste lo más tarde posible. Esto puede lograrse dando al cuerpo el ejercicio adecuado. La capacidad de una persona para soportar la presión se conoce como su resistencia psicológica. En otras palabras, definimos la resistencia como la capacidad de mantenimiento del esfuerzo durante el tiempo más prolongado posible sin dejar de ser eficaz.

Fuerza. Según Giraldes (1978), "se trata de una capacidad esencial para mantener la postura y el ejercicio de una vida móvil". (p.77). De la Reina y Martínez (2003) indica: Que a partir de la perspectiva de la mecánica, la fuerza puede definirse partiendo de las leyes de Newton, de acuerdo con las cual la fuerza vendría a ser la causa con capacidad de modificación del estado de movimiento o reposo de los cuerpos, así como de deformación de los mismos, definiéndose como el producto de la masa por la aceleración aplicada a esa masa ($F = m * a$), constituyendo la aceleración la magnitud o impulso para cuantificar la modificación producida en la velocidad o pasividad de los objetos; por tanto, la modificación del estado. (p.77)

Flexibilidad. Según Bosco (2005), esta capacidad es expresada como la facilidad con la que el atleta puede realizar un movimiento de gran envergadura. La capacidad de mover los segmentos óseos que componen las articulaciones se conoce como flexibilidad.

Velocidad. Álvarez (1985), se denomina velocidad a la capacidad de una persona para completar uno o varios movimientos en el tiempo menor posible. De igual forma se refiere a la capacidad con la que cuenta un sujeto para completar una actividad en poco tiempo o para correr una distancia, ya sea grande o pequeña, en una unidad de tiempo. López (2009), desde una perspectiva física, la velocidad es el producto de la distancia recorrida y el tiempo requerido para hacerlo. No obstante, al interior del contexto específico del deporte, podemos definirla como una capacidad integral resultante de una serie de cualidades funcionales (coordinación y fuerza) que permite programar, de acuerdo con el parámetro temporal que existe, la activación del proceso funcional y cognitivo del jugador para

producir una respuesta motriz óptima. Tipos Velocidad reacción, Velocidad traslación, Velocidad resistencia

Los F.T. en el fútbol. González (2012), considera que, tanto a nivel profesional como popular, el fútbol es un deporte con mayor practica mundialmente. Sin embargo, este deporte no siempre ha estado asociado a los poderosos, sino que ha estado sometido a los personajes de la historia humana, evolucionando con el tiempo hasta convertirse en el fútbol moderno que conocemos hoy en día. El objetivo del fútbol es la introducción de la pelota en el área del portero del equipo rival empujándolo hasta allí con cualquier parte del cuerpo que no sean las manos; además, cada área del portero tiene un jugador (un portero) cuyo trabajo es impedir que el balón entre utilizando únicamente las manos en un área designada. Por lo tanto, los F.T. del fútbol constituyen todas las acciones de los jugadores destinadas a dominar el juego de forma colectiva, y cada una de estas acciones de los jugadores está dirigida a una comunicación técnica eficaz.

F.T. son acciones que han de enseñarse primero y practicarse después, de acuerdo con Blázquez (1995). Es muy raro que uno encuentre el otro separado de ellos.

F.T del Fútbol con Balón: Según Medina (2009), cada acción pretende maximizar el uso del balón para que un jugador pueda dominar el juego colectivamente, y esto se apoya en los gestos técnicos para el logro de una comunicación técnica efectiva entre los practicantes. Las bases sobre las que se trabaja son: El camino, la conducción, la reprimenda. La forma en que la pelota patina depende de las circunstancias. La pelota empuja con el interior plano del pie tras un paso lento y preciso. El pie se hunde en el suelo y la pelota es golpeada con la parte dura superior del pie. La patada suele ir en medio de la pelota, pero en algunas circunstancias puede ser ventajoso afectar al balón. El efecto retroactivo se consigue pateando por debajo del centro del balón, y los efectos laterales se consigue deslizando el pie por el balón durante la patada.

Elementos contextuales que afectan al proceso de enseñanza aprendizaje de los deportes: De acuerdo con Feu (2002), hay varios factores que influyen en el proceso de desarrollo de las habilidades deportivas de un niño. Estos factores

pueden actuar solos o en combinación con otros factores específicos de la situación. Es habitual captar de algunos entrenadores, profesores o administradores de institutos que enseñan deportes, así como de los padres, que las condiciones en las que son desarrollados los procesos de enseñanza no cumplen con los estándares necesarios para que se asegure los aprendizajes de los niños. No obstante, como estos individuos de igual forma constituyen parte de dicho contexto, sus capacidades de decisión, su búsqueda de solución y su forma de adaptarse a los procesos, son factores contribuyentes al éxito del proceso de enseñanza.

Conducción: De acuerdo con Borzi (2001), la técnica de este deporte se describe como Un especial sistema de movimientos sucesivos y simultáneos dirigidos a organizaciones racionales de las interacciones de las fuerzas externas e internas que repercuten en el atleta y que cuentan con la finalidad de la utilización plena y eficaz de dichas fuerzas para lograr resultados altos en el deporte (p.38).

Para resolver eficazmente una situación en el fútbol, hay que efectuar un conjunto de movimientos relacionados con la pelota. Es extremadamente importante tener control al conducir el balón, incluyendo la capacidad de empujar y dirigir el balón con ambos pies, así como la capacidad de atrapar el balón con buen control.

La conducción puede ser grupal o individual, dependiendo de sus acciones. La conducción individual se realiza en beneficio propio, mientras que la colectiva conlleva que participen e intervengan distintos compañeros de equipo para completar una estrategia.

Características Los pies, la cabeza y la muselina son las principales superficies de contacto con el balón. Las zonas de los pies más empleadas suelen ser los bordes externo e interno, la zona por encima de la puntera, el taco y la planta; respecto a la cabeza, la parte frontal de ésta es la más utilizada para enviar el balón al aire.

III. MÉTODO

3.1. Tipo y diseño de investigación

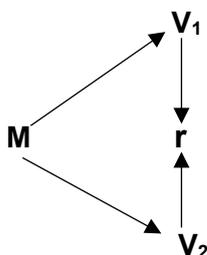
Tipo de investigación

En el trabajo de investigación se ha utilizado el método o enfoque cuantitativo, el cual representa un conjunto de procesos organizados, secuenciales y probatorios; se recomienda cuando se quiere evaluar la intensidad u ocurrencia de los fenómenos y probar hipótesis. Donde mencionan que las ciencias sociales son un ámbito de investigación que está dentro del paradigma positivista.

Diseño de Investigación

Sánchez y Reyes (2015), indicó, "En un diseño no experimental longitudinal, los resultados se obtienen sin manipular las variables, siempre y cuando los eventos o resultados hayan ocurrido antes del estudio" (p. 178).

Este es un diseño no experimental ya que no se manejarán las variables capacidades físicas básicas y los F.T. del fútbol, sino que sólo se ejecutará la investigación de los estudiantes.



Dónde:

M = Muestra de estudio

V₁ = Capacidades físicas

V₂ = Fundamentos técnicos del fútbol

R = Relación de las variables de estudio

3.2. Variables y Operacionalización de variables

Variable 1: Las capacidades físicas

Definición conceptual. Se trata de los factores que definen la condición física de la persona, y que la guían hacia el desempeño de una actividad física determinada y hacen posible que desarrolle su máximo potencial físico a través del entrenamiento.

Definición operacional Esta variable se evaluará mediante los Test de:

- Resistencia
- Flexibilidad
- Fuerza
- Velocidad

Velocidad Variable 2: Fundamentos técnicos del fútbol

Definición conceptual. Constituyen jugadas consecutivas, que se suceden una tras otra, que ocurren en las prácticas y partidos de fútbol. Entre una mayor entendimiento y ejecución se siguen procedimiento ordenado que se realizan mediante juegos, actividades lúdicas y a través de la utilización variada de materiales. Kookstejn, (2019); ESEFUL (Escuela Superior de Entrenadores de Fútbol, Lima (2016)

Definición operacional. Para la valoración de esta variable se empleará un cuestionario de fundamentos técnicos del fútbol con y sin balón, que consta de 33 ítems. (Ver ANEXO 2).

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

“Una población es el conjunto de casos que conforman con una serie de especificaciones”. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), En la investigación, la población estuvo determinada por los 105 estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca, 2024.

- **Criterios de inclusión:** Estudiantes que estén estudiando actualmente de manera presencial en la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo Cajamarca, 2024, considerando ambos sexos y que estén dispuestos a participar.
- **Criterios de exclusión:** Estudiantes exonerados

Muestra

Es un subgrupo de la población o universo de interés, sobre el cual se recolectaron los datos convenientes, los mismos que fueron representativos de la población. (Hernández-Sampieri y Mendoza 2018). La muestra es censal, no probabilístico e intencional, en la presente investigación será de 32 estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca, 2024.

Muestreo

La unidad de muestreo es el caso o elemento a escoger de una población y cuyo conjunto integra la muestra, mencionan que es la unidad de análisis que genera los datos que serán examinados por medio de procedimientos estadísticos. Hernández-Sampieri y Mendoza (2018). En la presente investigación el muestreo son los estudiantes del cuarto grado de la institución educativa “Toribio Casanova”, de la provincia de Cutervo, región Cajamarca, 2024.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnicas de recolección de datos

En este estudio de desarrolla es la observación, la cual se determina por medio de guías de observación referidas a las variables que se estudian, así son detalladas a continuación:

Guía de observación sobre capacidades físicas

Para la evaluación de la variable capacidad física se empleó 4 sub – pruebas:

- Test de Cooper
- Test Wells y Dillon
- Test de Fuerza
- Test de Velocidad

Guía de observación sobre F.T. del fútbol

Está desarrollado para la determinación de las condiciones en que se hallan estudiantes del cuarto grado de la institución educativa “Toribio Casanova”, de la provincia de Cutervo, región Cajamarca, 2024, en función de sus dimensiones como: F.T del fútbol con balón y F.T del fútbol sin balón. El cuestionario está compuesto por 33 ítems

Ficha de instrumentos

Denominación: Observación de los F.T. del fútbol

Autor: ESEFUL (Escuela Superior de Entrenadores de Fútbol, Lima (2016)

Aplicación: Individual

Número de dimensiones: 2

Número de ítems: 33

Usuarios: Estudiantes de educación secundaria

Técnica: Observación

Duración: 80 minutos

Objetivo: Evaluar los fundamentos técnicos del fútbol con balón y sin balón en niños de educación secundaria

Confiabilidad: Alfa de cronbach (prueba piloto)

3.5. Procedimientos

Etapas de gabinete inicial:

- Se recauda información de diferentes fuentes como: artículos científicos, tesis, etc.
- Simplificar la información obtenida donde se tendrá en cuenta las investigaciones parecidas.
- Evaluación de las técnicas que se utilizará
- Solicitar el permiso a la directora de la Institución Educativa Emblemática Toribio Casanova Cutervo

Etapas de campo:

- Aplicar el instrumento de recolección de datos, para recaudar información acerca de cada variable de investigación

Etapa de gabinete final:

- Estudiar y procesar los datos.
- Estudiar los resultados.
- Tabulación y elaboración de tablas.
- Prueba de hipótesis.
- Elaboración de informe final

3.6. Método de análisis de datos

Para la contrastación de las hipótesis en esta investigación, se realizó la correlación de variables capacidades físicas y F.T. del fútbol según el test de Kolgomorov - Smirnov, siguiéndose esta lógica, fue analizada y se concluye que (Si $p > 0,05$, se utilizará Pearson). Sánchez y Reyes (2015).

3.7. Aspectos Éticos

En esta investigación se ha trabajado con estudiantes de cuarto grado de educación secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, con respeto a su condición física y a su libertad de participación en este estudio científico.

IV. RESULTADOS

La estadística descriptiva permitió el resumen y presentación de una serie de por medio de combinaciones de descripciones gráficas y tabuladas. Dicha estadística es usada para resumir datos cuantitativos complejos.

Figura 1

Resultados de la variable capacidades físicas

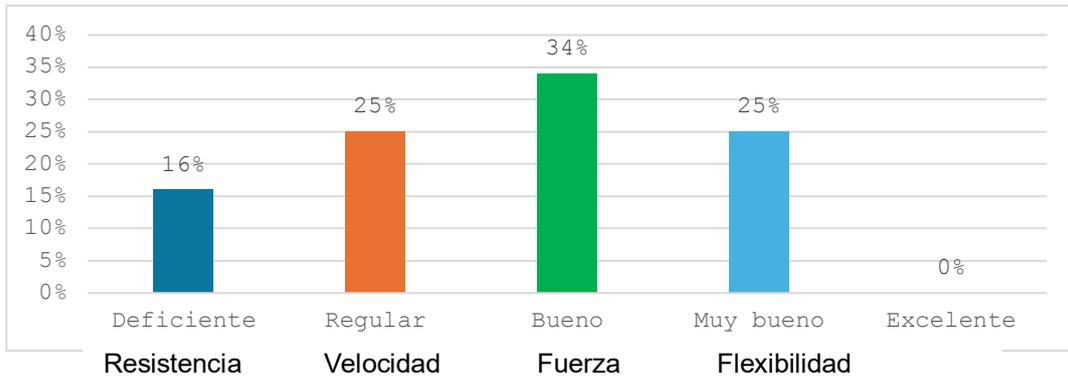


Ilustración 1 - Resultados de la variable capacidades físicas

En la figura 1 se visualiza los resultados de las capacidades físicas en el nivel secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca; donde, el 34% presenta un nivel bueno, el 25% se manifiesta en un nivel muy bueno, el 25% se muestra en un nivel regular y el 16% restante un nivel deficiente.

Figura 2

Resultados de las dimensiones de la variable capacidades físicas

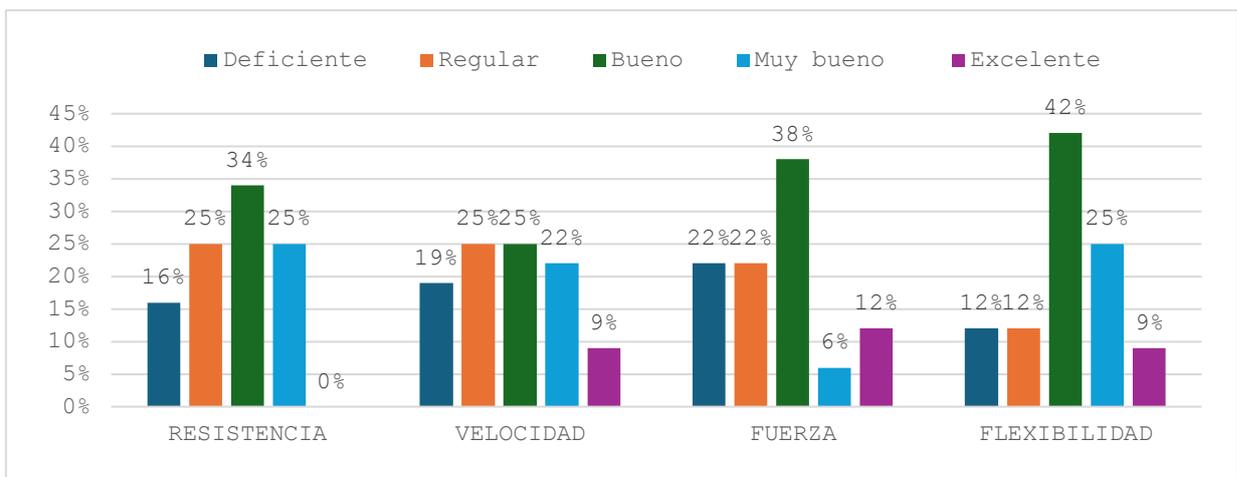


Ilustración 2 - Resultados de las dimensiones de la variable capacidades físicas

En la figura 2 se visualiza los resultados de las dimensiones de la variable capacidades físicas en el nivel secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca; donde, respecto a la dimensión resistencia, el 34% presenta un bueno, el 25% se manifiesta en un nivel muy bueno, el 25% se muestra en un nivel regular, el 16% está en un nivel deficiente. En la dimensión velocidad, el 25% presenta un nivel bueno, el 25% se manifiesta en un nivel regular, el 22% se muestra en un nivel muy bueno, el 19% está en un nivel deficiente y el 9% restante un nivel excelente. En la dimensión fuerza, el 38% presenta un nivel bueno, el 22% se manifiesta en un nivel regular, el 22% se muestra en un nivel deficiente, el 12% está en un nivel excelente y el 6% restante un nivel muy bueno. Por último, en la dimensión flexibilidad, el 42% presenta un nivel bueno, el 25% se manifiesta en un nivel muy bueno, el 12% se muestra en un nivel regular, el 12% está en un nivel deficiente y el 6% restante un nivel excelente.

Figura 3

Resultados de la variable F.T. del fútbol

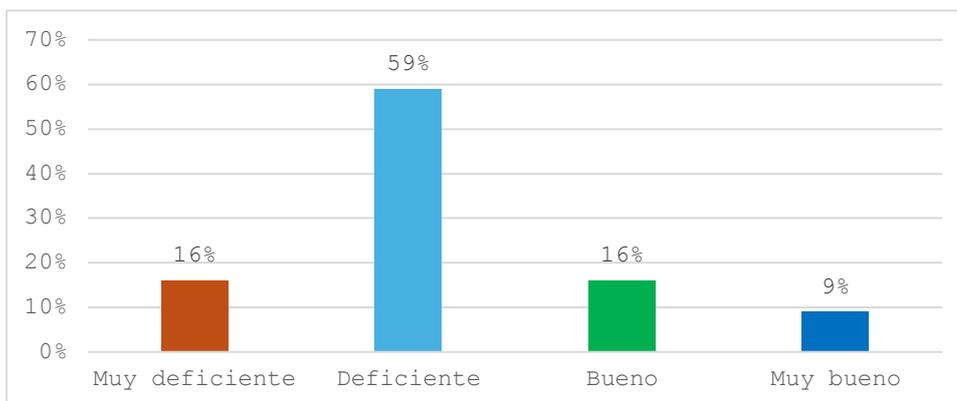


Ilustración 3 - Resultados de la variable F.T del futbol

En la figura 3 se visualiza los resultados de la variable F.T. del futbol físicas en el nivel secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca; donde, el 59% presenta un nivel deficiente, el 16% se manifiesta en un nivel muy deficiente, el 16% se muestra en un nivel bueno y el 9% restante un nivel muy bueno.

Figura 4

Resultados de las dimensiones de la variable F.T. del futbol

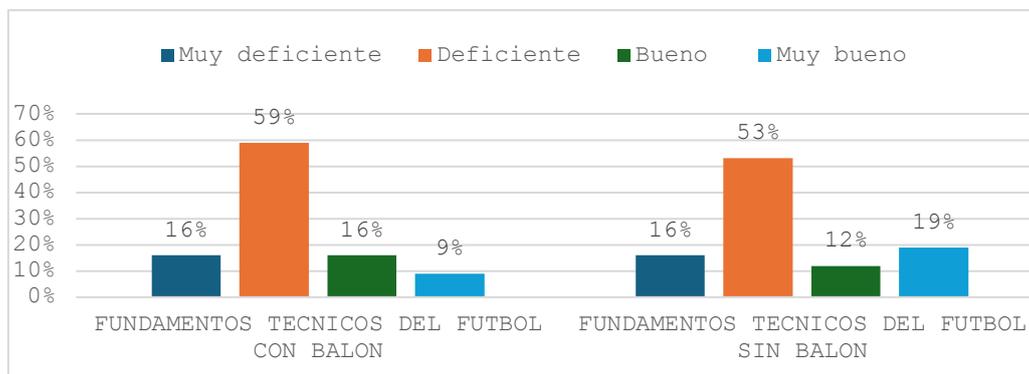


Ilustración 4 - Resultados de las dimensiones de la variable F.T del fútbol

En la figura 4 se visualiza los resultados de las dimensiones de la variable F.T. del futbol en el nivel secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca; donde, respecto a la dimensión F.T. del futbol con balón, el 59% presenta un nivel deficiente, el 16% se manifiesta en un nivel muy deficiente, el 16% se muestra en un nivel bueno y el 9% restante un nivel muy bueno. Por último, la dimensión F.T. del futbol sin balón, el 53% presenta un nivel deficiente, el 19% se manifiesta en un nivel muy bueno, el 16% se muestra en un nivel muy deficiente y el 12% restante un nivel bueno.

Análisis inferencial

- Prueba de hipótesis

Tabla 1

Correlación de capacidades físicas y F.T del fútbol

			Capacidades Físicas	F.T. del Futbol
Rho de Spearman	Capacidades Físicas	Coeficiente de correlación	1,000	,812**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Fundamentos Técnicos del Futbol	Coeficiente de correlación	,812**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

Tabla 1 - Correlación de capacidades físicas del F.T del fútbol

En la tabla 1 se observa que la correlación entre las capacidades físicas y los F.T del futbol alcanza un valor de 0.812, donde corresponde a una correlación positiva. Así mismo, se tiene que el p-valor es menor al instituido por la tesis; por lo tanto, es aceptada la hipótesis planteada por la tesis: Las capacidades físicas tienen una relación significativa dentro de los F.T. del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca 2024

Nivel de significancia:

$$\alpha = 0.05 (5\%)$$

Regla de decisión:

Si $p_valor < 0.05$ se rechaza H_0

Si $p_valor > 0.05$ se acepta H_0

Prueba de hipótesis general (Se aprueba la hipótesis)

H_0 : Las capacidades físicas en relación a los F.T del fútbol no tiene un valor significativo en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca 2024.

H_1 : Las capacidades físicas tienen una relación fuerte hacia los F.T. del fútbol en los estudiantes del nivel secundario de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca 2024.

Tabla 2

Correlación entre las capacidades físicas y los F.T. del futbol con balón

			Capacidades Físicas	F.T. del Futbol con balón
Rho de Spearman	Capacidades Físicas	Coeficiente de correlación	1,000	,818**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Fundamentos Técnicos del Futbol con balón	Coeficiente de correlación	,818**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

Tabla 2 - Correlación entre las capacidades físicas y los F.T del fútbol con balón

En la tabla 2 se observa que la correlación entre las capacidades físicas y los F.T. del futbol con balón alcanza un valor de 0.818, dicho valor corresponde a una correlación positiva. Las capacidades físicas tienen una relación positiva frente a los F.T de fútbol con balón en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca 2024.

Prueba de hipótesis específica 1

H0: Las capacidades físicas en relación a los F.T. del fútbol con balón no tiene un valor significativo en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca 2024.

H1: Las capacidades físicas tienen una relación fuerte hacia los F.T. del fútbol con balón en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca 2024.

Tabla 3

Correlación entre las capacidades físicas y los F.T. del futbol sin balón

			Capacidades Físicas	F.T. del Futbol sin balón
Rho de Spearman	Capacidades Físicas	Coefficiente de correlación	1,000	,835**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	32	32
	Fundamentos Técnicos del Futbol sin balón	Coefficiente de correlación	,835**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	32	32

Tabla 3 - Correlación entre las capacidades físicas y los F.T del fútbol sin balón

En la tabla 3 se observa que la correlación entre las capacidades físicas y los F.T. del futbol sin balón alcanza un valor de 0.835, dicho valor corresponde a una correlación positiva. Las capacidades tienen una relación positiva frente a los F.T.

de fútbol sin balón en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca 2024.

Prueba de hipótesis específica 2

H0: Las capacidades físicas en relación a los F.T del fútbol sin balón no tiene un valor significativo en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca 2024.

H1: Las capacidades físicas tienen una relación fuerte hacia los F.T. del fútbol sin balón en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca 2024

V. DISCUSIÓN.

Lo relevante de este estudio se encuentra en lo importante de las capacidades físicas en la formación de los futuros futbolistas, ya que por medio de dichas habilidades los jóvenes mejoran de forma progresiva su desarrollo motriz, concordando con (Fort, 2016; Gallague 2006), hay una total coincidencia entre los resultados de dichos autores con el resultado de esta investigación como es demostrado en las (ilustraciones 1, 2, 3, 4), por consiguiente las capacidades físicas mejoran, en este caso su capacidad técnica respecto a los F.T. del fútbol como son: las diferentes formas de hacer pases con los distintos segmentos del pie, de igual forma se puede hacer pases con el pecho, taco, hombro, o cabeza, etc.

Las variaciones en la biomecánica del remate, el que se debe ejecutar cada vez con mayor potencia y precisión, la conducción de la pelota, el modo apropiado de ejecución de la recepción con el abdomen, cabeza, pies y pecho, en ese aspecto incidir al sacar lateralmente y al cabecear, trabajar con el arquero como es su salida, atrape del balón, forma de arrojarse y caer con la pelota, por último, en qué sector del campo ejecutar el dribling para que se prospere en ataque. Costa Riveiro, (2018).

De la misma forma se visualiza su desarrollo en los F.T. sin balón como, por ejemplo: el salto en sus diferentes variantes, dicho de otro modo, con los dos pies, con un pie, de modo alterno, siempre en búsqueda de su coordinación correcta para el logro de un impulso adecuado al cabecear, al recibir balones altos se amortigüen con el pecho por medio de saltos. Las carreras con direcciones cambiantes, los que son dados a cada momento en el fútbol, se corre en zigzag, concluyendo tenemos la finta, dada de forma constante en los partidos de fútbol de todo tipo de categoría. Jukig (2019) En su estudio tiene total coincidencia con el resultado de esta investigación siendo así que concluimos hechos similares ambos, dicho de otro modo, que con la práctica permanente de la habilidad motriz mejoran los jóvenes en sus habilidades específicas que se orientan a dichas capacidades y fundamentos técnicos del fútbol.

A diferencia de Costa Riveiro, (2018) con el resultado de nuestro estudio hay parcial coincidencia a causa de que el autor citado llega a concluir que aparte de las clases de educación física debería de haber la práctica deportiva orientada al fútbol. Conforme a mi experiencia profesional puedo señalar que este estudio contribuye a que contribuye que en menores de edad el fútbol logre un progresivo desarrollo técnico puesto que con una apropiada planificación y disciplina se realizaría un cambio, haciendo a un lado los pensamientos negativos, el trabajo sin fines, ya que el fútbol implica perseverancia, disciplina y trabajo.

VI. CONCLUSIONES

1. Los resultados obtenidos por los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024, mediante el estadígrafo Rho de Spearman ,813** permite concluir la relación positiva alta entre las capacidades físicas y los F.T. del fútbol.
2. Los resultados de las capacidades físicas de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024, se encuentran en un 34 %, en condiciones buenas de iniciar cualquier práctica deportiva estando la capacidad física de flexibilidad en la que fue logrado resultados mejores.
3. La capacidad máxima en el test de Cooper en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024, están en un 16%, por lo que no tienen mucha resistencia a la fatiga. La capacidad de la velocidad en los estudiantes se encuentra en un 25%, mayor porcentaje en un nivel regular y bueno. La capacidad física de fuerza se encuentra en un 38%, porcentaje en un nivel de calificación bueno, indicando que en su mayor parte se encuentran predispuestos a la realización de movimientos de mayor complejidad finalmente la capacidad física de flexibilidad de los estudiantes varones está en un 42%, un nivel de calificación bueno.
4. Se logró diagnosticar el nivel de los F.T. del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa “Toribio Casanova”, Cutervo, Cajamarca, 2024, donde el 19% presenta un nivel deficiente y el 5% se manifiesta en un nivel muy deficiente siendo el fundamento técnico del fútbol con balón el más crítico en niveles de rendimiento.

VII. RECOMENDACIONES

Es recomendable que los profesores del área de Educación Física programen de forma adecuada en su documento de sesión aprendizaje todo elemento necesario para el aprendizaje de los F.T. del fútbol y tenerlos considerados para la mejora de la técnica individual relevante en la formación integral de los estudiantes.

A los profesores de Educación Física de la Institución Educativa “Toribio Casanova” de Cutervo, Cajamarca; la formulación de programas de entrenamiento deportivos específicos, para la mejora en las capacidades físicas básicas.

A las instituciones educativas públicas y privadas de la ciudad de Cutervo, que deben dar mayor importancia al área curricular de Educación Física, en este caso especialmente al deporte de Fútbol para mejorar el nivel de los niños y adolescentes y logren ser deportistas competitivos.

Los docentes de Educación Física y a los entrenadores de Fútbol poner en práctica planes de entrenamiento a fin de obtener mejores resultados. utilizando instrumentos validados para evaluar en los estudiantes la influencia de la práctica de las capacidades físicas en la ejecución de los diferentes F.T. de Fútbol.

Las instituciones superiores o de educación básica regular deben contar con material adecuado y suficiente para las prácticas deportivas o lúdicas, pues esto optimiza el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes.

Sugerimos a los directores y personal de las instituciones educativas públicas y privadas, continuar brindando las comodidades y trato adecuado a los estudiantes investigadores con la finalidad de mejorar los resultados en el aprendizaje de los estudiantes intervenido

REFERENCIAS

- Álvarez, C. (1985) La preparación física del fútbol basada en el atletismo. España: Editorial Gymnos.
- Aquino, F. y Zapata, O. (1994). Psicopedagogía de la educación motriz en la juventud. México: Editorial Trillas.
- Blázquez, D. (1995). “Iniciación a los deportes de equipo”, Barcelona-España; Ediciones Martínez Roca.
- Borzi, C. (2016) Fútbol infantil, Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Bosco, C. (2015). Capacidades Físicas en el entrenamiento de la preparación. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Bravo, P- (2017). El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes de primer grado de la institución educativa secundaria industrial N° 32 De Puno-2015. Tesis.
- Calliñaua, G. (2018). Programa de entrenamiento en técnica para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes del segundo grado de secundaria en la I.E.P. Amadeus Morart del distrito de José Luis Bustamante y RIVERO, Arequips-2018. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín. 2018.
- Cano, A. (10 de enero de 2017). Preparación física en Fútbol Centro Integral de Actividad Física, Rendimiento Deportivo y Salud impulso Recuperado de: <https://centroimpulso.es/preparacion-fisica-en-futbol/>
- Carrasco H., Urrunaga H., Urrunaga W., Vásquez R. & Vega A. (2017) Aplicación del Estilo Recíproco para Desarrollar las Capacidades Técnicas del Fútbol, en el Área de Educación Física, en los Estudiantes del Tercer Grado de la I.E. “Cristo Rey” del Distrito y Provincia de Cutervo, en el año 2017. Informe para optar el Título de Profesor en la Especialidad de Educación Física. Instituto Superior de Educación Público “Octavio Matta Contreras”
- Carrasco, S. (2003). Gimnasia educativa. Lima Perú: Editorial El Faro.
- Carrillo, C.S. y Quintanilla, L.X. (2021). Influencia de las capacidades coordinativas en el gesto técnico del Fútbol en jugadores sub-10. Efdportes.com Lecturas: Educación Física y Deportes. Recuperado de: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3171/1472>

- Castillo, M.R. (2021). Técnicas e Instrumentos para recoger datos del hecho social educativo. Revista Científica Retos de la Ciencia. Universidad Central del Ecuador. Recuperado de: <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/349/373/>
- Cerezo, F. (2006). Juegos y formas, jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Editorial Pegaso.
- Costa, R. (2028). Desempeño motor en habilidades básicas de niños participantes y no participantes de práctica deportiva orientada. Universidad
- Díaz, M.A. (2018). Las Capacidades Coordinativas y las Técnicas de Fútbol en los Estudiantes Preuniversitarios. Recuperado de: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4366/diaz_bma.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte-MG. Brasil. Tesis
- Forteza, A. (2017). Entrenamiento deportivo, Colombia: Editorial Física. Argentina Editorial. Stadium.
- González, R, Fernández. Y Baptista, M. (2016). Metodología de la investigación. (5°ed.) México DF: Editorial McGraw-Hill.
- HOHMANN, a., Lames, M. Letzelter, M. (2015). Introducción a la ciencia del entrenamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Jiménez, P. (2018) “Entrenamiento de coordinación en el fútbol” Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Jukik, I. (2019) Identificación de diferencias en los niveles de rendimiento de U10 jugadores de fútbol. Universidad de Nueva Zelanda.
- López J. (2015). Manual de educación física y deportes. Bracelona: Editorial Océano.
- López, D. (2019). El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de las instituciones educativas secundarias de la ciudad de Puno. (Tesis de Licenciatura Universidad Nacional del Altiplano de Perú). Recuperado de: <http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10850/LopezPatanaDarío.pdf>
- López, O. y Castejón. C. (2019). “Tarea técnico tácticas para la mejora de la recuperación del balón mediante interceptaciones y entradas”, extraído de la

página: <https://efdeportes.com/edf179/ejercicios-defensivos-en-jugadores-de-futbol-html>

- Madina, A. (2009). "Iniciación y Perfeccionamiento". Barcelona-España: Editorial Paidortibo
- Mamani, R. (2016). Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *Lecturas de Educación Física y Deportes*, 15 (147), 1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicasdentro-de-secundaria.html>
- Manso, T, (208). Técnica de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes. Buenos Aires: Editorial País.
- Parlebas, P. (1968). *Psicomotricidad Teórica y programación*. Barcelona. Editorial. Escuela española.
- Pila A. (2015). *Evaluación de la educación física y los deportes*. Madrid: Editorial. Gymnos.
- Quispe, D. (2019). Influencia del programa de fútbol-sala de las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 de los "PAGPA" (2019)
- Reilly, T. (1997). *La energía para el intenso trabajo de fútbol*. Editorial J. SportsSci.
- Sánchez, F. (2018). *El concepto de salud, su relación con la actividad física*. Buenos Aires: Editorial País
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño de la investigación científica*. (4° ed). Lima: Editorial Visión Universitaria.
- Sandoval, E. y Ortega, R. (2019). Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 a 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de San Antonio de Ibarra en el año 2019.

ANEXOS

ANEXO 1:

Matriz de operacionalización de variables (Enfoque cuantitativo)

Variables	Definición conceptual	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable Independiente (X): Capacidades físicas	Weineck (2005) Las capacidades físicas son condiciones de rendimiento básicas para el aprendizaje y la ejecución de acciones motoras deportivo-corporales. Se clasifican en las capacidades condicionales que se basan sobre todo en procesos energéticos, y las capacidades	Una prueba de condición motriz deportivo es un procedimiento realizado bajo condiciones estandarizadas, de acuerdo con criterios científicos para la medición de una o más características delimitables empíricamente. Cuyo objetivo es una información	1. Capacidad de resistencia	Corre a una velocidad constante la mayor distancia posible durante 12 minutos establecidos.	(5) Excelente (4) Muy bueno (3) Bueno (2) Regular (1) Deficiente
			2. Capacidad de fuerza	Salta la mayor distancia posible, impulsado con las dos piernas a la vez.	(5) Excelente (4) Muy bueno (3) Bueno (2) Regular (1) Deficiente

	coordinativas que se basan sobre todo en procesos de regulación y conducción del sistema nervioso central.	lo más cuantitativa posible acerca del grado relativo de manifestación individual de las facultades motrices condicionantes. (Grosser y Starischka, 1988, como se citó en Martínez, 2002 p. 26) Se utilizaron, fundamentalmente dos clases de test motores. <ul style="list-style-type: none"> • Test de capacidades físicas condicionales: Resistencia: Test de Cooper Fuerza: Test de Salto horizontal Velocidad: Test de 30 m lineales con salida de pie. • Test de capacidades físicas coordinativas: Coordinación: Test de Slalom simple o zig-zag. Agilidad: Test de Illinois. Moyano, et al (2020) 	3. Capacidad de velocidad	Corre 30 metros en el menor tiempo posible.	(5) Excelente (4) Muy bueno (3) Bueno (2) Regular (1) Deficiente
			4. Capacidad de coordinación	Realiza un recorrido de 7 metros ida y vuelta conduciendo un balón, en el menor tiempo posible.	(5) Excelente (4) Muy bueno (3) Bueno (2) Regular (1) Deficiente
			5. Capacidad de agilidad	Recorre un circuito de 50 metros, en el menor tiempo posible.	(5) Excelente (4) Muy bueno (3) Bueno (2) Regular (1) Deficiente
Variable dependiente (Y):	Zúñiga (2022) dice que el fundamento técnico está conformado por acciones motrices específicas de una actividad deportiva que, primero	Sánchez, (2002) Test de control técnico: Son pruebas elaboradas para obtener resultados en	6. Pase o Toque de balón	Introduce el balón con el borde interno dentro de las vallas, la mayor cantidad de aciertos en 15"	(5) Excelente (4) Muy bueno (3) Bueno (2) Regular

Fundamentos Técnicos de Fútbol	se enseña y después se practica individualmente con o sin balón, el propósito es predominar individualmente en el juego colectivo; lograr una eficaz comunicación técnica entre los jugadores a fin de dirigir el balón al arco del equipo rival hasta conseguir el gol. A menudo los movimientos parciales y elementos técnicos se entrelazan, muy pocas veces se presentan separados entre sí; es decir, si son realizados adecuadamente, el jugador consume menos energía y obtiene mejores resultados.	valores numéricos, los que no serán absolutos pues las variables pueden ser afectadas por diferentes situaciones, por ejemplo: la fuerza del viento, el peso y presión del balón, etc. Para la obtención de datos se utilizaron plantillas pre-impresas (baremos) con el nombre de los estudiantes y las unidades de medida de control: segundos, metros. Los test se aplicaron a tres dimensiones: Pase o Toque de balón: Test de Precisión de Pase. Recepción de balón: Test de Recepción. Conducción de balón: Test de Conducción de Balón. Se realizaron dos intentos en caso sea nula una prueba, el segundo intento de ser nulo su puntaje será cero para el promedio.		Introduce el balón con el empeine interior dentro de las vallas, la mayor cantidad de aciertos en 15"	(1) Deficiente
				Introduce el balón con el empeine exterior dentro de las vallas, la mayor cantidad de aciertos en 15"	
				Introduce el balón con el empeine total dentro de las vallas, la mayor cantidad de aciertos en 15"	
			7. Recepción del balón	Realiza la mayor cantidad de rebotes en la pared usando el borde interno del pie, durante 30"	(5) Excelente (4) Muy bueno (3) Bueno (2) Regular (1) Deficiente
				Realiza la mayor cantidad de rebotes en la pared usando el empeine interior del pie, durante 30"	
				Realiza la mayor cantidad de rebotes en la pared usando el empeine exterior del pie, durante 30"	

				Realiza la mayor cantidad de rebotes en la pared usando el empeine total del pie, durante 30"	
			8. Conducción del balón	Realiza el recorrido de 50 metros en el menor tiempo posible con el empeine interior.	(5) Excelente (4) Muy bueno (3) Bueno (2) Regular (1) Deficiente
				Realiza el recorrido de 50 metros en el menor tiempo posible con el empeine exterior.	
				Realiza el recorrido de 50 metros en el menor tiempo posible con el empeine total.	

ANEXO 2:

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 1: Las capacidades físicas	D1: Resistencia	Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica	(5) Excelente (4) Bueno (3) Muy Bueno (2) Regular (1) Deficiente
	D2: Flexibilidad	Flexibilidad estática Flexibilidad dinámica	
	D3: Fuerza	Fuerza explosiva Fuerza resistencia	
	D4: Velocidad	Velocidad	

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable 2: Fundamentos técnicos del futbol	Fundamentos técnicos del futbol con balón	Dominio de balón - El pase - La conducción - El dribling - El remate - La recepción - Juego de cabeza - Saque lateral	(5) Excelente (4) Bueno (3) Muy Bueno (2) Regular (1) Deficiente
	Fundamentos técnicos del futbol sin balón	- La finta - Carrera con cambios de dirección - Los saltos	

ANEXO 3:

INSTRUMENTOS SOBRE CAPACIDADES FÍSICAS

TEST DE COOPER PARA MEDIR LA RESISTENCIA

Objetivo. Medir la resistencia aeróbica.

Material. Cronómetros, una pista atlética debidamente señalada.

Ejecución. La prueba consiste en cubrir la mayor distancia posible en 12 minutos.

El test de Cooper nos proporciona una medición indirecta de nuestro VO₂ máximo a partir de esta fórmula: $VO_2 \text{ máximo} = 22,351 * \text{distancia recorrida en km} - 11,288$ valor en ml/gr/min

VARONES	MUJERES
Excelente + de 2200 mts.	Excelente + de 1610 mts.
Muy bueno 1900 a 2200 mts.	Muy bueno 1400 a 1610 mts.
Bueno 1700 a 1899 mts.	Bueno 1100 a 1399 mts.
Regular 1500 a 1699 mts.	Regular 1000 a 1099 mts.
Deficiente – de 1500 mts.	Deficiente – de 1000 mts.

ANEXO 4:

TEST DE WELLS Y DILLON PARA MEDIR LA FLEXIBILIDAD

OBJETIVO. Medir la flexibilidad estática de forma global la flexibilidad y elasticidad del tronco y extremidades.

MATERIALES. Banco sueco y flexómetro.

EJECUCIÓN. Cada uno se sentará descalzo, delante del flexómetro, (banco sueco o similar) con los pies ligeramente separados, de manera de hacer contacto con dicho instrumento a través de toda la planta de los pies, manteniendo las rodillas extendidas y los brazos al frente con las manos superpuestas, cuidando que los dedos medios quedaran al mismo nivel en proyección frontal

VARONES	MUJERES
Excelente + de 29,0 cm.	Excelente + de 32,0 cm.
Muy bueno 22,0 a 29,0 cm.	Muy bueno 24,0 a 32,0 cm.
Bueno 14,0 a 21,9 cm.	Bueno 14,0 a 23,9 cm.
Regular 10,0 a 13,9 cm.	Regular 10,0 a 13,9 cm.
Deficiente – de 10,0 cm.	Deficiente - de 10,0 cm

ANEXO 5:

TEST PARA MEDIR LA FUERZA

DENOMINACIÓN. Test abdominal.

OBJETIVO. Evaluar la fuerza de la musculatura abdominal (fuerza de resistencia). Suelo. Teniendo en cuenta la posición inicial y las recomendaciones anteriores se debe realizar la flexión de la articulación de la cadera, hasta que las muñecas por el deslizamiento en los muslos pacen en su totalidad la articulación de la rodilla. La espalda descenderá al suelo hasta que la escápula haga contacto con la superficie plana (suelo). La prueba se desarrollará por espacio de 1 minuto (60 segundos) en donde se realizará la mayor cantidad de repeticiones. Se contarán las repeticiones.

Varones	Mujeres
Excelente + de 50 Rep.	Excelente + de 40 Rep.
Muy bueno 40 a 50 Rep.	Muy bueno 30 a 40 Rep.
Bueno 30 a 39 Rep.	Bueno 20 a 29 Rep.
Regular 20 a 29 Rep.	Regular 10 a 19 Rep.
Deficiente – de 20 Rep.	Deficiente – de 10 Rep.

ANEXO 6:

TEST PARA MEDIR LA VELOCIDAD

Denominación. Test de velocidad 20 mts.

Objetivo. Comprobar la velocidad de desplazamiento.

Materiales. Cronómetro y pista atlética. **Ejecución.** A la señal de la salida recorrerán 20 metros. Lo más rápido posible. Se anotará el mejor de los dos intentos realizados

VARONES	MUJERES
Excelente – de 3,90 seg.	Excelente – de 4,10 seg.
Muy bueno 3,90 a 4,10 seg.	Muy bueno 4,10 a 4,49 seg.
Bueno 4,11 a 4,49 seg.	Bueno 4,50 a 4,70 seg.
Regular 4,50 a 4,70 seg.	Regular 4,71 a 4,90 seg.
Deficiente + de 4,70 seg.	Deficiente + de 4,90 seg.

ANEXO 7:**FICHA DE OBSERVACIÓN N° 2.****INSTRUMENTOS SOBRE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL**

Nombre del estudiante:

Escuela:

Fecha:

Edad:

FICHA DE OBSERVACIÓN N° 2.

Marque con una (x) según las habilidades que tenga el niño para realizar los fundamentos técnicos del fútbol con balón y sin balón.

ITEMS	MB	B	D	MD
Fundamentos técnicos de futbol con balón				
El alumno..... 1. Conduce el balón con borde interno y externo.				
2. Conduce con la planta del pie.				
3. Conduce con el empeine total.				
El alumno....				
4. Controla el balón con el empeine total del pie.				
5. Controla el balón con el pecho.				
6. Controla el balón con el muslo.				
El alumno....				
7. Pasa el balón con el empeine total.				
8. Pasa el balón con el borde interno del pie.				
9. Pasa el balón con el borde externo del pie.				
El alumno...				
10. Cabecea con la parte frontal hacia adelante.				
11. Cabecea hacia atrás.				
12. Cabecea con giro de cuello.				
El alumno....				
13. Remata el balón con el borde interno del pie.				
14. Remata el balón con el borde externo del pie.				
15. Remata el balón con el empeine total.				
El alumno....				
16. Domina el balón con el muslo (malabarismo).				
17. Domina el balón con el empeine en forma alternada derecha e izquierda.				
18. Domina el balón con la cabeza				
El alumno....				
19. Driblea con el pie derecho				

20. Driblea con el pie izquierdo				
21. Driblea en forma de salón con el pie derecho e izquierdo				
El alumno...				
22. Realiza saque lateral estático.				
23. Realiza saque lateral con impulso.				
24. Realiza saque lateral al pecho del compañero ubicado a 6 metros.				
Fundamentos técnicos de fútbol sin balón				
El alumno....				
25. Fintea y sale con el balón hacia la derecha.				
26. Fintea y sale con el balón hacia la izquierda.				
27. Fintea con movimiento de cuerpo hacia la derecha e izquierda.				
El alumno....				
28. Corre con cambios de dirección a una distancia de 5 metros a la derecha y 5 metros a la izquierda.				
29. Corre con cambios de dirección a 10 metros hacia adelante, luego regresa de espalda.				
30. Corre con cambios de dirección en forma de zigzag.				
El alumno....				
31. Salta con el pie derecho por encima de los conos.				
32. Salta con el pie izquierdo por encima de los conos.				
33. Salta con ambos pies con pequeños obstáculos.				

ANEXO 8:**BASE DE DATOS DE LA VARIABLE CAPACIDADES FISICAS**

N°	Resistencia		Velocidad		Fuerza		Flexibilidad		Total
	Distancia	Ptje	Tiempo (Seg)	Ptje	Salto (cm)	Ptje	Fexión(cm)	Ptje	
1	1765	3	3	5	2	1	10	1	10
2	1900	4	4.21	3	45	4	22	4	15
3	1936	4	3.6	5	30	3	20	3	15
4	1944	4	3.93	4	40	4	11	2	14
5	1752	3	5	1	21	2	12	2	8
6	1700	3	4.2	3	35	3	24	4	13
7	1923	4	4.58	2	36	3	16	3	12
8	1945	4	3.65	5	51	5	32	5	19
9	1916	4	3.95	4	48	4	30	5	17
10	1970	4	3.93	4	21	2	12	2	12
11	1853	3	4.4	3	14	1	13	2	9
12	1947	4	3.21	5	48	4	21	3	16
13	1511	2	4.69	2	36	3	22	4	11
14	1322	1	4.68	2	33	3	25	4	10
15	1836	3	4.67	2	38	3	21	3	11
16	1932	4	4.67	2	32	3	18	3	12
17	2145	4	4.69	2	21	2	16	3	11
18	1987	4	3.87	5	38	3	28	4	16
19	1287	1	3.98	4	51	5	11	2	12
20	2005	4	3.65	5	39	3	10	1	13
21	1974	4	4.24	3	42	4	30	5	16
22	1969	4	4.69	2	45	4	21	3	13
23	1735	3	4.68	2	31	3	23	4	12
24	1789	3	4	4	48	4	29	4	15
25	1836	3	4.5	2	35	3	24	4	12
26	1871	3	4.36	3	21	2	17	3	11
27	1631	2	4.35	3	19	1	21	3	9
28	2205	5	3.23	5	45	4	30	5	19
29	1939	4	3.98	4	31	3	28	4	15
30	1964	4	4.2	3	41	4	9	1	12
31	1785	3	4.63	2	33	3	28	4	12
32	1563	2	4.64	2	30	3	25	4	11

ANEXO 9:

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

N°	Fundamentos técnicos de futbol con balón																								T	Fundamentos técnicos de futbol sin balón									T	T.T
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24		P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33		
	1	0	1	2	4	1	1	0	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	3	3	1	4		0	24	2	2	0	0	0	0	3		
2	0	1	3	3	1	0	3	3	3	3	4	1	1	1	4	0	3	3	1	2	3	3	3	1	50	3	3	2	3	2	2	3	2	1	21	71
3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	1	2	2	2	2	0	0	1	1	0	3	1	1	1	1	49	2	2	4	2	3	3	3	2	1	22	71
4	1	1	3	4	1	3	0	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	4	3	1	1	1	1	1	48	1	3	2	1	1	2	2	3	3	18	66
5	1	0	1	1	0	1	1	0	2	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	4	0	5	22	1	3	2	0	0	1	1	2	2	12	34
6	1	2	4	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	4	4	4	35	3	2	0	1	1	3	1	2	3	16	51
7	1	1	1	0	1	1	2	2	0	3	0	2	2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	4	28	0	1	2	1	1	3	2	2	3	15	43
8	1	3	5	1	1	2	1	4	4	4	2	2	2	2	1	4	1	4	1	1	1	3	3	3	56	2	3	3	3	4	4	3	3	4	29	85
9	0	1	2	1	3	4	3	3	2	1	1	1	4	3	2	2	2	1	4	4	1	3	1	3	52	2	1	3	4	2	4	3	4	3	26	78
10	2	1	2	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2	1	3	3	2	2	2	2	1	1	28	0	2	1	3	2	3	1	1	2	15	43
11	2	3	1	0	2	2	2	3	0	2	1	1	1	1	2	0	0	2	0	0	1	0	0	0	26	1	1	1	0	1	2	2	1	1	10	36
12	2	4	3	3	3	3	0	4	0	1	0	1	3	3	3	1	2	2	1	1	0	4	5	2	51	2	2	4	3	3	3	2	3	3	25	76
13	1	5	1	1	3	0	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	32	1	2	1	1	2	1	2	3	2	15	47
14	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	29	1	1	3	1	2	0	1	1	3	13	42
15	0	1	1	2	2	2	1	3	1	2	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	2	26	2	1	1	2	2	3	3	1	1	16	42
16	1	1	4	1	2	4	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	1	0	0	0	2	4	1	5	29	2	1	1	2	2	2	1	2	2	15	44
17	1	2	1	2	1	1	0	3	0	0	0	3	1	1	1	1	0	0	0	5	1	1	1	1	27	1	1	1	2	2	0	2	1	1	11	38
18	2	2	1	4	2	2	2	1	3	2	2	1	4	1	2	0	3	3	0	4	2	1	1	1	46	3	3	1	2	3	1	3	4	2	22	68
19	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	2	0	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	29	2	2	0	1	3	3	2	2	2	17	46
20	0	3	5	0	0	1	0	5	4	0	1	2	0	1	2	0	1	1	0	0	0	0	1	1	28	1	2	2	0	3	2	0	1	3	14	42
21	0	2	2	2	4	3	3	2	2	0	1	1	2	4	0	1	2	2	2	1	3	3	3	3	48	3	2	4	2	2	4	4	3	3	27	75
22	2	1	1	1	0	0	0	0	0	2	2	3	1	3	1	0	1	1	2	2	4	1	1	3	32	2	3	2	3	1	1	1	1	2	16	48
23	0	1	3	3	2	2	0	1	0	0	0	2	0	0	2	1	2	0	0	2	1	0	1	2	25	1	4	1	1	1	2	1	3	2	16	41
24	0	4	1	1	0	1	0	1	3	3	0	2	2	2	3	2	3	4	1	3	2	2	2	5	47	3	3	2	4	3	1	3	3	2	24	71
25	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	2	2	1	1	1	4	1	5	24	1	0	1	3	4	0	4	4	1	18	42
26	1	2	1	2	0	1	1	1	1	0	0	2	1	3	1	0	0	3	0	0	1	0	0	0	21	0	1	1	2	0	2	2	1	1	10	31
27	1	1	0	2	0	2	0	1	0	0	3	3	1	0	1	1	0	1	2	2	0	3	1	1	26	2	1	1	3	2	3	2	1	0	15	41
28	2	3	0	3	3	1	3	1	1	3	3	1	3	3	2	4	3	1	1	1	2	3	3	1	51	3	3	3	2	2	4	3	2	4	26	77
29	1	1	2	2	0	2	2	4	0	1	0	2	1	1	3	0	0	1	3	0	1	5	5	2	39	2	3	4	2	2	2	4	3	2	24	63
30	0	2	0	1	1	3	1	0	0	2	0	1	0	1	1	1	1	2	3	1	1	0	0	0	22	3	3	1	2	3	1	0	3	1	17	39
31	0	2	4	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	2	1	2	1	0	1	1	1	1	0	0	21	2	2	2	4	2	3	3	2	4	24	45
32	2	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	3	1	1	2	2	2	0	0	2	3	3	0	26	2	2	2	1	1	2	4	3	3	20	46