

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

Influencia del programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 de los “PAGPA” 2018

Tesis para obtener el Título de Licenciado en Educación Física

Presentada por:

Dayan Elvis Quispe Pillaca

Asesor:

Mg. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado

Ayacucho-Perú

2018

Con todo cariño a mi madre María, a mi tía Ruth, a mis familiares, en especial a quienes me apoyaron incondicionalmente en mi formación profesional.

Dayan Elvis

AGRADECIMIENTO

A los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, quienes aportaron experiencias y conocimientos en mi formación general.

Al Mg. Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado, por su asesoramiento y apoyo en la investigación realizada.

Al Dr. Óscar Gutiérrez Huamaní, por su apoyo constante en la realización del presente trabajo de investigación.

Al Dr. Juan Pariona Cahuana, Director de la Escuela Profesional de Educación Física por sus recomendaciones constantes.

Al Dr. Indalecio Mujica Bermúdez, por su exigencia investigativa en mi formación personal y profesional.

Al Director de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”, por posibilitar la ejecución de la parte práctica de la investigación y los estudiantes por su participación en el programa de entrenamiento de fútbol-sala, que sin ellos no se hubiera concretado la presente investigación.

RESUMEN

El estudio se realizó en los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”, teniendo como objetivo comprobar cómo influye la aplicación de un programa de fútbol-sala en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en la selección de la sub 12 de cuyas edades fluctúan entre los 11 y 12 años de edad de sexo masculino.

La educación física a través de distintas disciplinas puede estimular el desarrollo adecuado de la resistencia, fuerza y velocidad (capacidades físicas básicas), entre ellos el deporte de fútbol y sus variantes como: El fútbol de salón son una actividad adecuada para su aplicación en nuestro contexto. Problema general de la investigación: ¿De qué manera influye el programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018?

La metodología empleada, estuvo enmarcada en el tipo de investigación experimental, con un diseño pre experimental y grupo único, con mediciones antes y después del experimento (pre test - post test). Se emplearon la técnica de observación e instrumentos de recolección de datos, cuatro pruebas para controlar específicamente el pre y post test y el análisis de las capacidades físicas.

La población está conformada por los estudiantes del 6to “A” y “B” primaria y 1ro “A” y “B” secundaria y la muestra de 15 estudiantes. A este grupo se le aplicó el programa de fútbol-sala (fustal) durante 8 semanas. Para la ejecución de la investigación y el cumplimiento de los objetivos planteados se utilizó una serie de procedimientos como la evaluación de la variable capacidades físicas básicas, empleándose 4 sub pruebas: test de Cooper, test de Wells y Dillon, test para medir la fuerza, test para medir la velocidad. Para la demostración de las hipótesis se aplicó una prueba estadística no paramétrica que determina si existe diferencia significativa en la población estudiada.

La conclusión, es la aplicación sistemática del programa de fútbol-sala, ha generado cambios positivos en los estudiantes de la selección de fútbol-sala, incrementando las capacidades físicas básicas significativamente,

evidenciándose el incremento de las capacidades físicas básicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad con la prueba de Wilcoxon.

ÍNDICE

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Resumen	IV
Índice	VI
I. INTRODUCCIÓN	7
II. MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes de la investigación	8
2.2. Bases teóricas	11
III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	28
3.1. Método de investigación	28
3.2. Tipo y nivel de investigación	28
3.3. Diseño de investigación	28
3.4. Población	29
3.5. Muestra	30
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	30
3.7. Procedimientos de datos	31
IV. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	32
4.1. Confiabilidad y validez de instrumentos	32
4.2. Resultados	34
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	46
CONCLUSIONES	50
RECOMENDACIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS	57

I. INTRODUCCIÓN

La tesis titulada “*Influencia del programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en los alumnos en la selección sub 12 de los planteles de Aplicación Guamán Poma de Ayala – 2018*”; busca contribuir en la formación de estudiantes en el nivel escolar para desarrollar las habilidades físicas básicas motoras; especialmente, en la resistencia, fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

El modelo alternativo o integrado es considerado por muchos autores pertinente frente al modelo de la enseñanza tradicional, de ahí la importancia del trabajo físico - técnico – táctico, donde se desarrolló el aprendizaje progresivamente y si está relacionado con el contexto real de juego garantiza que el estudiante participe activamente en el desarrollo de capacidades, de modo que presta gran atención al aprendizaje de los fundamentos en el fútbol-sala, de manera que se logre la integración con variabilidad y creatividad en función de la interpretación de la situación existente en los espacios de juego en cada una de las sesiones.

El presente trabajo de investigación está dividido en tres capítulos. Primer capítulo, considera el marco teórico que contiene los antecedentes y bases teóricas; el segundo capítulo, la metodología de investigación y finalmente el tercer capítulo consideran los resultados de la investigación, que servirá como aporte para las futuras investigaciones.

En este contexto, el propósito de la investigación a través de las sesiones han encaminado a realizar los aspectos físicos - técnicos - tácticos en espacios reducidos y en condiciones de juego real, para el desarrollo de las habilidades físicas básicas de los alumnos en la selección sub 12 de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. A nivel internacional

Carrio (1990) en la tesis *“Crecimiento y aptitud física de los escolares de Barcelona (cinturón industrial), para optar el grado de doctor en la Universidad Autónoma de Barcelona en la Facultad de Ciencias”*; estudió las variaciones de unos parámetros antropométricos y la discusión de su utilidad respecto a la evolución de la aptitud física en escolares de ambos sexos. El estudio fue realizado a una muestra de 682 escolares de 4 a 14 años en Barcelona-España. Obtuvo 17 medidas antropométricas y controladas pruebas de aptitud física (6 pruebas), siguiendo el método transversal. Para definir mejor la normalidad de un individuo se realizaron los porcentajes de todas las medidas antropométricas y de los resultados de las pruebas de la aptitud física. Elaboró una ficha de las medidas antropométricas en relación con la aptitud física que ayudó a una mejor observación del escolar y obtuvo ecuaciones de regresión que predicen el resultado del rendimiento físico a partir de las medidas antropométricas. Las conclusiones permiten expresar un mayor conocimiento del crecimiento y de la aptitud física de los escolares de ambos sexos y pueden ser útiles para definir unos patrones de la aptitud física que sean un pronóstico para realizar un determinado deporte.

López (1992) en la tesis *“Evaluación antropométrica y de aptitud física, determinación de parámetros bioquímicos en la lucha leonesa”*; para optar el grado de Doctor en la Universidad de Oviedo en la Facultad de Medicina, precisó que la lucha leonesa es un deporte de combate, siendo considerada desde el punto de vista metabólico como un deporte aeróbico anaeróbico alterno. El estudio fue realizado sobre una población de 74 luchadores varones de lucha leonesa, observando que estos presentan unas características antropométricas bien definidas, con un somatotipo dominante mesomórfico, destacando unos hombros y caderas anchos en una constitución equilibrada.

Villablanca (2005) en la tesis titulada *“Futsal, una estrategia metodológica para mejorar las capacidades físicas de las alumnas del primer año medio del instituto superior de comercio en la universidad de Magallanes”*; de Chile, la tesis que se realizó es una investigación acción; estudio descriptivo, con el Instituto Superior de Comercio. El estudio se realizó con una población de 101 alumnas del primer año medio, nacidas entre los años 90 y 91, se utilizó test de diagnóstico llegando a las conclusiones siguientes: El hecho de que las alumnas aprenden de acuerdo a sus capacidades y contenidos que se desarrollan, y si una alumna trabaja en un ambiente pasivo, le va costar más aprender movimientos específicos de un deporte, en cambio si una persona que se desarrolla y crece en un ambiente activo, le resultara más fácil, con mayor capacidad de movimientos, según lo que haya vivido.

2.1.2. A nivel nacional

Guañuna y Meza (2012). Realizó una investigación sobre: *“Estudio de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del fútbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012”*; el estudio tuvo como objetivo principal, identificar las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales, indagar el grado de conocimientos académicos que posean cada uno de los entrenadores. El estudio fue realizado con una población de 12 entrenadores y 189 deportistas de la categoría Sub 16, llegando a las conclusiones .La mayoría de los investigados, manifiestan que, si trabajan las capacidades físicas de manera planificada, con métodos y medios adecuados, lo que se deduce que se está trabajando de una manera planificada. La mayoría de los investigados, manifiestan que si planifican cada una de sus sesiones de entrenamiento.

Velásquez (2008) investigó sobre *“El diagnóstico del nivel del desarrollo en las capacidades físicas básicas de los futbolistas de la primera división de la liga distrital de Puno en el 2008”*; el estudio tuvo como objetivo principal

conocer el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) de los futbolistas de la primera división de la liga distrital de Puno, e identificar en que categoría se encuentran los futbolistas. Se realizó una investigación descriptiva. El estudio fue realizado con una población que fue conformada por todos los futbolistas que pertenecen a la primera división de fútbol de la Liga distrital de Puno, con una muestra que fue tomada al 50% de los jugadores de cada equipo donde se aplicó el diseño descriptivo – diagnostico. Primeramente, las capacidades físicas básicas de los futbolistas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) se tomaron mediante un test de cada capacidad, para luego determinar en qué categoría se encuentra el futbolista. Se arribó a las siguientes conclusiones: Que el mayor porcentaje en los test se observa que la velocidad tiene un 77% en la categoría de excelente, fuerza se ubica en la categoría malo con 58.7%, la resistencia se encuentra en la categoría buena que representa el 79.8% y finalmente la velocidad se ubica en la categoría regular que representa el 35.5%. La mayor cantidad de futbolistas de la primera división de Puno se encuentra en una categoría buena con 26.4% que representa a la muestra total tal como se puede observar en los diferentes resultados.

Bravo (2015) en la tesis *“Niveles de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la institución Educativa secundaria industrial n°32 de Puno”*; se realizó en la Universidad Nacional del Altiplano de Perú, la investigación realizada es descriptivo, descriptivo-diagnostico. El estudio fue realizado con una población de 149 estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de Puno y con una muestra establecida de 135 estudiantes. Se elaboró una ficha de observación y ficha de test para cada capacidad física. Las conclusiones nos permiten observar. Que las capacidades físicas condicionales de los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria industrial (I.E.S.) N° 32 de Puno, están en el nivel bueno el cual significa que no están en un nivel óptimo, puesto que dicho nivel se interpreta como una representación igual

al mínimo aceptable y que un mínimo porcentaje alcanza el nivel excelente, el cual indica que están en un nivel muy superior al mínimo aceptable.

Torres (2011) en la tesis *“Aplicación de un programa de futsal y su influencia en la aptitud física de los alumnos de la especialidad de Ingeniería de Sistemas del primer ciclo de la Universidad de Ciencias y Humanidades de los Olivos”*; en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, de Perú, la investigación que se realizó, es experimental, con un diseño pre experimental, realizada en la Universidad de Ciencias y Humanidades de los Olivos. El estudio fue realizado con una población conformada por 53 estudiantes, del primer ciclo de la carrera de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Ciencias y Humanidades de Lima. Con una muestra conformado por 34 adolescentes del turno mañana de un aula del primer ciclo de la carrera de Ingeniería de Sistemas de la Universidad de Ciencias y Humanidades de Lima. Utilizó pruebas de evaluación para medir la aptitud física. Llegando a las siguientes conclusiones: Que existe evidencia de que la aplicación de un programa de futsal mejora significativamente el desarrollo de las habilidades físicas de los alumnos en el grupo experimental en la prueba de salida con respecto a la prueba de entrada; estadísticamente, las diferencias son significativas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 El futsal

Chávez y Ramírez (1998: 17) señalan que “El fútbol sala es un deporte colectivo, de asociación, con oponente, mínimo contacto y con móvil (balón)... se practica en una pista de 40 m x 20 m... con la participación de dos equipos compuestos por 4 jugadores de campo y un portero”.

El futsal es una disciplina deportiva de colaboración grupal e individual, que se juega con un balón N°4 y dos porterías en un terreno de 40 x 20m metros, entre dos equipos de 5 integrantes (cuatro jugadores y un arquero) cada uno en una portería con el objetivo de anotar un gol en el arco rival.

2.2.2 Fundamentos técnicos

Barrio (1977: 149) expresa que: “Técnica es el empleo con acierto de todos los útiles del juego; es decir, la habilidad de dominar y dirigir la pelota con todas las partes del cuerpo”.

Cuervo (2005: 56) señaló que la técnica: “Es el dominio de los implementos de juego en sus diferentes variedades, que tienen relación con su control y utilización. Es la relación jugador - balón”.

Se llega a la consumación de que la técnica es el modo de ejecutar todos los movimientos posibles del jugador (conducción, control, dribling, protección, recepción, pase y remate) con el balón de futsal.

a) Pases

Entre los conceptos más importantes podemos detallar los siguientes:

Barrio (1977:150) señaló: “El pase es la acción de enviar la pelota al compañero mejor situado o a la zona libre más apropiada, para ser aprovechada en beneficio del juego ofensivo y defensivo del conjunto”.

Gómez (2001: 26) afirmó que el pase: “Es la acción de enviar el balón a un compañero o sector del campo de juego”.

En base a estas referencias sobre el concepto del pase, se puede deducir que es el fundamento técnico que utiliza el jugador (individuo) para enviar el balón al compañero con mejor ubicación a un sector del campo de juego que esté libre.

Corto

Se realizan en menores distancias y se da prioridad a la seguridad en el destino del balón. Pueden ser laterales en profundidad o retrasados. Se utiliza el borde (parte) interno del pie por ser una zona de contacto más grande, lo que permite mayor precisión (ESEFUL, 2000).

Largo

Según la ESEFUL (2000: 8) “Se utiliza el empeine, sirve para sorprender al rival a través de pases en profundidad (20metros o más)”.

Medianos

Según la ESEFUL (2000: 8) “Son aquellos que se dan a distancias de 10 a 20 mts. Pueden ser a ras o a media altura y se puede comenzar a utilizar el empeine (interno o externo)”.

Ras del piso

También llamado pase limpio, denominado así porque permite la mejor comunicación técnica entre dos jugadores, debido a lo fácil que es para el receptor del balón dominarlo o ejecutar una nueva acción. La parte interna del pie (borde interno) por ser la de mayor superficie de contacto nos permite la precisión en la ejecución del pase a ras del piso (ESEFUL, 2000: 9).

Media altura

Según la ESEFUL (2000: 9) “Es un pase rápido y directo, se requiere el uso del empeine y el compañero receptor debe estar preparado técnicamente para una amortiguación. Se utiliza de preferencia cuando no hay rivales en la trayectoria del balón”.

b) Por elevación

Como su nombre lo indica es el pase que se da por alto y se utiliza para cambiar el juego o cuando existen adversarios entre dos jugadores que desean pasarse el balón. Es importante la buena técnica de amortiguación, recepción o control orientado del receptor para que el balón quede en su poder sin otorgarle chance al rival para apoderarse del mismo (ESEFUL, 2000: 9).

c) Control

Amado y otros (2003: 24) “Denominamos control del balón a la ejecución técnica de dominio del balón proveniente de un compañero (pase) o de un rival (interceptación)”.

Recepción

Csanádi (1984: 76) manifestó: “Por recepción entendemos la posesión, la parada del balón y, en general, su control y dominio”.

Con el pecho

Esta parada se realiza cuando el balón viene de frente y a la altura del pecho, se coloca un pie adelante y el otro atrás, las piernas estarán semiflexionadas; cuando el balón está por llegar se extiende la cadera, luego en el momento del contacto se ejecuta un ligero retroceso para amortiguar su velocidad (Pariona, 2016: 29).

Con planta del pie

“Esta parada se realiza cuando el balón viene de frente y a ras del piso, el balón está por llegar a su lugar, se eleva y flexiona el pie, luego en el momento que el balón llega, se baja el pie hasta pisarlo en su zona superior, para que quede encajado entre el suelo y la planta del pie”(Pariona, 2016: 31).

Con el muslo

Esta parada se realiza cuando el balón viene de frente y a la altura del muslo, cuando el balón está por llegar se eleva y flexiona la pierna por delante del cuerpo, después la parte anterior del muslo hará el contacto con el balón, luego se ejecuta un ligero retroceso para amortiguar su velocidad (Pariona, 2016: 41).

Con la cabeza

Esta parada se realiza cuando el balón viene de frente y a la altura de la cabeza, se coloca un pie adelante y el otro atrás, las piernas estarán semiflexionadas; cuando el balón está por llegar se extiende la cadera y cervical, después la frente hará el contacto con el balón, luego se ejecuta un ligero retroceso para amortiguar su velocidad (Pariona, 2016: 45).

d) Conducción

La conducción concede una variedad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la conducción, destacamos a:

Barrio (1977: 163) dijo: “Conducir el balón es llevarlo con uno o ambos pies a distancia apropiada para poder jugarlo y que no lo arrebatase el contrario”.

Según la ESEFUL (2009: 9) “Es una acción técnica individual que consiste en trasladar el balón de un lugar a otro, mediante sucesivos toques con cualquier superficie de contacto del pie”. En base a las referencias sobre la significación de conducción, se puede concluir que es el fundamento técnico que utiliza el individuo (jugador) para llevar el balón con el pie al ras del piso de un punto a otro en un espacio libre de adversarios.

e) El regate o dribling

Entre los conceptos más importantes podemos detallar los siguientes:

Según la FIFA (2003: 33) “El regate es la acción técnica que permite a un jugador avanzar con el balón al mismo tiempo que evita que un contrario se lo arrebatase”. Se llega a la conclusión de que el dribling o regate es un fundamento técnico que usa el jugador para llevar con el pie el balón, de un punto a otro esquivando adversarios.

Cortos

Barrio (1977: 185) manifestó: “Se dice que es corto cuando se realiza en el mismo sitio, o sea sin avanzar y con el único objetivo de evitar ser desarmados”.

Largos

El largo se realiza corriendo, aprovechando la velocidad del balón y la velocidad del hombre, con una marcha en zigzag, simulando que se va por un lado y pasando por otro, teniendo como objetivo el desbordar al contrario y ganar rápidamente posiciones (Barrio, 1977: 185).

f) Remate o tiro

Entre los conceptos más importantes podemos detallar los siguientes:

Según la FIFA (2003: 35) “Es la acción técnica para enviar el balón hasta la portería contraria con la finalidad de conseguir un gol”.

Según la ESEFUL (2009: 25) “Es la acción técnica que consiste en golpear el balón para dirigirlo a la portería contraria con la intención de anotar un gol”. Se llega a la conclusión de que el remate o tiro es el fundamento técnico que utiliza el individuo y el cual consiste en golpear o enviar el balón con la finalidad de anotar un gol en la portería rival.

De acuerdo a la altura del balón

De volea

Se remata de forma lateral. La superficie de contacto es el empeine total. Al balón, que llega alto, se le remata lo más cerca posible del suelo en el centro del mismo con la rodilla más adelantada que el balón. El cuerpo no se acerca al balón y así permite un movimiento de palanca. La pierna de apoyo estará a la altura del balón ligeramente flexionado por la rodilla y la posición de la punta del pie de apoyo marcará la trayectoria del balón. Lo más

importante es el giro del cuerpo en dirección a la portería en el momento del remate (Pariona, 2016: 72).

En bote

Se puede realizar con el empeine total o el empeine exterior. La superficie de contacto más eficaz es el empeine exterior. El cuerpo, ligeramente inclinado hacia delante. Es el remate en el momento en que el balón tiende a subir inmediatamente después de dar un bote en el suelo. Se remata en el centro (empeine total) o en el centro - lateral (empeine exterior) (Pariona, 2016: 76).

De chalaca

“Se realiza cuando el balón llega de una altura superior a la cabeza y el jugador se encuentra de espaldas a la portería. Se remata al balón con el empeine total de atrás para adelante, pero con las dos piernas en el aire” (Pariona, 2016: 80).

Remate de cabeza

“Requiere una coordinación de movimientos que empiezan entre las piernas y finaliza en el cuello. Pero un buen no se concibe si un movimiento de desmarque previo al salto”(Pariona, 2016: 68).

2.2.3 Fundamentos tácticos

Csanádi (1984: 249) expresa: “Entendemos un juego racional y planeado que se adapta a las circunstancias para alcanzar el resultado óptimo”.

Agulló (2003: 545) afirma que: “Método o sistema de plantear el desarrollo de una carrera, un partido, etc.”. En base a las referencias sobre el concepto de táctica, se puede resumir que son movimientos de los jugadores en el terreno de juego para mejor atacar y defender, al contrario.

a. Fundamentos tácticos ofensivos

Desmarque

Chávez y Ramírez (1998: 97) afirman: “Acción mediante la cual un jugador atacante no poseedor del balón ocupa un espacio vacío en el que puede recibir con garantías un pase”.

Desdoblamiento

Chávez y Ramírez (1998: 102) manifiesta es: “Aquella acción mediante la cual un jugador toma la posición que un compañero deja al incorporarse al ataque”.

Vigilancia

Chávez y Ramírez (1998: 103) afirma: “Aquella acción por la que un jugador, aun estando en ataque, mantiene bajo control visual a su posible par”.

Pared

Guimaraes (2000: 65) manifestó: “Se conoce como pared la entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo”.

Bloqueo

Chávez y Ramírez (1998: 119) precisaron: “Son aquellas acciones tácticas en las que un jugador atacante, no poseedor del balón, mediante la interposición estática -reglamentaria- de su cuerpo, impide momentáneamente la trayectoria de un defensor que intenta actuar sobre un compañero atacante”.

Cortina

Chávez y Ramírez (1998: 118) precisó: “Es la trayectoria que describe un jugador atacante no poseedor del balón por delante de un compañero receptor o poseedor del balón para favorecerle en sus acciones”.

Temporizaciones

“Están constituidas por aquellas en las que los cambios de ritmo son marcados por los jugadores que están presentes en la pista de juego” (Chávez y Ramírez, 1998: 103).

b. Fundamentos tácticos defensivos

Marcaje

Guimaraes (2000: 71) afirma: “Marcaje son todas aquellas acciones que realizan los jugadores de un equipo respecto a sus adversarios, cuando estos no se encuentran en posesión del balón”.

Repliegue

Guimaraes (2000: 72) señaló: “Repliegues son aquellos movimientos de retroceso que realizan los jugadores de un equipo que perdió la posesión del balón en su acción atacante, para volver lo más rápido posible a ocupar sus posiciones de partida o posiciones defensivas”.

Temporización

“Son acciones que cada jugador defensor ejecuta con el propósito de retardar y obtener ventaja sobre la acción de ataque del equipo contrario en el juego” (Chávez y Ramírez, 1998: 103).

Cobertura

Según Guimaraes (2000: 73) precisó: “Es estar en situación de ayudar a un compañero que puede ser desbordado por el adversario”.

Entrada

Guimaraes (2000: 73) afirma: “Es la acción que realiza un jugador para apoderarse del balón, cuando está en posesión del adversario”.

Anticipación

Chávez y Ramírez (1998:134) afirman: “La acción que pretende adelantarse a la acción ofensiva prevista por un contrario”.

Guimaraes (2000: 74) sostuvo: “Es el movimiento hacia el balón que realiza un jugador adelantándose a la acción del adversario que lo pretende recibir”.

Presión

Chávez y Ramírez (1998: 133) dijeron: “La acción que un jugador realiza sobre un contrario, posea éste o no el balón, o sobre las líneas de pase o tiro posibles”.

Interceptación

Guimaraes (2000: 75) afirma: “Es impedir que el balón lanzado por el adversario llegue a su destino, cortando su trayectoria”.

2.2.4. Capacidades físicas

Se definen como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y un determinado grado de actividad física del individuo. Se consideran factores de ejecución y por ello determinantes del rendimiento motor. Se entiende entonces las capacidades físicas básicas como indicadores cuantitativos de la condición física de un sujeto. Estos valores

resultantes de las posibles mediciones son mejorables a través del entrenamiento de la condición física o lo que se suele llamar acondicionamiento físico.

Las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física, por tanto, son elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc. Es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

En el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, además, en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. Cualquier movimiento o ejercicio contribuye en el desarrollo de varias capacidades, con predominancia sobre alguna de ella, por lo que es difícil trabajar una capacidad en forma pura. Con el mismo ejercicio se puede lograr efectos sobre varias capacidades, de acuerdo con la forma como se acentúan una o varias de estas variables: Ritmo o velocidad de ejecución, cantidad de repeticiones, sobrecarga o trayectoria del movimiento. Las capacidades físicas se dividen en dos grandes categorías: Las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas (Aquino y Zapata, 1994). En base a las referencias sobre el concepto de capacidades físicas, se puede resumir que se hace referencia implícita a la calidad de la ejecución de habilidades o destrezas.

Resistencia

Reilly (1997) afirma: Que la resistencia no es más que un sistema de adaptación del organismo para combatir la fatiga que trata de que la misma no aparezca o lo haga lo más tarde posible, lo que puede lograrse mediante un entrenamiento adecuado. Define la resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos,

entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

López (2009) señala: Que la resistencia es una característica de rendimiento que pertenece a la naturaleza humana. Sus rasgos principales se fundamentan en los factores orgánicos, fisiológicos y psíquicos. La resistencia está determinada por el sistema cardiorrespiratorio, el metabolismo, el sistema nervioso, el sistema orgánico, así como por la coordinación de los movimientos y por componentes psíquicos. Aparece en esferas diversas de la vida cotidiana, por lo que se dice que existe una resistencia física, sensorial y emocional.

Sánchez (1998) afirma que: “Considera a la resistencia, en términos generales, como la capacidad que posee el cuerpo humano para soportar una actividad física prolongada durante el mayor tiempo posible. Sin embargo, la resistencia se desglosa en dos conceptos: resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica”.

Tipos

a) Resistencia aeróbica

Pereira (2007) afirma: Es cuando se realiza un esfuerzo de larga duración, pero de intensidad moderada, la cantidad de oxígeno que se utiliza es igual al que se absorbe; hay por tanto, un equilibrio (steadystate) entre el aporte y consumo de oxígeno por parte del organismo. Esta fase donde el oxígeno es entregado en cantidad suficiente es llamada "fase aeróbica" más aún "estado de equilibrio fisiológico. Esta resistencia está en relación directa con la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y materias nutritivas a los músculos y transportar hacia los puntos de eliminación los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo.

La resistencia aeróbica se entiende, la capacidad de resistir la fatiga en los esfuerzos de larga duración e intensidad moderada. Es un trabajo que se

realiza con suficiente cantidad de oxígeno. Después de algunos minutos de carga, se establece un equilibrio entre el consumo y la liberación de energías pudiendo ser ejecutado durante un largo tiempo. Se establece en 3 minutos. La duración mínima para que el esfuerzo es de resistencia aeróbica, siempre que se esté actuando a una intensidad superior al 50% de la máxima capacidad de trabajo circulatorio. Esto corresponde en ambos sexos, en la tercera década de la vida, a una frecuencia cardiaca superior a las 130 pulsaciones por minuto (López, 2009).

Forteza (2009) precisa: La resistencia aeróbica, se refiere a cargas pequeñas de esfuerzos de baja intensidad para el rendimiento inmediato, pues su dirección exige básicamente de trabajo continuo de baja intensidad (130-150 p/m.). La recuperación será de 1 a 2 minutos. El tiempo de trabajo es superior a los 3 minutos, alcanzando la potencia máxima sobre el minuto 10. Resumiendo, los conceptos de la resistencia aeróbica, es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.

b) Resistencia anaeróbica

La resistencia anaeróbica, es la capacidad de realizar un trabajo de intensidad máxima o sub máxima con insuficiente capacidad de oxígeno durante un periodo de tiempo inferior a 3 min. En los esfuerzos anaeróbicos se origina un gran débito de oxígeno, y como consecuencia de ello se forma una gran cantidad de ácido láctico, por tanto, se incrementa la hiperacidosis metabólica (López, 2009). Sintetizando el concepto de la resistencia anaeróbica, se refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve.

c) Fuerza

Giraldes (1978) expone: “Es una indispensable capacidad para el mantenimiento de su postura y el desempeño de una vida en movimiento”.

De la Reina y Martínez (2003) afirma: Que desde la perspectiva de la mecánica, la fuerza se puede definir a partir de las leyes de Newton, según las cuales la fuerza sería la causa capaz de modificar el estado de reposo o de movimiento de un cuerpo, así como de deformarlo, quedando definida como el producto de la masa por la aceleración que se le aplica a dicha masa ($F = m * a$), siendo la aceleración el impulso o magnitud que cuantifica el cambio que se produce en la velocidad o pasividad del objeto; es decir, del cambio de estado.

En este sentido, todas las acciones y movimientos humanos vienen acompañados de un cambio de estado, ya sea para producirlo, para frenarlo o simplemente para mantener nuestra postura, la cual se opone constantemente a la fuerza de la gravedad.

Tipos

a) Fuerza explosiva

Es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima de aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: Voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear un balón (Álvarez, 1983).

Homann, Lames y Letzelter (2005) afirma: Que la fuerza explosiva se alcanza por medio de una contracción muscular espontánea hasta llegar al límite de la máxima movilización y se mide por una acción muscular máxima concéntrica o isométrica. La diferencia entre la fuerza explosiva y la fuerza absoluta determinada por una acción muscular excéntrica y supra máxima se denomina déficit de fuerza y representa una carencia de la coordinación intramuscular.

Cárdenas (2003) indica: Tiene estrecha relación con las manifestaciones deportivas a cíclicas como son los saltos y lanzamientos.

b) Fuerza resistencia

Desde el punto de vista energético, el trabajo de fuerza resistencia se sostiene sobre bases aeróbicas. No obstante, ante intensidades superiores al 40-50% de la fuerza máxima, suele haber una transición hacia la anaeróbica. Como concepto, cuando la carga no supera el 20% de la fuerza máxima, domina la resistencia como factor decisivo. Cuando la carga supera el 20%, la relación se invierte en favor de la fuerza. A partir de esta idea se construye la metodología clásica del entrenamiento de fuerza resistencia: Muchas repeticiones con poco peso. Esto permite trabajar sobre el sistema energético específico y evitar la hipertrofia. Sin embargo, un trabajo muy específico realizado bajo estas condiciones puede diezmar los índices generales de fuerza (Álvarez, 1983).

Homann, Lames y Letzelter (2005) refieren: Que la fuerza de resistencia es la capacidad de poder superar una resistencia con un movimiento continuo o repetido. Para poder hablar de un esfuerzo de fuerza de resistencia, la resistencia que de forma continua o repetida se debe superar debe ascender a por lo menos, un 30% de la fuerza máxima.

c) Flexibilidad

Bosco (2005) indica: Es la capacidad que se manifiesta como la liviana facilidad con que el deportista realiza movimientos de gran amplitud. La flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. Depende de la movilidad articular, la elasticidad muscular y la relajación siendo sus factores limitantes. La herencia, la edad, el sexo, los trabajos pesados, el entrenamiento inadecuado, el sedentarismo y la hipertrofia muscular entre otros. Es otra cualidad que depende en forma fundamental de su condición natural. Hay personas muy elásticas, otras no lo son tanto; por último, algunas de escasa movilidad. Los niños son

naturalmente muy flexibles; a medida que crecen aumenta la fuerza muscular y disminuye la flexibilidad.

López (2009) señala: Que la flexibilidad es la capacidad de desplazar una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos completa, sin restricciones ni dolor. Definida también como amplitud de movimiento de una articulación o de una serie de articulaciones, la flexibilidad refleja la capacidad de los músculos y de los tendones de alargarse en el contexto de las restricciones físicas que toda articulación posee. Junto con la fuerza, la velocidad y la resistencia, es una de las capacidades físicas condicionales, pero en numerosas ocasiones se halla marginada y poco tratada, en cambio, ocupa un lugar privilegiado en los programas de acondicionamiento físico y en el campo deportivo en general. Según los conceptos de la flexibilidad se llega a la conclusión que se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.

Tipos

Flexibilidad estática

Pila (1985) señala: Este tipo de flexibilidad se considera determinante para los logros deportivos, siendo la más difícil de desarrollar por cuanto para lograr alcanzar y mantener una posición extendida se requiere tanto de fuerza muscular como de flexibilidad pasiva.

Según el concepto podemos deducir que flexibilidad estática, produce en una posición de estiramiento de manera mantenida, este trabajo se puede realizar de forma activa en la que la fuerza que actúa en el estiramiento es propio del sujeto y de forma pasiva donde el estiramiento es realizado gracias a una fuerza externa.

Flexibilidad dinámica

Bosco (2005) señala: Una fuerza externa es la que se encarga de mover los segmentos óseos de la articulación de forma rápida. Se desarrolla mediante ejercicios de movilidad articular tradicionales de la gimnasia que lleva a un miembro a realizar el movimiento más completo posible en una articulación como por ejemplo, extensión de los músculos aductores cuando controlamos un balón con el interior del muslo.

Deduciendo el concepto se llega a la conclusión de que es la capacidad de los músculos no activos para relajarse y estirarse durante las acciones deportivas.

Velocidad

Álvarez (1985) enuncia: La velocidad, es definida como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es también como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo.

López (2009) enuncia: Desde el punto de vista físico, la velocidad es el cociente entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo. Sin embargo, dentro del ámbito específico del deporte, se puede definir como una capacidad compleja derivada de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima.

III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Método de investigación

Dávila (2006) enuncia: Las ciencias experimentales utilizan el método inductivo cuyos pasos son la observación, la formulación de hipótesis, verificación, tesis, ley y teoría; el investigador a partir de su observación hace las inducciones y formulan hipótesis y a partir de ellas hacen deducciones y extraen consecuencias lógicas, si estas son compatibles con el conocimiento aceptado, se procede a la comprobación y se aceptan o rechazan. El trabajo presente trabajo empleó una metodología experimental.

3.2. Tipo y nivel de investigación

Hernández y otros (2010) enuncia: El presente trabajo de investigación es de tipo Experimental ya que se refiere a un estudio en el que se manipulan intencionalmente una o más variables independientes (supuestas causas-antecedentes), para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos-consecuentes), dentro de una situación de control para el investigador”.

3.3. Diseño de investigación

Hernández, et al. (2014) enuncia: El diseño de investigación es pre experimental de pre prueba, pos prueba con un solo grupo. A un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo.

La investigación se enmarcó en los lineamientos del diseño pre experimental, trabajando como procedimiento del diseño pre-prueba, post-prueba y con un solo grupo en la investigación.

Grupo experimental	Pre prueba	Intervención de la variable independiente	Post prueba
G.E	01	X	02

Dónde:

G.E. = grupo experimental que recibirán la acción de la variable independiente.

01 = prueba de entrada o pre test (prueba de aptitud física), que desarrollaran los estudiantes al ingresar al programa.

X = acción de la variable independiente o el programa de futbol-sala.

02 = prueba de salida o post – test, la misma prueba aplicada en pre test, que se realizará a los alumnos al egresar del programa.

3.4. Población

Tamayo (1994) sostiene: “Que una población está determinada por sus características definitorias; por tanto, el conjunto de elementos que posea estas características se denomina población o universo”.

La población estuvo conformada por 122 estudiantes, de los grados 6to y 1ro (A y B) de 11 y 12 años de edad de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” de Ayacucho, 2017.

Grado	Varones	Mujeres	Total
6to “A”	15	15	30
6to “B”	12	18	30
1ro “A”	18	12	30
1ro “B”	20	12	32
TOTAL	65	57	122

3.5. Muestra

Según Hernández (2010) precisan que: “La muestra es, en esencia, un sub grupo de la población. Digamos que es un sub conjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población”.

La muestra estuvo conformada por 15 estudiantes de la selección de fútbol-sala de las aulas 6to “A”, 6to “B” y 1ro” A”, 1ro” B”, de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” de Ayacucho, 2017.

Muestreo no probabilístico e intencional o por conveniencia: Subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación (Hernández, et al.2014).

Grado	Sexo	Estudiantes seleccionados
6to “A”	Varones	4
6to “B”	Varones	2
1ro “A”	Varones	4
1ro “B”	Varones	5
Total		15

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnica

Falcón y Herrera (2005) “se entiende como técnica, el procedimiento o forma particular de obtener datos o información”.

3.6.2. Instrumentos

Falcón y Herrera (2005) “son dispositivos o formatos (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información”.

Para evaluar la variable aptitud física se ha empleado cuatro sub – pruebas.

Instrumentos
Test de Cooper, test Wells y Dillon, test de fuerza, test de Velocidad.

3.7.Procesamiento de datos

Para realizar el tratamiento estadístico y comparación del pre con el post test se utilizó el paquete estadístico SPSS 23. Así mismo, se empleó la estadística descriptiva, presentándose en tablas porcentuales, también se recurrió a la estadística inferencial para ayudarnos a las pruebas de las hipótesis.

IV. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Confiabilidad y validez de instrumentos

4.1.1. Confiabilidad

Hernández, et al. (2014) afirma que: “Se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales”.

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_{sum}^2} \right)$$

Dónde:

α : valor del coeficiente Cronbach para determinar la confiabilidad del instrumento.

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	10	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	10	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables de procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,767	4

4.1.2. Validez

Hernández, et al. (2014) afirma que: “Es el, grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir”.

Valores de los niveles de validez

Valores	Niveles de validez
81 - 100	Muy bueno
61 - 80	Bueno
41 - 60	Regular
21 - 40	Baja
0 - 20	Deficiente

Validez de contenido

Juicio de experto

En el juicio de expertos se recurrió a la opinión de los docentes de mucha experiencia en el área de investigación y de especialidad, quienes establecieron el nivel de validez del instrumento y aprobaron la existencia de una correcta relación entre los criterios, objetivos de estudio y los ítems constitutivos de los instrumentos de recopilación de la información. El proceso de validación de la matriz de consistencia ejecutada en esta investigación estuvo a cargo de los docentes de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Se define la validación de los instrumentos como la decisión de la capacidad de las pruebas para medir las cualidades los cuales fueron elaborados. Por

la razón indicada, se ha recurrido la evaluación de juicio de expertos (ver anexo 5).

Indicadores	Juicio de expertos			Nivel de validez
	Juez 1	Juez 2	Juez 3	
Claridad	75	55	70	Bueno
Objetividad	75	65	70	Bueno
Actualidad	75	55	70	Bueno
Organización	75	55	70	Bueno
Suficiencia	70	70	70	Bueno
Intencionalidad	75	60	70	Bueno
Consistencia	75	60	70	Bueno
Coherencia	75	70	70	Bueno
Metodología	80	60	70	Bueno
Pertinencia	80	65	70	Bueno
Promedio				Bueno

4.2. Resultados

4.2.1. A nivel descriptivo

Luego de la aplicación del programa de fútbol-sala durante ocho semanas, se observaron los efectos en las capacidades físicas básicas, que a continuación se detalla y describe en las siguientes tablas.

Tabla 1

Influencia del programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

	ANTES		DESPUÉS	
	Fi	Fi%	Fi	Fi%
Deficiente	1	6.7	0	0.0
Regular	10	66.6	0	0.0
Bueno	3	20	11	73.3
Muy bueno	1	6.7	4	26.7
Excelente	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Fuente: Resultados obtenidos en el Pre y Pos test.

En la tabla 1, se visualiza que, antes de la influencia del programa de fútbol-sala, el 6.7% (1) estudiantes se ubican en el nivel deficiente, el 66.6% (10) se ubica en el nivel regular, 20%(3) de estudiantes en el nivel bueno, y solo el 6.7% (1) de los estudiantes se ubican en el nivel muy bueno; mientras que, después de la influencia del programa de fútbol-sala, ningún estudiante se ubica en el nivel deficiente, el 73.3% (11) de estudiantes aún se mantienen en el nivel bueno y el 26,7% (4) se ubica en el nivel muy bueno.

De estos resultados, concluimos que la influencia del programa de fútbol-sala tiene efecto significativo en la mejora de las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

Tabla 2

Influencia del programa de fútbol-sala en la resistencia motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018.

	ANTES		DESPUÉS	
	Fi	Fi%	Fi	Fi%
Deficiente	0	0	0	0.0
Regular	0	0	0	0.0
Bueno	0	0	0	0.0
Muy bueno	15	100	0	0.0
Excelente	0	0	15	100
Total	15	100	15	100

Fuente: Resultados obtenidos en el Pre y Pos test.

En la tabla 2 se visualiza que, antes de la influencia del programa de fútbol-sala, el 100% (15) estudiantes se ubican en el nivel muy bueno; mientras que, después de la influencia del programa de fútbol-sala, ningún estudiante se ubica en el nivel deficiente, regular, bueno, muy bueno, el 100% (15) de estudiantes obtuvieron el nivel excelente.

De estos resultados concluimos, que la influencia del programa de fútbol-sala tiene efecto significativo en la resistencia motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

Tabla 3

Influencia del programa de fútbol-sala en la flexibilidad motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” -2018.

	ANTES		DESPUÉS	
	Fi	Fi%	Fi	Fi%
Deficiente	0	0	0	0.0
Regular	13	86.7	1	6.7
Bueno	2	13.3	12	80
Muy bueno	0	0	2	13.3
Excelente	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Fuente: Resultados obtenidos en el Pre y Pos test.

En la tabla 3 se visualiza que, antes de la influencia del programa de fútbol-sala, el 86.7% (13) estudiantes se ubican en el nivel regular, el 13.3% (2) se ubica en el nivel bueno; mientras que, después de la influencia del programa de fútbol-sala, ningún estudiante se ubica en el nivel deficiente, el 6.7% (1) de estudiantes aún se mantienen en el nivel regular, 80% (12) se ubica en el nivel bueno, y el 13.3% (2) de estudiantes se ubican en el nivel muy bueno.

De estos resultados, inferimos que la influencia del programa de fútbol-sala tiene efecto significativo en la flexibilidad motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

Tabla 4

Influencia del programa de fútbol-sala en la fuerza motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

	ANTES		DESPUÉS	
	Fi	Fi%	Fi	Fi%
Deficiente	0	0.0	0	0.0
Regular	5	33.3	0	0.0
Bueno	9	60	9	60
Muy bueno	1	6.7	6	40
Excelente	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Fuente: Resultados obtenidos en el Pre y Pos test.

En la tabla 4 se visualiza que, antes de la influencia del programa de fútbol-sala, el 33.3% (5) estudiantes se ubican en el nivel regular, el 60% (9) se ubica en el nivel bueno, y solo 6.7% (1) estudiantes en el nivel muy bueno; mientras que, después de la influencia del programa de fútbol-sala, ningún estudiante se ubica en el nivel deficiente y regular, el 60 % (9) estudiantes aún se mantienen en el nivel bueno y el 40% (6) se ubica en el nivel muy bueno.

De estos resultados, concluimos que la influencia del programa de fútbol-sala tiene efecto significativo en la fuerza motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” -2018.

Tabla 5

Influencia del programa de fútbol-sala en la velocidad motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

	ANTES		DESPUÉS	
	Fi	Fi%	Fi	Fi%
Deficiente	2	13.3	0	0.0
Regular	11	73.4	2	13.3
Bueno	2	13.3	10	66.7
Muy bueno	0	0.0	3	20
Excelente	0	0.0	0	0
Total	15	100	15	100

Fuente: Resultados obtenidos en el Pre y Pos test

En la tabla 5 se visualiza que, antes de la influencia del programa de fútbol-sala, el 13.3% (2) estudiantes se ubican en el nivel deficiente, el 73.4% (11) se ubica en el nivel regular, y solo el 13.3% (2) estudiantes se ubican en el nivel bueno; mientras que, después de la influencia del programa de fútbol-sala, ningún estudiante se ubica en el nivel deficiente, el 13.3% (2) de estudiantes aún se mantienen en el nivel regular y el 66.7% (10) se ubica en el nivel bueno, y el 20% (3) estudiantes se ubican en el nivel muy bueno.

De estos resultados, concluimos que la influencia del programa de fútbol-sala tiene efecto significativo en la velocidad motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

4.2.2. A nivel inferencial

a) Prueba de hipótesis general

Ha: El programa de fútbol-sala influye significativamente en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”- 2018.

Ho: El programa de fútbol-sala no influye significativamente en las capacidades físicas básicas en la selección sub12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”- 2018.

Tratamiento estadístico

Prueba de Wilcoxon de diferencia de medias sobre el programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

Tabla 6

	capacidad2 – capacidad
Z	-3,127 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,002*

*Nivel de significancia bilateral $p \leq 0,05$ con la Prueba de Wilcoxon

En la tabla 6, se observa que el nivel de significancia obtenida es equivalente a $p=0.002$ que es menor a $\alpha=0.05$, razón por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Por tanto, se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de las capacidades físicas básicas entre el pretest y postest a un nivel de confianza del 99.008% y significancia de 0,002 en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”- 2018.

Prueba de hipótesis específica 1

a) Sistema de hipótesis

Ha: La influencia del programa de fútbol-sala influye significativamente en el desarrollo de la resistencia motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018.

Ho: La influencia del programa de fútbol-sala no influye significativamente en el desarrollo de la resistencia motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018.

Tratamiento estadístico

Prueba de Wilcoxon de diferencia de medias sobre la influencia del programa de futbol-sala en el desarrollo de la resistencia motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

Tabla 7

	resistencia2 – resistencia
Z	-3,873 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000*

*Nivel de significancia bilateral $p \leq 0,05$ con la Prueba de Wilcoxon

En la tabla 7, se observa que el nivel de significancia obtenida es equivalente a $p=0.000$ que es menor a $\alpha=0.05$, razón por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Por tanto, se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de la resistencia motora entre el pretest y postes a un nivel de confianza del 95% y significancia de 0,000 en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”– 2018.

Prueba de hipótesis específica 2

a) Sistema de hipótesis

Ha: La influencia del programa de fútbol-sala influye significativamente en el desarrollo de la flexibilidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018.

Ho: La influencia del programa de fútbol-sala no influye significativamente en el desarrollo de la flexibilidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018.

Tratamiento estadístico

Prueba de Wilcoxon de diferencia de medias sobre la influencia del programa de fútbol-sala en el desarrollo de la flexibilidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018.

Tabla 8

	flexibilidad2	–
	flexibilidad	
Z		-3,276 ^b
Sig. asintótica (bilateral)		,001*

*Nivel de significancia bilateral $p \leq 0,05$ con la Prueba de Wilcoxon

En la tabla 8, se observa que el nivel de significancia obtenida es equivalente a $p=0.001$ que es menor a $\alpha=0.05$, razón por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Por tanto, se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de la flexibilidad motora entre el pretest y postest a un nivel de confianza del

99.009% y significancia de 0,001 en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

Prueba de hipótesis específica 3

a) Sistema de hipótesis

Ha: La influencia del programa de fútbol-sala influye significativamente en el desarrollo de la fuerza motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

Ho: La influencia del programa de fútbol-sala no influye significativamente en el desarrollo de la fuerza motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

Tratamiento estadístico

Prueba de Wilcoxon de diferencia de medias sobre la influencia del programa de futbol-sala en el desarrollo de la fuerza motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

Tabla 9

	fuerza2 – fuerza
Z	-2,428 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,015*

*Nivel de significancia bilateral $p \leq 0,05$ con la Prueba de Wilcoxon

En la tabla 9, se observa que el nivel de significancia obtenida es equivalente a $p=0.015$ que es menor a $\alpha=0.05$, razón por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Por tanto, se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de la fuerza motora entre el pretest y postest a un nivel de confianza del

99.085% y significancia de 0,015 en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

Prueba de hipótesis específica 4

a) Sistema de hipótesis

Ha: La influencia del programa de fútbol-sala influye significativamente en el desarrollo de la velocidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018.

Ho: La influencia del programa de futbol-sala no influye significativamente en el desarrollo de la velocidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018.

Tratamiento estadístico

Prueba de Wilcoxon de diferencia de medias sobre la influencia del programa de fútbol-sala en el desarrollo de la velocidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018.

Tabla 10

	velocidad2 – velocidad
Z	-3,557 ^b
Sig. asintótica (bilateral)	,000*

Nivel de significancia bilateral $p \leq 0,05$ con la Prueba de Wilcoxon

En la tabla, 10 se observa que el nivel de significancia obtenida es equivalente a $p=0.000$ que es menor a $\alpha=0.05$, razón por el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Por tanto, se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de la velocidad motora entre el pretest y posttest a un nivel de confianza del 95% y significancia de, 0,000 en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Según el objetivo general: Experimentar el programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018, los resultados obtenidos en la tabla 6 evidencia que existe un nivel de significancia $p < 0.002$ demostrando que en el programa de fútbol-sala influye en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, datos que se asemejan al ser comparado con los encontrados por Torres (2011) en su tesis titulada “*Aplicación de un programa de futsal y su influencia en la aptitud física de los alumnos de la especialidad de Ingeniería de Sistemas del primer ciclo de la Universidad de Ciencias y Humanidades de los Olivos - 2011*”; quien concluyó que: Existe evidencia de que la aplicación de un programa de futsal mejora significativamente el desarrollo de la aptitud física de los alumnos en el grupo experimental en la prueba de salida con respecto a la prueba de entrada; estadísticamente, las diferencias son significativas. Estos resultados muestran una concordancia con nuestro resultado, permitiéndonos afirmar que existe una influencia significativa del programa de fútbol-sala en el desarrollo de las capacidades básicas. Aquino y Zapata (1994) afirman, que las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Según el primer objetivo específico, analizar la influencia del programa fútbol-sala en el nivel de la resistencia motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018, los resultados obtenidos en la tabla 7 evidencia que el nivel de significancia es $p=0.000$ reflejando la existencia de la influencia del programa fútbol-sala en el desarrollo de la resistencia motora, datos que se diferencian al ser comparado con lo encontrado por Bravo (2015) en su tesis titulada “*Niveles de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial n° 32 de Puno - 2015*”; quien

concluyó que la capacidad de resistencia aeróbica de los varones y mujeres de la I.E.S. Industrial N° 32 de Puno es igual al mínimo aceptable, ya que el mayor porcentaje responde a un nivel bueno y hay un mínimo de porcentaje que llega a ser excelente. En consecuencia, se muestra una cierta dificultad en la capacidad de resistir la fatiga en los esfuerzos de larga duración e intensidad moderada con mayor consumo de oxígeno. Estos resultados muestran una discrepancia con nuestro resultado, ya que afirmamos que existe una influencia significativa del programa de fútbol-sala en el desarrollo de la resistencia motora. Sánchez (1998) afirma que: “Considera a la resistencia, en términos generales, como la capacidad que posee el cuerpo humano para soportar una actividad física prolongada durante el mayor tiempo posible.

Según el segundo objetivo específico, analizar la influencia del programa de fútbol-sala en el nivel de la flexibilidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018, los resultados obtenidos en la tabla 8 evidencia que el nivel de significancia es $p < 0.001$ demostrando de que existe una influencia significativa del programa fútbol-sala en el desarrollo de la flexibilidad motora, datos que se asemejan al ser comparado con lo encontrado por Torres (2011) en su tesis titulada “*Aplicación de un programa de futsal y su influencia en la aptitud física de los alumnos de la especialidad de Ingeniería de Sistemas del primer ciclo de la Universidad de Ciencias y Humanidades de los Olivos - 2011*”; quien concluyó que existe evidencia de que la aplicación de un programa de futsal mejora significativamente el desarrollo de la flexibilidad pasiva mediante la prueba de flexión profunda del cuerpo de los alumnos en el grupo experimental en la prueba de salida con respecto a la prueba de entrada, siendo las diferencias estadísticamente significativas. Estos resultados muestran una concordancia con nuestro resultado, afirmando que existe una influencia significativa del programa de fútbol-sala en el desarrollo de la resistencia motora.

Sánchez y cols.(2001) “Señalan que una buena flexibilidad permite, limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no sólo musculares, sino también articulares; de tal manera, que permiten facilitar el aprendizaje de los movimientos biomecánicos de cualquier deporte.

Según el tercer objetivo específico, analizar la influencia del programa de fútbol-sala en el nivel de la fuerza motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018, los resultados obtenidos en la tabla 9 evidencia que el nivel de significancia es $p < 0.015$ reflejando que existe una influencia significativa del programa fútbol-sala en el desarrollo de la fuerza motora, datos que se asemejan al ser comparado con lo encontrado por Bravo (2015) en su tesis titulada “*niveles de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa secundaria industrial N° 32 de Puno - 2015*”; quien concluyo que la capacidad de la fuerza de resistencia de los varones y mujeres de la I.E.S. Industrial N° 32 de Puno, se encuentran en un mayor volumen en el nivel de calificación bueno, esto quiere decir que se presentan un grado igual al mínimo aceptable lo cual nos indica que los estudiantes están en el nivel medio en relación a la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo. Estos resultados muestran una concordancia con nuestro resultado, afirmando que existe una influencia significativa del programa de fútbol-sala en el desarrollo de la fuerza motora. Según ANEFS (2012) que la fuerza explosiva es posiblemente la capacidad que se manifiesta con más frecuencia en el fútbol sala debido a la alta intensidad de sus acciones y a las dimensiones reducidas del terreno de juego.

Según el cuarto objetivo específico, analizar la influencia del programa de fútbol-sala en el nivel de la velocidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” – 2018, los resultados obtenidos en la tabla 10 evidencia que el nivel de significancia es $p=0.000$ reflejando de que existe una influencia significativa del programa fútbol-sala en el desarrollo de la velocidad motora, datos que se diferencian

al ser comparado con lo encontrado por Torres (2011) en su tesis titulada “*Aplicación de un programa de futsal y su influencia en la aptitud física de los alumnos de la especialidad de Ingeniería de Sistemas del primer ciclo de la Universidad de Ciencias y Humanidades de los Olivos - 2011*”; quien concluyo: No existe evidencia de que la aplicación de un programa de futsal mejora significativamente el desarrollo de la velocidad de desplazamiento mediante la prueba de carrera de 20 metros con salida de pie de los alumnos en el grupo experimental en la prueba de salida con respecto a la prueba de entrada, las diferencias estadísticamente no son significativas. Estos resultados muestran una discrepancia con nuestro resultado, ya que afirmamos que existe una influencia significativa del programa de fútbol-sala desarrollo de la velocidad motora. Según ANEFS (2013) la velocidad que consiste en realizar una respuesta motriz en el menor tiempo posible ante un estímulo. Cada respuesta que realiza el jugador/a está previamente condicionada a la aparición de un estímulo.

CONCLUSIONES

1. Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Wilcoxon permite concluir que la influencia del programa de fútbol-sala produce efectos significativos en la mejora de las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018. Resultado que es corroborado con el nivel de significancia obtenida de $p=0.02$ que es menor a $\alpha=0.05$, motivo por el que se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de las capacidades físicas básicas cuando comparamos el pretest y postest con un nivel de confianza del 95% y significancia de 5%.
2. Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Wilcoxon permite concluir que la influencia del programa de fútbol-sala produce efectos significativos en la mejora de la resistencia motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018. Resultado que es corroborado con el nivel de significancia obtenida de $p = 0,000$ que es menor a $\alpha = 0.05$, motivo por el que se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de resistencia motora cuando comparamos el pretest y postest con un nivel de confianza del 95% y significancia de 5%.
3. Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Wilcoxon permite concluir que la influencia del programa de fútbol-sala produce efectos significativos en la mejora de la flexibilidad motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018. Resultado que es corroborado con el nivel de significancia obtenida de $p = 0,001$ que es menor a $\alpha = 0.05$, motivo por el que se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de la flexibilidad motora cuando comparamos el pretest y postest con un nivel de confianza del 95% y significancia de 5%.

4. Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Wilcoxon permite concluir que la influencia del programa de fútbol-sala produce efectos significativos en la mejora de la fuerza motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018. Resultado que es corroborado con el nivel de significancia obtenida de $p = 0,015$ que es menor a $\alpha = 0.05$, motivo por el que se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de la fuerza motora cuando comparamos el pretest y postest con un nivel de confianza del 95% y significancia de 5%.

5. Los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Wilcoxon permite concluir que la influencia del programa de fútbol-sala produce efectos significativos en la mejora de la velocidad motora de la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018. Resultado que es corroborado con el nivel de significancia obtenida de $p = 0,000$ que es menor a $\alpha = 0.05$, motivo por el que se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de la velocidad motora cuando comparamos el pretest y postest con un nivel de confianza del 95% y significancia de 5%.

RECOMENDACIONES

A los profesores de Educación Física de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”, debe formular programas de entrenamiento deportivos específicos, para realizar mejoras en las capacidades físicas básicas.

A los profesionales y egresados de la Escuela Profesional de Educación Física, continuar realizando investigaciones y estudios referentes al tema, aplicando diversos programas deportivos de fútbol-sala para experimentar su influencia en las capacidades físicas básicas.

A los profesores de la Escuela Profesional de Educación Física, realizar talleres, cursos y clínicas para la optimización del fútbol-sala, consecuentemente el desarrollo de las capacidades físicas básicas del estudiante.

A las empresas privadas vinculadas al deporte, establecer un fondo económico para realizar la investigación deportiva a nivel regional y nacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agulló, R. (2003). *Diccionario Espasa términos deportivos*. España: Espasa Calpe, S. A.
- Álvarez, C. (1985). *La preparación física del Fútbol basada en el atletismo*. España: Editorial Gymnos.
- Amado, M. y otros (2003). *Proceso de enseñanza – aprendizaje*.
- Aquino, F. y Zapata, O. (1994). *Psicopedagogía de la educación motriz en la juventud*. México: Editorial Trillas.
- Barrio, J. (1977). *Manual de fútbol. (2da. Edición)*. España: Hispano Europea.
- Bosco, C. (2005). *Capacidades Físicas en el entrenamiento de la preparación*. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Bravo, J. (2015). *El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de Puno* (tesis pre grado) Universidad Nacional del Altiplano Facultad de Ciencias de la Educación Escuela Profesional de Educación Física, Perú.
- Cárdenas, E. (2003). *Gimnasia educativa*. Lima Perú.
- Chaves, J. y Ramírez, J. (1998). *Táctica y estrategia en fútbol sala*. España: Hispano Europea.
- Carrio, A. (1990). *Crecimiento y aptitud física de los escolares de Barcelona (cinturón industrial) (tesis para optar el grado de doctor) Universidad Autónoma de Barcelona en la Facultad de Ciencias, España*.
- Csanadi, A. (1984). *El fútbol. (3ra. Edición)*. España: Planeta.

- De la reina, L.; Martínez, V. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Madrid: Editorial CV Ciencias del Deporte.
- Escuela Superior de Entrenadores de Fútbol (2000). *Curso para directores técnicos de fútbol*. Lima, Perú.
- Federación Internacional de Fútbol Asociado (2003). *Formación para entrenadores de fustal*. España.
- Escuela Superior de Entrenadores de Fútbol (2009). *Curso para entrenadores de menores*. Lima, Perú.
- Falcón, J. Herrera, R. (2005). *Análisis del dato estadístico*. Caracas.
- Forteza, A. (2009). *Entrenamiento deportivo*. Colombia: Editorial Kinesis.
- Giraldes, M. (1978) *Metodología de La Educación Física*. Argentina: Edit. Stadium.
- Guañuna, V. & Meza, V. (2012). *Estudio de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del fútbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura* (tesis pre grado) Universidad Técnica del Norte Facultad de Educación Ciencia y Tecnología. Perú.
- Guimaraes, T. (2000). *El sistema, la táctica y los jugadores*. Colombia: Magisterio.
- Hernández, R. Fernández, C y baptista L.(2010). *Mitología de la investigación*. Editorial Mc Graw.Hill.5TA Edición.
- Hernández, et al.(2014)*Metodología de la Investigación*.(6ta.Edición).México.
- Hohmann, A., Lames, M. Y Letzelter, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

- López, H. (1992). *Evaluación antropométrica y de aptitud física, determinación de parámetros bioquímicos en la lucha leonesa (tesis para obtener el grado de doctor)* Universidad de Oviedo en la Facultad de Medicina.
- López, J. (2009). *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Editorial océano.
- Pereira, R. (2007). *Las capacidades físicas*. México: Editorial universitaria.
- Pila, A. (1985). *Evaluación de la educación física y los deportes*. Madrid: Editorial. Gymnos.
- Reilly, T. (1997). *La energía para el intenso trabajo en el fútbol*. Editorial J. SportsSci.
- Sánchez, F. (1998). *El concepto de salud, su relación con la actividad física y la educación física orientada hacia la salud*. Recuperado el 19 de octubre del 2014.
- Tamayo, M. (1994) *El proceso de la investigación científica*. México: Editorial LIMUSA.
- Torres, C. (2011). *Aplicación de un programa de futsal y su influencia en la aptitud física de los alumnos de la especialidad de Ingeniería de Sistemas del primer ciclo (tesis para maestría)* Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú.
- Velásquez, F. (2008). *El diagnóstico del nivel del desarrollo en las capacidades físicas básicas de los futbolistas de la primera división de la Liga Distrital de Puno (tesis pre grado)* Universidad Nacional del Altiplano Facultad de Ciencias de la Educación Escuela Profesional de Educación Física, Perú.

Villablanca, K. (2005). *Futsal, una estrategia metodológica para mejorar las capacidades físicas de las alumnas del primer año medio del instituto superior de comercio* (tesis pre grado) Universidad de Magallanes Fac. de Humanidades Cs. Soc. Y de la salud Departamento de Educación y Humanidades, Chile.

ANEXO

Anexo N° 1

Matriz de consistencia

INFLUENCIA DEL PROGRAMA DE FÚTBOL-SALA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN LA SELECCIÓN SUB 12 DE LOS "PAGPA"- 2018

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODO-LOGÍA
<p>GENERAL PG: ¿De qué manera influye el programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" - 2018?</p> <p>ESPECÍFICO PE1: ¿De qué manera influye el programa de fútbol-sala en el nivel de la resistencia motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" -, 2018?</p> <p>PE2: ¿De qué forma influye el programa fútbol-sala en el nivel de la flexibilidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán poma de Ayala" - 2018?</p> <p>PE3: ¿De qué manera influye el programa fútbol-sala en el nivel de la fuerza motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" - 2018?</p> <p>PE4: ¿De qué modo influye el programa fútbol-sala en el nivel de la velocidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" - 2018?</p>	<p>GENERAL OG: Experimentar el programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" - 2018.</p> <p>ESPECÍFICO OE1: Analizar la influencia del programa fútbol-sala en el nivel de la resistencia motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" – 2018.</p> <p>OE2: Analizar la influencia del programa de fútbol-sala en el nivel de la flexibilidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" - 2018.</p> <p>OE3: Analizar la influencia del programa de fútbol-sala en el nivel de la fuerza motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" - 2018.</p> <p>OE4: Analizar la influencia del programa de fútbol-sala en el nivel de la velocidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" - 2018.</p>	<p>GENERAL HG: El programa de fútbol-sala influye significativamente en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala"- 2018.</p> <p>ESPECÍFICO H1: La influencia del programa de fútbol-sala influye significativamente en el desarrollo de la resistencia motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" - 2018.</p> <p>H2: La influencia del programa de fútbol-sala influye significativamente en el desarrollo de la flexibilidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" - 2018.</p> <p>H3: La influencia del programa de fútbol-sala influye significativamente en el desarrollo de la fuerza motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" – 2018.</p> <p>H4: La influencia del programa de fútbol-sala influye significativamente en el desarrollo de la velocidad motora en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación "Guamán Poma de Ayala" - 2018.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE Programa de fútbol-sala</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE Capacidades físicas básicas</p>	<p>Tipo Experimental</p> <p>Diseño Pre-experimental</p> <p>Población y muestra Población Estudiantes de 11 y 12 años de edad de los PA "GPA".</p> <p>Muestra 15 estudiantes de la selección de fútbol-sala sub 12</p> <p>Técnica e instrumentos Técnica Observación</p> <p>Instrumentos Test Test de resistencia Test de flexibilidad Test de fuerza Test de velocidad</p>

Anexo N° 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMA DE FÚTBOL-SALA

Autor:

Dayan Elvis Quispe Pillaca

Asesor:

Mg Edwin Héctor Eyzaguirre Maldonado

AYACUCHO-PERÚ

2018

PROGRAMA DE FÚTBOL SALA

I. DATOS GENERALES

Institución educativa	: Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”
Grado y sección	: 6to “A” 1ro “B”
Duración	: 8 semanas
Horas semanales	: 6 horas

II. NOMBRE DE LA UNIDAD DE APREDIZAJE

Programa de fútbol-sala para mejorar las capacidades físicas básicas.

III. JUSTIFICACIÓN

Las capacidades físicas básicas son fundamentales en la práctica deportiva, los niños y adolescentes desarrollan y potencian sus capacidades de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad a través de las actividades programadas en el área de educación física. La programación de actividades a través de un programa deportivo fútbol-sala constituye un medio para mejorar estas capacidades, así como la evaluación de los estudiantes de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala”.

IV. TEMAS TRANSVERSALES

Mejorar las capacidades físicas básicas en los estudiantes.

V. OBJETIVOS

- Programar y seleccionar un conjunto de actividades deportivas de fútbol sala.
- Dosificar la carga adecuada de ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Comprobar los efectos de un programa de fútbol sala.
- Ejecutar un programa de fútbol-sala para la mejora de capacidades físicas básicas.

VI. ORGANIZACIÓN DEL PROGRAMA

CONTENIDOS	CAPACIDADES FÍSICAS	TIEMPO
Físico	Resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad de desplazamiento, fuerza explosiva, flexibilidad pasiva, coordinación	02 horas semanales
Técnico	Pase, conducción, lanzamiento, recepción, remate	10 horas semanales
Táctico	Desmarque, marcaje, apoyo	02 horas semanales
Técnico	Atrapadas (preparación de arqueros)	02 horas semanales

VII. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Los entrenamientos se realizarán tres veces por semana con una duración de dos horas por sesión. Los contenidos programados se dosificarán de acuerdo al periodo de competencia.

VIII. RECURSOS DIDÁCTICOS

Pelotas, conos, chalecos de entrenamiento, cinta métrica, cronómetro, cintas para demarcar espacios.

IX. EVALUACIÓN

Se realizará una prueba inicial y luego después del entrenamiento con el programa de fútbol-sala.

Se considerará como muestra válida para el trabajo de investigación a los estudiantes que asistan en un 100% a los entrenamientos.

Ayacucho, agosto de 2017

Quispe Pillaca Dayan Elvis



Estudiante: Quispe Pillaca Dayan Elvis		
Institución Educativa: P.A "Guamán Poma de Ayala" Lugar De La Sesión: Loza Deportiva de "Guamán Poma de Ayala"		
Objetivos		
Físico: Resistencia aeróbica y anaeróbica, velocidad de desplazamiento, fuerza explosiva, flexibilidad pasiva, coordinación.		
Técnico: Pase, conducción, lanzamiento, recepción, remate.		
Táctico: Desmarque, marcaje, apoyo.		
Procesos Pedagógicos		
Fases	Actividades De Aprendizaje	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Tarea Motriz N°1: Ejercicios de coordinación Formados en grupos de integrantes iguales, cada grupo formara una columna y el primero de cada columna tiene un balón. Por tiempo: Variante:</p> <ol style="list-style-type: none"> Llevar el balón con la mano. Lanza hacia arriba y recepción con la mano. Llevamos el balón con el pie. Se lanza hacia arriba y tocamos el balón con la cabeza <p>Forman figuras Geométricas: Cuadrado, triángulo o círculo. Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pase y recepción con la mano, lo realiza sin desplazamiento. Pase y control con el pie, pero sin desplazamiento. Pase y recepción con la mano, lo realiza con desplazamiento. Pase y control con el pie, lo ejecuta con desplazamiento. <p>Tarea Motriz N°2: Ejercicios de flexibilidad pasiva Parados y en parejas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se ubican frente a frente, se apoyan con las manos sobre los hombros del compañero, estiramos una pierna hacia atrás luego cambiamos de pierna. Se ubican frente a frente, se sujetan de las manos, estiramos la pierna derecha hacia el lado derecho, cambiamos de pierna. Se apoyan sobre el hombro del compañero con una mano, flexionan la pierna derecha hacia atrás y con la mano derecha sujetamos la misma, cambiamos de pierna y mano. 	<p>14'</p> <p>-silbato -conos - Balones de futsal</p>
	DESARROLLO	<p>Tarea Motriz N°3: Juego de fuerza, lanzamiento, pase y atrape Se organiza dos equipos, con chalecos para identificar a los equipos, con un balón y un arquero en cada equipo.</p> <p>Cada equipo protege su portería. Los jugadores se pasan el balón lanzándolo y tomándolo con las manos. Los jugadores no pueden arrebatar el balón de las manos del rival. Los cambios de posesión se ejecutan cuando el balón cae al suelo. Los jugadores pueden llegar a dar cuatro o menos pasos con el balón antes de lanzárselo a un compañero o saltar y enviarlo al arco.</p> <p>Se consigue marcar el gol saltando y lanzando el balón dentro de la portería del equipo contrario.</p> <p>Reglas de juego:</p> <ol style="list-style-type: none"> La duración de cada partido es 5 minutos, si antes que culmine el tiempo de juego un equipo ejecuta dos goles se terminara el partido. Sí es válido tiro de esquina. Los goles son de cualquier parte. El saque de meta lo realiza el arquero.
CIERRE	<p>Tarea Motriz N°5: Ejercicios de fuerza-resistencia Individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> Parados, separan los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las extendemos (1 serie de 6 flexo-extensiones). Parados, un pie hacia adelante y el otro atrás, estiramos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y lo extendemos (1 serie de 6 flexo-extensiones), cambio de pierna. 	<p>10'</p> <p>-silbato</p>

	<p>3. Parados, separan los pies al ancho del hombro, estiran los brazos hacia adelante, flexionan las piernas a la altura de las rodillas y las extendemos, realizan un paso adelante, con las dos piernas y reiteramos el movimiento anterior, realizan un paso hacia atrás y repiten la actividad anterior (1 serie de 5 flexo-extensión). Relajan las piernas independientemente.</p>	
--	--	--



Estudiante: Quispe Pillaca Dayan Elvis		
Institución Educativa: P.A "Guamán Poma de Ayala" Lugar De La Sesión: Loza Deportiva de "Guamán Poma de Ayala"		
Objetivos		
Físico: Flexibilidad, fuerza explosiva, resistencia aeróbica velocidad de desplazamiento.		
Técnico: Pase, conducción, lanzamiento, recepción, remate, atrapaje.		
Táctico: Desmarque, marcaje, apoyo.		
Procesos Pedagógicos		
Fases	Actividades De Aprendizaje	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Tarea Motriz N°1: ejercicios de flexibilidad activa y resistencia aeróbica Por todo el terreno trotamos libremente.</p> <p>Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un brazo y una pierna elevamos semiflexionadas opuesto hacia adelante, elevamos la otra pierna y brazo semiflexionado, realizamos 10 pasos trotando y volvemos a rehacer la secuencia. 2. Dos pasos laterales a cada lado hacia adelante. 3. Dos pasos laterales a cada lado hacia atrás. 4. Tres pasos hacia adelante, flexión de una pierna hacia adelante, tres pasos hacia adelante, flexión de la otra pierna hacia adelante. 5. Trote hacia atrás. 6. Separamos los pies al ancho del hombro, estiramos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las extendemos, ejecutamos 10 pasos trotando y volvemos a rehacer la secuencia propuesta. 7. <p>Tarea Motriz N°2: Ejercicios de flexibilidad pasiva Individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Separamos los pies el doble del ancho de los hombros, flexionamos una pierna hacia el mismo lado, estiramos la otra pierna hacia su mismo lado y sostenidos al borde interno de ese pie al piso, ponemos las manos sobre la rodilla de la pierna flexionada y cambiamos de lado. 2. Colocamos un pie adelante flexionado y el otro atrás estirado, sostenemos la planta de los pies al piso, colocamos las manos encima de la rodilla de la pierna flexionada; cambiamos de pierna. 3. Colocamos el talón de una pierna adelante y al piso y nos sostenemos las manos en rodilla de la misma; cambiamos de pierna. 	<p>14'</p> <p>-silbato -conos - Balones de futsal</p>
	DESARROLLO	<p>Tarea Motriz N°3: Juego de velocidad, conducción, pase atrapaje Se organiza dos equipos, con chalecos para identificar a los equipos, con un balón y sin arquero en cada equipo.</p> <p>Un equipo toma el balón para iniciar el juego. Los compañeros del equipo se pasan el balón lanzándolo y tomándolo con la mano. El propósito es desde un lugar donde que no hay rivales dejar caer el balón hacia el piso y trasladar con el pie hasta la zona de puntaje. Un jugador puede dar cuatro o pocos pasos tomando el balón antes de enviarlo a un compañero. Se produce el cambio de posesión cuando un pase es interceptado por un miembro del equipo contrario, cuando un jugador da excesivos pasos con el balón en la mano o cuando el equipo contrario toca el balón con el pie, cuando el poseedor avanza conduciendo. Los jugadores no pueden luchar para arrebatar el balón a un equipo contrario.</p> <p>Reglas de juego:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La duración de cada partido es 5 minutos, si antes que culmine el tiempo de juego un equipo ejecuta dos goles se terminara el partido. 2. Es válido tiro de esquina. 3. Los goles son de cualquier parte. 4. El saque de meta lo realiza el arquero.
	Individual:	

<p>CIERRE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos una pierna a la altura de las rodillas y las prolongamos, ejecutamos un paso a la izquierda con las dos piernas y rehacemos el movimiento anterior, ejecutamos un paso hacia la derecha con las dos piernas y reanudamos el anterior movimiento (1 serie de 6 flexo-extensiones). 2. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos una pierna a la altura de las rodillas y las prolongamos, ejecutamos un paso a la izquierda con una pierna y rehacemos el movimiento anterior ejecutamos un paso hacia atrás con la pierna que fue adelantada y rehacemos el anterior movimiento, ejecutamos un paso hacia adelante con la otra pierna y rehacemos el movimiento anterior (1 serie de 6 flexo-extensiones). 3. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, estiramos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las extendemos, realizamos un paso atrás, con una sola pierna dos piernas y reiteramos el movimiento anterior, realizamos un paso hacia adelante con la pierna que fue atrasada y reiteramos el movimiento realizamos un paso hacia atrás con la otra pierna y reiteramos el movimiento anterior (1 serie de 6 flexo-extensiones). Relajamos las piernas independientemente. 	<p>-silbato</p> <p>11´</p>
----------------------	---	----------------------------



Estudiante: Quispe Pillaca Dayan Elvis		
Institución Educativa: P.A "Guamán Poma de Ayala" Lugar De La Sesión: Loza Deportiva de "Guamán Poma de Ayala"		
Objetivos		
Físico: fuerza explosiva, resistencia anaeróbica y aeróbica, velocidad, coordinación.		
Técnico: Recepción, pase, conducción.		
Táctico: Apoyo, Desmarque, Interceptación.		
Procesos Pedagógicos		
Fases	Actividades De Aprendizaje	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Tarea Motriz N°1: ejercicios de coordinación Formados en grupos de iguales participantes, con un balón cada grupo, dos integrantes con balón a un lado y los demás al otro extremo separados a una distancia corta, uno detrás de otro. Lo llevamos con la mano al ras del piso hacia el compañero que está al otro extremo, le dejamos el balón, esperamos en ese lado para volver a salir y seguimos así sucesivamente con la secuencia. Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> Llevamos con el pie al ras del piso hacia el compañero del otro extremo, le dejamos el balón, esperamos en ese lado para volver a salir y así sucesivamente ejecutamos el ejercicio. Lo pasamos con la mano al ras del piso hacia el compañero del frente, nos desplazamos al lugar donde pasamos y esperamos en ese lado para volver a salir, los del otro lado controlamos con la mano y seguimos la secuencia. <p>Tarea Motriz N°2: Ejercicios de flexibilidad Individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> Separamos los pies al ancho del hombro, flexionamos las piernas y tratamos de tocar los tobillos. Parados, separamos los pies el doble del ancho del hombro, entrelazamos los dedos de las manos, prolongamos los brazos hacia adelante. Separamos los pies el doble del ancho de los hombros, flexionamos una pierna hacia el mismo lado, extendemos la otra pierna hacia el mismo lado y sostenemos el borde interno de ese pie al piso, ponemos las manos encima de la rodilla de la pierna flexionada; cambiamos de lado. Ponemos un pie adelante flexionado y el otro atrás extendido, sostenemos la planta de los pies al piso, ponemos las manos encima de la rodilla de la pierna flexionada; luego cambiamos de pierna. Colocamos el talón de una pierna hacia adelante y al piso y sostenemos las manos encima de la rodilla de la misma; cambiamos de pierna. 	<p>14'</p> <p>-silbato -conos - Balones de futsal</p>
DESARROLLO	<p>Tarea Motriz N°3: Juego fuerza, conducción, pase, remate Se organiza dos equipos, con chalecos para identificar a los equipos, con un balón y sin arquero en cada equipo.</p> <p>Un equipo toma el balón para iniciar el juego. Los compañeros del equipo se pasan el balón lanzándolo y tomándolo con la mano. El propósito es cuando se pasa por elevación a un compañero que entra a la zona contraria y éste lo recepciona en el aire. Como máximo puede tener 4 segundos en balón en la mano un jugador. El cambio de posesión se produce cuando un pase es interceptado por un miembro del equipo rival, cuando el balón cae al suelo o mantuvo más de 4 segundos un jugador. No se puede tocar al equipo contrario que tiene el balón</p> <p>Reglas de juego:</p> <ol style="list-style-type: none"> La duración de cada partido es 5 minutos, si antes que culmine el tiempo de juego un equipo ejecuta dos goles se terminara el partido. Es válido tiro de esquina. De cualquier lado son los goles. El arquero realiza el saque de meta. 	<p>64'</p> <p>-conos -chalecos -balones de futsal</p>

<p>CIERRE</p>	<p>Tarea Motriz N°5: Ejercicios de fuerza y resistencia Individual: 1. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las prolongamos (1 serie de 6 flexo-extensiones). 2. Parados, con un pie adelante y el otro atrás, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las prolongamos (1 serie de 5 flexo- extensiones), variación de pierna (1 serie de 5 flexo-extensiones). 3. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, estiramos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las prolongamos , realizamos un paso adelante y atrás con las dos piernas y reiteramos el movimiento anterior, realizamos un paso hacia la derecha e izquierda con las dos piernas, rehacemos el anterior movimiento, realizamos un paso atrás y adelante con las dos piernas, rehacemos el anterior movimiento , damos un paso a la izquierda y derecha con las dos piernas, rehacemos el anterior movimiento.</p> <p>Relajamos las piernas independientemente.</p>	<p>11'</p> <p>-Pelotas</p> <p>-silbato</p>
----------------------	--	--



Estudiante: Quispe Pillaca Dayan Elvis		
Institución Educativa: P.A "Guamán Poma de Ayala" Lugar De La Sesión: Loza Deportiva de "Guamán Poma de Ayala"		
Objetivos		
Físico: Velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad pasiva.		
Técnico: Conducción, Remate, pase, recepción.		
Táctico: Apoyo, desmarque.		
Procesos Pedagógicos		
Fases	Actividades De Aprendizaje	Tiempo/Mat.
INICIO	<p>Tarea Motriz N°1: ejercicios de velocidad Los platos ayudan a poner límites de espacio en donde el perseguidor puede desplazarse. Uno de los estudiantes cumple la función de perseguidor y se encuentra en el centro del terreno. El resto de estudiantes son los perseguidos y se encuentran en una de las líneas de banda. A la voz del profesor los perseguidos tratan llegar hasta la otra línea de banda sin haber sido tocados por el perseguidor, que puede tocar a más de uno de los perseguidos. Los tocados se convertirán en perseguidores. A la voz del profesor los perseguidos que aún no fueron tocados tendrán que volver a la línea de banda en donde iniciaron el juego sin ser tocados por los perseguidores y así continuaran hasta que los estudiantes sean tocados todos, los perseguidos tienen 11 segundos para pasar el espacio donde el perseguidor puede desplazarse.</p> <p>Tarea Motriz N°2: Ejercicios de flexibilidad Parados e individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Separados los pies, entrelazamos los dedos, prolongamos los brazos hacia arriba y flexionamos la cadera hacia un lado; intercambiamos de lado. 2. Ponemos un pie adelante flexionado y el otro atrás extendido, sostenemos las plantas al piso, prolongamos un brazo hacia adelante opuesto a la pierna adelantada y con ayuda de la otra mano extendemos los dedos del brazo estirado; intercambiamos de pie y brazo 	<p>14'</p> <p>-silbato -conos - Balones de futsal</p>
	DESARROLLO	<p>Tarea Motriz N°3: Ejercicios de velocidad, atrape, pase remate Se organiza dos equipos, con chalecos para identificar a los equipos, con un balón y sin arquero en cada equipo. Un equipo toma el balón para iniciar el juego. Los compañeros del equipo se pasan el balón lanzándolo y tomándolo con la mano. El propósito es desde un lugar donde no hay rivales dejar caer el balón hacia el piso y llevarlo con la mano hasta donde se encuentra la zona de puntaje. Como máximo puede tener 4 segundos en balón en la mano un jugador. El cambio de posesión se produce cuando un pase es interceptado por un miembro del equipo rival o también cuando la toca el balón con el pie cuando el poseedor avanza conduciendo. Reglas de juego:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La duración de cada partido es 5 minutos, si antes que culmine el tiempo de juego un equipo ejecuta dos goles se terminara el partido. 2. Es válido tiro de esquina. 3. De cualquier lado son los goles. 4. El arquero realiza el saque de meta.
CIERRE	<p>Tarea Motriz N°5: Ejercicios de fuerza y resistencia Individual:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y lo prolongamos (1 serie de 6 flexo-extensiones). 2. Parados, con un pie adelante y el otro atrás, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las prolongamos (1 serie de 5 flexo- extensiones), variación de pierna (1 serie de 5 flexo-extensiones). 	<p>11'</p> <p>-Pelotas</p>

	3. Parados, separamos los pies al ancho del hombro, prolongamos los brazos hacia adelante, flexionamos las piernas a la altura de las rodillas y las prolongamos, realizamos un paso adelante con las dos piernas y reiteramos el movimiento anterior realizamos un paso atrás y, rehacemos el anterior movimiento. (1 serie de 6 flexo-extensión). Relajamos las piernas independientemente.	-silbato
--	--	-----------------

FICHA GENERAL PRE – TEST Y POST- TEST

N°	Resistencia		Flexibilidad		Fuerza		Velocidad	
	Prueba de entrada	Prueba de salida	Prueba de entrada	Prueba de salida	Prueba de entrada	Prueba de salida	Prueba de entrada	Prueba de salida
01	2,200	2,500	11	22	33	35	5,24	4,12
02	2,100	2,500	12,9	15	33	32	4,51	4,15
03	1,925	2,500	11,1	14,3	23	34	4,52	4,15
04	1,945	2,300	14,1	14,3	30	32	5,24	4,50
05	2,100	3,200	11,9	15,3	36	40	4,55	4,30
06	2,000	3,200	14	15	35	35	4,59	4,15
07	2,199	3,200	12	12	37	37	4,73	3,99
08	2,150	3,200	11	14,3	37	37	4,69	4,68
09	2,200	3,300	11	15	33	35	4,55	4,15
10	2,155	3,200	10,9	14,5	29	40	4,59	4,22
11	2,179	3,2002	11	14,9	38	47	4,50	4,50
12	2,199	2,500	11.5	14,1	40	45	4,11	4,08
13	2,115	2,900	11	14,	29	40	4,69	4,11
14	2,197	3,200	12.1	22	29	40	4,68	4,39
15	2.100	3,800	11	15	28	49	4,69	4.10

Anexo N° 03

FICHA DE EVALUACIÓN

TEST DE VALORACIÓN DE CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

I.E. :
APELLIDOS :
NOMBRES :
SEXO : **EDAD:** **N°:**
FECHA :
EVALUADOR : QUISPE PILLACA, Dayan Elvis

Test de resistencia:

N°	Test	Marca
	Test de Cooper (resistencia aeróbica)	mts.



Test de flexibilidad

N°	Test	marcas			
		1er	2do	3ro	cm.
	Test de flexibilidad (flexión profunda)				



Test de fuerza:

N°	Test	Marcas			
		1er	2do	3ro	Seg.
	Test de fuerza abdominal				



Test de velocidad:

N°	Test	Marcas			
		1er	2do	3ro	Seg.
	Test de velocidad (20 mts.)				



INSTRUCCIONES

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:

$$\text{VO}_2 \text{ máximo} = 22,351 * \text{distancia recorrida en km} - 11,288 \text{ valor en ml/gr/min}$$

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.

Fundamento pedagógico

Cooper (1968) menciona; la teoría del Test de Cooper, es un Test de resistencia aeróbica, en el cual se trata de evaluar a mucha cantidad de gente, en poco tiempo. Registra y valora el máximo desplazamiento recorrido a una máxima velocidad, durante 12 minutos, se debería alcanzar el 100% de la frecuencia cardíaca máxima. La Frecuencia Cardíaca se irá incrementando moderadamente a lo largo del Test.

También se deberá tener en cuenta la hora en que se desarrollará el test, debido a que el tiempo climático, también influirá en el transcurso del test, y, además, una buena alimentación.

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

Fundamento pedagógico

Avilés (2013) menciona; que en esta prueba se realiza para medir la flexibilidad de la espalda baja y de los músculos que se encuentran en la región posterior del muslo.

Para esta prueba se utiliza un flexómetro (aparato de madera con tres lados), que se ubica contra una muralla, evitando su desplazamiento. En la parte superior se dispone un listón, sobre el cual se pega una cinta métrica (o regla) de 1 metro de largo. El estudiante se sienta con las piernas rectas, tocando el flexómetro con la planta de los pies. El resultado obtenido corresponde a la distancia máxima (en centímetros) que el estudiante logra alcanzar con la punta de sus dedos, punto en el cual deberá mantenerse por un par de segundos. Cabe señalar que el estudiante comienza la flexión a veintidós centímetros del punto cero de la cinta métrica, por lo que es posible que el registro de la distancia que alcance su flexión resulte negativo.

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.

Fundamento pedagógico:

Fuentes (1999) en su artículo propone que; la validez de cada una de las pruebas de evaluación estudiadas depende relevante mente de la capacidad de la persona.

MATERIALES. Colchonetas, cronometro.

EJECUCIÓN. El evaluado se ubicará en cubito dorsal, teniendo en cuenta que su espalda, cabeza estén en contacto con una superficie plana (suelo o colchoneta), los miembros inferiores se ubicarán flexionadas a 45 ° aproximadamente, las plantas de los pies se apoyaran contra las demandas específicas de cada actividad física en particular. Concretamente, las encorvadas son la prueba de elección, entre las estudiadas, para valorar o desarrollar la fuerza-resistencia abdominal.

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.

Fundamento pedagógico:

Para los autores García y Secchi (2014) propone que el test de coursenavette de 20 metros sigue siendo uno de los test más utilizados para estudiar el componente cardiorrespiratorio, en ambos sexos y en un amplio rango de edades.

Anexo N° 4

FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación:

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio														X						
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables														X						
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica														X						
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica														X						
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad														X						
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores														X						
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos														X						
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores														X						
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación														X						
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación														X						


PROMEDIO DE VALORACION

70

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Oscar Gutierrez Huari	DNI	28274743
Título Profesional	Licenciado en Educación Física		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Doctor en Ciencias de la Motricidad		
Mención	Actividad Física y Salud		

Lugar y Fecha: Ayacucho, 09 de Octubre 2017



FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación:

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja				Regular				Buena				Muy buena			
		0	5	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio															X						
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables															X						
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica															X						
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica															X						
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad														X							
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores															X						
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos técnicos científicos																					
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores															X						
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación															X						
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																X					

PROMEDIO DE VALORACION

75

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Jaime Vargas Javi	DNI	28297042
Título Profesional	Lic. En Educación Física		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	en Educación		

Lugar y Fecha:



FICHA DE VALIDACIÓN INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la investigación:

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación:

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0	5	11	15	21	26	31	35	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio											X									
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables													X							
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica										X										
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica										X										
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad														X						
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores											X									
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos										X										
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores													X							
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación										X										
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación													X							

PROMEDIO DE VALORACION

65

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy Buena

Nombres y Apellidos	Juan Pariona Cabana	DNI	98987764
Título Profesional	Licenciado en Educación Física		
Especialidad	Educación Física		
Grado Académico	Doctor		
Mención	Administración de la Educación		

Lugar y Fecha: 08-10-2017



Anexo N° 5
EVIDENCIAS DEL PROGRAMA DE FUTSAL



