



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**“METODOS DE ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL Y
COMPATIBILIDAD EN EL DESARROLLO DE LAS
CAPACIDADES MOTRICES DE LOS ESTUDIANTES DEL
TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SIMÓN BOLIVAR DEL DISTRITO DE POMACANCHI –
ACOMAYO – CUSCO – 2018”**

TESIS PRESENTADA POR

Bach. CASTRO SOLIS FREDERIC

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

ASESOR:

Mgt. PERALTA ÁLVAREZ ROLANDO E.

CUSCO – PERÚ

2020

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación dedico principalmente a Dios por darme fortaleza y guiarme por el camino correcto durante mi vida, a mi madre, quién con su amor, paciencia y esfuerzo en todos estos años me ha permitido lograr mi sueño de obtener el título de licenciado como docente de Educación Física, y a mi familia por darme su apoyo incondicional en todos estos años de mi vida universitaria

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios por estar siempre presente a lo largo de mi vida y a toda mi familia por ayudarme en mi formación espiritual con su ejemplo de vida.

Mi profundo agradecimiento a los docentes de la Escuela Profesional de Educación y Ciencias de la Comunicación por darme una formación de calidad en mi vida de estúdiante universitario especialmente a mi asesor Mgt. Rolando Edwin Peralta Álvarez y a mi docente de especialidad Mgt. Felix Gonzalo Gonzales Surco quienes con sus enseñanzas y consejos me forma para ser un profesional de calidad.

RESUMEN

La presente investigación tiene como Título: “métodos de entrenamiento del fútbol y compatibilidad en el desarrollo de las capacidades motrices de los estudiantes del tercero de secundaria de la institución educativa simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco.” para el desarrollo del mismo se plantea como problema general la siguiente interrogante: ¿ Qué relación existió entre los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco de la región Cusco?. De allí que, la presente investigación tiene como objetivo general: Determinar la relación que existe entre los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco. En lo que respecta a la metodología, la misma se realizó con un enfoque de campo de tipo básico, descriptivo con diseño no experimental. el Método se presentó, luego de un diagnóstico, de la realidad tal como se encuentra en Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco. Los rasgos y características fundamentales que se presentan en el área de trabajo respecto a la práctica deportiva del fútbol, las cualidades motoras de los estudiantes y sin manipular las variables existentes, de tipo sustantivo. Por otra parte, se identifica como primera variable Métodos de entrenamiento del fútbol y dentro de ella se tiene como sus dimensiones: Edad y Sexo de participantes, Grados de Estudio, Capacidad Motora, Habilidades deportivas, Especialización de los profesores, entrenadores o técnicos deportivos. Asimismo, como segunda variable se identifica Desarrollo de la Cualidades Motrices. Dentro de los instrumentos que se utilizó en la encuesta y la observación directa para presentar el análisis e interpretación de los resultados que finalmente se obtuvo de los profesores y alumnos que tienen un conocimiento muy general de los métodos del entrenamiento del fútbol, ya que no tienen el conocimiento científico menos técnico – táctico, de cómo se deben desenvolver los deportistas escolares en el campo de juego. Las capacidades motrices de los estudiantes, fue significativa, ya que la ejecución de la práctica del entrenamiento llevada de manera planificada y metodológica ayudara en el mejor desempeño físico – técnico de los jugadores y los profesores de educación física no tienen la especialización necesaria y pertinente de los métodos del entrenamiento del fútbol, sus conocimientos que poseen son general.

Palabras claves: Métodos, Entrenamiento, Futbol, Compatibilidad, y Capacidades Motrices.

ABSTRACT

The present investigation has as Title: “soccer training methods and Compatibility in the development of motor skills of students in the third year of Secondary school of the Simón Bolívar educational institution in the Pomacanchi district - Acomayo - Cusco. “For its development, the following general problem is posed

Question: What relationship existed between soccer training methods with the Development of motor skills of third year high school students from the Representative Educational Institution Simón Bolívar of the district of Pomacanchi - Acomayo - Cusco from the Cusco region?. Hence, the present investigation has as a general objective: Determine the relationship that exists between soccer training methods with the Development of motor skills of third year high school students from the Representative Educational Institution Simón Bolívar of the district of Pomacanchi - Acomayo - Cusco. Regarding the methodology, it was carried out with a field approach of Basic, descriptive type with non-experimental design. The Method was presented, after a diagnosis, of reality as it is found in the representative Educational Institution Simón Bolívar from the district of Pomacanchi - Acomayo - Cusco. Traits and characteristics fundamentals that are presented in the work area regarding the sporting practice of soccer, the motor qualities of the students and without manipulating the existing variables, such as noun. On the other hand, it is identified as the first variable Training methods of the soccer and within it its dimensions are: Age and Sex of participants, Degrees Study, Motor Capacity, Sports skills, Specialization of teachers, sports coaches or technicians. Likewise, as a second variable, Development of Motor Qualities. Among the instruments used in the survey and the Direct observation to present the analysis and interpretation of the results that finally

Was obtained from teachers and students who have a very general knowledge of the methods
Of soccer training, as they do not have the least technical scientific knowledge -
Tactical, how school athletes should develop on the field of play. The
Motor skills of the students was significant, since the execution of the practice of the
Training carried out in a planned and methodological way will help in the best performance
Physical - technical players and physical education teachers do not have the
Necessary and relevant specialization of soccer training methods, their
Knowledge they possess is general.

PRESENTACIÓN

SEÑOR: DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN,

SEÑORES CATEDRÁTICOS MIEMBROS DEL JURADO:

Dando cumplimiento a las disposiciones emanadas del Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Tricentenario Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, ponemos a vuestra consideración el trabajo de tesis que lleva como título: **MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL Y COMPATIBILIDAD EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLIVAR DEL DISTRITO DE POMACANCHI – ACOMAYO - CUSCO**, con el objetivo de optar al Título Profesional de Licenciado en Educación.

Es de conocimiento general que, para lograr algunas metas en las disciplinas deportivas, muy concretamente en el fútbol, se requiere de una buena organización de las actividades conducentes a ese objetivo. Pero es igualmente conocido que el deporte del fútbol en nuestro medio, sobre todo en el escolar, está pasando por un bajo rendimiento. Tales resultados nos motivan a realizar el presente trabajo, con la finalidad de analizar, que es lo que viene sucediendo en la disciplina del fútbol en el distrito de Pomacanchi, específicamente con los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar de Cusco.

Refrendamos, en que el trabajo tuvo la finalidad de hacer un estudio de la problemática labor profesional del profesor de educación física y su incidencia en la práctica de los métodos de entrenamiento y su compatibilidad de práctica para el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria.

A través de esta investigación este plasmado los requerimientos e interpelaciones necesarias al hacer las lecturas de su contenido y desarrollo por los lectores. Con antelación le agradezco su tiempo, su dedicación a leer y a su vez sus aportes y sugerencias.

CASTRO SOLIS FREDERIC

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	v
ABSTRACT.....	vi
PRESENTACIÓN.....	viii

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Delimitación del Problema de Investigación	1
1.1.1 Área de Investigación.....	1
1.1.2. Área de Localización del Trabajo de Investigación	1
1.1.3 Breve Reseña Histórica del Distrito de Acomayo.....	2
1.1.4 Breve Reseña de la Institución Educativa Simón Bolívar de Acomayo	3
1.1.4.1 DATOS GENERALES	3
1.1.4.2. Ubicación geográfica:	4
1.1.4.3 Identidad.....	4
1.2. Descripción del Problema	5
1.3. Formulación del Problema de Investigación.....	5
1.3.1. Problema General.....	5
1.3.2. Problemas Específicos	5
1.4. Objetivos de la Investigación	6
1.4.1. Objetivo General.....	6
1.4.2. Objetivos Específicos.....	6
1.5. Justificación del Estudio.....	7
1.5.1 Justificación pedagógica	8
1.5.2 Justificación metodológica.....	8
1.5.3 Justificación práctica.....	8
1.6. Limitaciones de la Investigación.....	9

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación	10
---	----

2.1.1. A Nivel Internacionales:	10
2.1.2. Antecedentes Nacionales:	14
2.1.3. Antecedentes Locales.....	16
2.2. Bases Legales	18
2.3 Bases Teóricas	19
2.3.1. El Método y su Concepto.....	19
2.3.1.1. Concepto.....	20
2.3.1.2. Función del método:.....	20
2.3.1.3. Principios del método:.....	20
2.3.1.4. Los métodos de la educación física:.....	23
2.3.2. El Método de Entrenamiento.	23
2.3.2.1. Conceptos básicos orientados hacia la biología carga y adaptación.	29
2.3.2.2. Parámetros de carga.....	33
2.3.3. El Entrenamiento.....	34
2.3.3.1. Concepto de entrenamiento.	34
2.3.4. Entrenamiento Deportivo	35
2.3.4.1. Conceptos fundamentales del entrenamiento deportivo.....	36
2.3.4.2. El entrenamiento como proceso pedagógico y didáctico	39
2.3.4.3. Tareas del entrenamiento.....	40
2.3.4.4. División de entrenamiento:.....	40
2.3.4.5. Etapas del entrenamiento deportivo	42
2.3.4.6. Principios del entrenamiento deportivo	43
2.3.5. Preparación Del Deportista.....	44
2.3.5.1. La preparación física.	45
2.3.5.2. Preparación técnica.....	45
2.3.5.3. Preparación táctica.....	46
2.3.5.4. Preparación teórica	47
2.3.5.5. Preparación moral y volitiva	48
2.3.5.6. Preparación psicológica.....	49
2.3.6. El Entrenador.....	50
2.3.6.1. Roles que debe cumplir el entrenador:	51
2.3.6.2. Tareas del entrenador	51
2.3.6.3. Objetivos del entrenador.....	54
2.3.7. El Futbol.....	55

2.3.7.1. Tipos de fútbol:.....	56
2.3.7.2. Concepto.....	56
2.3.7.3. Metodología del aprendizaje del fútbol.....	61
2.3.8. Las Capacidades Motoras	61
2.3.8.1. Concepto de capacidades motoras.....	61
2.3.8.2. Principales capacidades motoras.	62
2.3.9. El Jugador.....	65
2.3.9.1. Preparación del futbolista o deportista	65
2.4 Formulación De Hipótesis	65
2.4.1 Hipótesis central.....	65
2.4.2. Hipótesis específicas	66
2.5 Variables de la Investigación	66
2.5.1. Variable independiente	66
2.5.2. Variable dependiente	66
2.5.3. Variables intervinientes	66

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Método de la Investigación	68
3.2. Tipo de Investigación	68
3.3. Nivel de Investigación.....	68
3.4. Diseño de la Investigación	68
3.5. Población y Muestra.....	69
3.5.1. Población	69
3.5.2. Muestra.....	69
3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	69
3.7. Técnicas e Instrumentos de Análisis e Interpretación de Datos.....	69

CAPÍTULO IV PRESENTACION DE LOS

RESULTADOS

4.1. Encuestas Profesores de Educación Física, o Técnicos Deportivos.....	70
4.2 Encuesta a estudiantes.....	87

CONCLUSIONES	103
--------------------	-----

SUGERENCIAS 104
BIBLIOGRAFIA 105
ANEXOS 107

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Delimitación del Problema de Investigación

La presente investigación centra su importancia en las variables de estudio que la configuran como son los métodos de entrenamiento del fútbol y su compatibilidad en el desarrollo de las capacidades motrices de los estudiantes del tercero de secundaria de la Institución educativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi, en la provincia de Acomayo de la Región Cusco.

Expreso la importancia debido a que se venido observando desde años anteriores, de que no han hecho proyectos de investigación en cuanto a la búsqueda de verdaderos talentos en algunos deportes en el Cusco, como es el caso del fútbol, voleibol, basquetbol y sobre todo en las pruebas de campo del atletismo.

1.1.1 Área de Investigación

Las variables que están insertas en el presente trabajo de investigación, la enmarcan en el área pedagógica como lo considera así la UNESCO desde el 2004, también la misma institución la presupone en la sub área de teoría y métodos educativos, ya que teniendo presente que el trabajo se desarrolla bajo el tipo descriptivo porque se ha de diagnosticar la existencia de las teorías existentes de las variables en estudio, con la finalidad de enriquecer los términos que a ellas correspondan.

1.1.2. Área de Localización del Trabajo de Investigación

El presente trabajo de investigación se desarrolló en la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi, de la provincia de Acomayo, la misma que corresponde a la región Cusco. (RAVINES Roger. Pág. 98).

1.1.3 Breve Reseña Histórica del Distrito de Acomayo

El distrito de Pomacanchi está constituido por siete (7) distritos de la provincia de Acomayo, ubicada en el departamento de Cusco, bajo la administración del Gobierno regional, encontrándose comprendida en la arquidiócesis del Cusco. (https://es.wikipedia.org/distrito_de_pomacanchi), en donde el distrito de Pomacanchi fue creado el 2 de enero de 1857 mediante ley dada en el gobierno del presidente Ramón Castilla, situada a 3 693 msnm, con una estructura poblacional compuesta por comunidades campesinas y centros poblados : San Juan y poblado Chosecani, con un potencial turístico como es la Fortaleza del Inca Rebelde T'ito Q'osñip Waqrapukara, el Embarcadero Turístico de Q'Anchi Machu, la Reserva de Vicuñas de Pumawasi (feria ancestral andina en la Huaca de K'Ullupata) y el Circuito de las 4 lagunas.

Otra de sus atractivos, es las fiestas costumbristas de los carnavales: El cual tiene dos connotaciones, la primera es la de «fiesta folclórica» y la otra es la de «juegos con agua y pintura». En la mayoría de los casos ambas se conjugan en una sola celebración. En donde los juegos con agua y pintura inician en el mes de febrero en todo el Perú y se prolongan por todo el mes; las fiestas folclóricas en cambio se inician por lo general unos días antes del miércoles de ceniza, aunque en el caso del «kashwa de San Sebastián» en el departamento de Puno, este se celebra en enero.

En el caso de las fiestas folclóricas, en las zonas rurales y las ciudades de influencia quechua y aymara, van acompañadas de ritos a la pacha mama o a imágenes católicas. En el Perú, por lo menos 6 celebraciones del carnaval han sido proclamadas como Patrimonio cultural de la Nación y estas son: el carnaval ayacuchano, el carnaval del pueblo de Santiago de Pupuja en el departamento de Puno, el carnaval de San Pablo en la provincia de Canchis (Cusco), el carnaval de Abancay , el carnaval de Marco en la región Junín.

De la misma forma las fiestas patronales de San Agustín: haciendo una reminiscencia a Agustín de Hipona, conocido también como san Agustín (en latín, Aurelius Augustinus Hipponensis; Tagaste, 13 de noviembre de 354-Hipona, 28 de agosto de 430),¹ es un santo, padre y doctor de la Iglesia católica. Después de su conversión, fue obispo de Hipona, al norte de África y lideró una serie luchas contra las herejías de los maniqueos, los donatistas y el pelagianismo.

El «Doctor de la Gracia» fue el máximo pensador del cristianismo del primer milenio y según Antonio Livi uno de los más grandes genios de la humanidad.² Autor prolífico,³ dedicó gran parte de su vida a escribir sobre filosofía y teología, siendo Confesiones y La ciudad de Dios sus obras más destacadas. El pensamiento de san Agustín de Hipona tendió un puente entre el mundo clásico y el mundo medieval, adaptando una lectura alegórica de las Sagradas Escrituras con el neoplatonismo.

Se manifiesta otra fiesta costumbrista de años inmemorables como la velada de la Cruz: La Invencción de la Santa Cruz, Cruz de Mayo o también Fiesta de las Cruces es una de las fiestas dentro del rito romano para festejar el culto a la Cruz de Cristo. "Invencción" (del latín invenio, "descubrir") es el nombre litúrgico y oficial. En cambio, Cruz de Mayo o fiesta de las Cruces es la denominación popular. Se festeja el 3 de mayo, y la Iglesia católica, según el rito romano, ha situado el hallazgo de la santa Cruz.

Es una festividad muy extendida en España e Hispanoamérica. Pero tras la reforma de la liturgia romana por Juan XXIII, en 1960 con el motu proprio Rubricarum instructum, perdió importancia en el calendario romano. (https://es.wikipedia.org/wiki/Distrito_de_Pomacanchi)

1.1.4 Breve Reseña de la Institución Educativa Simón Bolívar de Acomayo

1.1.4.1 DATOS GENERALES

Denominación oficial: Institución Educativa Simón Bolívar de Pomacanchi.

Dirección: Av. De los Reyes S/N, Distrito de Pomacanchi, Provincia de Acomayo, Región Cusco.

Nivel: Secundario.

Modalidad: EBR, Secundaria de Menores.

Género de la población escolar: Heterogéneo.

Población escolar:

SECCIONES	ALUMNOS	DOCENTES	JERÁRQUICO
17	453	25	5

1.1.4.2. Ubicación geográfica:

Región Política: Cusco.

Provincia: Acomayo.

Distrito: Pomacanchi.

1.1.4.3 Identidad

Reseña histórica:

Nuestro avatar como institución Educativa comienza el 11 de junio de 1967, cuando nuestra institución es creada como Instituto Nacional Agropecuario N° 117. Esto como una respuesta al clamor de la población de Pomacanchi por contar con una Institución Educativa de nivel secundario líder y que gué el porvenir del distrito de Pomacanchi.

Los gestores de su creación fueron el Sres. Ángel Dalens (Presidente de la Comunidad Campesina de Pomacanchi), conjuntamente que los señores: Edilberto Luna Molina, y el padre Juan Cansio Baca y el Sr. Ricardo Quintanilla.

Los principios y valores que guiaron su creación fueron el desarrollo personal y social, así como la busca de una mejora calidad de vida.

Los hechos que marcaron nuestra trayectoria fueron:

- a. 1973 Colegio Nacional Agropecuario.
- b. 1990 Haber sido sede del II encuentro de colegios agropecuarios de la región de Cusco.
- c. 1992 La celebración de las bodas de plata.
- d. 2008 Construcción de la nueva infraestructura.

Actualmente nuestra institución cuenta con más de 500 alumnos, 01 director, 26 docentes, 02 auxiliares de educación y 02 personales de servicio.

Está inmerso en proyectos de cuyes y el manejo de las TIC, considerándose como una Institución Educativa Técnico Humanista al servicio del distrito de Pomacanchi, guiado bajo el lema: Un bolivariano, contigo Perú.

Los valores que guían nuestro derrotero son: la responsabilidad, la disciplina, el respeto la solidaridad y la identidad.

1.2. Descripción del Problema

El propósito, que persigue, una disciplina deportiva es la formación, desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades motrices de los participantes, pero para ello es necesario la aplicación de algunos métodos de trabajo tanto físicos como deportivos y estos van a ser registrados en documentos de evaluación física y técnica deportiva, porque desde los primeros años la práctica deportiva del fútbol debe darse acompañada siempre de métodos de entrenamiento deportivo y estos a su vez deben ser aplicados de manera científica, técnica y sistemática, con la finalidad de lograr los objetivos propuestos y no que por descuido se formen vicios, o mal formación tanto corporales, orgánico funcional o técnicos – tácticos..

Desgraciadamente este problema que atraviesa el deporte del futbol, a nivel local, regional y nacional, es por una serie de manejos algo confusos, debido que la política imperante, en las oficinas centrales se manejan los eventos llámese estos campeonatos o torneos deportivos, al parecer de cada dirigente, y no es una suposición, sino es la pura realidad, tenemos el caso del ex presidente de la Federación Peruana de Fútbol Manuel Burga que estuvo vinculado a actos de corrupción a nivel de la Federación Internacional de Fútbol Amateur (FIFA).

Esto, es un caso de dirigencia, en cuanto a lo deportivo, en el plano local y regional, no se cuenta con técnicos deportivos o entrenadores de fútbol especializados, la gran mayoría de clubes de la región solo cuentan con ex futbolistas, que por la experiencia que puedan haber tenido como jugadores no garantiza una verdadera conducción de los practicantes de este deporte.

Este trabajo de investigación, es motivado por la importante necesidad del conocimiento sobre la organización, planificación, administración, ejecución y evaluación científica y técnica de la aplicación de métodos de entrenamientos del fútbol de tal manera que se realice de manera adecuada y sistemática, a tal punto que influya positivamente en el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes de la Institución Educativa Simón Bolívar de Pomacanchi.

1.3. Formulación del Problema de Investigación

1.3.1. Problema General

– ¿Qué relación existió entre los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco de la región Cusco?

1.3.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el conocimiento de los métodos de entrenamiento del fútbol, que tienen los profesores y estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco de la región Cusco?
- ¿Qué nivel de relación existe entre los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motoras de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi Acomayo - Cusco de la región Cusco?
- ¿Cuál es la especialización que tienen los profesores de educación física sobre los métodos de entrenamiento del fútbol para lograr el pertinente desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco de la región Cusco?

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. Objetivo General

- Determinar la relación que existe entre los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco de la región Cusco.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar el conocimiento de los métodos de entrenamiento del fútbol, que tienen los profesores y estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco de la región Cusco.
- Establecer el nivel de relación de los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motoras de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi Acomayo - Cusco de la región Cusco.

- Establecer la especialización que tienen los profesores de educación física sobre los métodos de entrenamiento del fútbol para lograr el pertinente desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco de la región Cusco

1.5. Justificación del Estudio

Con la eliminación de nuestro país, para intervenir en el mundial último realizado en el País de Brasil, donde no pudimos pasar la etapa de eliminación, período exclusión en la que se dieron a notar con gran preocupación una serie de errores tanto en el sistema administrativo, selectivo, preparación técnica, táctica, psicológica y teórica, de nuestra selección nacional, fase en la que no dimos cuenta que hace más de tres décadas el fútbol peruano no solamente se había estancado sino que ha sufrido un gran retroceso, que si existe algún comentario de que tenemos deportistas destacados, bueno diremos que “De más de 25 millones de habitantes que existan a lo sumo una decena de estos futbolistas” no es gran cosa.

Y, si no lo piensan de este modo, nos remitimos a las estadísticas, desde tiempos no muy lejanos, en la que la selección del Perú, después de México 70, hemos tenido que ir Nacionalizando extranjeros, sobre todo argentino y brasilero para que defiendan la camiseta bicolor, la sencilla razón, es que nuestras: eminentes autoridades deportivas, sabihondos dirigentes deportivos, y una excelente plana de periodistas deportivos nos hacen creer que somos los mejores del mundo, cuando la verdad es que ni siquiera le ganamos a nuestros países vecinos.

Nos hemos descuido, de lo fundamental del deporte base, de la formación de los futuros futbolistas, de nuestra niñez y juventud. No estamos canalizando adecuadamente esas condiciones innatas de los que mañana van a representar a las Instituciones Educativas del distrito del Cusco, y luego al Perú en los próximos eventos internacionales y mundiales en Fútbol.

En la actualidad, se vienen construyendo grandes complejos de viviendas, y estamos destruyendo y quitando las áreas verdes en donde nos niños y jóvenes deberían irse formando, perfeccionado y especializándose, es decir no les damos espacio para que se formen y puedan formar, desarrollar y perfeccionar sus cualidades motrices, las mismas que les van a permitir ser creativos y mejores futbolistas, para beneficio del fútbol del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo y de la región del Cusco.

Son estos problemas y otros que irán apareciendo a medida que se haga el diagnóstico situacional de la formación y aporte de la adecuada conducción de la disciplina deportiva del fútbol escolar del distrito, para el logro de un perfecto desarrollo de las cualidades motoras. Por ello nos sentimos motivados para realizar este estudio y visto los problemas hacer llegar las sugerencias del caso para tratar en lo posible de ayudar a resolver esos problemas existentes.

1.5.1 Justificación pedagógica

La presente investigación, fundamenta su justificación pedagógica, desde el momento en que se observó la poca identificación de los docentes de la especialidad de educación física en querer participar por propia iniciativa en la formación deportiva de los estudiantes a su cargo, ya que sus pretensiones son las de trabajar en formación deportiva, pero esta actividad tuvieron que ser reconocida y pagada como un trabajo más, fuera de los servicios que prestan al estado como profesores de educación física, Fuera de ello los profesores no se interesan en asistir a programas de actualización o especialización para de esa manera tener una labor más eficiente y pertinente.

1.5.2 Justificación metodológica

Con los cambios que se vienen dando en el sector educacional, por intervención del MINEDU, muchos profesionales de la educación física, no están de acuerdo como se vienen dando estos cambios por personajes que vienen manipulando el sector educativo, sin tener idea siquiera de lo que es la educación física y sobre todo de la importancia que esta tiene para los estudiantes en general, ya que esta asignatura dirigida adecuadamente, va a potenciar las cualidades y condiciones físico – motriz de los estudiantes ayudándoles a desarrollar sus capacidades motoras, enrumbándolos hacia una verdadera calidad de vida.

1.5.3 Justificación práctica

Con los cambios que se dan, en campo de la educación, sobre todo en educación física estas más parecen improvisaciones del MINEDU, porque salen unos programas que no tienen pies ni cabeza, y lo peor es que se perjudica al alumno y se les presiona a los estudiantes, por ejemplo se sacó el programas de las rutas de aprendizaje y hasta que duro ese afán de cambio, nunca se produjeron esos recorridos de aprendizaje para educación física, así mismo con el último intento de dar impulso al deporte, se crea con el Presidente

Humala Tasso el programa de descubriendo talentos, otro fracaso, ya que las condiciones no estaban dadas y sobre todo las regiones no cuentan con espacios suficientes para la práctica deportiva y si observemos de los cientos de instituciones educativas existentes en el Cusco, prácticamente más del 80,00 % no cuentan con infraestructura menos aun con materiales deportivos.

1.6. Limitaciones de la Investigación

Al hacer un trabajo de investigación, el postulante, tiene que tener en cuenta con que se va a topar con la presencia de muchos inconvenientes, obstáculos que no van a permitir un desarrollo adecuado y eficaz del trabajo de investigación, ya que estos como su nombre indica serán algunos puntos que van a limitar el normal desarrollo de la ejecución del trabajo.

Así tenemos que para este trabajo se presentaron los siguientes obstáculos:

- El desconocimiento de manejo de una metodología pertinente para este campo de estudio y de ejecución, Por lo que se reconoce la labor tan importante del señor asesor que, con bastante conocimiento sobre la materia, me guío y oriento.

- El desconocimiento de alguna técnica que se adecue lo más significativamente a este modelo de trabajo de investigación, dada por la poca experiencia en la ejecución y por lo no se pudo emplear otros instrumentos que han podido posibilitar una mejor preparación, ejecución y presentación del mismo.

- El tiempo, este en realidad es escaso cuando de realizar un trabajo de investigación se requiere, porque los estudiantes tienen que desarrollar sus actividades o tareas propias de su formación escolar, así como el apoyo a los padres de familia en los quehaceres de la casa, y los profesores que muchas veces, no desean dejar a sus estudiantes por un solo momento mientras estén bajo su tutela. Y sobre manera no desean compartir las horas o momentos de sus sesiones de aprendizaje.

- Así mismo uno se encuentra con la poca colaboración de algunos profesores, porque para ellos es más importante el desarrollo de sus planes de estudio, y el avance del plan curricular.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. A Nivel Internacionales:

CAIZA S. JOSÉ A. & PIJAL O. LUIS A. (2012). En la tesis titulada **“Estudio de las Capacidades Coordinativas y su Influencia en los Fundamentos Técnicos del Fútbol en los Niños y Niñas de 10 - 12 Años de las Escuelas Fiscales 9 de Octubre y TÚPAC YUPANQUI de la Parroquia de SAN ANTONIO DE IBARRA en el Año 2012 y Propuesta Alternativa”**. En donde llegaron a las siguientes conclusiones: los niños y niñas muestran un bajo nivel en el equilibrio y velocidad las cuales son esenciales en las capacidades coordinativas y estas son fundamentales para la aplicación de los técnicos del fútbol, en cuanto al dominio de balón tanto con el tren inferior y cabeza muestran una defectuosa ejecución al momento de realizar la manipulación del balón con su cuerpo, lo cual hace que su desempeño en el fútbol no sea el adecuado, lo referente a las condiciones en que se encuentra la coordinación viso motriz en los niños y niñas es insuficiente ya que los datos estadísticos arrojan que la mayoría tienen problemas en este tipo de coordinación.

También presentan problema al momento de conducir el balón con las diferentes superficies de contacto del pie lo que causa problemas al momento de ejecutar el gesto motriz y con los movimientos de la cabeza para realizar el movimiento técnico está siendo mal empleada tanto para defender como para atacar.

Merce C. Juan, (2003). Tesis, para optar al Grado Académico de Doctor de la Universidad de Valencia. **“UN ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS, FÍSICAS Y MOTIVACIONALES DE ESCUELAS DEPORTIVAS DE FÚTBOL (ALEVINES, INFANTILES Y CADETES)”**. Demandante manifestó las siguientes conclusiones:

Aspectos físicos: En todas las pruebas físicas realizadas (fuerza explosiva del tren superior e inferior, fuerza explosiva abdominal, velocidad y potencia aeróbica) se hallaron diferencias significativas entre las tres categorías, siendo los cadetes los que consiguieron mejores resultados.

En la prueba de fuerza explosiva de la musculatura extensora del tren superior, (lanzamiento de balón medicinal) se hallaron diferencias significativas entre las tres categorías, siendo las escuelas elitistas mejores que las sociales en las categorías de alevines y cadetes y peores en la de infantiles.

En las pruebas de fuerza explosiva de la musculatura extensora del tren inferior, (salto vertical y salto horizontal) existen diferencias significativas entre las tres categorías, siendo las escuelas sociales peores que las elitistas en la categoría de alevines y mejores en la categoría de infantiles y cadetes.

En la prueba de fuerza explosiva abdominal existen diferencias significativas entre las tres categorías, siendo las escuelas elitistas las que obtienen mejores resultados. En la prueba de velocidad de desplazamiento existen diferencias significativas entre las tres categorías, siendo las escuelas sociales mejores que las elitistas.

En la prueba de potencia aeróbica máxima existen diferencias significativas entre las tres categorías, siendo las escuelas sociales alevines mejores, mientras que en la categoría de infantiles y cadetes son las escuelas elitistas las que presentan mejores resultados.

Aspectos técnicos: En la prueba referente a precisión en el pase, no se hallaron diferencias significativas entre las tres categorías, en cuanto del golpeo de balón con el pie a portería desde una distancia fija, se hallaron diferencias significativas a favor de los cadetes respecto de los alevines y en la de potencia de golpeo de balón realizando un saque desde el área de meta, y en la de habilidad en el dominio de balón, se hallaron diferencias significativas entre los tres grupos, siendo los cadetes los que consiguen mejores resultados que los otros dos, en la prueba de conducción de balón en eslalon tanto con el pie derecho como con el izquierdo, existen diferencias significativas entre los tres grupos, siendo los cadetes las que realizan ambas pruebas en el menor tiempo posible.

En la prueba contabilizando el nº de errores en la conducción de balón en eslalon con el pie derecho, se hallaron diferencias significativas entre el grupo de alevines e infantiles, siendo los infantiles los que contabilizaron un mayor nº de errores que los alevines y en la conducción de balón en eslalon con el pie izquierdo, no se hallaron diferencias significativas entre las tres categorías, en cuanto en al pase, no se hallaron diferencias significativas en las categorías de alevines e infantiles, mientras que si se hallaron en la categoría de cadetes, siendo las escuelas sociales las que presentan mejores resultados que las elitistas.

En la prueba de precisión en el golpeo de balón a portería desde una distancia fija, existen diferencias significativas entre las escuelas sociales y elitistas de las tres categorías, obteniendo mejores resultados las escuelas sociales y en la prueba de potencia en el golpeo de balón realizando un saque de meta, existen diferencias significativas entre las escuelas sociales y elitistas de las tres categorías. En alevines los mejores resultados los presentan las escuelas elitistas, mientras que en infantiles y cadetes son las sociales las que presentan mejores registros.

En la prueba de dominio de balón existen diferencias significativas entre las escuelas de las tres categorías. En las dos primeras categorías son las escuelas elitistas las que obtienen mejores resultados; mientras que en cadetes son las sociales las que presentan mejores registros.

En la prueba de conducción de balón en eslalon tanto con el pie derecho como con el izquierdo, existen diferencias significativas entre las escuelas de las tres categorías. En las dos primeras categorías son las escuelas elitistas las que obtienen mejores resultados, mientras que en cadetes las sociales son mejores.

En la prueba contabilizando el nº de errores en la conducción de balón en eslalon con el pie derecho, se hallaron diferencias significativas entre las escuelas de las tres categorías. En alevines los mejores resultados los presentan las escuelas elitistas, mientras que en infantiles y cadetes son las sociales las que presentan mejores registros.

Lara Y. Wilson J. (2015)., Tesis titulada: “INCIDENCIA DE LA FLEXIBILIDAD DE PIERNAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL EN LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD, DE LA ESCUELA THE BRITISH SCHOOL, PERÍODO ENERO JULIO 2012”. Conclusiones: Al realizar el diagnóstico en los niños de 10 a 12 años se determinó que la flexibilidad y los fundamentos técnicos básicos del fútbol tuvieron resultados: En el Pre-test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, estableció que, en la conducción del balón, control, pase borde interno, externo y golpe con empeine, en el nivel alto se registró doce (12), en el medio treinta y cuatro (34) y en bajo sesenta y cuatro (64).

ASF en el caso de Pre-test de flexibilidad de piernas, en cuanto al test de Thomas, de Ely, rotación de cadera, flexo extensión de tobillo y abducción de cadera, en estos niveles alto se encontraron veinte (20), medio veintinueve (29) y bajo sesenta y uno (61).

Al obtener estos resultados, se les aplico los siguientes ejercicios: caminar en Lunge, Lunge caminando con las palmas tocando el suelo, Lunge lateral -caminado, alcance de rodilla -caminando, giro de pierna hacia la mano contraria - caminando, en donde se comprobó el desarrollo de flexibilidad y el mejoramiento del nivel de los fundamentos técnicos de fútbol en los niños de 10 -12 años.

Después de haber aplicado los ejercicios se obtuvo los siguientes, en cuanto a Post-test de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, en el nivel alto ochenta y uno (81), medio veinte (20) y bajo nueve (9) y pos-test de flexibilidad de piernas, se encuentra el nivel alto ochenta y siete (87), medio dieciséis (16) y bajo siete (7), esto nos indica que al aplicar las técnicas adecuadas logramos obtener una cantidad representativa para crear equipos óptimos y con estrategias adecuadas para competir en el deporte.

Esta investigación me permitió como investigador, constatar que preexiste una falta de adiestramiento de los docentes que imparten la cátedra de deporte en las instituciones educativas; por tanto, la propuesta planteada para esta investigación nos permite tener una clara visión de las actividades que se quieren realizar, para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y utilizar metodologías adecuadas en el desarrollo de fundamentos técnicos básicos del fútbol y la flexibilidad.

2.1.2. Antecedentes Nacionales:

Álvarez E. Gerardo T. (2001) **TESIS titulada: “LA DIFUSIÓN DEL FÚTBOL EN LIMA”**, quién arribo a las conclusiones siguientes: El fútbol fue introducido en la ciudad de Lima pocos años antes de la Guerra del Pacífico, la cual no se expandió por la guerra, se desarrolló a final década del siglo XIX; en donde era practicada por una reducida elite formada por inmigrantes y marineros ingleses y por escasos jóvenes de la elite, a final del siglo el fútbol empezó a difundirse entre peruanos, a través de los clubes deportivos formados en el espacio educativo. Es aquí en donde los niños y jóvenes que asistían a la escuela, comenzaron a practicar futbol complementándolo como sus recreaciones e añadieron sus experiencias socio-culturales.

El argumento de expansión del fútbol se ubica cronológicamente en la traslación del XIX al siglo XX. En ésta época, el Perú atravesaba un periodo llamado la República Aristocrática caracterizada por el control del Estado de parte de la elite, que benefició a una inestabilidad política, que permitió desarrollar un proyecto de transformación del país dejando atrás la derrota en la Guerra del Pacífico. Esta evolución accedió a diversos cambios de vida del país, incluyendo la propagación fútbol a través de las corrientes ‘higienistas’ y, la reestructuración del sistema educativo. Las cuales manifestaban inquietud por fundar una sociedad de ciudadanos sanos, fuertes y de alta moral, y la cual visualizó el deporte en general y el fútbol, para el logro de este objetivo. El fútbol fue practicado en el sistema educativo, controlado por y administrado por los Municipios al Estado y, halló entre niños y jóvenes a sus primordiales distinguidos.

Arteaga S. Ludolfo Á. (2017) Tesis titulada: **“EL APRENDIZAJE DEL FÚTBOL 7 EN LAS ESTUDIANTES DEL VI CICLO DEL COLEGIO PRIVADO BILINGÜE REINA DE LOS ÁNGELES DEL DISTRITO DE LA MOLINA, 2016”**. El mismo que nos da a conocer sus conclusiones arribadas:

De acuerdo a los resultados obtenidos, podemos decir que el aprendizaje del fútbol 7 trabajado en el entrenamiento técnico-táctico, físico y psicológico en el área de educación física, alcanza en su mayoría el nivel en proceso, en las estudiantes del VI ciclo del colegio privado bilingüe Reina de los Ángeles del distrito de La Molina.

En cuanto a la dimensión entrenamiento técnico táctico del fútbol 7 de las estudiantes del VI ciclo del colegio privado bilingüe Reina de los Ángeles, se obtuvo los siguientes resultados de acuerdo a cada indicador y nivel de logro, con una frecuencia de 30 estudiantes, en los cinco (5) indicadores se obtuvo que el gran porcentaje d los estudiantes se encontraron en proceso desde un ochenta (80) hasta (60) sesenta.

Respecto de la dimensión Entrenamiento de la condición física del fútbol 7, el nivel de aprendizaje alcanzado por las estudiantes del VI ciclo del colegio privado bilingüe Reina de los Ángeles logró en cada indicador y nivel, de acuerdo a una frecuencia total de 30 alumnas, se determinó que 83,3 % en proceso y en logro previsto 16,7 % en todos los indicadores que se tomaron.

Respecto de la dimensión el entrenamiento de la condición psicológica del fútbol 7 por las estudiantes del VI ciclo del colegio privado bilingüe Reina de los Ángeles, se logró lo siguiente según cada indicador y nivel de logro, con una frecuencia total de 30 alumnas, en este caso el indicador nueve (9) y diez (10), en proceso entre los regos de 80% hasta 86,7 % y logro previsto 10 % y 16,7%.

Quispe C. Efraín, (2017). Tesis titulada: **“NIVEL DE DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN NIÑOS DE 12 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 71011 “SAN LUIS GONZAGA” DE LA CIUDAD DE AYAVIRI 2016”**. Conclusiones, de la manera siguiente:

El dominio del balón de cuarenta (40) alumnos el cincuenta y uno (51) porciento estaba en un promedio de malo. Esto no indica, que no se hacen la preparación adecuadamente en los fundamentos básicos del futbol en los niños específicamente con los niños de 12 años de edad de la Institución Educativa Primario N° 71011 “San Luis Gonzaga” Ayaviri.

En la conducción del balón de 46 estudiantes, el 59% son malos. Esto nos quiere decir que no se está dando la suficiente importancia a estos fundamentos, específicamente con los niños de 12 años de edad de la Institución Educativa Primario N°71011 “San Luis Gonzaga” Ayaviri.

En el pase con el balón de 59 escolares el 76% de ellos practican esta técnica, el de remate con el balón se encuentra con un promedio mayor de bueno, de 33 alumnos representado el 42%, esto indica que este fundamento básico es dominado por la mayoría de los niños y a la vez practicado por los niños en sus tiempos libres específicamente con los niños de 12 años de edad de la Institución Educativa Primario N°71011 “San Luis Gonzaga” Ayaviri.

Al realizar el diagnóstico hay un porcentaje mínimo del dominio de los fundamentos básicos del fútbol, la mayoría del total de alumnos, es decir 53 de ellos obtuvieron la nota de muy malo, 27 niños se encuentran con una nota de regular y 16 alumnos se encuentran con una nota de malo y tan solo 10 alumnos se encuentran con una nota de bueno, no teniendo ningún alumno con una nota de excelente, diagnosticado a 78 alumnos del total, 53 alumnos no dominan los fundamentos básicos del fútbol que representa el 50%, 26 alumnos se encuentran con un promedio de regular que representa 26%, 16 alumnos se encuentran con un promedio de malo que representa 15% y solo 10 alumnos se encuentran con un promedio de bueno que representa el 9% y un 0 de alumnado no se encuentra con una nota de excelente.

2.1.3. Antecedentes Locales

Ugarte D. Benjamín & Roca D. Edgar A. (1998). Tesis: “LA ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INFLUENCIA EN LOS DEPORTISTAS ESCOLARES DEL COLEGIO ESTATAL MIXTO HUMBERTO LUNA DEL CUSCO”. Facultad de Educación de la UNSAAC.

Quienes obtuvieron a las siguientes conclusiones:

Los profesores encuestados en el 75 % determinan que la organización y administración del entrenamiento deportivo deben estar a cargo de los directores de los Centros Educativos, mientras que el 100 % de los alumnos saben que este trabajo es deber de los profesores. La organización y la administración del entrenamiento deportivo según las declaraciones de los profesores se deben realizar durante todo el año como lo determinan los mismos en el 100 %.

El entrenamiento deportivo debe ser para los profesores en un 50 % de forma integral y por períodos, mientras que para un 25 % debe ser solamente por períodos y para el 25 % restante debe ser de forma integral. Mientras que los alumnos declaran en el 47 % que estos deben ser por períodos, otro 33 % dicen que debe ser integral. La mayoría de profesores en un 75 % dicen no contar con materiales deportivos para desarrollar su trabajo de entrenamientos de los representativos escolares, mientras que para un 73 % de los alumnos sus centros educativos no cuentan con materiales deportivos. Sólo un 25 % de los profesores se preocupan por asistir a seminarios, etc. Sobre entrenamiento y organización deportiva.

Acurio Mario L. & Suyo Q. David (1999) Tesis titulada: “LA ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LOS CENTROS EDUCATIVOS DEL DISTRITO DEL CUSCO”. Ellos alcanzaron las siguientes conclusiones: El 70% de los profesores no asisten a seminarios ni cursos sobre administración deportiva porque según ellos, siempre se trata de lo mismo, en cuanto al 65 % de los alumnos desconocen lo que es la administración deportiva y el 45 % no tienen un concepto claro de lo que es la administración deportiva. A todas estas, los docentes manifiestan quien debe llevar la organización y administración del deporte escolar es la dirección del plantel, así mismo el 80 % de los profesores respondieron que la gestión competitiva no tiene una organización y administrada adecuada. Esto refleja que los educadores de educación física de los colegios exteriorizan su apatía en cuanto a la planificación, administración, ejecución y evaluación.

Esto es transferido a la masa estudiantil, en donde ellos observan esa mala administración del deporte, en donde se ven afectados, en las áreas concernientes a las actividades físicas, que le favorecen en su desarrollo motriz y emocional. Por lo tanto, no hay una influencia positiva de la administración deportiva en un 100 % de los centros educativos, asociado a esto la importancia de la infraestructura, medio y materiales deportivos existentes en los centros educativos, más la ausencia de algunos equipos y materiales deportivos.

FIGUEROA LUCINDA O. & QUISPE EDWIN L. (2000). Tesis titulada: “APRENDIZAJE COOPERATIVO Y LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL EN LAS SESIONES DE CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS COLEGIOS ESTATALES EN EL DISTRITO DEL CUSCO”. 2000., llegaron a las siguientes conclusiones:

En la institución está constituida por 70% nombrados y el 30% contratados de profesores, lo que garantiza una buena preparación de las alumnas en el aprendizaje cooperativo de manera planificada, sistematizada y científica del Voleibol, por el 80% de los especialistas en educación física y el otro 20% que no son del área, no aplican las estrategias adecuadas a la hora de impartir las clases de deporte. Esto trae como consecuencia que estos docentes confunden los pasos a enseñar en el Voleibol de manera progresiva, lo que significa un atraso en la enseñanza aprendizaje del Voleibol, porque no enseña las tácticas y técnicas adecuadas a los alumnos.

Los pedagogos en el área de deportes en la enseñanza del Voleibol en los centros educativos de la ciudad del Cusco es nula en todo el sentido, inicialmente porque no conocen las técnicas metodológicas para la enseñanza de este deporte; son pocos los especialistas en el Voleibol, la estructura curricular de educación física no permite tal aspecto, y por último los profesores no emplean el aprendizaje cooperativo en la enseñanza del Voleibol a pesar que el trabajo en la disciplina deportiva del Voleibol es de carácter conjunto.

2.2. Bases Legales

Los objetivos de la Educación Peruana, y el deporte enunciados en la Constitución, La Ley General de la Educación, Ley General del Deporte. En los distintos niveles y modalidades del Sistema Educativo Nacional y Federaciones Deportivas.

Lo se establece que el Estado garantiza la erradicación del analfabetismo, la educación gratuita y la formación cognitiva, moral, social, deportiva y de las actividades artísticas buscando la integración de los educandos a la sociedad Local, Regional y Nacional.

Constitución Política del PERÚ

En la carta Magna vigente de nuestro país, que es la de 1993, en su Capítulo II:

En el artículo 13° señala:

Que la educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona. El Estado reconoce y garantiza la libertad de enseñanza.

Artículo 14. Manifiesta:

“La educación promueve el conocimiento, el aprendizaje y la práctica de las humanidades, ciencia, técnica y el arte, la educación física y el deporte, prepara para la vida, el trabajo y fomenta la solidaridad”

Nueva Ley General de Educación N° 28044

Artículo 8°. Principios de la educación

La educación peruana tiene a la persona como centro y agente fundamental del proceso educativo. Se sustenta en los siguientes principios:

h) La creatividad y la innovación, que promueven la producción de nuevos conocimientos en todos los campos del saber, el arte y la cultura.

Artículo 9°.- Fines de la educación peruana

Son fines de la educación peruana:

a) Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual y religiosa, promoviendo la formación, consolidación de su identidad, autoestima, su integración adecuada y crítica a la sociedad para el ejercicio de su ciudadanía en armonía con su entorno, así como el desarrollo de sus capacidades y habilidades para vincular su vida con el mundo del trabajo y para afrontar los incesantes cambios en la sociedad y el conocimiento.

Ley General del Deporte

Está en su Art. N° 23 determina:

"El Ministerio de Educación tiene bajo su responsabilidad la docencia de la educación física y los deportes, como asignatura integrante de la curricular de los educandos, con el apoyo del Instituto Peruano del Deporte. En el desarrollo de los campeonatos escolares"

2.3 Bases Teóricas

2.3.1. El Método y su Concepto

Es una técnica sistemática, organizada y estructurada. De actividades conjuntas para desarrollar un trabajo. También se entiende como el esquema tradicional de redactar u organizar de acuerdo a su experiencia y las particularidades personales.

En el lenguaje filosófico, lo definen como un "sistema de reglas que determina las clases de los posibles procedimientos de operaciones que, partiendo de ciertas condiciones iniciales, conducen a un objetivo determinado". La característica esencial del método es que va dirigido a un objetivo. Estos son reglas utilizadas por los hombres para lograr los objetivos que tienen trazados la realización de estas acciones u operaciones presupone siempre reflexiones sobre su secuencia. "Habitualmente, el objetivo propuesto no se logra mediante una sola operación, sino con un sistema de operaciones aún más complicado

2.3.1.1. Concepto

La palabra método hace referencia a ese conjunto de estrategias y herramientas que se utilizan para llegar a un objetivo preciso, el por lo general representa un medio instrumental por el cual se realizan las obras que cotidianamente se hacen.

Cualquier proceso de la vida requiere de un procedimiento para funcionar. El uso de esta palabra es casi coloquial, su uso en la oración indica que existe un procedimiento que seguir si se desea llegar al final de la operación. (<https://conceptodefinicion.de/metodo/>)

Etimológicamente, deriva del origen lat. meta = a través más allá y hodos = camino que recorre. Implica proceder con un orden para alcanzar el fin previsto.

En un sentido real y actual se refiere a la manera en que el docente realiza la organización, conducción y evaluación del aprendizaje empleando los medios o recursos didácticos para el logro de los objetivos trazados.

2.3.1.2. Función del método:

El método es la organización racional y practica de los recursos y procedimiento del profesor, con el propósito de dirigir el aprendizaje de los alumnos hacia los resultados deseados, esto es, de conducir a los alumnos del " no saber nada " hasta " el dominio seguro y satisfactorio de la asignatura". De manera que se hagan más aptos para la vida común y se capaciten mejor contribuyendo a su formación integral.

Sistema de principios (identidad, contradicción, exclusión) y normas (inducción, deducción) de razonamiento para establecer conclusiones en forma objetiva”.

Carles Tomás (s.f), Bajo esta óptica, afirma que “ningún método puede considerarse como definitivo y menos aún como universal. La universalidad no es sinónimo de objetividad”.

2.3.1.3. Principios del método:

Throndique Edwards (Psicólogo USA) En su método Ley del efecto está apegada al comportamiento del ser humano de manera conductista. Según esta ley, las respuestas que sean seguidas (contigüidad) de consecuencias reforzantes serán asociadas al estímulo y tendrán mayor probabilidad de ocurrencia cuando el estímulo vuelva a aparecer. Por el contrario, si la respuesta al estímulo va seguida de una consecuencia adversidad, la asociación será más débil, con lo que la probabilidad de ocurrencia será menor.

Sin embargo, tuvo que revisar esta teoría ya que, en la práctica, la consecuencia adversidad, no cumplía el fin de debilitar la conexión entre estímulo y respuesta, sino que en alguna medida parecía tener consecuencias de placer en vez de manifestar la respuesta para tal fin. En esta ley se basan muchas de las teorías formuladas por B.F. Skinner, principalmente con las teorías del reforzamiento tanto positivo como negativo.

THRONDIQUE, para garantizar la acción educativa. Señalo 10 principios, como se detalla: Debe ser activo, educativo, sencillo y utilitario, interesante, práctico, Integral, socializador, graduado a los diversos niveles, Psicológico, adaptarse al crecimiento del joven en forma progresiva: Conocimientos, capacidades, tipos de interés, disposiciones emocionales y volitivas, personalidad y económico

Es por ello, que el método educativo Montessori, a principios del siglo XX, referido a los niños y preadolescentes, popularizo y extendido desde su aparecimiento, en donde manifestó ocho (8), principios fundamentales, de cuales tomare el entorno preparado y el autoeducación.

Este método educativo destaca la necesidad de beneficiar el progreso natural de las aptitudes de los alumnos a través de la autodirección, la exploración, el descubrimiento, la práctica, la colaboración, el juego, la concentración profunda, la imaginación o la comunicación.

Esta filosofía pedagógica se excluye los métodos educativos tradicionales ya que se fundamenta en la espontaneidad y en la elección de los alumnos en lugar de un sistema rígido y basado en el cumplimiento de determinados criterios de evaluación académica. Para el autor el respeto y el impulso de la independencia del niño.

A todas estas, contradicciones Montessori, se fundamentó en estos ocho (8) principios esenciales para el carácter pedagógico.

a. Aprendizaje por descubrimiento:

Su filosofía educativa es de carácter constructivista. En donde expresa que ser humano aprende a través del contacto directo, la práctica y el descubrimiento que a través de la instrucción directa. No obstante, determinadas materias, sobre todo a partir de los 6 años, requieren clases magistrales puntuales.

b. Preparación del entorno educativo

En este caso maneja un “entorno preparado”; este representa en gestionar el ambiente adecuado de acuerdo a las necesidades de los alumnos según su edad. Igualmente debe

favorecer el movimiento y la realización de actividades, en un ambiente limpio, ordenado, atractivamente interesante y tener componentes naturales.

c. Uso de materiales específicos

La inclusión de determinados materiales naturales dentro y fuera de las aulas de clases por algunas teorías educativas. Es aquí donde el autor resalta la importancia utilizar materiales naturales, como la madera, que otros más artificiales.

d. Elección personal del alumno

El entorno preparado conlleva restricciones en las actividades en donde los alumnos participan, éste obstáculo es superior que el de la educación tradicional y mientras tanto la mayor parte del tiempo de clase se da libertad para escoger cualquier material, juego o contenido educativo de entre los que hay disponibles en el aula.

Montessori hablaba de “autoeducación” en donde los estudiantes generan su propio aprendizaje. En donde el rol de los profesores corresponde más bien con la preparación, supervisión y orientación.

e. Aulas para grupos de edad

Se exhorta que las aulas contengan un número elevado de alumnos y con edades diferentes, se pueden dividir por grupos de edad a causa de las especificidades del desarrollo en cada periodo. Generalmente la separación se hace con una diferencia de tres (3) años (por ejemplo, de 6 a 9).

Según, Montessori afirmaba hay etapas sensibles en el desarrollo de los niños, en donde adquieren con mayor habilidad, destrezas y conocimientos. Para afirmar el lenguaje o los sentidos, se debe aprovechar infancia temprana, mientras que el pensamiento impreciso se manifiesta a partir de los 6 años.

f. Aprendizaje y juego colaborativos

En el proceso de educación los alumnos tienen autonomía para seleccionar de qué forma se educan, el cual le permite acompañar a sus compañeros. Esto accede hacer tutores entre ellos, manifestándose en los juegos (que cumple funciones importantes en el desarrollo sociocultural) y debe ser promovido por el profesorado.

g. Clases sin interrupciones

La presencia de clases de 3 horas ininterrumpidas. Facilita la autodirección por parte de los alumnos, estos corresponderían fastidiarse menos que en la enseñanza tradicional; favoreciendo la concentración que solidifica el aprendizaje.

h. Profesor como guía y supervisor

El educador como guía en el aprendizaje de los alumnos impidiendo dificultar su proceso de autoeducación. Sus roles se refieren a la elaboración del entorno académico, la observación de los niños para promover el aprendizaje individualizado, la introducción de nuevos materiales educativos o el aporte de información.

2.3.1.4. Los métodos de la educación física:

Para desarrollar el contenido en el área de Educación Física (E.F), hay que tener presente las habilidades y destrezas motrices, expresión corporal, otros.; puede ser llevado a la práctica bajo metodologías diferentes según los objetivos, las peculiaridades de los alumnos/as y las características propuestas

Delgado Noguera, M. (1991), debe dominar diferentes Estilos de Enseñanza y los aplicará en función de un análisis previo a la situación.

Según este autor, presentamos los métodos que deben ser aplicados en la enseñanza – aprendizaje de la educación física:

Método integral (global), inductivo o analítico (integral, deductivo o sintético (elemental), proyección, mixto analítico-Sintético, imitativo o mímico, mando directo, probar y errar o de ensayo y error, asignación de tareas o circuito, Drill o ejercitación, Problema o Resolución de Problemas.

2.3.2. El Método de Entrenamiento.

Estos deben ser analizados y exponerse como concepto didáctico primordialmente. El procedimiento es siempre algo planeado y fundamentalmente orientado hacia un objetivo. Los cuales se dan preliminarmente y los métodos hacia ellos se dirigen. Son por lo tanto "medios ideados que en forma general o especial están orientados hacia objetivos de adiestramiento. Partiendo de los grandes objetivos, se puede concluir que es el ambiente de la etapa atlético de la técnica o de la táctica.

La pedagógica de la Educación Física define el método como la "ordenación de contenidos y organización del aprendizaje en el sentido de un camino de aprendizaje", trasladado a una sección de preparación, entonces el método de entrenamiento debe puntualizarse como "la ordenación sistemática de los contenidos de entrenamiento teniendo en cuenta las leyes científicas del entrenamiento (ante todo las leyes de las cargas y de los métodos de entrenamiento)".

En la Formación en el proceso de entrenamiento, está basada en los siguientes estudios: Contenido de entrenamiento, parámetros de carga, organización, Medios de entrenamiento, formas de acción y división de acuerdo a las fases de aprendizaje.

Por lo tanto, el método de entrenamiento es planificado para obtener sus objetivos de entrenamiento; por ejemplo, aumento de la fuerza. Los métodos de entrenamiento se utilizan para desarrollar la fuerza, la resistencia y la velocidad.

A toda esta, se puede decir, que los sistemas son verdades científicas aceptadas, escritas y comprobadas mediante su aplicación. Y que método son normas, usos, costumbres, hábitos, de Entrenamiento.

Es ineludible que los métodos de entrenamiento son numerosos y diversos, esto se debe al avance de la ciencia en la técnica en su dinamismo atlético-deportiva, son creadas otras.

Por ejemplo, Condicionando el éxito de la aplicación un Método por:

Condición natural de base del deportista, La correcta aplicación del mismo, las situaciones fortuitas favorable y Una actitud mental positiva.

Toda esta técnica debe regirse por las normas a seguir en la aplicación de los métodos de entrenamiento, en donde no se debe improvisar, a la rutina, a la mera copia de ejercitaciones de otros entrenadores, a la "RECETA".

Es por ello, que se debe observar las actividades que desarrollar otros entrenadores para ser analizada y así obtener nuevas ideas para la aplicación de ejercitaciones adecuados a los objetivos.

Según, Sholich quien ha estructurado las posibilidades de variación del entrenamiento en circuito. Las divide en:

Método de entrenamiento continuo. Costa Olander, Naturalmente residía en diferenciaciones de la velocidad. Luego se agregaron dificultades topográficas. Llamado también Fartlek. Este método responde a las características generales de los métodos continuos variables, en el sentido que es de realización continua y tiene variaciones de intensidad durante su realización.

Su característica primordial son los cambios de intensidad, el cual es determinado por el individuo según el objetivo a consumir. Esto se debe por las irregularidades del terreno (pendientes ascendentes o descendientes, terreno llano, etc.), lo cual puede influir en la decisión del deportista en cuanto al ritmo de desplazamiento a seguir en determinado tramo.

Según el Objetivo: Entrena las transiciones aeróbicas a anaeróbicas, entrena la potencia, mejora la adaptación del cuerpo a la velocidad y mejora el rendimiento cardiovascular.

Método de trabajo del intervalo "extensivo"

Se determina por ser de una duración larga de la carga, con intensidades bajas. puede ser de 30 min a 2 horas

Objetivo: Acelerar los procesos regenerativos y Lograr rápidas recuperaciones.

Método de trabajo de intervalo "intensivo".

Es de mayor intensidad que el método continuo extensivo, su duración es equitativamente menor, de 30 min a 1 hora. La intensidad de la carga corresponde al umbral aeróbico.

Objetivo: Entrenar el metabolismo glucogénico, multiplicar el depósito de glucógeno, ampliar el volumen máximo de oxígeno (VO₂ max) y desplazar el umbral anaeróbico

Métodos de repeticiones.

Es una frecuente sucesión de cambios entre las fases de esfuerzo y las fases de recuperación activa durante una sesión de entrenamiento. Está se caracteriza por el periodo de recuperación de una trascendencia en una liberación casi completa.

Estas son cargas repetidas y muy intensas con pausas completas interpuestas, en donde, todas las medidas de rendimiento de los sistemas eficaces implicados tornan a su estado originario. Se emplean distancias más cortas o más largas que las de la competición, de forma muy intensa.

Método de competencia o de control.

El significado en las leyes de desplome es favorable cuando, por ejemplo, en el entrenamiento de la fuerza o la resistencia.

La desventaja, consiste en que solo puede ser utilizado en el entrenamiento de estado

atlético, para el entrenamiento de la fuerza y de resistencia.

Método Continuo Variable.

Son carreras lentas de diferentes longitudes y ritmos o durante un cierto tiempo, sin interrupción. Se exhorta ejecutar este método solo una vez por semana. Los lapsos de variaciones de intensidad son pre-determinadas, por lapsos de distancia, por variaciones de terreno o lapsos de tiempo.

Objetivo: Mejora la adaptación del cuerpo a la velocidad, mejora el rendimiento cardiovascular, entrena la potencia. Consiste en alternar tramos de carreras rápidas con otros de velocidad media.

Todos estos métodos de entrenamiento, persiguen un objetivo en el desarrollo de la planificación, en donde surgen incertidumbres al momento de elegir la sesión óptima, en rendimiento, calidad y efectos posteriores. Cada uno de ellos no podrá ser asumido en forma individual.

Así tenemos los siguientes:

Método Intervalico.

Se describe por estar organizado en trabajo y pausa, pero con un detalle: Las pausas son incompletas, no se alcanza una recuperación completa entre una carga y una nueva carga dentro de la sesión de entrenamiento. A nivel psicológico, el deportista se adapta a tolerar cargas de trabajo que le producen sensaciones molestas.

Objetivo: Entrenamiento del dolor en los umbrales del lactato y entrenamiento a los cambios de intensidad.

Método de entrenamiento modelado

Al iniciar el entrenamiento se presentan cargas a distancia mucho más corta que la del desafío y con una velocidad similar o que puede ser un poco más baja o alta que la de competición. Durante la parte media del entrenamiento se mejora la resistencia aeróbica, y al finalizar el mismo se utilizan nuevamente repeticiones sobre distancias cortas. Pero lo interesante es que se plantean con cierto nivel de fatiga.

(http://www.gym19.com.ar/metodos_entrenamiento.html)

El circuit training o entrenamiento en circuito

Es una modalidad de entrenamiento en espacios cerrados cuando la práctica al aire libre fuese imposible por el mal tiempo o durante el invierno.

Características principales

- Se trata de un método polivalente y/o complementario.
- Por norma general puede contener entre 6 y 15 estaciones.
- Se suelen dar en 1 y 3 vueltas.
- Se lleva a cabo entre 3 y 6 días semanales.
- En los entrenamientos deportivos dirigidos a la competición es ideal durante el período preparatorio debido a que no desarrolla ninguna capacidad al máximo.
- Es muy importante para la adquisición de la condición física general.
- Cuando se trabaja se deben alternar los grupos musculares.

Formas de organizar los circuitos

Unas de las medidas son mediante los objetivos, edad de los participantes o la capacidad física o técnica de los deportistas.

Tipos circuitos

Circuito de tiempo fijo

- Se cambia de estación cada cierto tiempo (15 – 60").
- Existe un número máximo de repeticiones.
- Se puede llevar a cabo con o sin descanso entre las repeticiones.
- Son circuitos destinados para principiantes o noveles.

Circuitos de carga fija

- Número de repeticiones determinadas previamente.
- Existe un test máximo para cada ejercicio.
- Se elige el % máximo con el que se quiere trabajar.
- Se puede llevar a cabo con o sin recuperación entre las repeticiones.
- Se trata de circuitos destinados para el entrenamiento de deportistas más experimentados.

Circuitos de carga individualizada

- Modernización del circuit training creado a partir de los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992.
- Se trata de un entrenamiento en circuito totalmente personalizado.
- Ajustado a las individualidades biológicas del atleta.

- Al valor del volumen y la intensidad de la curva de entrenamiento por microciclos.
- Se utiliza para atletas de alto nivel, así como para realizar preparaciones técnicas, trabajar cualidades o capacidades físicas secundarias y cuando la exigencia de tiempo así lo requiera.

Ventajas del circuit training

- Máxima economía del tiempo de entrenamiento.
- Permite el estremo en condiciones climáticas no favorables.
- Hay resultados a corto plazo.
- Es un trabajo altamente motivador debido a la variedad de los estímulos y el componente competitivo.
- Fomenta la autonomía de los deportistas.
- Permite un completo control fisiológico.

Entrenamiento continuo de Van Aaken

Además, se le designó “entrenamiento de Resistencia Integral”, cuando el esfuerzo bajo o mediano era prolongado, más se enriquecía el organismo en hemoglobina y mioglobina; verdadera reserva de oxígeno. Ocurriendo una relación inversa entre peso corporal (disminuía) con la capacidad cardiorrespiratoria (aumentaba).

Características:

Es aplicable a todas las edades y en ambos sexos sin distinción. Son carreras sin intensidad alta (solo sub-maximales) La regla fundamental es correr lo más que se pueda en función del tiempo disponible en “steadystate”.

Cross - Paseo – Cross Promenade.

Radica en una carrera ininterrumpida de nacionalidad BELGA. Lo llaman también ritmo uniforme y moderado hasta cumplir “ENTRENAMIENTO TOTAL” por uso del cronómetro de NURMI, los bosques y espacios naturales de ROLMER, los esfuerzos intensos de ZATOPEK, la pista y los controles de GERSCHLLER, las dunas y el ascetismo de ELLIOT y el entrenamiento maratoniano LYDIARD.

2.3.2.1. Conceptos básicos orientados hacia la biología carga y adaptación.

Los estímulos son las causas y las adaptaciones los resultados del entrenamiento, el cual es ejecutado según su contenido y a su programa planeado y repartido, que conllevan a ocasionar incitaciones a los movimientos que llevan a adaptaciones morfológicas, funcionales y bioquímicas en el organismo, ellos son los que establecen la carga de ejercicio cuando pasan un umbral crítico.

Para, Kirsch, la carga de entrenamiento como "volumen total a través dril cual, por medio de estímulos tanto internos como externos, se presenta el efecto del entrenamiento". Como "carga externa de entrenamiento" se define la suma de volumen e intensidad de entrenamiento. La "carga interna de entrenamiento” depende de "la capacidad individual general de carga y de rendimiento que el atleta tenga en ese momento; de los factores determinados por el clima y el estado del tiempo, de las instalaciones, lo mismo que del contendor.

La carga externa provoca una interna y este es el mecanismo de regulación para mando del proceso de Educación Física. Es por ello que debe incluir todos los parámetros de carga, en cuanto a duración, frecuencia del estímulo e intensidad del mismo. Por ejemplo, en una carrera de resistencia sobre 10 kilómetros en 40 minutos y 3 carreras rápidas de tramos cortos con intervalos sobre 1 km. en 4 minutos, con pausa de 5 minutos, son idénticos en cuanto a intensidad y volumen de carga total del deportista, pero su carga total sobre el deportista es distinta.

Para determinarla hay, dos leyes:

- Un estímulo que esté por debajo del umbral no produce adaptación.
- Un estímulo demasiado alto produce sobre-entrenamiento.

El transcurso fundamental para la planeación del entrenamiento es la determinación de la carga externa, lo mismo que la correspondiente dosificación.

El entrenamiento produce una movilización de las energías y los materiales de reserva.

Según HARRE, sólo puede conversarse de "carga de entrenamiento", cuando los estímulos de rendimiento están dosificados en tal forma, que originan consecuencias de adiestramiento. La adaptación se muestra en la "transformación que se lleva a cabo en el organismo, cuando baja la influencia de una carga externa, éste cambia su sistema de funcionamiento tanto físico como psíquico para satisfacer la* necesidades externas".

La adaptación, como reacción al entrenamiento, se realiza en diversos "grados de prioridad" y se expresa en las dos siguientes formas:

Como un aumento en el potencial de rendimiento y, como un agotamiento más profundo del mismo.

El entrenador utiliza las "reservas protegidas autónomamente", y puede seguir liberando energía cuando el que no ejercita no puede seguir actuando, es decir, se siente totalmente cansado. Esto depende entre otras cosas del aumento de la fuerza de voluntad. En la figura 1, según HETTINGER (1972), se presenta gráficamente este proceso.

El instructor puede utilizar el 90% de su capacidad de rendimiento, en tanto que la persona no entrenada solamente puede utilizar el 70%. A la persona entrenada le quedan aún el 10% de su "capacidad de rendimiento potencial", el resto solamente se libera por medio del stress (peligro de muerte) o por medio del dopan. Los peligros que esto conlleva, son conocidos por todos.

La relación entre la carga y la adaptación no tiene un transcurso lineal. Por lo tanto, ni empieza de un transcurso de entrenamiento a largo plazo se puede referir con que al aumentar la carga se produzca también una adaptación inmediata y amplia, al acrecentar la capacitación de rendimiento, esta resistencia de adaptación será cada vez menor. De aquí se deriva el "principio de la carga progresiva".

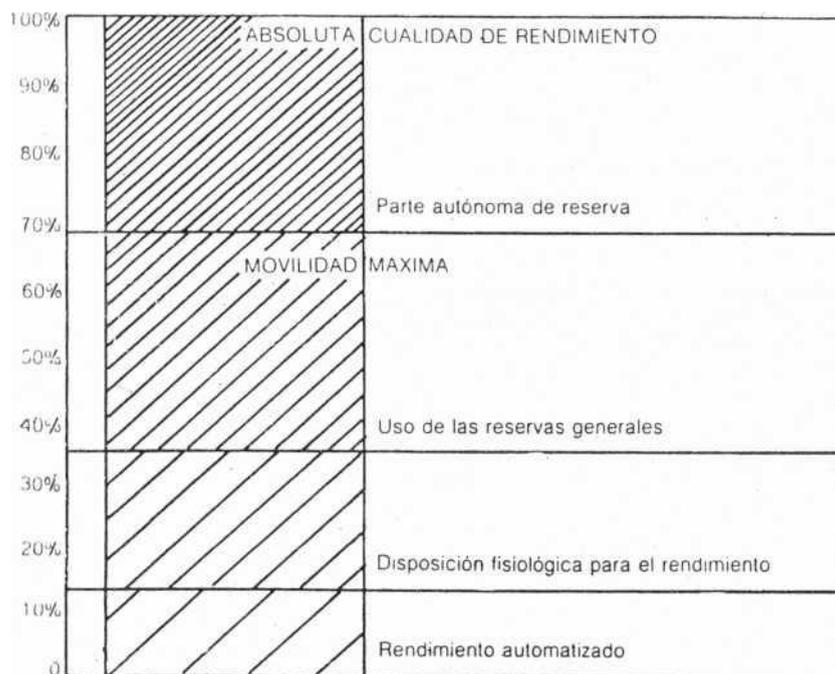


Figura 1: Esquema de la capacidad de rendimiento dividida de acuerdo a los parámetros del rendimiento. Según Letzelter 1978.

Los fenómenos de adaptación dependen además de factores endógenos y exógenos, esto es, del genotipo y de los influjos del medio ambiente. HOLLMANN (1976), dice que "el entrenamiento corporal no puede aumentar la capacidad de rendimiento hasta cierto límite, el cual está determinado por el genotipo" y opina que un corredor de larga distancia no púa de convertirse en sprinter.

HARRE parte del hecho de que "la adaptación física y psíquica son un proceso unitario. Debe tenerse en cuenta las relaciones que obedecen a leyes".

- Los procesos de adaptación suponen un mínimo de carga (este mínimo depende de la capacidad de rendimiento de esa persona en ese momento). Cuanto más alejado esté da ese óptimo de carga, menor será el efecto de entrenamiento. El nivel óptimo de carga puede estar por encima o por debajo de la actividad realizada.

-El proceso de adaptación esté condicionado a la alternancia de carga y de recuperación

-Sólo al comienzo del proceso de entrenamiento aparecen los procesos de adaptación en corto tiempo. En atletas de alto rendimiento, el "proceso de transformación dura semanas y meses", es lo que Matweyev ha llamado la transformación retardada.

-. El proceso de adaptación produce no sólo una mejor capacidad de rendimiento deportivo, sino que también aumenta la capacidad de carga física y psíquica (se supone que lo físico y lo psíquico son cargas totalmente distintas).

-Las interrupciones del entrenamiento, producen una rápida regresión de la adaptación, cuanto más rápidamente se logra más rápidamente se pierde, (lo que sube como palma cae como coco).

-Básicamente la adaptación depende del tipo de estímulo. Las cargas que preferentemente tienen un gran volumen y una intensidad que va de baja a media, y alta intensidad ante todo la resistencia y aquellas con volumen bajo o medio y alta Intensidad desarrollando principalmente la fuerza y la rapidez, en tanto que, por regla general, en los principiantes cada carga tiene un efecto complejo, en los deportistas de alto rendimiento se necesitan cargas separadas.

Esto cae dentro del principio de la especialización creciente. La capacidad de soportar el deportista cargas, depende de las aspiraciones y-por tanto, de la motivación. Además, depende del día en relación con la predisposición positiva al rendimiento; naturalmente hay que decir, que, para la capacidad de rendimiento corporal, los enunciados no han sido asegurados para el deporte de alto rendimiento: los mejores rendimientos se han logrado en cualquier hora del día. Además, por medio de procedimientos de la metodología del entrenamiento, puede manipularse el momento óptimo de rapidez positiva para el rendimiento, haciendo que el momento de entrenamiento concuerde con el de las competencias más importantes.

2.3.2.2. Parámetros de carga.

Los comprendidos del entrenamiento son ante todo neutrales en cuanto a objetivos, el contenido del entrenamiento "carrera", puede servir tanto para el aumento de la resistencia como de la rapidez o de la coordinación. Este se determina sólo cuando se establece el "cómo" (qué tan rápido, qué distancia, cuántas veces y cómo debe recuperarse).

Las variables de carga, que componen la estructura de carga.' Estas son los mecanismos que obedecen a reglas de las cargas externas, son llamadas "normas" de carga. Si para el ejemplo de "carrera" se formulan las normas de número "rapidez máxima de la carrera", la rapidez está en primer plano, se establece la norma 15 kN. o "30 repeticiones 200 mts.", esto va en primer plano. El mejoramiento de la insistencia, trata de en qué forma deben realizarse los contenidos de entrenamiento, se tratará entonces de la dosificación de la carga, del nivel y tipo de la misma, La de la carga psíquica la establece los parámetros de carga, estos son;

- Intensidad, volumen del estímulo, duración densidad y frecuencia del estímulo, son los principales parámetros de la carga y su limitación está en primer plano, con razón HARRE da preponderancia a la determinación de los parámetros de carga, dándole gran importancia a la magnitud de la carga total y a la dirección hacia la cual está orientada. El volumen de entrenamiento y la intensidad del mismo, por sí mismos posibilitan solo un diagnóstico rudimentario en la planeación del entrenamiento a mediano y corto plazo, o sea más o menos en la periodización del primer año. Con la estructuración del Mesociclo o aún de la unidad simple del entrenamiento, deben excluirse procedimientos más diferenciados. Todos los parámetros de carga en conjunto formulan la carga total; su determinación con exactitud será reglamentada, por una parte, por medio de los objetivos específicos del entrenamiento y por otra, por medio de las leyes biológicas de la adaptación (las cuales se resumen en las leyes del entrenamiento deportivo, así como de sus principios).

- Los parámetros de cargas individuales no están aislados unos de los otros, se condicionan recíprocamente y por lo tanto siempre deben ser considerados en su totalidad. La intensidad y el volumen del entrenamiento son parámetros contrapuestos porque, por ejemplo: una alta intensidad de entrenamiento excluye un alto volumen de entrenamiento. El sprinter corre con máxima intensidad, pero en tramos cortos, el corredor de largas distancias lo hace con una intensidad relativamente baja.

- La interdependencia de las medidas de carga es de la mayor importancia para la planeación exacta de un entrenamiento. Cada modificación es una variable (parámetro) de carga y debe analizarse en forma detallada para determinar si no se necesita simultáneamente una variación de otro parámetro de carga. La variación positiva de una sola variable de carga no basta para aumentar la carga total, la graduación exacta de la dosificación de carga es uno de los recursos metodológicos del entrenamiento de un entrenador bien calificado.

2.3.3. El Entrenamiento

Es cualquier carga física que provoca una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y, por lo tanto, un aumento y mejora del rendimiento. También se utiliza para toda enseñanza organizada que esté dirigida al aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

Dentro del ámbito deportivo elitista el entrenamiento se entiende como la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos. Sin embargo, el entrenamiento deportivo no siempre está destinado a conseguir un alto rendimiento físico, ni técnico, ni táctico, ni estratégico; también pretende mejorar nuestra resistencia aeróbica y/o anaeróbica general de una forma moderada, lo que se traduce en un planteamiento para la mejora física general, fortalecer la salud, evitar o prevenir lesiones y además divertirnos, ya sea desde un planteamiento recreativo, lúdico, sanitario o de alto rendimiento.

2.3.3.1. Concepto de entrenamiento.

Conocemos muy verazmente que, para lograr actuaciones superiores a las normales, el organismo humano tiene que sufrir lo que equivale a una verdadera transformación. Además, es necesario dominar lo más perfectamente posible los movimientos que se requieren para las actuaciones superiores y poseer las cualidades psíquicas y físicas especiales, que nos ayudaran a utilizar nuestros poderes más racional y económicamente de acuerdo a lo requerido por la competencia; si esperamos alcanzar un nivel constante o más bien invariablemente ascendente, entonces es necesario la práctica continua, sistemática y planificada.

Para que se desarrolle se debe tener claro que es entrenamiento es un vocablo de combinados significados y así tenemos:

- Es cualquier sistema de trabajo individual o colectivo cuyo fin es mejorar coeficientes de realización en todas y cada uno de los factores que intervienen en el desarrollo de una actividad dada.
- Atléticamente, entrenamiento significa la alternativa sistemática de esfuerzos y contra esfuerzos

2.3.4. Entrenamiento Deportivo

Lo define Mora Vicente (1995). "Es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supe compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

Proceso planificado y complejo.

Este debe ser planificado desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

Organiza cargas de entrenamiento: La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Estas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

Cargas progresivamente crecientes.

La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

Estimulan supe compensación.

Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.

El supe compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.

La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

2.3.4.1. Conceptos fundamentales del entrenamiento deportivo

Es un proceso pedagógico que hace posible el logro de actuaciones de alto nivel sin ningún daño (físico o mental), mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos conocimientos prácticos especiales aptitudes físicas, cualidades mentales y la adaptación del organismo.

Concepto de varios especialistas, sobre el “Entrenamiento Deportivo”

- “Es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.” (Prof. González Badillo):

- Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales. (Martin, 1977)

- Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. (Bompa, 1983)

- Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. (Ozolin, 1983)

- El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que, aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (Vittori, 1983)

- Este es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas – práctica y de (disponibilidad) comportamiento deportivo (Maestría). (Verkhoschansky, 1985)

- Preparación compleja para el rendimiento. Estado de entrenamiento es un estado de adaptación biológica. (Platonov, 1988)

- Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo. (Manno, 1991)

- En este caso mientras más elevado sea el nivel del entrenamiento deportivo, mayor será la importancia que adquieran los ejercicios especiales semejantes en estructura y en efecto fisiológicos, con respecto a los ejercicios característicos para el tipo elegido de deporte. (Tratado de Fisiología Médica. Zimkin, 1991)

- El entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado. (Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992)

- Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. (Quezada, 1997)

-. Desde la perspectiva biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción. Las actividades deportivas desencadenan procesos de adaptación en el organismo. Los estímulos son las causas y las adaptaciones son los resultados. La ejecución de un contenido de entrenamiento, de acuerdo a un programa planificado y dosificado, produce estímulos de movimiento que llevan a adaptaciones morfológicas, funcionales, bioquímicas y psicológicas en el organismo. (Pérez en Miethe, junio de 2003).

- Es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir. (José Luis López, 2007)

- Como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico. (Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008)

- Proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico. (Pérez, 2008)

2.3.4.2. El entrenamiento como proceso pedagógico y didáctico

El entrenamiento es un proceso pedagógico, es un enunciado muy lógico, porque el sistema se va encontrar a continuación de los conocimientos de Pedagogía, Didáctica, teoría y metodología de la Educación Física, y en esta última de la cual ha adoptado dos aspectos didáctico-pedagógicos de la enseñanza-aprendizaje.

La teoría de entrenamiento se basa en los principios pedagógicos y didácticos de la metodología de los ejercicios físicos, que ejercen los profesores de Educación Física que estudien la especialización deportiva y que se actualizan constantemente serán los más capaces de realizar la educación del atleta a la par que lo entrena.

Todo entrenador no puede olvidarse nunca que existe ciencias que van a propiciar que su trabajo sea más efectivo y más científico, de ahí que los entrenadores deben estar constantemente estudiando e investigando, porque es la única forma de elevar el nivel deportivo del país.

2.3.4.3. Tareas del entrenamiento

- Desarrollo físico general (cualidades físicas, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, saltabilidad).
- Dominio de la técnica y la táctica actualizada.
- La educación de cualidades morales y volitivas
- La adquisición de conocimientos teóricos y prácticos, así como de higiene y autocontrol.

Estas tareas, plantea dos etapas del entrenamiento:

- **Primera Etapa.** - Enseñanza y de desarrollo multilateral del organismo, dominio de la técnica, de algunos elementos tácticos, se crean hábitos de higiene y de disciplina y orden, amor a la patria, amor al trabajo colectivo, estudio y análisis de las reglas del deporte o juego deportivo.

- **Segunda Etapa.** - Se realiza una constante especialización profunda de los atletas hacia los requisitos y particularidades del deporte, la tarea más importante es la enseñanza táctica o técnica especializada o ejercicios complicados, esto de acuerdo al deporte que practica el atleta.

2.3.4.4. División de entrenamiento:

- **Parte Inicial.**

Es en donde se realiza el calentamiento y la predisposición psíquica, preparándose integralmente al atleta para realizar trabajos posteriores.

Se efectúan ejercicios totales, pasos de danzas, bailes, ejercicios atléticos, gimnásticos, etc.

El tiempo de duración es de 20 a 30 minutos.

- **Parte Principal.**

Aquí se trata de lograr el objetivo planteado anticipadamente y tratamos que el alumno o atleta realice y logre captar lo que le enseñamos.

- **Parte Final.**

Aquí se trata de asegurar que el organismo regrese a su estado normal o cercano a él, se realiza carreras lentas, ejercicios respiratorios, caminatas o marchas suaves, trotes pequeños, etc.

- * En la duración del entrenamiento influyen factores tales como:
 - . - Cantidad de entrenamiento a la semana
 - . - Material para el entrenamiento.
 - . - Cantidad de atletas.
 - . - Edad cronológica de los atletas.
 - . - Edad de entrenamiento de los atletas.
 - . - Categorías de los atletas.
 - . - Estado de tiempo.
 - . - Categorías del entrenador.

2.3.4.5. Etapas del entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo como proceso que se prolonga por varios años, siempre se presentan una serie de circunstancias que se han tratado de enfocar dando por resultado una serie de etapas que se presentan en el mismo, y estas etapas son:

Primera Etapa: De Preparación Física General

El tiempo de esta etapa abarca de 3 a 4 años, y es muy fundamental, pero se inicia a los 6 a 8 años y se busca los siguientes objetivos:

- . - Fortalecer la salud.
- . - Se realiza la preparación física de todos los segmentos musculares tratando de mejorar los grandes sistemas orgánicos.
- . - Se busca un talento con el tipo deportivo (algunos deportes) o el atleta es detectado, para que deporte, puede practicar posteriormente.
- . - Los deportistas en esta etapa prueban sus fuerzas en diversos tipos de ejercicios o pruebas deportivas o en distintos deportes.

Segunda Etapa: Primera Especialización

En esta etapa se continúa con la preparación física general, pero se trabaja en base del deporte elegido o sea que se trata de un trabajo de preparación física, pero de acuerdo a las cualidades físicas que necesita en el futuro.

El tiempo que tarda esta etapa depende del deporte y de las cualidades psíquicas del deportista.

Tercera Etapa: De Perfeccionamiento Profundo

Los límites de edad en esta etapa se encuentran entre los 17 hasta los 35 años (algunos hasta 40 o más activa al deporte, aquí es cuando de acuerdo a la constancia del atleta y de la buena planificación del entrenador, se logran los más altos resultados deportivos y estos se consiguen merced al buen trabajo de programación del entrenamiento por parte del entrenador, el cual debe ser capaz de hacer participar al atleta en forma deportiva.

Cuarta Etapa: De la Estabilización del Deporte

Cualquiera que sea el entrenador o el tipo de entrenamiento que lleva un atleta, siempre se le va a presentar una meseta en el cual se presenta estancamiento y va a empezarse a reducirse sus posibilidades funcionales y la adaptación del organismo, esto debido a la edad.

Podemos observar que en el periodo de aumento de las cargas o posibilidades funcionales cae en la supercompensación, por eso para establecer el aumento de la capacidad funcional del organismo logrado gracias a la fase supercompensación, es necesario repetir el trabajo físico, de aquí, se deriva el primer principio básico del entrenamiento: la repetición de la carga física.

Solamente con la repetición de la carga física puede lograrse el estado óptimo de entrenamiento, este efecto no se manifestaría si la segunda carga, o sea el segundo trato de la supercompensación no se mantendría sin lograr el aumento de las capacidades funcionales orgánicas. Ya en el periodo de reposo: los cambios bioquímicos que han tenido lugar en el organismo, por causa del trabajo regresan a su nivel inicial.

Si se comienza el segundo trabajo después de haber pasado la fase de supercompensación, pero sin sobrepasar el nivel máximo alcanzado, en la primera supercompensación del trabajo ha terminado, solo se mantendrá el estado logrado sin alcanzar un aumento de las capacidades funcionales orgánicas.

De todo lo dicho podemos sacar el siguiente principio básico: todo entrenamiento tiene que ser sistemático. Esto nos da también un aspecto muy básico del entrenamiento que es el principio del trabajo descanso.

2.3.4.6. Principios del entrenamiento deportivo

En el proceso de entrenamiento existen diferentes regularidades, en primer lugar; las de orden biológico, pedagógico, psicológico y lógico cognoscitivo, en el entrenamiento hay que tener en cuenta y aprovechar corrientemente estas regularidades. con este fin se desarrollan determinados principios pedagógico-didácticos, que son válidos en general para todas las formas del proceso pedagógico organizado, y en particular para el entrenamiento deportivo en la actividad escolar se le conoce con el nombre de principios didácticos y en la práctica deportiva hay que aplicarlo aprovechando los lineamientos especiales del entrenamiento.

No podemos analizar los principios como algo aislado, ya que existe una correlación indisoluble entre ellos, ya que forman un sistema integro, es decir hay que analizarlos y aplicarlos en conjunto, los principios se difunden y se aplican a todos los aspectos y tareas de entrenamiento, ellos determinan el contenido, los medios, métodos, así como la organización del entrenamiento.

2.3.5.Preparación Del Deportista

Conocedores profundamente del problema que tenemos en nuestro país en la formación de atletas o en la preparación de deportistas. Particularmente debemos enfocar que el entrenamiento deportivo es un proceso de educación multilateral del hombre encaminado a alcanzar altos resultados, en diferentes tipos de ejercicios.

El hombre se encuentra constantemente bajo la influencia del mundo material que lo rodea, para estar en contacto con el cosmos él se vale, de los sentidos y los reflejos por medios de complicados procesos en el sistema nervioso central. De acuerdo con los estudios de Ivan Pavlov sobre las actividades nervioso superior, la parte principal de trabajo de los nervios en el proceso reflejo, consiste en la formación de enlaces o conexiones nerviosas temporales, en la creación de los reflejos condicionados (el estereotipo dinámico, ver copias de psicología deportiva del). En la preparación del deportista se presenta una serie de condicionantes, pero los tipos de preparación específicamente son: Preparación física, técnica, táctica, teórica, moral y volitiva y psicológica.

El problema en muchos momentos en la preparación de los atletas es el enfoque personal de los entrenadores, en la valoración de los diferentes tipos de preparación. Esta dificultad, es lo que ha ocurrido en nuestro país, es que se ha trabajado específicamente en base a tres tipos de preparación (Y se sigue trabajando) como son: Preparación física, técnica y táctica.

Los otros tres tipos de preparación del deportista los han olvidado, o por descuido o por ignorancia. Pero aún en el caso de la mayoría de deportes colectivos como el fútbol, básquetbol, etc., los cuales se han ocupado de los tres tipos de preparación anteriormente mencionadas, siempre se ha dado mayores importancias a la, preparación técnica, restándole méritos a la preparación física, y generalmente en ella trabaja personal no capacitado para esta tarea, y han tenido que aprender un poco en la misma práctica.

Es decir, experimentando logros en el trabajo, pero como esto no es materia de este texto, sólo queremos decirles, que los cinco tipos de preparación, tienen que ser trabajadas, analizadas y evaluadas al máximo, es decir como hablan algunos entrenadores en nuestro país, llegar al 100 por ciento,(pero el caso es que la cifra 100 por ciento no es resultado de una valoración objetiva, sino más bien subjetiva), pero de todos modos posteriormente, pasaremos a analizar cada uno de los tipos de preparación del deportista.

2.3.5.1. La preparación física.

Esta se encuentra sujeta al desarrollo de las cualidades físicas, el cual es el ejercicio físico, que permite que los caracteres corporales se desarrollen al máximo en los deportes.

2.3.5.2. Preparación técnica

El dominio de la técnica perfeccionada es una parte importante de un proceso correctamente organizado del entrenamiento deportivo. El logro de altos resultados deportivos sin la enseñanza de las bases de la técnica de los distintos eventos, sin la corrección de los errores que nos encontramos durante el estudio y la perfección intensiva de los mismos en relación al desarrollo ulterior de las capacidades físicas del atleta, llevaría al fracaso del mismo.

Solamente un correcto dominio de la técnica (principalmente de los ejercicios complejos) se puede utilizar completamente las posibilidades motrices y mostrar altos resultados deportivos. La complejidad de los ejercicios en los deportes nos permite enseñar en un momento la técnica del ejercicio en total. Como regla, durante la enseñanza de la técnica de los ejercicios se utiliza también el método de la enseñanza del ejercicio en total. Para facilitar la enseñanza se utiliza un ejercicio complejo para aclarar en él, el movimiento principal, la frase decisiva, es el eslabón principal de la cadena de movimientos, al cual se subordinan todos los restantes.

No se puede lograr un ejercicio a la fuerza, mecánicamente, por ejemplo, relegando la primera y segunda fase, ya que todas están orgánicamente unidas entre sí. El dominio del principal eslabón facilita la solución de las tareas ulteriores gracias principalmente, a la solución orgánica entre todos ellos (los eslabones) componentes del ejercicio en total.

La generalización de la experiencia pedagógica permite concretar las situaciones pedagógicas generales en él es que más tipos de las enseñanzas de la técnica de los ejercicios atléticos.

Métodos de preparación técnica:

- Demostrativas.
- Orales, explicación, relato, aclaración, orden, charla, diálogo, descripción, etc.
- Medios visuales, película, videos, TV., sliders, pizarra, etc.
- Audiovisuales, películas, sonoras, etc.
- Analítico- sintético.
- Método en circuito.
- Circuitos repetidos.
- Juegos.
- Comprobación y evaluación.
- De competencia.
- Tope de estudio.
- Tope de control.

2.3.5.3. Preparación táctica.

Como táctica deportiva se comprende a la utilización de los elementos tácticos en la lucha deportiva durante la competencia, apartándonos de la consideración de sus posibilidades, evaluación de las acciones de los compañeros y contrarios creadas por la condición de la competencia con el fin de lograr los mejores resultados.

La preparación táctica del deportista es una del parte principales del contenido del entrenamiento deportivo. La más variada realización de las ideas tácticas, es posible solamente con un buen dominio de la técnica, con un alto desarrollo de las cualidades, una gran voluntad, una gran firmeza y tenacidad para el logro de los fines.

Desarrollando la capacidad del estudiante, es imprescindible, plantearles en las clases de entrenamiento exigencias que irán aumentando. Teniendo en cuenta las competencias anteriores, conviene crear en ellas la habilidad de regular y distribuir correctivamente su fuerza. Es principalmente importante desarrollar en el deportista la capacidad de asimilar y valorar rápidamente la situación educándolos diariamente la independencia necesaria en las acciones.

Medios para la preparación táctica:

- Análisis de las acciones del nivel y propias.
- Preservación de entrenamientos y competencias.
- Demostración con maquetas.

- Análisis de jugadas o tácticas anteriores.
- Aportes de los atletas con tácticas nuevas.
- Ejercicios tácticos simples y complejos.
- Juegos.
- Competencias.
- Tope de control.
- Tope de estudio.
- Competencia principal.

2.3.5.4. Preparación teórica

La preparación teórica del atleta consiste en el aumento y la profundización, unida con la especialización deportiva, con la comprensión de todas las partes de la preparación. El deportista calificado debe saber bien los principales asuntos de entrenamiento deportivo, saber los logros contemporáneos en los ejercicios del atletismo, y estudiar la táctica, técnica, métodos de entrenamiento de los atletas mejores de su país y del mundo principalmente de su evento. Familiarizarse con las investigaciones realizadas y con la última literatura de su especialización deportiva.

La preparación teórica se realiza en forma de clases teóricas, durante los entrenamientos, conferencias especiales, discursos y trabajo individual con los libros, lectura regular de los periódicos y revistas., mirando películas especiales, etc.

Dependiendo de la calidad de los estudiantes, su volumen de preparación y el carácter de las clases teóricas efectuadas, será distinto.

La preliminar de los estudiantes de deporte debe ser prácticamente relacionada con su actividad metodológica organizativa del colectivo. Armandos a los estudiantes de los conocimientos de la teoría del deporte, es imprescindible enseñarles a aplicar estos conocimientos a la práctica en el proceso de la actividad deportiva durante la ejecución de los ejercicios atléticos y en las clases, durante las competencias.

Conviene comenzar la preparación metodológica organizativa en el proceso de las clases normales del deporte, prestándole atención los estudiantes a los distintos asuntos durante las clases. Por ejemplo: al explicar las tareas de la clase es imprescindible atraer al estudiante a la ejecución de obligaciones sociales determinadas de tipo: responsable del grupo, responder por los implementos en la clase, etc.

2.3.5.5. Preparación moral y volitiva

Grandes resultados deportivos se pueden lograr solamente después de un proceso de entrenamiento correctamente organizado, en que se hallan actividades didácticas.

Es imprescindible educar a los atletas el espíritu de patriotismo crear en ellos el amor al deporte patrio, el respeto a los deportistas de otras naciones.

En las clases sistemáticas es indispensable educar en ellos el amor al trabajo, la perseverancia, la decisión la iniciativa. Ellos deben ser conscientes, cultos sencillos

Los deportistas deben tener una gran voluntad en lograr la victoria en la actividad deportiva, ser optimista confiar en su fuerza. Entre nuestros deportistas debe estar bien desarrollado el sentimiento de amistad, camaradería y una gran responsabilidad de su actividad deportiva ante la Patria.

La educación de los atletas en el espíritu de la moral, se efectúa incesantemente en el proceso de todas las clases, en las competencias, en relación cotidiana del maestro con los estudiantes. Utilizando una gran variedad de medios y métodos de educación moral, el profesor debe dirigir con exigencias determinadas en forma de trabajo educativo, los rasgos morales, la conciencia, el idealismo del hombre se forma en hechos y conductas concretas. De que surge la exigencia de una conducta moral, que nosotros deseamos llevar a los estudiantes y que esta no este solamente aclarada, sino también fortalecida concretamente antes que nada en la actividad deportiva.

Durante toda la actividad deportiva los atletas están obligados a observar normas determinadas de conducta moral existente con todos los profesores, dando lugar a exigencias pedagógicas conjuntas.

Para que las normas morales de conducta se hagan costumbres y tendencia, es indispensable una exigencia constante por parte de todos los profesores. Además, una gran exigencia por parte del educador debe ser acogida con respeto y confianza hacía la persona. Pero el respeto a la personalidad del profesor no significa indulgencia hacia todos sus deseos, fe ciega hacia su conducta. La indulgencia positiva del estudiante puede provocar el apoyo del profesor, pero toda conducta negativa acerca del respeto de su personalidad debe encontrar obstáculo por parte del maestro debido a su trabajo en colectivo de los alumnos.

2.3.5.6. Preparación psicológica

Este tipo de preparación es uno de los grandes problemas de nuestro tiempo en lo que se refiere al deporte, por cuanto todo el mundo conoce algo sobre esto, tiene una idea de su importancia, pero nadie aún lo ha tomado en serio en nuestro país, he allí lo que ocurre en el ambiente deportivo peruano.

En la actualidad ha cambiado en algo las situaciones de algunas selecciones, ya que en su preparación se ha incluido la psicología del deporte (en nuestro país debe llamarse un psicólogo del deporte) no obstante esto no se han producido cambios radicales, porque hasta el momento no se publican nada del trabajo de las personas que trabajaron como psicólogos deportivos (es decir un psicólogo clínico o con estudios de psicología general se ha improvisado como psicólogo deportivo).

La preparación psicológica se inicia desde la formación de futuros atletas, o sea desde la niñez, pero con un estudio serio y minucioso, posteriormente se va comprobando el avance y educación psíquica de los atletas, hasta llegar a la etapa de las competencias, aquí es cuando empieza a ver los frutos del trabajo o preparación integral del atleta.

La preparación psicológica para las competencias tiene dos caminos o derroteros:

- . La preparación psicológica para las competencias en general.
- . Preparación psicológica para las competencias especiales.

En síntesis, la preparación psicológica en cada deporte es muy peculiar pero el Dr. A.Z. PUNI presenta el sistema de eslabones siguientes:

- .. Selección de información suficiente y fidedigna sobre las condiciones de las competiciones a celebrar y, sobre todo de los contrincantes.
- .. Complemento y puntualización de la información sobre el nivel de entrenamiento, posibilidades y debilidades del equipo contrario y perspectiva de cambios de las mismas antes de la competencia.
- .. Determinación correcta y definición de los objetivos de la participación en las competiciones.
- .. Valor y actualización de los objetivos correspondientes a los motivos sociales importantes de la actuación en las competiciones.
- .. Programación probable de la actividad competitiva. Esta programación se aplica en el curso de las acciones intelectuales y prácticas con la posible modelación de las condiciones de las competencias a celebrar, que está orientada a un plan táctico determinado, es decir, a la variante óptima del programa probable de acción en las condiciones previstas de las competiciones.
- .. Preparación especial para hacer frente a los obstáculos de diverso grado de dificultad (sobre todo los imprevistos) y la realización de ejercicios para superarlos.
- .. Fijación de los sistemas de auto regulación de los posibles estados internos desfavorables.
- .. Elección y aplicación de los métodos de mantenimiento de un buen estado nervioso y psíquico hasta que empiecen las competencias y de su restablecimiento en el curso de las mismas.

2.3.6. El Entrenador

Un equipo de fútbol no es una reunión de once jugadores, sino es que todo organizado que debe funcionar con fusión de objetos y según determinados planes de juego. Por consiguiente, necesita una persona competente que lo dirija, que forme su armazón, le infunda espíritu de conjunto y vigile las condiciones físicas de todos y cada uno de los jugadores. El instructor debe conocer bien el juego, ser capaz de analizarlo y descomponerlo en elementos que puedan ser enseñados.

Esto exige un conocimiento detallado de la ejecución de los movimientos, de los métodos de coordinación, del juego de equipo, de las funciones de cada puesto y de las tácticas generales de ataque y de defensa.

2.3.6.1. Roles que debe cumplir el entrenador:

Con relación al desempeño de los entrenadores como agentes protagonistas del quehacer deportivo, internacional, nacional y regionales, estos deben de actuar como:

- El instructor como experto
- El entrenador en su oficio de psicólogo
- El entrenador como pedagogo
- El Instructor como orientador en la competencia
- El entrenador como representante del club.

2.3.6.2. Tareas del entrenador

El entrenador y su trabajo

Debe realizar una labor individual con cada jugador así como un trabajo colectivo con el grupo.

Comandando el trabajo colectivo, organiza el apoyo de sus ayudantes especialistas, en el campo y fuera de él. En los compromisos de estudio y experimento es el jefe operativo.

Su forma de organizar su encargo le dará prestancia y solvencia profesional la adecuada programación de sus actividades y la utilizaciones de una adecuada metodología en su trabajo lo caracterizan, para esto su preparación intelectual lo respaldará dándole esa condición necesaria para conducir un equipo.

El entrenador y la planificación

Habiendo estudiado las condiciones previas en el club, el entrenador debe proceder a evaluarlas y luego a establecer la planificación y la adecuada aplicación. Planificar es eliminar el azar, disminuir el riesgo y trabajar organizadamente. Una vez fijados los objetivos a corto y mediano plazo y adecuados a la duración de un torneo o a una competencia especial, considerar los siguientes aspectos

- Plan mensual de entrenamiento (anual semestral o mensual)
- Locales de entrenamiento (distancia y ubicación)
- Programa semanal (elaboración de secciones de entrenamiento)
- Programación del fixture o rol de partidos a jugarse.

El entrenador y su método

Cada entrenador es dueño de su método de trabajo que refleja su personalidad y lo caracteriza como tal. la base teórica que posea en la teoría del entrenamiento, didáctica, psicología motivación y social así como las ciencias biológicas apoyarán su actividad.

Su manera de actuar las formas de entrenamiento escogidas y su trato a mandar los ejercicios, así como realizar sus correcciones y el ayudar a resolver situaciones o cumplir tareas dentro de los entrenamientos y los partidos, marcaran la línea trazada en su trabajo.

Entrenador y desarrollo del juego

Su primera misión es su presencia y, seguidamente mostrar su influencia. Luego de situarse en su cargo descubrirá y seleccionará jugadores para estructurar A su equipo. Para aplicar el proceso educativo del aprendizaje técnico táctico es importante el nivel cultural que posea para resolver los problemas y conseguir un nivel motivacional con aspiraciones superiores.

Relación entrenador y jugador

Existe una evolución entre el entrenador y jugador en su comportamiento y relación. El éxito es resultado de las buenas relaciones la integración en el trabajo y un comportamiento positivo.

- * El entrenador debe comportarse como un padre. Sólo en algunos momentos es posible ésta relación.

- * El entrenador debe comportarse como un hermano mayor

- * Esta relación interpersonal, entre un jugador nuevo y otro experimentado, en algunos momentos es aplicable pero para el fútbol no es completa.

Misión actual

- Conducir los jugadores, con trabajo, en un proceso de 4 a 5 años
- Crear y construir el juego propiamente del fútbol.
- Enseñar y educar a jóvenes que se dediquen al fútbol
- Corregir defectos del juego, con un proceso adecuado.
- Realizar entrenamientos para competiciones.
- Preparar a los jugadores y al juego para modernizarse y evolucionar.
- Organizar un sistema de información en todo aspecto de equipos y jugadores.
- Colaboración e integración continua con entrenadores, directivos, la prensa, médicos e instituciones oficiales.

Condiciones previas a su trabajo

Entrenador ideal

Como siempre debe enseñar algo, todas sus tareas son importantes y su aspiración será constituirse en una autoridad profesional con conocimientos futbolísticos, experiencia, actitudes mentales claras y flexibles, dominio de sí mismo, autocontrol independencia y disciplina.

En una autoridad humana caracterizada por la comprensión, la intuición y la adaptación a las diversas situaciones, por tener el sentido de la responsabilidad y por su capacidad de decisión en los problemas para conseguir su objetivo, el éxito.

Recomendaciones

El entrenador debe tener siempre presente que el participante requiere de la orientación y el apoyo en circunstancias precisas por lo que debe tener criterios de una adecuada preparación psicológica.

2.3.6.3. Objetivos del entrenador

Planificación

En la elaboración de un plan de trabajo para desarrollar en un equipo, generalmente se considera solamente el aspecto práctico sea en el condicionamiento físico, técnico y táctico que conduce a buenos resultados. La adecuada coordinación administrativa, así como la influencia psicosocial y otros factores ambientales, los consideramos secundarios.

Desarrollamos aspectos importantes para el entrenamiento de una semana normal, como ejemplo que puede adecuarse a situaciones parecidas o de mayor duración.

En entrenamiento

- Desarrollar el condicionamiento físico dentro del tiempo disponible, aplicando diversos métodos de preparación física
- La preparación física debe ser individual: No todos los jugadores tienen la misma capacidad física.
- Los trabajos técnicos deben ser correlativos, sin eliminar lo individual, el estilo propio
- El trabajo táctico general, dentro del equipo, debe ser trabajado con sentido intelectual, de acuerdo a la ubicación del jugador.

Plan táctico

- El desarrollo del plan táctico debe realizarse de acuerdo al rival de turno
- La formación del equipo, según los jugadores aptos, deben ser trabajado con rigidez.
- Las indicaciones específicas a los jugadores deben ser desarrolladas en los partidos de práctica.
- La aplicación del esquema definido, con los jugadores adecuados, debe ser demostrada en la teoría y en la práctica, para correr el menor riesgo posible en el partido.
- Las alternativas, o utilización de los suplentes, también deben realizarse en los entrenamientos.
- La mentalización del juego a realizar frente al rival de turno debe ser el objetivo del partido de práctica o colectivo.

Al final del partido.

Sea cual fuere el resultado, es conveniente no analizar ni realizar explicaciones fuera de tiempo, evitando lamentaciones y las excesivas expresiones de alegría. Una vez terminado el partido, se debe pensar en el próximo adversario. Las correcciones se harán en los próximos entrenamientos.

De ser posible su aplicación en algunos clubes, no debe tomárselas como un castigo, sino como parte del trabajo, sea de corta o media duración, con el fin específico de utilizar mejor el tiempo o prevenir situaciones negativas antes del partido.

Sea cual fuera el resultado, es conveniente no analizar ni realizar explicaciones fuera de tiempo, evitando lamentaciones y las excesivas expresiones de alegría. Una vez terminado el partido, se debe en el próximo adversario. Las correcciones se harán en los próximos entrenamientos. De ser posible su aplicación en algunos clubes, no deben tomársela como un castigo, sino como parte de el trabajo, sea de corta o media duración, con el fin específico de utilizar mejor el tiempo o prevenir situaciones negativas antes del partido.

2.3.7. El Fútbol

Es el deporte "Rey" del mundo deportivo, tanto así que es un verdadero fenómeno socio-económico por las millonarias cifras que mueve y por la masa de hinchas o admiradores que tiene. Es un deporte competitivo, que es practicado entre dos equipos cada uno de once jugadores, el objetivo del juego es meter la bola o pelota de fútbol en la meta o arco del equipo contrario, ganando el equipo que anote el mayor número de goles

(<https://www.google.com.pe/>)

2.3.7.1. Tipos de fútbol:

- . Fútbol tradicional. El fútbol tradicional es el que la mayoría de la gente conoce y recibe más difusión. ...
- . Fútbol sala. El fútbol sala se juega en una cancha cerrada y con superficie dura, con equipos de 5 o 7 integrantes.
- . Fútbol playa
- . Fútbol 7 u 8
- . Fútbol tenis
- . Fútbol paralímpico. (<https://www.google.com.pe/>)

2.3.7.2. Concepto

Con relación al concepto de fútbol, en realidad no existe un concepto científico para determinar al fútbol, ya que solamente se le conoce como tal. El nombre fútbol proviene de la palabra inglesa «football», que significa “pie” y “pelota”, también conocido como balompié o soccer. Es un deporte que se juega sobre un campo rectangular con dos porterías entre dos equipos de once jugadores con una pelota esférica.

El fútbol como deporte universal, también es importante de los contenidos de la educación física recreación y deportes de los programas del ministerio de educación nacional y de los proyectos educativos institucionales de cada institución educativa.

Revisando el libro de Hipólito Camacho y colectivo de autores ellos proponen un esquema de contenidos para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol. A través de métodos muy analíticos y de ejercicios muy repetitivos aislados, monótonos y aburridos lo que causa desmotivación en las clases.

No obstante, dentro de la metodología que proponen incompletamente afirman “se recomienda en el desarrollo de la presente unidad que se hagan prácticas en grupos pequeños y con situaciones reales de juego; los juegos se deben combinar para poder realizar formas jugadas de manera paralela con la enseñanza de fundamentos técnicos y situaciones tácticas de mayor dificultad”. (Camacho, 1995).

En la mayoría de los programas estudiados el fútbol empieza su proceso de enseñanza aprendizaje en el grado quinto de primaria en él se logra que en las edades tempranas el niño comience a conocer las habilidades fundamentales del deporte.

Al concluir el curso se deben haber vencido los objetivos previstos, es por ello que se seleccionaron elementos básicos, los que son necesarios para jugar y desarrollar las capacidades físicas, pues el objetivo fundamental de la unidad es precisamente lograr que el alumno juegue aplicando las habilidades del deporte en situaciones de juego y que al mismo tiempo desarrolle las capacidades físicas necesarias para este. Es importante tener en cuenta al desarrollar las clases que se vinculen los contenidos de las diferentes subunidades, como, por ejemplo, los golpes y las recepciones, de manera que el alumno pueda integrar los elementos mediante los propios ejercicios que se apliquen, estos deben ser ricos en movilidad y combinaciones en correspondencia con las características de los alumnos. De igual modo al trabajar la conducción con el empeine interior del pie se tendrán en cuenta elementos ya conocidos como los golpes y las recepciones, lo que permitirá consolidar estas habilidades.

Aunque el saque de banda no aparece dentro de las temáticas es necesario que se aborde, ya que este se emplea con frecuencia durante el juego.

Los juegos constituyen un medio fundamental para el desarrollo de las habilidades y capacidades, por tanto, deben ponerse de manifiesto a lo largo de toda la etapa, variando sus exigencias a medida que el alumno vaya adquiriendo los diferentes conocimientos y habilidades. Además de un medio para el deporte constituyen un fin.

Es necesario abordar en el desarrollo de las clases los conocimientos teóricos del deporte, como son, las reglas, señales de los árbitros y aspectos sobresalientes de la historia del fútbol.

Erradicar los errores fundamentales y lograr un control de cada movimiento. Luego se trabajarán las habilidades en condiciones variables y de juegos.

De acuerdo a la complejidad de las temáticas y el nivel de preparación de los alumnos los movimientos se podrán dividir en fases, las que se irán integrando posteriormente. Las reglas fundamentales se deben tratar comenzando por las más sencillas (número de jugadores, tantos anotados y otras). Es necesario tener presente en el desarrollo de los contenidos que los niños reciben el deporte por primera vez (se trabajaron algunas habilidades antecedentes en la unidad juegos pre-deportivos) y que los objetivos de la unidad están planteados sobre esta base. Es posible encontrar grupos que tengan un cierto desarrollo de las habilidades del deporte por las tradiciones de las zonas geográficas o por otras razones y que esto facilite el logro de los objetivos. En este caso el profesor podrá, de acuerdo a sus criterios, incluir variantes de mayor complejidad, pero teniendo presente que los objetivos para el grado son los determinantes para conformar el criterio de evaluación.

Avanzando un poco en los dominios de la clasificación deportiva del fútbol citamos por ejemplo los objetivos que deben desarrollarse en el grado octavo de educación básica. Al concluir el contenido programado para el grado, los alumnos deben:

Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas, propias de este deporte que se desarrollan en el grado.

Ejecutar a un nivel grueso de forma combinada y en complejos de habilidades, los elementos técnicos aprendidos.

Aplicar en condiciones de juego, los contenidos aprendidos en la unidad. Conocer las reglas fundamentales, las señalizaciones de los árbitros y los Conocimientos teóricos según los contenidos del grado, que permitan conseguir una disposición positiva hacia la práctica de la actividad física y hacia la comprensión de su utilidad.

El Fútbol se introduce en este nivel para ambos sexos. El objetivo fundamental que persigue es el desarrollo de las habilidades fundamentales del deporte y especialmente de las capacidades físicas, para contribuir de esta manera al mejoramiento de la salud.

Este deporte tiene su antecedente en los juegos pre-deportivos de cuarto grado y en los deportes motivo de estudio de quinto y sexto grados, además, el profesor podrá encontrarse con algunos alumnos que tengan cierto nivel de desarrollo de habilidades deportivas específicas, por haberlo practicado en los turnos dedicados al deporte participativo. Con vistas a consolidar las diferentes habilidades motrices deportivas del Fútbol se aplicarán ejercicios con mayor nivel de complejidad y habrá más movilidad en los mismos, por tanto, los juegos tendrán mayor exigencia de acuerdo al grado de desarrollo alcanzado por los estudiantes.

Al igual que en los demás deportes se pretende enseñar los elementos técnicos a partir de situaciones de juegos en la medida de las posibilidades. Por lo que se deduce que al desarrollar las clases se vinculen los contenidos de las diferentes subunidades como, por ejemplo, los golpeos y recepciones, de manera que, mediante los propios ejercicios, puedan integrar los elementos aprendidos, los cuales deben ser ricos en combinaciones.

De igual modo cuando se aborden las fintas y la conducción del balón, se tendrán en cuenta los elementos ya conocidos de los golpeos y las recepciones, esto permitirá que se vayan consolidando.

En la técnica del portero hay que considerar algunas habilidades que puedan tener los estudiantes de otros deportes como el baloncesto para el manejo del balón, así como otras de lanzar y atrapar.

Con los elementos técnicos que se han ido consolidando mediante los juegos pre-deportivos o situaciones de juegos desde grados anteriores es posible partir de un juego de fútbol e ir trabajando los elementos técnicos dentro de la clase, respondiendo en primer orden al objetivo propuesto y segundo, al nivel de desarrollo alcanzado por los alumnos. Los juegos representan un punto esencial en las clases tanto en el aspecto motivacional como en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas y capacidades físicas.

Pueden existir clases dedicadas solamente a la consolidación de los elementos técnicos, en estos casos se dará prioridad a las habilidades principales del juego, además estos tipos de clases serán ricas en complejos de habilidades de manera que se garantice la fluidez de las combinaciones y su aplicación en el juego de Fútbol.

Los tiempos del juego y las dimensiones del terreno estarán en correspondencia con las condiciones de cada escuela y el nivel de desarrollo de los estudiantes. Las principales reglas y el resto de los conocimientos teóricos de los que deben apropiarse los estudiantes deben ser abordados a lo largo de la unidad.

La estructura de movimientos en el juego de fútbol es en grupo y no de forma individual, por lo que le sugerimos su enseñanza a partir de acciones grupales en situaciones simplificadas de juego como habilidad táctica creativa. Creándose al inicio de este deporte, los grupos heterogéneos teniendo en cuenta los resultados de un diagnóstico relacionado con las habilidades que debe poseer el alumno de grados anteriores, que den paso a la formación y desarrollo de nuevas habilidades motrices deportivas específicas del fútbol.

Estos grupos heterogéneos lo forman desde los alumnos más aventajados hasta los menos aventajados y su finalidad principal, es la de proporcionar constantemente una retroalimentación positiva y afectiva de los alumnos con mayor conocimiento y desarrollo de habilidades motrices deportivas hacia el resto del grupo.

La retroalimentación brindada en el momento y posterior a la clase, influye de forma efectiva en la concentración de la atención del alumno lo cual tiene como resultado final la asimilación de los conocimientos de forma fluida y armónica.

Con las tendencias actuales de la contemporaneidad de las clases de Educación Física se pretende desarrollar el nivel creador del alumno, que este sea un sujeto activo, procesador de la información y constructor de su propio aprendizaje.

Las actividades a desarrollar deben ser variables, dinámicas, alegres, interesantes y motivadoras, que lleven al estudiante a desarrollar las capacidades de percepción, análisis y toma de decisiones.

Jugar bien al fútbol no sólo exige una correcta ejecución y aplicación de los gestos técnicos, de la táctica y de las capacidades condicionales y coordinativas, implica que los jugadores de un equipo se entiendan mutuamente y colaboren eficazmente en el campo, interpretando el juego de la misma manera. En resumen, deben estar integradas e inter relacionadas.

Los juegos se pueden realizar con pequeños grupos de alumno, en espacios Reducidos y los materiales que se pueden utilizar son de fácil manipulación y Confección, tampoco requieren mucho tiempo de explicación para iniciar su Ejercitación. En el programa se enfocan de forma general los diferentes aspectos a tener en cuenta para la planificación de los juegos. Le corresponde al profesor seleccionar los que se realizarán en cada clase en correspondencia con las características de los alumnos y área de trabajo.

Otro aspecto de gran importancia es que el profesor tenga en cuenta, al planificar los juegos, que estos deben ir encaminados a desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices como la técnica y la táctica de forma integrada.; así como ejecutar una misma habilidad de diferentes formas o combinada con otras

En resumen, el fútbol es un deporte practicado entre dos equipos cada uno de once jugadores, el objetivo del juego es meter la bola o pelota de fútbol en la meta o arco del equipo contrario, ganando el equipo que anote el mayor número de goles. (Enciclopedia Ilustrada del deporte) Pág. 160 – Editorial Voluntad – Bogotá – Colombia 1990)

2.3.7.3. Metodología del aprendizaje del fútbol

El aprendizaje del fútbol se basa en dos principios pedagógicos sumamente sencillos:

- Cuando el entrenador propone un movimiento nuevo individual o de conjunto, debe explicarlo con todo lujo de detalles, indicando a la vez la razón de él en el juego, apoyándose en las reglas de juego y en la lógica; y
- .. El aprendizaje será coordinado en forma tal que el jugador aprenda la totalidad de cada movimiento tras varias sesiones, pues si se consagra una sesión íntegra a un solo movimiento provocará fácilmente el tedio en los jóvenes por la excesiva reiteración de un solo movimiento.

2.3.8. Las Capacidades Motoras

2.3.8.1. Concepto de capacidades motoras

Las capacidades motoras también denominadas físicas son aquellos caracteres que son alcanzadas y desarrolladas mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico - deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

Muchos autores la definen o las denominan como:

- Valencias Físicas
- Cualidades Motoras
- Cualidades Físicas
- Capacidades Motrices
- Capacidades Funcionales, etc.

Dallo y López, definiéndolas como las "características cualitativas innatas que distinguen los movimientos o conductas físicas", aclaran que las cualidades no solamente son físicas, sino que son globales con acento en el cuerpo.

Para este autor Mariano Guaraldez, las llama "capacidades motoras" y las puntualiza como " las cualidades de una persona en movimiento que también se expresan en su motricidad ", entendiéndolo por capacidad "la disponibilidad psico-física cuyo mayor efecto se manifiesta en el área motora". Las llamadas "Valencias Físicas", "Cualidades Físicas" "Cualidades Motoras", o "Capacidades Motoras" están íntimamente ligadas al proceso del entrenamiento deportivo. Estas clasificaciones son todas válidas porque están respaldadas por el estudio científico de sus autores.

2.3.8.2. Principales capacidades motoras.

La fuerza

Según Muska Moston: Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior o afrontarla mediante un esfuerzo muscular.

La clasificación se hizo interminable, se habló y se habla de: lenta, rápida, absoluta del músculo, pura, velocidad y máxima.

La resistencia.

Es la cualidad que permite al organismo continuar un esfuerzo prolongado, posponiendo la aparición de fatiga. Estas no dependen solamente de un componente físico (somato-funcional) sino que esencialmente de un componente psíquico, fuerza de voluntad. Genéricamente podemos definir la resistencia como la capacidad de sostener un esfuerzo el máximo tiempo posible.

También Counsilman, la interpreta como, la capacidad de un músculo o del cuerpo como un todo para repetir muchas veces una actividad

Hulrich Jonath., Este autor la concreta. A la capacidad de soportar la fatiga estableciendo un equilibrio entre la asimilación y el gasto o aprovechamiento de oxígeno.

Velocidad.

Es la capacidad física importante en la práctica de cualquier deporte. La rapidez de un movimiento en las actividades deportivas es primordial, ya que su efectividad depende en gran medida de la velocidad con que se ejecute junto a su aceleración.

Ciertos factores que intervienen en la rapidez, son innatos en el individuo y no pueden modificarse con el entrenamiento. Sin embargo, por medio de él podemos mejorar ciertos factores que hacen que a posteriori un individuo sea más rápido que otro.

Tipos de velocidad:

De traslación: En la que recorremos un espacio en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una carrera de 100 metros.

Gestual : En la que respondemos motrizmente a una determinada situación deportiva en el menor tiempo posible, Por ejemplo, ante una presión táctica deportiva responder con un lanzamiento o pase preciso lo más rápido posible.

- **Velocidad de Reacción.** - Tiempo que tarda un individuo en dar una respuesta a un determinado estímulo. Este tiempo de reacción podemos determinarlo en función de dos estímulos: Luminoso y sonoro. En una documentación del I.N.E.F. de Lisboa nos encontramos que, ante estímulos luminosos, la reacción del tren inferior (piernas) es de 0,255 segundos y el del tren superior (brazos) de 0,230 segundos. En el estímulo sonoro, las piernas reaccionan de 0,200 segundos y los brazos en 0,167 segundos. (Tomada la referencia del cuaderno de Atletismo nº.2 Velocidad y vallas Ed. Pila Teleña S.A. 1987).

Flexibilidad

Es la capacidad física básica y necesaria para asegurar el aprovechamiento óptimo de las demás capacidades físicas.

La real academia de la lengua la define como calidad de flexible y explica el término como la disposición de doblarse fácilmente.

Los autores especializados se refieren a la amplitud de los movimientos. Muska Mosston precisan como la capacidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada. Se puede decir que es el desplazamiento por la que los movimientos alcanzan su máximo grado de extensión.

La coordinación.

Carlos Álvarez del Villar, delimita la coordinación como. La capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto. Morehouse, la concreta como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores.

Guillen del Castillo la puntualiza como una de sincronización de la acción de los músculos productores de movimiento, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad e intensidad adecuadas. A todas estas podemos decir que es, una adecuada excitación muscular controlada por el sistema nervioso.

2.3.9. El Jugador

Elemento esencial de parte de del todo, unidos, los jugadores forman el equipo, de manera heterogenea en donde hace de el un mundo de virtudes y defectos; cada uno es dueño de su habilidad, de su estilo propio y de su personalidad, que a medida que pasan los años consiguiendo madurez futbolística es una tarea dificultosa para conformar el equipo ideal. Siempre existirá el dilema de si que el futbolista nace o se hace. O de si tal o cual persona lo descubrió o aquel entrenador lo hace estrella. Lo que si queda bien claro es que no se puede fabricar cracks.

Por considerarlo importante transcribimos la definición del diccionario científico-deportivo del profesor Rothering que dice: Un talento es un deportista que tiene una cierta aptitud superior a la normal pero aun incompleta dicha afirmación encierra dos relevantes afirmaciones.

2.3.9.1. Preparación del futbolista o deportista

Conocedores profundamente del problema que tenemos en nuestro país en la formación de atletas o en la preparación de deportistas. Particularmente debemos enfocar que el entrenamiento deportivo es un proceso de educación multilateral del hombre encaminado a alcanzar altos resultados, en diferentes tipos de ejercicios.

El hombre se encuentra constantemente bajo la influencia del mundo material que lo rodea, para estar en contacto con ese mundo él se vale, de los sentidos y los reflejos por medios de complicados procesos en el sistema nervioso central. De acuerdo con los estudios de Ivan Pavlov sobre las actividades nervioso superior, la parte principal de trabajo de los nervios en el proceso reflejo, consiste en la formación de enlaces o conexiones nerviosas temporales, en la creación de los reflejos condicionados.

En la preparación del deportista se presenta un serie de condicionantes,

2.4 Formulación De Hipótesis

2.4.1 Hipótesis central

- La relación que existe entre los métodos de entrenamiento del fútbol influye de manera positiva en el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi, de la provincia de Acomayo de la Región Cusco

2.4.2. Hipótesis específicas

- El conocimiento de los métodos de entrenamiento del fútbol, que tienen los profesores y estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi, de la provincia de Acomayo de la Región Cusco, son muy generales y sin técnicas científicas.
- El nivel de relación de los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motoras de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi, de la provincia de Acomayo de la Región Cusco, es bastante significativa.
- La especialización que tienen los profesores de educación física sobre los métodos de entrenamiento del fútbol para lograr el pertinente desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi, de la provincia de Acomayo de la Región Cusco, son básicos es decir no cuentan con la especialización debida.

2.5 Variables de la Investigación

2.5.1. Variable independiente

- Métodos de entrenamiento del fútbol

2.5.2. Variable dependiente

- Desarrollo de la Cualidades Motrices.

2.5.3. Variables intervinientes

- Edad y Sexo de participantes
- Grados de Estudio
- Capacidad Motora
- Habilidades deportivas
- Especialización de los profesores, entrenadores o técnicos deportivos.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Método de la Investigación

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se utilizó el Método básico, porque se trata de presentar luego de un diagnóstico, la realidad tal como se encontró en la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco de la región Cusco. Los rasgos y características fundamentales que se presentan en el área de trabajo respecto a la práctica deportiva del fútbol, las cualidades motoras de los estudiantes y sin manipular las variables existentes.

3.2. Tipo de Investigación

Es el Sustantivo, porque gracias a éste y a la uso de los fundamentos teóricos científicos sobre los métodos de entrenamiento del fútbol y las cualidades motrices de los estudiantes, conociendo la influencia que ejerció la variable independiente sobre la variable dependiente, para que con el conocimiento del caso, se pudo propiciar de alguna manera, la forma más efectiva de trabajar con los deportistas escolares del área de estudio, y buscar la obtención de mejores resultados en los campeonatos interescolares.

3.3. Nivel de Investigación

Los niveles empleados para este trabajo de investigación fue el Descriptivo - Explicativo, ya que gracias a estos, se conoció el cómo, y el porqué del fenómeno en estudio. De tal forma, que estos posibilitaron los resultados reales y concretos de investigación.

3.4. Diseño de la Investigación

El diseño, que se manipulo, para esta indagación fue el descriptivo causal, porque con ello se conoció la influencia de los métodos del entrenamiento del fútbol en el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco de la región Cusco.

3.5. Población y Muestra

3.5.1. Población

Se tomó a profesores, entrenadores, técnicos deportivos y estudiantes de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi – Acomayo - Cusco de la región Cusco, que representan un total de 483 miembros. Se logró realizar el trabajamos con los estudiantes del tercer año de secundaria y docentes del área.

3.5.2. Muestra

La muestra con la que se trabajó fue bastante representativa, la cual representa un total de 50 docentes, en donde se extrajo un 20% de profesores que son los especialistas de educación física, que represento 10 educadores y el total de estudiantes del tercer año de secundaria, que sumaron un total de 30 estudiantes.

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Se emplearon:

- Las técnicas del fichaje y la Observación;
- Se aplicaron encuestas y test a los participantes en el muestreo.

3.7. Técnicas e Instrumentos de Análisis e Interpretación de Datos

- Se aplicó como técnica a la estadística descriptiva; y
- Como instrumentos a los estadígrafos, gráficos y Cuadros estadísticos.

CAPÍTULO IV PRESENTACION DE LOS

RESULTADOS

4.1. Encuestas Profesores de Educación Física, o Técnicos Deportivos.

Cuadro N° 3

01. ¿Para usted, los métodos de entrenamiento, buscan el aumento del rendimiento?

CATEGORÍA	fi	%
a. Físico	03	30,00
b. Psíquico	02	20,00
c. Intelectual	00	00,00
d. Técnico-motor	00	00,00
e. Todos	05	50,00
f. Otros	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Ante la interrogante formulada a los docentes, se tiene que en mayoría, el 50% considera que los métodos de entrenamiento buscan el incremento del rendimiento físico, psíquico, intelectual y técnico motor, por dicho motivo para dichos docentes los métodos de entrenamiento considerablemente serían útiles para un desarrollo integral de los alumnos.

Por otra parte, los docentes en un 30% consideran que los métodos de entrenamiento únicamente conseguirán el incremento del rendimiento físico. Y finalmente el restante 20% de los encuestados considera que únicamente se evidenciara incremento del rendimiento psíquico utilizando los métodos en mención.

CUADRO N° 4

02. ¿Con la aplicación de un planteamiento de los métodos de entrenamiento también se pretende lograr un alto rendimiento en lo?

CATEGORÍA	fi	%
a. Táctico	01	10,00
b. Aeróbico	03	30,00
c. Anaeróbico	02	20,00
d. Moral y Volitivo	00	00,00
e. Todos	04	40,00
f. Otros	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación:

A los docentes acerca del logro de alto rendimiento que se pretende con la aplicación de los métodos de entrenamiento. Consecuente con la respuesta otorgada por los docentes en el Cuadro anterior, en mayoría, el 40% opinó que el alto rendimiento se conseguirá en los aspectos tácticos, aeróbicos, anaeróbicos, moral y volitivo. El 30% de los docentes consideró afirmar que el logro únicamente abarcaría el aspecto aeróbico. Un 20% por su parte, opino que el logro sería solamente en el aspecto anaeróbico. Finalmente, el restante 10% optó por considerar que el logro sería únicamente en el aspecto táctico.

CUADRO N° 05

03. ¿Puede señalar usted, las dimensiones del deporte del fútbol?

CATEGORÍA	fi	%
a. Rendimiento	03	30,00
b. Comercial	02	20,00
c. Social	01	10,00
d. Político	00	00,00
e. Todos	05	50,00
f. Otros	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Los docentes, asimismo, consideran que el deporte del futbol abarca las dimensiones de rendimiento, comercial, social, político, en tanto el 50% optó por la respuesta “todos”.

Por otro lado, el porcentaje mayor a continuación viene a ser el 30% de docentes que consideran que únicamente el futbol abarca la dimensión de rendimiento. El otro 20% de los encuestados consideró que la dimensión del futbol es la comercial. Mientras que, el ultimo 10% consideró que dimensión que más abarca el futbol es la social.

CUADRO N° 06

4. ¿Con qué capacidad cuenta la Institución Educativa Simón Bolívar de Pomacanchi, para que los estudiantes del tercero de secundaria tengan los recursos necesarios para la aplicación de los métodos de entrenamiento del fútbol?

CATEGORÍA	fi	%
a. Excelente	00	00,00
b. Buena	01	10,00
c. Regular	06	60,00
d. Mala	02	20,00
e. Desconozco	01	10,00
f. Otro	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Se consultó a los docentes acerca de la capacidad con la que cuenta la Institución educativa Simón Bolívar de Pomacanchi en cuanto a recursos para poder aplicar los métodos de entrenamiento de futbol. Entonces la respuesta en mayoría d los docentes, el 60%, consideró que es regular la capacidad de la I.E.

Mientras que, el 20% de los docentes optó por la respuesta “mala”, en tanto considerarían que la I.E. no cuenta con los recursos necesarios para aplicar métodos de entrenamiento de futbol. Solo el 10% de los mismos, respondió que la I.E. tendría una buena capacidad de recursos, sin embargo, no podemos perder de vista que este porcentaje es ínfimo frente 60% que respondieron que la capacidad de recursos es regular.

Finalmente, el 10% restante desconocer acerca del tema.

CUADRO N° 7

05. ¿En qué medida la Institución Educativa Simón Bolívar, tiene la infraestructura y materiales necesarios para aplicar los métodos de entrenamiento del fútbol?

CATEGORÍA	fi	%
a. Bastante suficiente	00	00,00
b. Suficiente	02	20,00
c. Regularmente suficiente	06	60,00
d. Poco suficiente	02	20,00
e. Desconozco	00	00,00
f. No responde	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

A los docentes encuestados se les preguntó acerca de la infraestructura y material con los que cuenta la Institución Educativa Simón Bolívar para la aplicación de métodos de entrenamiento del fútbol. La mayoría de los encuestados (60%) consideró únicamente la existencia de una capacidad regularmente suficiente. Mientras que por otro lado hubo coincidencia, un 20% de los docentes encuestados consideró que es poco suficiente la infraestructura y los materiales para la aplicación de métodos de entrenamiento de fútbol; y de igual forma el restante 20% considera que la infraestructura y los materiales son insuficientes para el propósito señalado en la pregunta desarrollada en el presente Cuadro.

06. ¿De qué manera se viene aplicando en los estudiantes del tercero de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar de Pomacanchi, los métodos de entrenamiento del fútbol, para que estos desarrollen sus capacidades motrices y puedan desempeñarse con soltura en el campo deportivo?

CATEGORÍA	fi	%
a. Excelente	00	00,00
b. Buena	01	10,00
c. Regular	07	70,00
d. Desconozco	02	20,00
e. Todos	00	00,00
f. Otro	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Prosiguiendo con las preguntas, se formuló a los docentes la interrogante de la manera en la que se viene aplicando a los estudiantes del tercer grado de secundaria los métodos de entrenamiento del fútbol. Ante ello tenemos que el 70%, siendo la mayoría, considera que en forma regular se efectúa la aplicación de métodos de entrenamiento; por su parte un 20% únicamente afirma desconocer dicha información. Finalmente, el restante 10% considera como buena la aplicación de dichos métodos.

- 07. ¿De qué forma la utilización de los métodos de entrenamiento en el fútbol, permiten que los estudiantes del tercero de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar De Pomacanchi, desarrollen sus capacidades motrices y puedan lograr los primeros puestos en los campeonatos interescolares?**

CATEGORÍA	fi	%
a. Excelente	00	00,00
b. Buena	02	20,00
c. Regular	08	80,00
d. Mala	00	00,00
e. Desconozco	00	00,00
f. Otro	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación

En el presente Cuadro se observa la interrogante de en qué forma la utilización de métodos de entrenamiento en el fútbol permite que los estudiantes desarrollen sus capacidades motrices y puedan lograr los primeros puestos en campeonatos interescolares. Tenemos que la mayoría de docentes encuestados (80%) considera únicamente regular que la utilización de métodos de entrenamiento de fútbol conlleve a desarrollar capacidades motrices que a su vez permitan lograr los primeros puestos campeonatos escolares. Por otro lado, solo el 20% restante considera como buena la utilización de métodos de entrenamiento para la consecución desarrollo de capacidades motrices y posteriormente primeros lugares en campeonatos interescolares.

08. ¿En qué medida los padres de familia de los estudiantes del tercero de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar De Pomacanchi, apoyan con los métodos de entrenamiento del fútbol, para que desarrollen sus capacidades motrices y puedan desenvolverse con destreza en los partidos de fútbol?

CATEGORÍA	fi	%
a. Los dejan descansar	02	20,00
b. ayudan a Recuperarse	01	10,00
c. Los alimentan apropiadamente	04	40,00
d. Los apoyan para relajarse	01	10,00
e. Todos	08	20,00
f. Otro	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación

La presente interrogante tiene como propósito ver el grado de intervención familiar con los métodos de entrenamiento del futbol en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa materia de análisis. En ese sentido los docentes encuestados en el porcentaje del 40% coincidieron que en el seno familiar se cuida de una alimentación apropiada lo que sin duda es un indicativo de colaboración en la consecución de desarrollo de capacidades motrices y desenvolvimiento con destreza en el deporte del futbol. Por otro lado, el 20% de los encuestados considero que la familia aporta con lo siguiente; dejarlos descansar, ayudar a recuperarse a los estudiantes, los alimentan apropiadamente y los apoyan para poder relajarse. Asimismo, el 20% de ellos considero como aporte de la familia que a los estudiantes los dejan descansar. Finalmente, el resto de docentes encuestados consideró lo siguiente: 10% que en la familia aportan con ayudar a recuperarse a los estudiantes, el otro 10% que los apoyan a relajarse.

CUADRO N° 11

09. ¿Con qué medida los pobladores de Pomacanchi, apoyan a los estudiantes del tercero de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, en sus participaciones de los partidos de fútbol interescolares?

CATEGORÍA	fi	%
a. Muy buena	00	00,00
b. Buena	03	30,00
c. Regular	07	70,00
d. Mala	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Ahora bien, también se consideró prudente preguntar a los docentes acerca del apoyo que brinda la población de Pomacanchi a los estudiantes en cuanto a su participación en los partidos de fútbol. Tenemos entonces que el porcentaje mayor que asciende al 70% considera que el apoyo de la población con los estudiantes en mención es regular. Mientras que el restante 30% de los docentes opinó que el apoyo es bueno.

CUADRO N° 12

10. ¿Cómo ayudan las autoridades de la UGEL provincial a los estudiantes del tercero

de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, en sus participaciones de los juegos interescolares?

CATEGORÍA	fi	%
a. Con un entrenador	00	00,00
b. Con un técnico deportivo	03	03,00
c. Con el Profesor de educación física	07	70,00
d. Reconocimiento y premios	00	00,00
e. Otro	00	00,00
f. No responde	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Se preguntó a los docentes, también, si existe involucramiento de la UGEL con el apoyo de los estudiantes para las participaciones en juegos interescolares. Entonces se tiene el resultado de que los docentes en un 70% consideran que existe apoyo de la UGEL con el profesor de Educación Física. Por otro lado, el restante 30% de los encuestados consideró que el apoyo de la UGEL mediante un Técnico Deportivo.

CUADRO N° 13

11. ¿Cómo apoyan las autoridades y profesores del plantel a los estudiantes del tercero

de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, en sus participaciones de los juegos interescolares?

CATEGORÍA	fi	%
a. Con vestimenta deportiva	00	00,00
b. Con los pasajes	00	00,00
c. Con la alimentación	00	00,00
d. Apoyo permanente en todo	10	100,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Los docentes ante la interrogante formulada, coincidieron al 100% de que existe apoyo permanente por parte de las autoridades y profesores a los estudiantes que los representan en los juegos interescolares.

CUADRO N° 14

12. ¿Con quién trabajan los estudiantes del tercero de secundaria del Simón Bolívar,

los métodos de entrenamiento para el desarrollo de sus capacidades motrices?

CATEGORÍA	fi	%
a. Con el entrenador	00	00,00
b. Con el técnico deportivo	02	20,00
c. Con el profesor de educación física	08	80,00
d. Con padres de familia	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Los docentes ante la interrogante formulada, en un 80% coinciden que los métodos de entrenamiento para el desarrollo de sus capacidades motrices son desarrollados con el profesor de Educación Física. Por otro lado, el restante 20% coincide que dicho desarrollo lo efectúan los alumnos con el Técnico Deportivo.

CUADRO N° 15

13. ¿Qué métodos de entrenamiento se utilizan para desarrollar las capacidades

motrices de los estudiantes del tercero de secundaria del Simón Bolívar?

CATEGORÍA	fi	%
a. Continuo o Fartlek	00	00,00
b. Circuito o circuit training	00	00,00
c. Fraccionado, Intervalico o Interval Training	01	00,00
d. Cross country	00	00,00
e. Power Training	00	00,00
f. Tabata	02	20,00
g. Todos	07	70,00
h. Otros	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Los docentes encuestados fueron preguntados por el método de entrenamiento que se emplea para el desarrollo de capacidades motrices de los estudiantes. Entonces tenemos como resultado que el 70% de los mismos considera que se utilizan todos los métodos, es decir: continuo o fartlek, circuito o circuit training, fraccionado, intervalico o interval training, cross country, power training, tabata. Por su parte el 20% de profesores encuestado considera que solo se utiliza el método tabata. Y finalmente el 10% restante considero que se utiliza el método fraccionado, intervalico o interval training.

14. ¿Qué capacidades motrices se desarrollan con los métodos de entrenamiento a los estudiantes para prepararlos para que jueguen con buen rendimiento al fútbol?

CATEGORÍA	fi	%
a. Agilidad	01	10,00
b. Flexibilidad	00	00,00
c. Fuerza	02	20,00
d. Resistencia	02	20,00
e. Velocidad	03	30,00
f. Coordinación	02	20,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Se preguntó a los docentes encuestados acerca de las capacidades motrices que se desarrollan los métodos de entrenamiento a los estudiantes para prepararlos para el mejor rendimiento en el fútbol. De la lista anotada en el Cuadro anterior tenemos los porcentajes asumidos por los docentes, siendo que: el 30% considera que se prepara a los estudiantes en velocidad, el 20% considera que la preparación de los alumnos es en fuerza; el otro 20% opina que es en resistencia; y finalmente el 10% considera que es en agilidad.

CUADRO N° 17

15. ¿Qué se les enseña más del fútbol a los estudiantes, con el apoyo de los métodos de

entrenamiento, a la vez que desarrollan sus capacidades motrices?

CATEGORÍA	fi	%
a. Los fundamentos	02	20,00
b. La técnica	01	10,00
c. La táctica	00	00,00
d. El reglamento básico	02	20,00
e. Todos	05	50,00
f. Otros	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Se efectuó la pregunta a los docentes acerca de que es lo que más se les enseña del futbol a los estudiantes, con apoyo de los métodos de entrenamiento, a la vez que desarrollan de sus capacidades motrices. Ante ello tenemos que la mayoría de encuestados (50%) considera que a los estudiantes se les enseña en conjunto los fundamentos, la técnica, la táctica y el reglamento del futbol, con lo cual se consideraría que la enseñanza del futbol en la Institución Educativa materia de investigación es completa. Mientras que el 20% de los mismos considera que únicamente se les enseña los fundamentos del futbol a los alumnos. De igual forma el otro 20% de encuestados considera por su parte que lo que se enseña del futbol a los alumnos es el reglamento básico. Y finalmente el restante 10% de los docentes materia de encuesta considera que únicamente se les enseña la técnica.

CUADRO N° 18

16. ¿Considera que los métodos de entrenamiento del fútbol son compatibles con el

desarrollo de las capacidades motrices de los estudiantes?

CATEGORÍA	fi	%
a. Sí	09	90,00
b. No	01	10,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

El 90% de los docentes encuestados consideró que los métodos de entrenamiento del fútbol son compatibles con el desarrollo de las capacidades motrices de los estudiantes, mientras que únicamente el 10% de los mismos señaló lo contrario.

CUADRO N° 19

17. ¿Participa en cursos de especialización y actualización para enseñar el fútbol?

CATEGORÍA	fi	%
a. Sí	02	20,00
b. No	08	80,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Se realizó la pregunta a los docentes acerca de su participación en cursos de especialización y actualización para enseñar fútbol. La mayoría de los encuestados, es decir el 80%, afirmó participar en dichos cursos. Por su parte el restante 20% precisó no participar en los mismos.

CUADRO N° 20

18. ¿Los métodos de entrenamiento del fútbol influyen en el desarrollo de las capacidades motrices de los estudiantes?

CATEGORÍA	fi	%
a. Sí	10	100,00
b. No	00	00,00
TOTALES	10	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Finalmente se preguntó a los docentes respecto de si el entrenamiento del futbol tiene influencia en el desarrollo de las capacidades motrices de los estudiantes. Ante dicha pregunta la totalidad de los docentes consideró que los métodos de entrenamiento tienen influencia en la capacidad motora de los estudiantes.

4.2 Encuesta a estudiantes.

CUADRO N° 21

01. ¿Qué busca aumentar del rendimiento, los métodos de entrenamiento, para ti?

CATEGORÍA	fi	%
a. Físico	08	26,67
b. Psíquico	02	06,67
c. Intelectual	04	13,32
d. Técnico-motor	02	06,67
e. Todos	14	46,67
f. Otros	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

La primera pregunta planteada a los estudiantes, se les preguntó acerca de qué es lo que busca aumentar del rendimiento los métodos de entrenamiento para ello, a lo que el 46.67% respondió que el aumento rendimiento se basa en lo físico, psíquico, intelectual y técnico y motor. Por otro lado, un 26,67% consideró que únicamente se consigue el incremento del aspecto físico. Por su parte el 13,32% respondió que el desarrollo que se consigue con los métodos de entrenamiento es el intelectual. Finalmente, en porcentajes iguales un 06,67% consideró que el desarrollo es psíquico, así como el otro 06,67% afirmó que el desarrollo que se consigue es técnico motor.

CUADRO N° 22

02. ¿Crees tú, que con la aplicación de un diseño planificado de los métodos de entrenamiento también se pueda lograr un alto rendimiento en lo?

CATEGORÍA	f _i	%
a. Táctico	07	23,33
b. Aeróbico	05	16,67
c. Anaeróbico	03	10,00
d. Moral y Volitivo	00	00,00
e. Todos	15	50,00
f. Otros	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

La presente pregunta formulada a los estudiantes se enmarcó en la consideración del alto rendimiento que podrían lograr con el diseño planificado de los métodos de entrenamiento. Entonces es que el 50% de los encuestados concluye que pueden alcanzar un alto rendimiento en lo táctico, aeróbico, anaeróbico, moral y volitivo con un diseño planificado de método de entrenamiento. Por su parte un 23,33% de los educandos considera que únicamente puede alcanzar un alto rendimiento en lo táctico. Por su parte un porcentaje menor como es el 16,67% toma en cuenta que únicamente se puede alcanzar un alto rendimiento en lo aeróbico. Y finalmente el restante 10% considera que se puede alcanzar un alto rendimiento en lo anaeróbico únicamente.

CUADRO N° 23

03. ¿Señala, las dimensiones del deporte del fútbol, que tú conoces?

CATEGORÍA	fi	%
a. Rendimiento	09	30,00
b. Comercial	02	06,67
c. Social	04	13,33
d. Político	03	10,00
e. Todos	12	40,00
f. Otros	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Adentrándonos en lo que es el deporte del futbol, se preguntó a los educandos acerca de las dimensiones del deporte del futbol que ellos conocían. El mayor porcentaje de ellos que es el 40% considera que el futbol abarca las dimensiones de rendimiento, así como el aspecto comercial, social y político. Por su parte, un porcentaje también alto de ellos, como es el 30% considera que únicamente la dimensión que conocen del futbol es el de rendimiento. Un porcentaje mucho menos a los anteriores como es el 13,33% considera que la dimensión del deporte del futbol es el social. Por su parte el 10% considera que la dimensión que abarca el futbol es la política. Y el restante 06,67% toma en cuenta que el futbol abarca una dimensión comercial.

CUADRO N° 24

4. **¿En qué medida piensas, que la Institución Educativa Simón Bolívar, tiene la capacidad para que tus compañeros del tercero de secundaria cuenten con recursos necesarios para practicar los métodos de entrenamiento del fútbol?**

CATEGORÍA	fi	%
a. Excelente	00	00,00
b. Buena	02	06,67
c. Regular	17	56,67
d. Mala	06	20,00
e. Desconozco	05	16,66
f. Otro	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

En el presente Cuadro tenemos que el 56,67% de los estudiantes encuestados considera que es regular la capacidad de la Institución Educativa para que sus compañeros de tercero de secundaria cuenten con recursos necesarios para practicar los métodos de entrenamiento del fútbol. Por su parte el 20% de ellos afirmó que la capacidad de la I.E. es mala. El otro 16,66% dijo desconocer acerca del tema. Y finalmente solo el restante 06,67% de los educandos dijo que el colegio tiene una buena capacidad para dotar de recursos necesarios para que los alumnos de tercero de secundaria puedan practicar los métodos de entrenamiento del fútbol.

CUADRO N° 25

05. ¿Cómo consideras tú, qué la Institución Educativa, tenga la infraestructura y materiales suficientes para practicar los métodos de entrenamiento del fútbol?

CATEGORÍA	fi	%
a. Bastante suficiente	00	00,00
b. Suficiente	06	20,00
c. Regularmente suficiente	07	23,33
d. Poco suficiente	14	46,67
e. Desconozco	03	10,00
f. No responde	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Se preguntó a los alumnos como consideraban que la Institución Educativa tenga la infraestructura y materiales suficientes para practicar los métodos de entrenamiento del futbol. Ante dicha interrogante podemos observar que el 46,67% de los mismos considera que es poco suficiente lo que aporta la Institución Educativa en cuanto a infraestructura y materiales. Por su parte el 23,33% considera que es regularmente suficiente el aporte efectuado. El 20% afirmó que si es suficiente la infraestructura y materiales aportados por la I.E. finalmente el único 10% de ello afirmó no conocer del tema.

CUADRO N° 26

06. ¿En qué medida se viene aplicando en tus compañeros del tercero de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar De Pomacanchi, los métodos de entrenamiento del fútbol, para que ellos desarrollen sus capacidades motrices y puedan desempeñarse con soltura en el campo deportivo?

CATEGORÍA	fi	%
a. Excelente	00	00,00
b. Buena	04	13,33
c. Regular	16	53,33
d. Mala	03	10,00
e. Desconozco	07	23,34
f. Otro	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

En cuanto a la interrogante formulada de la medida de aplicación de métodos de entrenamiento de futbol en los estudiantes del tercero de secundaria para que ellos desarrollen sus capacidades motrices y puedan desempeñarse con soltura en el campo deportivo. Debemos tener en cuenta que el porcentaje mayor que asciende a 53,33% de ellos considera que es regular la aplicación de dichos métodos. Por su parte siendo un porcentaje aún alto, el 23,34 de los educandos afirmo desconocer el tema. Solo el 13,33% de los estudiantes afirmo que si es buena la utilización de los métodos en mención. Y por último solo el 10% consideró como mala la utilización de los métodos en la consecución de desarrollo de capacidades motrices que logren un mejor desempeño con soltura en los campos deportivos de los alumnos del tercero de secundaria.

CUADRO N° 27

- 07. ¿Cómo imaginas qué la utilización de los métodos de entrenamiento en el fútbol, permiten que tus compañeros del tercero de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar De Pomacanchi, desarrollen sus capacidades motrices y puedan lograr los primeros puestos en los campeonatos interescolares?**

CATEGORÍA	fi	%
a. Excelente	00	00,00
b. Buena	08	26,67
c. Regular	18	60,00
d. Mala	00	00,00
e. Desconozco	04	13,33
f. Otro	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación

Se preguntó a los estudiantes acerca de si la utilización de los métodos de entrenamiento en el fútbol, permiten que tus compañeros del tercero de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar de Pomacanchi, desarrollen sus capacidades motrices y puedan lograr los primeros puestos en los campeonatos interescolares. Ante dicha interrogante el 60% de los encuestados considera que regular el aporte de los métodos de entrenamiento de futbol para la consecución de buenos resultados en el futbol. Por otro lado, el 26,67% consideró que es buena la utilización de dichos métodos. Y finalmente, el último 13,33% dijo desconocer el tema.

08. ¿Cómo es la compostura de los padres de familia de tus compañeros del tercero de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar De Pomacanchi, frente al trabajo con los métodos de entrenamiento del fútbol, para desarrollar sus capacidades motrices y se desenvuelvan con destreza en los partidos de fútbol?

CATEGORÍA	fi	%
a. Los dejan descansar	05	16,67
b. Ayudan a Recuperarse	03	10,00
c. Los alimentan apropiadamente	04	13,33
d. Los apoyan para relajarse	03	10,00
e. Todos	15	50,00
f. Otro	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación

En la presente pregunta efectuada a los estudiantes, acerca de la compostura de los padres de familia de los estudiantes del tercer grado de secundaria frente a los métodos de entrenamiento del fútbol para el mejor desarrollo de capacidades motrices que permitan el mejor desenvolvimiento en los partidos de fútbol de los mismos. Tenemos que en su mayoría como es el 50% considera que el apoyo es dejándolos descansar, ayudando a recuperarse, procurando la alimentación apropiada y el apoyo con la relajación de sus hijos. Mientras la mitad restante de los estudiantes considera ese apoyo de la siguiente forma: 16,67% afirmo que solo los dejan descansar; el 13,33% precisó que el apoyo es únicamente con la alimentación apropiada; el 10% consideró que el apoyo es la ayuda a recuperarse, y finalmente el último 10% dijo que solo los apoyan para que se relajen.

09. ¿Con qué prudencia los pobladores de Pomacanchi, apoyan a tus compañeros del tercero de secundaria de la institución educativa simón bolívar, en sus participaciones de los partidos de fútbol interescolares?

CATEGORÍA	fi	%
a. Muy buena	03	10,00
b. Buena	18	60,00
c. Regular	09	30,00
d. Mala	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Se preguntó asimismo a los alumnos si los pobladores de Pomacanchi apoyaban a los estudiantes del tercero de secundaria de la I.E. en sus participaciones en los partidos de futbol interescolares. Ante dicha interrogante la mayoría de los encuestados (60%) consideró como bueno el apoyo brindado por los pobladores. Por su parte el 30% de ellos calificó como regular la colaboración brindada por los pobladores. Finalmente, el restante 10% considero que el apoyo brindado por la población es muy bueno.

10. ¿Cómo apoyan las autoridades de la UGEL provincial a tus compañeros del tercero de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, en sus participaciones de los juegos interescolares?

CATEGORÍA	fi	%
A. Con un entrenador	00	00,00
B. Con un técnico deportivo	06	20,00
C. Con el Profesor de educación física	21	70,00
D. Reconocimiento y premio	03	10,00
E. Otro	00	00,00
F. No responde	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Se consideró preguntar a los alumnos si conocían del aporte efectuado por la UGEL provincial a los estudiantes del tercer grado de secundaria para su participación en los juegos interescolares. Ante dicha interrogante tenemos que la gran mayoría de encuestados que viene a ser el 70% considera que el apoyo es brindado con el profesor de educación física. Mientras que el 20% de los mismos consideró que el apoyo de la UGEL es con un técnico deportivo. Únicamente el restante 10% consideró que el apoyo de la Unidad de Gestión Educativa Provincial es para el reconocimiento y premiación.

11. ¿Cómo ayudan las autoridades y profesores del plantel a tus compañeros del tercero de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar, en sus participaciones de los juegos interescolares?

CATEGORÍA	fi	%
a. Con vestimenta deportiva	07	23,33
b. Con los pasajes	05	16,67
c. Con la alimentación	06	20,00
d. Apoyo permanente en todo	12	40,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

La presente pregunta nos demuestra el grado de percepción de los alumnos en cuanto a la colaboración que demuestran la autoridades y docentes de la I.E materia de análisis para la participación de los estudiantes en los juegos interescolares. Entonces tenemos que el 40% de los alumnos afirmo que el apoyo es permanente en todo. Por su parte un significativo 23,33 de los mismos afirmó que el apoyo va únicamente con la vestimenta deportiva. Por otro lado, igualmente significativo, el 20% de ellos consideró que el apoyo únicamente es con la alimentación. Y finalmente únicamente el 16,67% de los alumnos encuestados consideró que el apoyo es con los pasajes para la participación de los educandos en las competencias interescolares.

CUADRO N° 32

12. ¿Con quién trabajan tus compañeros del tercero de secundaria del Simón Bolívar, los métodos de entrenamiento para el desarrollo de sus capacidades motrices?

CATEGORÍA	fi	%
a. Con el entrenador	00	00,00
b. Con el técnico deportivo	07	23,33
c. Con el profesor de educación física	19	63,34
d. Con padres de familia	04	13,33
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

En la presente interrogante se pidió a los estudiantes que respondieran con quién es que trabajan sus compañeros del tercer grado de secundaria los métodos de entrenamiento para el desarrollo de capacidad motrices. Entonces se tiene que la mayoría de ellos, que viene a ser el 63,34%, afirmo que dichos métodos son practicados con los docentes de educación física. Mientras que el 23,33% respondió que dichos métodos son efectuados por el técnico deportivo. Y finalmente el último 13,33% de los estudiantes afirmó que los métodos de entrenamiento son realizados con los padres de familia.

CUADRO N° 33

13. ¿Señala si conoces los métodos de entrenamiento que se usan para desarrollar las capacidades motrices de tus compañeros del tercero de secundaria?

CATEGORÍA	fi	%
a. Continuo o fartlek	00	00,00
b. Circuito o circuit training	00	00,00
c. Fraccionado, intervalico o Interval Training	00	00,00
d. Cross country	00	00,00
e. Power Training	00	00,00
f. Tabata	00	00,00
g. Todos	30	100,00
h. Otros	00	00,00
TOTALES	05	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Lo que llama la atención en la presente pregunta formulada a los estudiantes es que el 100% de ellos coincidieron que los métodos de entrenamiento que se usan para desarrollar las capacidades motrices de los estudiantes del tercer grado de secundaria son; continuo o fartlek; circuito o circuit training; fraccionado, intervalico o interval training; cross country; power training y tabata.

CUADRO N° 34

14. ¿Qué capacidades motrices crees, que se desarrollan con los métodos de entrenamiento en tus compañeros, para que jueguen bien al fútbol?

CATEGORÍA	fi	%
a. Agilidad	04	13,33
b. Flexibilidad	03	10,00
c. Fuerza	10	33,33
d. Resistencia	05	16,67
e. Velocidad	06	20,00
f. Coordinación	02	06,67
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

En el presente Cuadro se puede observar que la interrogante formulada a los educandos gira entorno a que capacidades motrices considerar que se desarrollan con los métodos de entrenamiento para que jueguen bien al futbol. Tenemos entonces que el porcentaje mayor que asciende al 33,33% de ellos consideró que lo que se desarrolla más es la fuerza. Por otro lado, siendo un porcentaje igual de alto, el 20% de ellos considera que se desarrolla la velocidad. En porcentajes menores, pero no menos significativos, los alumnos consideraron que: el 16,67% de ellos que se desarrolla la resistencia; el 13,33% que se desarrolla la agilidad; 10% considera que la capacidad motriz que se desarrolla es la flexibilidad; y el restante 06,67% considero como la capacidad motriz a la coordinación.

CUADRO N° 35

15. ¿Qué les enseñan más del futbol a tus compañeros, con el uso de los métodos de entrenamiento, a la vez que desarrollan sus capacidades motrices?

CATEGORÍA	fi	%
a. Los fundamentos	07	23,33
b. La técnica	05	16,67
c. La táctica	04	13,33
d. El reglamento básico	02	06,67
e. Todos	12	40,00
f. Otros	00	00,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Se preguntó a los estudiantes en cuanto que es lo que más les enseñan del futbol a sus compañeros con el uso de los métodos de entrenamiento. Ante dicha interrogante la mayoría de los estudiantes encuestados que viene a ser el 40% de ellos considera que se enseña los fundamentos, la técnica, la táctica y el reglamento básico, es decir en conjunto con el futbol van todos esos aprendizajes. Debemos tomar en cuenta que un porcentaje que no se distancia mucho del anterior como es el 23,33% de los estudiantes considera que únicamente se enseña los fundamentos. Asimismo, el 16,67% considera que únicamente se enseña la técnica. Mientras que otro 13,33% de ellos considera que se enseña la táctica de manera aislada. Finalmente, en un porcentaje mucho menor cómo es el 06,67% de los encuestados opino que sólo se enseña el reglamento básico.

CUADRO N° 36**16. ¿Crees, que los métodos de entrenamiento del fútbol son compatibles con el desarrollo de las capacidades motrices de tus compañeros del Simón Bolívar?**

CATEGORÍA	fi	%
a. Sí	24	80,00
b. No	06	20,00
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

En cuanto a la compatibilidad de los métodos de entrenamiento del futbol con el desarrollo de capacidad motrices de los estudiantes del Simón Bolívar de Pomacanchi, Tenemos que los estudiantes consultados en el 80% considera que si existe compatibilidad. Mientras que un porcentaje mucho menor de ellos considera lo contrario.

CUADRO N° 37**17. ¿Los métodos de entrenamiento del fútbol influyen en el desarrollo de las capacidades motrices de tus compañeros, de la Institución Educativa, Simón Bolívar De Pomacanchi?**

CATEGORÍA	fi	%
a. Sí	26	86,67
b. No	04	13,33
TOTALES	30	100,00

Fuente: Elaboración propia

Análisis e Interpretación:

Los educandos fueron consultados acerca de si lo métodos de entrenamiento del futbol influían en el desarrollo de las capacidad motrices de sus compañeros de la I.E. Ante ello tenemos que el mayor porcentaje que abarca el 86,67% considera que si hay influencia en las capacidades motrices de los mismos. Mientras que por otro lado solo el 13,33% de ellos considera que no hay influencia.

CONCLUSIONES

Primero: En concordancia con el objetivo general existió una relación directa de los métodos del entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las capacidades motrices de los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa Simón Bolívar del Distrito de Pomacanchi. Ya que estos influyen el mejoramiento de las capacidades como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.

Segundo: En relación al primer objetivo específico tenemos que los profesores y alumnos tienen un conocimiento muy general de los métodos del entrenamiento del fútbol, ya que no tienen el conocimiento científico menos técnico – táctico, de cómo se deben desenvolver los deportistas escolares en el campo de juego.

Tercero: El nivel de relación de los métodos del entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las capacidades motrices de los estudiantes, es bastante significativa, ya que la ejecución de la práctica del entrenamiento llevada de manera planificada y metodológica ayudara en el mejor desempeño físico – técnico de los jugadores.

Cuarto: En cuanto al último objetivo específico, tenemos que los profesores de educación física no tienen la especialización necesaria y pertinente de los métodos del entrenamiento del fútbol, ya que en realidad hasta el día de hoy en la región del Cusco no se dan cursos especializados en este campo. Por lo que se dijo con anterioridad, el conocimiento que poseen es muy general.

SUGERENCIAS

Primero: Se exhorta a los señores profesores que en la práctica de los partidos de futbol hacer énfasis de un debido calentamiento de las capacidades motoras para predisponer al cuerpo para evoluciones físico – deportivas que inquieran gestos diversos.

Segundo: Se sugiere a los señores profesores, para un mayor conocimiento de los métodos del entrenamiento en el fútbol, recurrir a los programas de Internet. Ya que en el Perú existe muy poca bibliografía al respecto. Así mismo inscribirse en las escuelas de fútbol como la ESEFUL.

Tercero: Es importante, que los profesores al momento del trabajo de campo basadas en los métodos de entrenamiento del fútbol para mejorar el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades motoras de los estudiantes, hacerlos de manera muy específica, es decir trabajar con cada parte del cuerpo y empleando las cualidades motrices que necesitan en el desarrollo del juego.

Cuarto: Se le sugiere a las autoridades educativas, preocuparse de la actualización de los profesores de educación física en lo referente a los métodos de entrenamiento del fútbol, para una mejor capacitación de los mismos, y que redunde en resultados positivos y de calidad en beneficio del fútbol distrital, provincial y regional.

BIBLIOGRAFIA

- ÁLVAREZ E. Gerardo T. (2001).** “La difusión del fútbol en Lima”. Lima – Perú.
- ARTEAGA S. Ludolfo Á. (2017).** El aprendizaje del fútbol 7 en las estudiantes del vi ciclo del colegio privado bilingüe reina de los ángeles del distrito de la molina, 2016. Lima – Perú.
- CAIZA S. José y PIJAL O. Luis A.(2012).** Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 - 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de san Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa. Ibarra – Ecuador.
- CONSTITUCION POLITICA DEL PERU (1993).** Edit. INKARI. Cap. II. Art.14.
- LARA Y. Wilson J. (2015).** Incidencia de la flexibilidad de piernas en los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los niños de 10 a 12 años de edad, de la escuela the british school, período enero julio 2012. Riobamba – ecuador.
- LEY GENERAL DEL DEPORTE.** Edit. INKARI. Art. N° 15
- LUCANA A. Mario & SUYO Q. David. (1999).** La administración deportiva y su influencia en los centros educativos del distrito del Cusco. UNSAAC. – Cusco.
- MERCE C. Juan, (2003).** Un estudio descriptivo de las características técnicas, físicas y motivacionales de escuelas deportivas de fútbol (alevines, infantiles y cadetes). Valencia – España
- MINICK George A.,** Progressive Education. Boston, 1923,
- NUEVA LEY GENERAL DE EDUCACION N° 28044**
- ORE F. Lucinda & LAURA Q. Edwin.(2000).** Aprendizaje cooperativo y la enseñanza del voleibol en las sesiones de clase de educación física en los colegios estatales en el distrito del Cusco. UNSAAC. – Cusco.

QUISPE C. Efraín, (2017). “Nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años de edad de la institución educativa primaria n° 71011 “San Luis Gonzaga” de la ciudad de Ayaviri 2016” Puno – Perú.

RAVINES Roger;(1996). Atlas Geográfico – Histórico del Perú. Ed. Brasa S.A. Lima Perú.

ROCA D. Edgar & UGARTE D. Armando B. (1998). La organización y administración del entrenamiento deportivo y su influencia en los deportistas escolares del colegio estatal mixto Humberto Luna del Cusco. UNSAAC. – Cusco.

WEBGRAFIA

- a. https://es.wikipedia.org/distrito_de_pomacanchi.
- b. http://www.gym19.com.ar/metodos_entrenamiento.html
- c. <https://conceptodefinicion.de/metodo/>

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ENCUESTA A LOS PROFESORES**

Señor (ra) Profesor (ra) el objetivo de la encuesta es recabar información, para mí trabajo de investigación **MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL Y COMPATIBILIDAD EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLIVAR DEL DISTRITO DE POMACANCHI – ACOMAYO - CUSCO**. Respuestas que serán reservadas por el anonimato del cuestionario.

INSTRUCCIONES: Marque la alternativa que crea Ud. Conveniente

1. ¿Cómo considera a los métodos de entrenamiento?

a. Programa de desarrollo motriz	<input type="checkbox"/>	b. Perfección de la técnica	<input type="checkbox"/>
c. Mejorar la táctica	<input type="checkbox"/>	d. Pulir la capacidad Motora	<input type="checkbox"/>
e. Todas las anteriores	<input type="checkbox"/>	f. Otras	<input type="checkbox"/>

2. ¿Puede señalar los métodos más conocidos para el entrenamiento del fútbol?

a. Power training	<input type="checkbox"/>	b. Cross Country	<input type="checkbox"/>
c. Trabajo continuo	<input type="checkbox"/>	d. Trabajos a intervalos	<input type="checkbox"/>
e. Fartlek	<input type="checkbox"/>	f. Método de repeticiones	<input type="checkbox"/>
g. Todas las anteriores	<input type="checkbox"/>	h. Otras	<input type="checkbox"/>

3. ¿Cómo considera usted, a los métodos del entrenamiento del fútbol para desarrollar las capacidades motrices?

a. Muy importante	<input type="checkbox"/>	b. Importante	<input type="checkbox"/>
c. Poco importante	<input type="checkbox"/>	d. Sin importancia	<input type="checkbox"/>
e. Desconozco	<input type="checkbox"/>	f. No responde	<input type="checkbox"/>

4. ¿Con que periodicidad emplea usted, los métodos de entrenamiento del fútbol al trabajar la preparación física de sus estudiantes?

a. Diario	<input type="checkbox"/>	b. interdiario	<input type="checkbox"/>
c. Semanal	<input type="checkbox"/>	d. mensual	<input type="checkbox"/>
e. De acuerdo al plan curricular	<input type="checkbox"/>	f. Otro	<input type="checkbox"/>

5. ¿La institución educativa cuenta con cancha deportiva de?

a. futbol	<input type="checkbox"/>	b. basquetbol	<input type="checkbox"/>
c. voleibol	<input type="checkbox"/>	d. fulbito	<input type="checkbox"/>
e. múltiple	<input type="checkbox"/>	f. no tiene	<input type="checkbox"/>

6. ¿En qué medida cuenta la institución educativa con materiales para la práctica del fútbol?

a. En abundancia	<input type="checkbox"/>	b. Suficiente	<input type="checkbox"/>
c. Poco suficiente	<input type="checkbox"/>	d. No cuenta con material	<input type="checkbox"/>
e. Desconozco	<input type="checkbox"/>	f. No responde	<input type="checkbox"/>

7. ¿Toma prueba de capacidad motriz a sus estudiantes, para controlar el mejoramiento de sus cualidades motrices?

a. si	<input type="checkbox"/>	b. no	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------	-------	--------------------------

8. ¿Si la respuesta anterior es afirmativa, en qué periodo lo hace cuando los toma?
 a. A inicio del año () b. A mediados del año ()
 c. A fin de año () Siempre ()
 e. Permanentemente () De vez en cuando ()
9. ¿Qué capacidades motrices conoce técnicamente usted?
 a. Agilidad () b. Coordinación ()
 c. Fuerza () d. Resistencia ()
 e. Flexibilidad () f. Velocidad ()
 g. Todas las anteriores () h. Otras ()
10. ¿Qué pruebas de capacidad motriz les toma a sus estudiantes para prepararlos para que jueguen al fútbol?
 a. velocidad () b. fuerza ()
 c. resistencia () d. flexibilidad ()
 e. agilidad () f. coordinación ()
 g. todas () h. ninguna ()
11. ¿Enseña el futbol a sus estudiantes?
 a. si () b. no ()
12. ¿Qué enseña del futbol a sus estudiantes, para que sean compatibles con su desarrollo de las cualidades motrices?
 a. Los fundamentos () b. La técnica ()
 c. La táctica () d. El reglamento ()
 e. todos () f. Ninguno ()
13. ¿Antes de empezar con los trabajos de los métodos de entrenamiento, les toma el peso, pulso y la capacidad vital a sus estudiantes?
 a. si () b. no ()
14. ¿Les hace, activación fisiológica al empezar con los trabajos de los métodos de entrenamientos del fútbol?
 a. si () b. no ()
15. ¿Hace un seguimiento, del entrenamiento sobre las cualidades motoras y habilidades deportivas, mediante algún tipo de ficha o control?
 a. si () b. no ()
16. ¿Cómo enseña Ud. el futbol a sus estudiantes?
 a. Por enseñar () b. Con sistemas de juegos ()
 c. Con técnicas y tácticas () d. No conoce ()
17. ¿Participa en cursos de especialización y actualización para enseñar el futbol?
 a. Siempre () b. A veces ()
 c. No () d. No responde ()

UNIVERSIDAD NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ENCUESTA A LOS ALUMNOS

Joven Estudiante, el objetivo de la encuesta es recabar información, para el trabajo de investigación **MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL Y COMPATIBILIDAD EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLIVAR DEL DISTRITO DE POMACANCHI – ACOMAYO – CUSCO**. Respuestas que serán reservadas por el anonimato del cuestionario.

Lee detenidamente y responde la alternativa que creas es la correcta.

1. Crees tu que haya compatibilidad de los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las capacidades motrices de tus compañeros?
 a. Ampliamente b. Razonablemente
)
 c. Mínimamente d. No hay compatibilidad

2. ¿Cómo considera tú, a las capacidades motrices?
 a. Muy importante b. Importante
)
 c. Poco importante d. Sin importancia
)

3. ¿Qué capacidades motrices, conoces tú?
 a. Resistencia b. Fuerza
 c. Velocidad d. Flexibilidad
 e. coordinación f. Todas

4. ¿Qué problemas, tienen tus compañeros para trabajar los métodos de entrenamiento del fútbol?
 a. Se cansan rápido b. Se agitan pronto
 c. Respiran por la boca d. Dicen que los ejercicios son fuertes
 e. Desconozco f. No tienen problemas

5. ¿Cuáles son los problemas, que presentan los estudiantes para la práctica de los métodos de entrenamiento para el futbol?
 a. Poca de coordinación b. No tienen Fuerza
 c. Les falta flexibilidad d. Son poco lentos
 e. No soportan el trabajo físico f. Otro

6. ¿Qué deporte practican sus alumnos con mayor facilidad?
 a. Fútbol b. Básquetbol
)
 c. Atletismo d. Gimnasia
)
 e. Natación f. Balonmano
)
 g. Voleibol h. Otros
)

7. ¿Crees tú, que los métodos de entrenamiento del fútbol ayuda a tus compañeros a desarrollar sus cualidades motrices?
 a. Definitivamente b. Medianamente
 c. No ayuda d. Desconozco

8. ¿Cree Ud. que el conocimiento teórico y práctico de los métodos del entrenamiento en fútbol, permite un mejor desarrollo de las cualidades motorices, de tus compañeros?
 a. Plenamente b. En parte
 c. No ayuda d. Desconozco

9. ¿Sabes si tus compañeros asisten a campos deportivos para mejorar sus capacidades motrices?
 a. Si () No ()
)
10. ¿Tus compañeros participan en algún Club de fútbol, en:
 a. La institución educativa () b. El barrio ()
 c. Del distrito () d. Desconoces ()
11. ¿Crees tú que los padres de familia estén de acuerdo que tus compañeros practiquen los métodos del entrenamiento del fútbol para mejorar sus cualidades motorices?
 a. Plenamente () b. Medianamente ()
 c. No están de acuerdo () d. Desconoces ()
12. ¿Antes de iniciar los trabajos con los métodos de entrenamiento del fútbol, el profesor o entrenador, les hace a tus compañeros?
 a. Activación fisiológica () b. Calentamiento ()
 c. Pre calentamiento () d. Juegos para la práctica del fútbol ()
 e. Les da charlas sobre el trabajo () f. Ninguno ()
13. ¿Con quiénes trabajan tus compañeros, los métodos de entrenamiento del fútbol?
 a. Con el profesor de aula () b. Entrenador deportivo ()
 c. Técnico deportivo () d. Con el profesor de educación física ()
14. ¿El profesor o entrenador evalúa las condiciones en que está las capacidades motrices de tus compañeros?
 a. Siempre () b. A veces ()
) c. Nunca () d. Desconozco ()
15. ¿Qué documentos, emplea el profesor para evaluar las capacidades motrices de tus compañeros?
 a. Tests () b. Fichas físico - deportivas ()
 c. Fichas antropométricas () d. Baremos ()
 e. Todos los anteriores () f. Ninguno de los anteriores ()
16. ¿Qué materiales utiliza el profesor para evaluar a tus compañeros?
 a. Conos () b. Cinta demarcadora (elástica) ()
 c. Cronometro () d. Yeso o tizas ()
 e. Metro o Wincha () f. Otros ()
17. ¿Con qué periodicidad, el profesor evalúa las capacidades motrices de tus compañeros?
 a. Cada inicio del año () b. A mitad del año ()
 c. Al final del año () d. Siempre ()
)

MATRIZ DE CONSISTENCIA: MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL Y COMPATIBILIDAD EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES DE LOS ESTUDIANTES DEL TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SIMÓN BOLIVAR DEL DISTRITO DE POMACANCHI – ACOMAYO - CUSCO

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES/ DIMENSIONES	
- ¿Qué relación existe entre los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco?	• Diagnosticar la relación que existe entre los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco.	• La relación que existe entre los métodos de entrenamiento del fútbol influye de manera positiva en el desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco.	<p>VARIABLE DE ESTUDIO 1:</p> <p>Métodos de entrenamiento del fútbol</p> <p>DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Físico general - Físico específico - Teórico - Psicológico 	<p>Método Básico</p> <p>Tipo: Sustantivo</p> <p>Nivel: Descriptivo - Explicativo</p> <p>Diseño de Investigación: Responde al diseño descriptivo causal simple. Correspondiéndole el siguiente</p>
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicos		



<p>* ¿Cuál es el conocimiento de los métodos de entrenamiento del fútbol, que tienen los profesores y estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco?</p> <p>* ¿Qué nivel de relación existe entre los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motoras de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco?</p> <p>* ¿Cuál es la especialización que tienen los profesores de educación física sobre los métodos de entrenamiento del fútbol para lograr el pertinente desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco?</p>	<p>* Diagnosticar el conocimiento de los métodos de entrenamiento del fútbol, que tienen los profesores y estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco.</p> <p>* Establecer el nivel de relación de los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motoras de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco.</p> <p>* Determinar la especialización que tienen los profesores de educación física sobre los métodos de entrenamiento del fútbol para lograr el pertinente desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa representativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco.</p>	<p>* El conocimiento de los métodos de entrenamiento del fútbol, que tienen los profesores y estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco, son muy generales y nada técnicos ni científicos.</p> <p>* El nivel de relación de los métodos de entrenamiento del fútbol con el desarrollo de las cualidades motoras de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco, es bastante significativa.</p> <p>* La especialización que tienen los profesores de educación física sobre los métodos de entrenamiento del fútbol para lograr el pertinente desarrollo de las cualidades motrices de los estudiantes del tercer año de secundaria de la Institución Educativa Simón Bolívar del distrito de Pomacanchi de la provincia de Acomayo de la región Cusco, son básicos es decir no cuentan con la especialización debida.</p>	<p>VARIABLE DE ESTUDIO 2:</p> <p>Capacidades motrices</p> <p>DIMENSIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidad - Resistencia - Fuerza - Agilidad 	<p>gráfico:</p> <p style="text-align: center;">Y -----> X</p> <p>Dónde: Y = variable independiente, Métodos del entrenamiento del fútbol, provoca cambios en X = variable dependiente, Cualidades motrices.</p> <p>Población: Profesores de educación física y estudiantes del 3 grado de secundaria..</p> <p>Muestra: 50 % de profesores y 50 % de estudiantes.</p> <p>Técnicas/ Instrumentos: Se tiene presente al Fichaje y la observación/Encuestas/Test.</p> <p>Técnicas para el análisis de datos La estadísticas descriptiva/ los estadígrafos, Cuadros y gráficos estadísticos</p>
---	--	--	--	---

