

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
“NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO”**



Programa Bola Waka Mejora las Capacidades Físicas de las Deportistas de la
Disciplina de Futsal de la Categoría B Damas de la Institución Educativa Básica
Regular Aplicación Nuestra Señora del Rosario de Puerto Maldonado – 2021

**INFORME DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
PROFESOR EN EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTORES

BAUTISTA AZAÑA, Alexandra

PIEDRA VASQUEZ, Jennifer Allyhette

PUERTO MALDONADO

2021

PRESENTACIÓN DE LA TESIS Y JURADO

Tesis:

Programa Bola Waka mejora las capacidades físicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular Aplicación Nuestra Señora del Rosario de Puerto Maldonado – 2021

Línea de investigación

Proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física

Designación del Jurado – Resolución N° -----

Nombres y Apellidos

Presidente

Nombres y Apellidos

Secretario

.....
Nombres y Apellidos

Vocal

DEDICATORIA

Dedico con todo mi corazón mi tesis a mis padres JUAN BAUTISTA y SUSANA AZAÑA que sin ellos no habría logrado mi carrera, siempre estuvieron a mi lado brindándome todo su apoyo y sus consejos para hacer de mí una mejor persona, a mis hermanos y sobrinos por sus palabras y compañía a pesar de la distancia. Mi familia siempre será mi motivo para seguir adelante y lograr mis objetivos.

Alexandra

A Dios por guiarme e iluminarme el camino y poder cumplir mis metas.

A mis queridos padres JULIO CESAR PIEDRA CHAVEZ y NORMA VASQUEZ CASAPERALTA, quienes son mi motor y motivo por el cual me esfuerzo cada día y agradezco por los valores inculcados.

A mis hermanos, ellos fueron los que motivaron a seguir con mi carrera profesional y hoy me siento muy feliz.

A mi compañero de vida y mi suegra que fueron mi soporte emocional en estos años de estudio.

Jennifer

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios, por guiarnos y cuidarnos en el transcurso de nuestras vidas, agradecemos también a nuestros adorables padres y familia por el apoyo incondicional, por brindarnos educación, un hogar, donde crecer, equivocarnos, y desarrollarnos, donde adquirimos los valores que hoy definen nuestras vidas; es por ello que son los más sagrados que tenemos en esta vida.

También agradecemos a nuestros formadores de la carrera Mg. Deysi Gonzáles Chávez, Docente Washington Carlos Silva Ttito, y un agradecimiento especial a los formadores del área de investigación Mg, Jossy Cledy Saboya Gonzales, Dr Víctor Hugo Díaz Pereira, Mg Magaly Lagos Chalcco, Mg Yessenia Manrique Jaramillo y el Mg Orsey Rodrigo Mamani, por enseñarnos todo lo aprendido y guiarnos para ser una mejor persona y profesionales.

Agradecemos también, a la Institución Educativa Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” por permitirnos aplicar nuestra investigación con sus deportistas, y a ellas por su compromiso y participación durante el proceso del desarrollo del programa.

DECLARACION JURADA

Yo, Jennifer Allyhette Piedra Vásquez, identificada con DNI 71829967, Alexandra Bautista Azaña 77326649, estudiantes de la Carrera Profesional de Educación física del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Nuestra Señora del Rosario”, autoras de la tesis titulada: Programa Bola Waka mejora las capacidades físicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría b de la Institución Educativa Básica Regular Aplicación Nuestra Señora del Rosario de Puerto Maldonado – 2021.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado el uso correcto de las normas APA 7ma. Edición.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún título profesional o grado académico.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto, los resultados que se presentan en la tesis se constituyen en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores) o falsificación de información, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las normas vigentes.

Puerto Maldonado, diciembre del 2021.

Jennifer Allyhette Piedra Vásquez

DNI 71829967

DECLARACION JURADA

Yo, Alexandra Bautista Azaña 77326649, estudiantes de la Carrera Profesional de Educación física del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Nuestra Señora del Rosario”, autoras de la tesis titulada: Programa Bola Waka mejora las capacidades físicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría b de la Institución Educativa Básica Regular Aplicación Nuestra Señora del Rosario de Puerto Maldonado – 2021.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado el uso correcto de las normas APA 7ma. Edición.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún título profesional o grado académico.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto, los resultados que se presentan en la tesis se constituyen en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores) o falsificación de información, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las normas vigentes.

Puerto Maldonado, diciembre del 2021.

Alexandra Bautista Azaña

DNI 77326649

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
DECLARACION JURADA	5
ÍNDICE DE CONTENIDOS	6
ÍNDICE DE TABLAS	9
ÍNDICE DE FIGURAS	10
RESUMEN.....	11
ABSTRAC	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2.1. <i>Problema General</i>	15
1.2.2. <i>Problemas Específicos</i>	15
1.3. FORMULACIÓN DE OBJETIVOS	16
1.3.1. <i>Objetivo General</i>	16
1.3.2. <i>Objetivos Específicos</i>	16
1.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	16
1.4.1. <i>Hipótesis General</i>	16
1.4.2. <i>Hipótesis Específicas</i>	17
1.5.1. <i>Justificación Normativa</i>	17
1.5.2. <i>Justificación Pedagógica</i>	17
1.5.3. <i>Justificación Metodológica</i>	18
1.6. VARIABLES DE ESTUDIO.....	18
1.6.1. <i>Variable Independiente: “programa Bola Waka”</i>	18
1.6.2. <i>Variable Dependiente: “capacidades físicas básicas”</i>	19
1.6.3. <i>Operacionalización de las Variables</i>	19
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	21
2.1.1. <i>Ámbito Internacional</i>	21
2.1.2. <i>Ámbito Nacional</i>	23

2.1.3. <i>Ámbito local</i>	25
2.2. BASES TEÓRICAS.....	25
2.2.1. <i>Variable Independiente</i>	25
2.2.1.1. Historia del futsal.....	25
2.2.1.2. Historia de futsal en el Perú	26
2.2.1.3. Fútbol.....	27
2.2.1.4. Circuitos de entrenamiento.....	32
2.2.2. <i>capacidades físicas básicas</i>	35
2.2.2.1. <i>La resistencia</i>	37
2.2.2.2. <i>Fuerza</i>	39
2.2.2.3. <i>Velocidad</i>	41
2.2.2.4. <i>Flexibilidad</i>	44
2.3. MARCO CONCEPTUAL	47
CAPÍTULO III.....	48
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	48
3.1. TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN	48
3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	48
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	49
3.3.1 <i>Población</i>	49
3.3.2 <i>Muestra</i>	50
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS	52
3.5.1 <i>La Validez</i>	52
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	52
3.7. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	53
3.7.1 <i>Procesamiento de la Información</i>	53
3.7.2 <i>Análisis de Datos</i>	53
CAPÍTULO IV	55
RESULTADOS Y DISCUSIONES	55
4.1. RESULTADOS	55
4.2. DISCUSIONES DE RESULTADOS	68
CAPÍTULO V.....	72
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	72
5.1. CONCLUSIONES	72
5.2. RECOMENDACIONES.....	73
5.3. REFERENCIAS.....	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable independiente Programa Bola Waka...	19
Tabla 2 Operacionalización de la Variable Capacidades Físicas.	20
Tabla 3 Poblacion :IEBR de Aplicación "Nuestra Señora del Rosario".	50
Tabla 4 Muestra: IEBR de Aplicación "Nuestra Señora del Rosario"	50
Tabla 5 Prueba de normalidad de Shapiro Wilk.....	59
Tabla 6 Estadísticos descriptivos de la Variable Capacidades Físicas Básicas.....	59
Tabla 7 Prueba de rango con signos de wilcoxon para la Variable Capacidades Físicas Básicas.	60
Tabla 8 Prueba de normalidad Shapiro -Wilk.	61
Tabla 9 Estadísticos descriptivos de la Dimensión Fuerza.....	61
Tabla 10 Prueba de rango con signos de Wilcoxon para la Dimensión Fuerza.	62
Tabla 11 Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk.....	63
Tabla 12 Estadístico descriptivo de la Dimensión Resistencia	63
Tabla 13 Prueba de rango de Wilcoxon de la Dimensión Resistencia.	64
Tabla 14 Prueba de normalidad de Shapiro-wilk	65
Tabla 15 Estadísticos descriptivos de la Dimensión Flexibilidad.	65
Tabla 16 Prueba de rangos con signos de Wilcoxon para la Dimensión Flexibilidad.....	66
Tabla 17 Prueba de normalidad Shapiro -Wilk.	66
Tabla 18 Estadísticos descriptivos de la Dimensión Velocidad.	67
Tabla 19 Prueba de rango con signo de Wilcoxon para la Dimensión Velocidad.	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Variable Capacidades Físicas Básicas.	55
Figura 2: Dimensión Fuerza	56
Figura 3: Dimensión Resistencia.....	56
Figura 4: Dimensión Flexibilidad.	57
Figura 5: Dimensión Velocidad.	58

RESUMEN

El estudio se realizó en la Institución Educativa Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” Puerto Maldonado, teniendo como objetivo general determinar en qué medida la aplicación del Programa Bola Waka mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría “B” damas. La educación física a través de distintas disciplinas puede estimular el desarrollo adecuado de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad (capacidades físicas básicas). La metodología empleada, estuvo enmarcada en el tipo de investigación experimental, con diseño pre experimental y grupo único, con mediciones antes y después del programa experimental (pre test - post test). Se emplearon la técnica de observación e instrumentos de recolección de datos, ocho pruebas para medir el pre y post test y el análisis de las capacidades físicas. La población estuvo conformada por las deportistas de la categoría “B” de fútbol damas y la muestra fueron 15 deportistas. A la muestra de estudio se aplicó el programa Bola Waka durante 8 semanas. Para la ejecución de la investigación y el cumplimiento de los objetivos planteados se utilizó procedimientos como la evaluación de la variable capacidades físicas básicas, empleándose 8 pruebas: test de Cooper, test salto vertical, test abdominal, test Burpee, test de sit and reach, test de Karas-Weber, test de “t” y test de los 50 metros para medir la fuerza, la velocidad, resistencia y flexibilidad. En relación a los resultados se determinó que sí existe diferencias significativas, deportistas se caracterizaban por tener un muy bajo nivel de desarrollo de sus capacidades físicas básicas (87%), sin embargo, luego de la aplicación del programa “Bola Waka”, la mayoría de las deportistas se caracterizaban por presentar un nivel regular (67%). Por lo tanto se concluye, que hubo una mejora significativa en las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría “B” dama, considerando el incremento de las capacidades físicas básicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

PALABRAS CLAVES: capacidades físicas básicas, programa bola waka.

ABSTRAC

The study was carried out at the “Nuestra Señora del Rosario” School – Puerto Maldonado which has the main objective of determining in What measure the application of the Waka Bola program improves the basic physical capacities of female athletes in category B of Football discipline. The physical education through different disciplines might stimulate the right development of strength, speed, resistance and flexibility (Basic physical abilities). The methodology used in this research was focused in the experimental investigation type with a pre experimental design and unique group, pre test, and post test conditions. They were used the Observation technique and data collection instruments, and also eight tests to measure the pre and post tests, and the analysis of physical capacities.

The population is based on athletes from category “B” football ladies and the sample of 15 athletes. To the sample of this research it was applied the bola waka program for eight weeks. To reach the goals of this investigation They were used procedures such the evaluation of the variable “basic physical capacities”, using eight tests: Cooper test, Vertical jump test, Abdominal test, Burpee test, Sit and reach test, Karas - weber test, “T” test, and 50 meters test to measure strength, speed, resistance and flexibility. Regarding to the results it was determined that There are significant differences, athletes were characterized by having a very low development of their basic physical abilities (87%). However, after the application of the Bola Waka Program most students were characterized by Showing a regular level (67%). In conclusion it was determined that There was a significant improvement in the basic physical capacities of the athletes of category “B” – Football ladies, taking in considerations the increase of the basic physical capacities of resistance, strength, flexibility and speed.

Keywords: Basic physical abilities, waka bola program.

INTRODUCCIÓN

El propósito de realizar la presente investigación fue mejorar las capacidades físicas básicas de las deportistas de la I.E Aplicación “Nuestra Señora del Rosario”, a través de circuitos y ejercicios físicos, de la categoría “B” damas, a través del programa Bola Waka, es que los deportistas , se motiven , permitiéndoles realizar entrenamiento específico para mejorar sus capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia ,velocidad y Flexibilidad),de esta manera, poder desempeñar partidos oficiales de futsal consiguiendo buenos resultados.

Esta investigación fue productiva para las deportistas seleccionadas de la institución educativa en mención, para mejorar sus capacidades físicas básicas en los entrenamientos de futsal, permitiéndoles mejores resultados en los torneos a realizarse a nivel de instituciones educativas Locales, Regionales y Nacionales. Las investigadoras plasmarán todos sus conocimientos con vocación y responsabilidad, aplicando en el programa, estrategias de entrenamientos para mejorar las capacidades físicas en el desarrollo personal. Es así que la investigación está conformada de la siguiente manera:

EL CAPÍTULO I.- Planteamiento del problema, descripción de la situación problemática, el problema general y específicos, asimismo contiene los objetivos: general y específicos, la hipótesis general y específicas que permitirá ver por qué y el para qué de esta investigación.

EL CAPÍTULO II.- Contiene el marco teórico, antecedentes internacionales, nacionales y locales, el marco conceptual utilizados en la investigación.

EL CAPÍTULO III.- Dentro del marco metodológico se detalla las variables, el tipo de estudio, la población y muestra con quienes se realizó la investigación, así como el método de análisis de datos utilizados.

EL CAPÍTULO IV.- Se encuentran los resultados y discusión de resultados que se presenta mediante gráficos en el cual se ve los porcentajes según a las dimensiones que se ejecutó en la investigación.

EL CAPÍTULO V.-Se detallan las conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas, pretendiendo dar a conocer la importancia del Programa Bola Waka mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de Futsal de la categoría B de la Institución Educativa Básica Regular Aplicación Nuestra Señora del Rosario De Puerto Maldonado – 2021.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

En la I.E Aplicación “Nuestra Señora del Rosario”, se logró observar que existen dificultades en las estudiantes de secundaria categoría B, al ejecutar las sesiones de clases en el área de Educación Física, no existe estímulo en el desarrollo de sus habilidades motrices, de manera que esto dificulta desarrollar las capacidades físicas básicas y el rendimiento físico. Asimismo, los estudiantes realizan prácticas pre deportivas en el fútbol, sin ninguna planificación adecuada.

Para Baayley (1976), citado por Campos (2016), podemos definir las capacidades físicas básicas como: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”

Considerando la perspectiva que sostiene el autor en mención, se detalla la problemática observada en la Institución Educativa Básica Regular Aplicación “Nuestra Señora del Rosario”, donde los estudiantes demuestran que tienen un deficiente rendimiento físico mostrado en el escaso desarrollo de sus capacidades físicas básicas como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

Esta situación problemática responde en gran medida a la escasa o inadecuada práctica de circuitos deportivos y ejercicios físicos. Asimismo, muchas veces no conocen la importancia y funcionalidad de cada una de las capacidades físicas básicas, razón por la cual se plantea la presente investigación, con el objetivo de determinar cuáles son los efectos del

programa “Bola Waka” en la mejora las capacidades físicas básicas de los deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría “B” damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el año 2021, enmarcada en la línea de investigación referida al proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física planteada en el Instituto de Educación Superior Público “Nuestra Señora del Rosario”.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿De qué manera el programa “Bola Waka” mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado?

1.2.2. Problemas Específicos

¿De qué manera el programa “Bola Waka” mejora la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado?

¿De qué manera el programa “Bola Waka” mejora la velocidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado?

¿De qué manera el programa “Bola Waka” mejora la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado?

¿De qué manera el programa “Bola Waka” mejora la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado?

1.3. Formulación de Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

1.3.2. Objetivos Específicos

Determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

Determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora la velocidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

Determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

Determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

1.4. Formulación de Hipótesis

1.4.1. Hipótesis General

HG. El programa “Bola Waka” mejora significativamente las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

1.4.2. Hipótesis Específicas

HE₁: El programa “Bola Waka” mejora significativamente la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

HE₂: El programa “Bola Waka” mejora significativamente la velocidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

HE₃: El programa “Bola Waka” mejora significativamente la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

HE₄: El programa “Bola Waka” mejora significativamente la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

1.5. Justificación

1.5.1. Justificación Normativa

El proyecto de investigación se respalda en la Ley General de Educación N° 28044 y su Reglamento Decreto Supremo N°011-2012-ED. Asimismo, se sustenta en la Ley N°30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior Pedagógica y de la carrera pública de sus docentes. Decreto supremo N° 010-2017- MINEDU Reglamento de la Ley, que indica que todos los egresados deben de realizar un trabajo de investigación y sustentarlo y que este repercuta en su formación inicial docente; y los aspectos considerados en el Reglamento Institucional y en el uso correcto de las normas APA.

1.5.2. Justificación Pedagógica

El presente estudio se justifica porque es un programa que tiene como finalidad mejorar las capacidades físicas básicas de las deportistas a través de circuitos físicos, se

pretende que los docentes de la educación física puedan generar actividades que fortalezcan las capacidades físicas, esto permitirá que las deportistas tengan un mejor rendimiento en representaciones de los juegos escolares, sin dejar de mencionar que mejore la aptitud y actitud, atendiendo plenamente sus intereses y necesidades, con el fin común de que los estudiantes logren potenciar sus conocimientos, habilidades.

1.5.3. Justificación Metodológica

La investigación se justifica metodológicamente en el hecho que se aplicó instrumentos estandarizados que miden el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas de los integrantes de la muestra de estudio, antes y después de la aplicación del programa. El programa Bola Waka tuvo en su programación circuitos de entrenamiento que tiene como propósito el desarrollo de capacidades físicas básicas a través del entrenamiento de fútbol. Con la información obtenida, después de la aplicación del pre y post test, se podrán generar conclusiones que conlleven a ser parte de antecedentes para futuras investigaciones, siendo esta un recurso del contexto regional de utilidad para docentes y futuros docentes de educación física y la comunidad educativa en general.

1.6. Variables de Estudio

1.6.1. Variable Independiente: “Programa Bola Waka”

Definición Conceptual. El programa apunta principalmente a circuitos de entrenamiento y ejercicios físicos de fútbol.

Terry y Franklin (2014), definen al programa como: “Un plan amplio que incluye el uso futuro de diferentes recursos en un patrón integrado y que establece una secuencia de acciones requeridas y programas cronológicos para cada uno con el fin de alcanzar los objetivos estipulados”.

Definición Operacional. Esta variable fue aplicada mediante un programa donde se realizaron circuitos y ejercicios de entrenamiento con las deportistas, que permitió recoger información sobre las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas.

1.6.2. Variable Dependiente: “Capacidades Físicas Básicas”

Definición Conceptual. Gutierrez (2009, p. 81), define a las capacidades físicas como “las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico-funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad, la siguiente estructura muestra una clasificación general”.

Definición Operacional. Esta variable fue trabajada y controlada mediante la aplicación de test a los estudiantes que permitió recoger información sobre las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría “B” damas y poder constatar la efectividad en la mejora con la ejecución del programa.

1.6.3. Operacionalización de las Variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable independiente Programa Bola Waka.

<u>Dimensiones</u>	<u>indicadores</u>	<u>Ítems</u>	<u>Escala de medición</u>	<u>Nivel y rango</u>
DIMENSIÓN 1:				
<ul style="list-style-type: none"> Circuito de ejercicios 	1.1 Circuitos			

Tabla 2

Operacionalización de la Variable Capacidades Físicas.

<u>Dimensiones</u>	<u>Indicadores</u>	<u>Ítems</u>	<u>Escala de medición</u>	<u>Nivel y rango</u>
DIMENSIÓN 1: Fuerza Para Mirella (2009)	Fuerza máxima Fuerza resistencia	Sesiones de entrenamientos. 1. 1,7 2. 7, 13		TEST DE SALTO VERTICAL SIN CARRERA DE IMPULSO 1. Deficiente < 35 cm 2. Suficiente 35-40 cm 3. Bien 41-50 cm 4. Muy bien 51-60 cm 5. Excelente > 60 cm TEST ABDOMINAL EN UN MINUTO 1. deficiente >32 repeticiones 2. Suficiente 33-36 repeticiones 3. Bien 37-42 repeticiones 4. Muy bien 43-47 repeticiones
DIMENSIÓN 2: Resistencia Homann et al (2005)	Resistencia aeróbica Resistencia anaeróbica	3. 13, 17	Excelente Muy bien Bien Suficiente Insuficiente	TES DE SIT AND REACH 1. Deficiente <20c.m 2. Suficiente 20–30 c.m 3. Bien 31-40 cm 4. Muy bien 41-50 cm 5. Excelente >51 cm TEST DE COOPER 1. Muy bajo <= 15 cm 2. Bajo 22- 16 cm 3. Medio 27-23 cm 4. Bueno 33-28 cm 5. Excelente >=34 cm TEST DE "T" 1. Deficiente 13 seg 2. Suficiente 12 seg 3. Bien 11.5 seg 4. Muy bien 10.5 seg 5. Excelente 9.5 seg TEST DE LOS 50 METROS 1. Deficiente > 8 segundos 2. Suficiente 7.3-8.5 3. Bien 7.1-7.4 segundos 4. Muy bien 6.5 – 7 segundos 5. Excelente < 6.6 segundos TES DE KRAUSS – WEBER 1. Deficiente <20c.m 2. Suficiente 20–30 c.m 3. Bien 31-40 cm 4. Muy bien 41-50 cm 5. Excelente >51 cm TES DE SIT AND REACH 1. Muy bajo <= 15 cm 2. Bajo 22- 16 cm 3. Medio 27-23 cm 4. Bueno 33-28 cm 5. Excelente >=34 cm
DIMENSIÓN 3: Velocidad Homann, Lames y Letzelter, (2005)	Velocidad reacción Velocidad desplazamiento	4. 17,22 5. 22, 28		
DIMENSIÓN 4: Flexibilidad López (2009)	Flexibilidad pasiva Flexibilidad activa			

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Ámbito Internacional

En el ámbito internacional, se revisó las siguientes investigaciones:

Pérez (2016), en su investigación titulada: “La preparación técnica-táctica y el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la unidad educativa Ambato de la provincia de Tungurahua”, desarrollada con el objetivo de determinar la preparación técnica y táctica y el desarrollo del fútbol sala en la selección categoría superior de la Unidad Educativa Ambato.

En el plano metodológico, esta investigación fue de tipo cualitativo y cuantitativo, desarrollada bajo las modalidades de investigación bibliográfica – documental y de campo. También se aplicó un programa de entrenamiento de 4 semanas de duración enfocados en juegos o trabajos reducidos o small-sided game (SSGs). La población y muestra fue de 22 deportistas con una edad promedio de 17 años, seleccionados a través del muestreo no probabilístico. La principal conclusión a la que llegó esta investigación es que con la aplicación de juegos reducidos o SSGs se pudo observar que los deportistas mejoraron sus

aptitudes técnicas de conducción de balón con el pie. También se notó mejoras en las cualidades físicas de los deportistas lo que conlleva a la mejora de su rendimiento deportivo.

Esta investigación obtuvo sus resultados a partir de un análisis de la problemática desde el enfoque cualitativo y cuantitativo. En el análisis cualitativo se aplicaron entrevistas que sirvieron como guía para la elaboración de un programa de entrenamiento que posteriormente fue aplicado a la muestra en estudio, obteniéndose mejoras en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas de deportistas de fútbol sala o futsal. Es por ello que se toma en cuenta este estudio como antecedente a la presente investigación.

Villarejo et al (2017), en su estudio denominado: “Efectos de un programa de estiramientos FNP sobre el salto y la flexibilidad en jugadores de fútbol sala”, investigación desarrollada con el objetivo de comprobar los efectos de un programa de estiramiento con la técnica contracción-relajación-agonista-contracción (CRAC) sobre la capacidad de salto (CS) y el rango de movimiento (ROM).

Esta investigación, que fue de tipo cuasi experimental, tuvo como población un total de 21 jugadores de élite de fútbol sala, de los cuales se extrajo una muestra de 17 jugadores, divididos en dos grupos, uno de control y el otro experimental. Antes y después de la aplicación del programa de estiramientos y flexiones, se midió en ambos grupos, la capacidad de salto y el rango de movimiento. Después del análisis de resultados, los investigadores llegaron a la conclusión de que, un periodo de entrenamiento con el método CRAC mejora el rango de movimiento (ROM) y la capacidad de salto (CS) en jugadores profesionales de fútbol sala.

En este estudio se aplicó un programa que tenía el objetivo de mejorar la capacidad de salto y la flexibilidad (esta última es dimensión del presente estudio), a partir de la aplicación de un programa basado en estiramientos dentro del enfoque de la técnica contracción-relajación-agonista-contracción, obteniéndose resultados sobre esta capacidad básica. Este estudio llegó a la conclusión de que el entrenamiento con el método CRAC mejora el rango de movimiento (ROM) y la capacidad de salto (CS) en jugadores profesionales de fútbol sala y así de esa manera mejorar la capacidad de salto y la flexibilidad. Es por ello que se toma este estudio como un antecedente que refuerza al presente estudio.

Mejía (2015), realizó una investigación denominada: “Capacidades físicas en el entrenamiento deportivo del futsal de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio del Cantón Ambato, provincia de Tungurahua”, con el objetivo de investigar si las capacidades físicas inciden en el entrenamiento deportivo del futsal de la categoría inferior de la unidad educativa en mención.

Esta investigación se realizó bajo el enfoque cuantitativo y cualitativo. La modalidad de investigación fue bibliográfica documental y de campo. El nivel de la investigación fue considerado como exploratoria, descriptiva correlacional. La población fue de 950 estudiantes, de los cuales, mediante muestreo probabilístico, se determinó una muestra de 90 estudiantes. Las técnicas aplicadas fueron la encuesta, la entrevista y la observación.

Después del análisis de los datos, el investigador llegó a la conclusión de que la mayoría de los docentes de la institución educativa no se basan en una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no poseen una guía adecuada sobre las capacidades físicas y los beneficios que tienen en el entrenamiento deportivo del futsal. También identificó que las autoridades y docentes de la institución educativa, en su proceso de enseñanza, no aplican estrategias y métodos adecuados para el entrenamiento deportivo del futsal, afectándose el objetivo propuesto que es desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes que practican esta disciplina deportiva.

Esta investigación, realizada con el objetivo de conocer si las capacidades físicas de los deportistas de futsal están relacionadas con su entrenamiento, concluye que una adecuada planificación del entrenamiento deportivo permitirá que se tengan mejores resultados en cuanto al desarrollo capacidades físicas. Este hecho, refuerza el desarrollo de la presente investigación, dado que se estudian las mismas variables.

2.1.2. Ámbito Nacional

En el ámbito nacional, se revisaron las siguientes investigaciones:

Quispe (2018), desarrolló la investigación denominada: “Influencia del programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 de los “PAGPA” 2018”, tuvo como objetivo comprobar cómo influye la aplicación de un programa de fútbol-sala en

el desarrollo de las capacidades físicas básicas en la selección de la sub 12 de cuyas edades fluctúan entre los 11 y 12 años de edad de sexo masculino.

Esta investigación fue de tipo experimental, desarrollada bajo un diseño pre experimental con grupo único al cual se le aplicaron mediciones antes y después del experimento (pre test - post test). La técnica aplicada fue la observación con sus respectivos instrumentos. Para la recolección de datos se aplicaron cuatro pruebas: test de Cooper, test de Wells y Dillon, test para medir la fuerza, test para medir la velocidad, para de esta manera controlar específicamente a la variable Capacidades físicas. La población está conformada por 122 estudiantes, de los cuales se extrajo una muestra de 15 estudiantes a través de muestreo no probabilístico. A este grupo se le aplicó el programa de fútbol-sala (fustal) durante 8 semanas.

Para las conclusiones, se analizaron los resultados obtenidos mediante el estadígrafo Wilcoxon, los cuales permitieron concluir que el programa de fútbol-sala produce efectos significativos en la mejora de las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 masculino de los Planteles de Aplicación “Guamán Poma de Ayala” - 2018. Estos resultados son corroborados con el nivel de significancia obtenida de $p=0.02$ que es menor a $\alpha=0.05$, motivo por el que se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de las capacidades físicas básicas al comparar los resultados obtenidos en el pre test y pos test.

López (2019), desarrolló la investigación titulada: “Desarrollo de capacidades físicas básicas de los estudiantes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco Salesiano de la ciudad de Puno – 2019”, con el objetivo de determinar el nivel desarrollo de capacidades físicas de los estudiantes.

En su metodología, esta investigación fue de tipo no experimental y de carácter diagnóstico descriptivo simple – evaluativo. Se utilizó la técnica de la observación mediante el instrumento test para evaluar el desarrollo de las capacidades físicas. La población de estudio estuvo conformada por un total es de 215 estudiantes con edades entre 12 a 17 años de ambos sexos, de los cuales se extrajo una muestra de 140 estudiantes del primero al quinto grado de las cuales 53 son de sexo femenino y 87 de sexo masculino.

En cuanto a los resultados obtenidos y sus conclusiones, se tiene que, en cuanto al sexo masculino, un 37,9% se ubican en el nivel regular del desarrollo de su velocidad, un 36,8% se ubican en la categoría muy bueno del desarrollo de su fuerza, un 42,5% se ubican en la categoría de buena en cuanto al desarrollo de su resistencia y un 37,7% se ubican en la categoría del desarrollo de su flexibilidad. Mientras que en estudiantes del sexo femenino se determinó lo siguiente: en velocidad el 30.2% se ubican en la categoría bueno; en cuanto a fuerza, un 37.7% están en la categoría bueno; en cuanto a resistencia, el 67.9% está en la categoría bueno y en lo que respecta a su flexibilidad, un 36.7% se ubica en la categoría bueno. A partir de estos resultados, el investigador concluye que, los estudiantes de la I.E.S. San Juan Bosco de la ciudad de Puno están en la categoría regular.

En estas investigaciones se puede visualizar que está presente la variable principal del presente estudio, es decir, las capacidades físicas básicas analizadas desde el plano teórico y práctico. Ambas investigaciones indican que existe un resultado favorable en cuanto al desarrollo de capacidades físicas básicas, desarrolladas a partir del fútbol sala o futsal. Es por ello que se toman como antecedentes a dichos estudios.

2.1.3. Ámbito local

Revisando diferentes bases de datos no se logró encontrar trabajos de investigación relacionados al tema de estudio.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Variable Independiente

Terry y Franklin (2014) definen al programa como: “Un plan amplio que incluye el uso futuro de diferentes recursos en un patrón integrado y que establece una secuencia de acciones requeridas y programas cronológicos para cada uno con el fin de alcanzar los objetivos estipulados”.

2.2.1.1. Historia del futsal

El origen de esta actividad se remonta a 1930 en Uruguay. Gracias a los títulos olímpicos y al Mundial de Fútbol logrados por el seleccionado uruguayo, el fanatismo por este deporte fue en constante aumento.

La falta de campos libres para practicar el fútbol en Montevideo, hizo que los niños se animen a practicar este deporte en campos de baloncesto. Por ello, el profesor Juan Carlos Ceriani, combinando reglas de waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol, creó el reglamento para la formación de lo que sería conocido como FUTSAL.

Tras causar furor en Uruguay, el también llamado "Fútbol de Salón" se hizo popular por el resto de Sudamérica hasta hacerse extensivo por todo el mundo. Recién en 1965, se creó la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón, primera organización internacional de este deporte que creó en ese mismo año, el primer campeonato sudamericano de selecciones.

En 1971 se fundó la Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA) en Sao Paulo, Brasil. Esta organización se encargó de los campeonatos mundiales de este deporte hasta que se disolvió en el 2002, cuando se convirtió en la Asociación Mundial de Futsal, con sede en Asunción (Paraguay).

Asimismo, la FIFA también ha incorporado al fútbol sala en su organización a partir de 1985 gracias a gestiones del entonces secretario general Joseph Blatter.

2.2.1.2. Historia de futsal en el Perú

Hacia 1960, la Asociación Cristiana de Jóvenes de Lima, recibió la influencia deportiva de sus pares de Montevideo y introdujo el fútbol de salón dentro de sus prácticas deportivas habituales. La sede de la YMCA en la Avenida Bolívar (Pueblo Libre) acogió los primeros partidos jugados en el país. Durante los años 70, Dante Vargas y el Instituto Nacional de Recreación intentaron, sin éxito, promover el deporte. La iniciativa tuvo que competir contra el fútbol callejero que ya tenía una acogida significativa.

Hasta ese entonces, el fútbol sala era controlado en el país por la Asociación Peruana de Futsal (APF), adscrita a la FIFUSA. El primero representante peruano en un torneo

internacional fue Deporcentro Casuarinas (en la Copa Libertadores de fútbol sala 2002) un club que jugaba en el Torneo Nacional de Futsal de la APF.

Años más tarde la Federación Peruana de Fútbol, con apoyo de algunos socios del Club de Regatas Lima, intentó promocionar el deporte, pero el proyecto también fracasó. Recién en 1999 se logra una consolidación del deporte gracias al trabajo de la Comisión Nacional de Futsal (de la FPF). Ese año se juega un torneo llamado preseleccionado-experimental que serviría de base para las ediciones de más adelante. En 2002, el campeón, Juventud Almagro, se clasificó para la Copa Libertadores de fútbol sala 2003, y se convirtió en el primer equipo del torneo en participar de un torneo internacional.

La liga de fútbol sala inició bajo el nombre de División Superior, en el 2002, y lo mantuvo hasta 2010 cuando empezó a tener su denominación actual. Para principios de 2000 el torneo seguía siendo amateur, los equipos no contaban con auspiciadores en las camisetas, y los partidos carecía de una cobertura significativa. Recién en 2009 el canal CMD (hoy Movistar Deportes) empezó a cubrir los partidos y el campeonato adquirió mayor relevancia.

A la par de estos campeonatos se desarrolló también el Campeonato Nacional de Fútbol Sala, en el que participaban equipos de diferentes regiones del país y los dos primeros de la división superior como representantes de Lima. Este torneo, que se empezó a jugar en el 2004, coronó a varios equipos de la División Superior como campeones nacionales.

2.2.1.3. *Futsal*

Para Quispe (2018), el futsal o futbol sala, “es una disciplina deportiva de colaboración grupal e individual, que se juega con un balón número 4 y dos porterías en un terreno de 40 x 20m metros, entre dos equipos de 5 integrantes (cuatro jugadores y un arquero) cada uno en una portería con el objetivo de anotar un gol en el arco rival”.

Ochoa (2013), citado por Pérez (2016), describe que: El fútbol de salón, fútbol sala o futsal “es una adaptación o variación del fútbol, que combina elementos de otros deportes (como el balonmano y el baloncesto). Existen varias versiones de esta disciplina, como el fútbol cinco, el showbol o el indoor soccer. En el fútbol de salón se

enfrentan dos equipos de cinco jugadores. Los equipos pueden optar por diversos sistemas de juego que implican una distinta distribución de los jugadores en el campo”.

Para García (2003), citado por Mejía (2015), indican que el fútbol sala, futsal, fútbol de salón, o microfútbol es: “un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol; el balonmano y el baloncesto; tomando de estos no sólo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego”.

a) Entrenamiento deportivo de futsal

La enseñanza es la acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar y amaestrar con reglas o preceptos). Se trata del sistema y método de dar instrucción, formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien o a una sociedad.

La enseñanza implica la interacción de tres elementos: el profesor, docente o maestro; el alumno o estudiante; y el objeto de conocimiento. La tradición educativa hace que el profesor sea la fuente del conocimiento y el estudiante, un simple receptor ilimitado del mismo.

Los enfoques metodológicos en la enseñanza de los diferentes deportes se pueden agrupar en dos grandes perspectivas, por un lado, el enfoque tradicional o técnico y por otro el enfoque alternativo o centrado en la táctica.

- *Enfoque tradicional*

Este enfoque se centra en progresiones de ejercicios, tanto en asimilación como de aplicación y en el desarrollo de las técnicas fundamentales del deporte antes de abordar los aspectos tácticos y de llevar al individuo a practicar el juego en situación real (se enfatiza el aprendizaje de la habilidad antes que la comprensión del juego). Es decir que desde este punto de vista el futsal es la descomposición de destrezas o técnicas que deberán ser aprendidas por el principiante con un criterio de dificultad creciente. Desde este punto

de vista podríamos vincular este enfoque con una técnica de enseñanza de Instrucción Directa. (Fonseca, 1997, pág. 15)

- ***Enfoque alternativo***

Este enfoque tiene que ver con la pedagogía del descubrimiento y está fundamentado en la propuesta de experiencias motrices jugadas vinculadas al contexto real del juego desde los primeros pasos en el deporte. Partiendo de la concepción que los mismos no son una suma de técnicas, sino como un sistema de relaciones donde lo más importante son los procesos que se proponen para aprender. Para este enfoque es importante que la práctica venga realizada en un contexto lo más parecido posible a la situación real del juego, de manera de poner en funcionamiento capacidades perspectivas y de toma de decisiones. Este tipo de enfoque se podría relacionar con las técnicas de enseñanza mediante búsqueda o indagación. (FONSECA, 1997, pág. 18)

- b) Técnicas deportivas***

Para Borja (2016) la técnica deportiva se define como “la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia”.

Se diferencia dos tipos de técnicas deportivas:

- ***Técnica individual:***

Es aquella que está relacionada con todos los gestos técnicos que puede aprender, desarrollar y perfeccionar de forma individual un jugador para su puesta en práctica. Este tipo de técnica tiene mucha importancia y gran parte del trabajo que se realiza, se basa en adquirir automatismos necesarios para que posteriormente pueda ser eficaz en el juego. Hay que tener en cuenta que los automatismos se refieren a repeticiones técnicas, pero nunca tácticas. (Beltran, 2011, pág. 73).

- ***Técnica colectiva:***

Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada. Para ello, es necesario un entendimiento entre los miembros del equipo desde la técnica individual propia de cada uno. Si el ámbito individual funciona bien en unos, pero no en otros compañeros, estaremos dotando al juego de acciones inconexas y discontinuas faltas de sentido y coherencia. Por ello, la técnica se entrena de forma individual y grupal ya que los deportistas deben ajustar la suya a la táctica colectiva del equipo para que ambas sean eficaces y útiles para el equipo (Beltran, 2011, pág. 49).

c) ***Fundamentos del fútbol***

Borja (2016), define los siguientes fundamentos presentes en el fútbol:

- ***El pase:***

Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo; y según su dirección, variarán en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal.

- ***Conducción:***

Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.

- ***El Regate:***

Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón. El regate se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco para

desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

- ***Tiro a portería:***

Se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitida, en dirección al arco y con la finalidad de marcar un gol.

Se puede tirar de diferentes formas:

Punta: Se usa para tirar con la máxima potencia o para hacer vaselinas.

Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya, de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando tiras de punta.

Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.

Tacón: Se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana es difícil llegar.

Cabeza: Se realiza generalmente cuando el balón se aproxima a una altura en la cual un contacto con el pie o pierna no es posible.

- ***La Recepción del balón:***

Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior.

La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad, pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico. La recepción en semi parada se utiliza para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial; la recepción de amortiguamiento, para controlar balones aéreos con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota.

- ***El control del balón***

Puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

- ***Las Fintas:***

Sirven para engañar a los adversarios ya sea de chut, pase o de conducción. Lo suelen utilizar las defensas.

- ***El drible o regate:***

Es la acción de evitar la entrada de un adversario y mantener la posesión de la pelota. Existen varios tipos de drible o regate como el de protección (acción de interponer el cuerpo entre la pelota y el oponente), el recorte (cambiar la pelota de una pierna a otra amagando el pase o tiro a puerta), el rastrillo (cambio de dirección de la pelota con la planta del pie), la bicicleta (pasar los pies alternadamente por encima de la pelota en movimiento o posición) entre otros.

2.2.1.4. Circuitos de entrenamiento

Según Chourio (s/f), en su revista digital Educación física y deportes, define al circuito de entrenamiento como:

“Una estructura sistemática y organizada de entrenamiento que se puede incluir dentro de la sesión, comprende la ejecución consecutiva de ejercicios interconectados en estaciones sin o con descanso mínimo entre ellos hasta el término del último ejercicio, momento en el cuál se descansa un período mayor, para volver a ejecutar hasta repetir un número determinado de series y luego pasar a otro circuito o finalizar de ejercicios en las estaciones incluye equipo de resistencia (como pesas, bandas elásticas, balones), así como espacios asignados para trabajar con el propio peso corporal en gestos deportivos o típicos de fitness (saltos, sentadillas, skipping, dribbling, abdominales etc.).”

Es un tipo de entrenamiento intercalado en el que se combinan ejercicios de fuerza con los ejercicios aeróbicos y de resistencia, combinando así también los beneficios de un ejercicio físico cardiovascular y uno de fuerza. El circuito consiste en un grupo de actividades que aluden a un número de estaciones seleccionadas y posicionadas alrededor de una instalación (normalmente canchas deportivas) estaciones las cuales son visitadas en rápida secuencia. Cada una de las estaciones suelen estar compuestas por un grupo de personas. La gama de ejercicios en las estaciones puede incluir equipo de resistencia (como pesas), al igual que espacios asignados para hacer ejercicios como flexiones de codos, sentadillas, abdominales, entre otros.

a) Tipos

Chourio (s/f), indica que generalmente los circuitos son de tres tipos:

- **Circuito Abierto:** Es el circuito donde se le indican a los integrantes la forma en la que se va a realizar el ejercicio, el atleta realiza el ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas.
- **Circuito Cerrado:** Se considera este porque el profesor decide la forma de trabajos para ejecutar los ejercicios.
- **Circuito Mixto:** Es la combinación de los anteriores en la que las estaciones unas son abiertas y otras son cerradas.

b) Características

Dentro de las características de la aplicación o desarrollo de circuitos de entrenamiento, tenemos:

- Trabajar con el mayor número.
- Los trabajos de estación son consecutivos y ordenados en forma lógica.
- Se puede graduar la clasificación en forma individual.
- Respetar las diferencias individuales.
- Se realiza en forma de circuito.

- Se puede trabajar con poco espacio.
- Los ejercicios se deben realizar según las instrucciones que dé el operador.
- Los ejercicios lo realizan de acuerdo a su condición física.

c) Normas de un circuito

En los circuitos por lo general:

- Es recomendable trabajar de 6 a 12 estaciones, aunque también pueden ser 4 estaciones como mínimo.
- El trabajo debe ser prácticamente sin recuperación en cada estación, pero es recomendable para los alumnos darles 10" de descanso.
- No debe trabajarse entre dos estaciones un mismo grupo muscular.
- Los ejercicios deben ser de fácil ejecución.
- Se realizan de dos a tres repeticiones seguidas con o sin descanso.

d) Efectos de un circuito de entrenamiento

El Entrenamiento de intervalos de alta intensidad mejora las funciones musculares y respiratorias, es decir, mejora la respiración lo que influye también en una mejor adaptación del aparato cardiovascular al tipo de trabajo. También fortalece la masa muscular.

Estos efectos pueden ser inmediatos (a corto plazo) y mediatos (a mediano plazo). Dentro de los efectos inmediatos, tenemos:

- ***Nivel circulatorio:*** Aceleración de la frecuencia cardíaca. Aumento del volumen sistólico. Aumento de la velocidad de circulación.
- ***Nivel respiratorio:*** Aumenta la frecuencia respiratoria. Mayor ventilación pulmonar. Aumento del número alvéolo pulmonar.

Dentro de los efectos mediatos, tenemos:

- ***Nivel circulatorio:*** Hipertrofia o desarrollo del corazón. Disminución de la presión arterial. Aumento del grosor de los vasos sanguíneos.

- *Nivel de la sangre:* Aumento de los glóbulos Rojos. Disminución de los ácidos lácticos. Aumento de la hemoglobina.
- *Nivel respiratorio:* Aumenta el volumen minuto respiratorio. Aumenta la capacidad pulmonar. Disminuye la frecuencia respiratoria.
- *Nivel Muscular:* Aumento de la masa muscular. Mayor circulación interna de los músculos. Cambio de los tejidos musculares.
- *Nivel nervioso:* Mejoramiento de la excitabilidad neuromuscular. Reducción de cansancio.

e) Ventajas y desventajas

Al trabajar con circuitos de entrenamiento, podemos identificar las siguientes

ventajas:

- Rendimiento a la hora de realizar cualquier ejercicio.
- Buen desarrollo de las cualidades físicas.
- Mejora el funcionamiento muscular, respiratorio, resistencia y potencia.
- Mejoramiento de las velocidades físicas.

También existen ciertas desventajas, como:

- Aceleración de frecuencia cardíaca.
- Aumento de frecuencia respiratoria.
- Disminución de la presión arterial.
- Disminución del reposo del ritmo cardíaco.
- Aumento de la velocidad de la circulación.
- Cansancio extremo
- Deshidratación.
- Deterioro muscular.

2.2.2. Capacidades Físicas Básicas

Gutierrez (2009, p. 81), define a las capacidades físicas como “las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial

complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. Constituyen el grupo de las capacidades físicas la resistencia, fuerza, velocidad y la movilidad, la siguiente estructura muestra una clasificación general”.

Aquino y Zapata. (2000), citados por Lopez (2019), definen las capacidades físicas como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y un determinado grado de actividad física del individuo. Se consideran factores de ejecución y por ello determinantes del rendimiento motor. Se entiende entonces las capacidades físicas básicas como indicadores cuantitativos de la condición física de un sujeto. Estos valores resultantes de las posibles mediciones son mejorables a través del entrenamiento de la condición física o lo que se suele llamar acondicionamiento físico.

Para Bravo (2015, p. 24), las capacidades físicas se definen como “aquellas predisposiciones fisiológicas innatas que permiten el movimiento y un determinado grado de actividad física del individuo. Se consideran factores de ejecución y por ello determinantes del rendimiento motor. Se entiende entonces las capacidades físicas básicas como indicadores cuantitativos de la condición física de un sujeto. Estos valores resultantes de las posibles mediciones son mejorables a través del entrenamiento de la condición física o lo que se suele llamar acondicionamiento físico”.

En conclusión, La fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, son cualidades físicas que si bien, todos los seres humanos en condiciones normales contamos con ellas, también es cierto que cada una de ellas se manifiesta y se puede desarrollar de diferentes maneras.

Mediante el entrenamiento, se puede conseguir un alto grado de desarrollo, como lo indica Bravo (2015). Cualquier movimiento o ejercicio contribuye en el desarrollo de varias capacidades, con predominancia sobre alguna de ella, por lo que es difícil trabajar una capacidad en forma pura (p. 25).

2.2.2.1. La resistencia

Homann et al (2005), indican que el significado de resistencia se entiende, por lo general, como la “capacidad de rendimiento ante el cansancio”. En este sentido, hace posible que se mantenga una intensidad elegida durante el máximo tiempo posible, perder el mínimo posible de esta intensidad, Poder estabilizar durante el máximo tiempo posible la técnica deportiva y el comportamiento táctico. La resistencia tiene un significado directo e indirecto en el rendimiento y el entrenamiento.

Mirella (2009), define a la resistencia como la capacidad para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración, la capacidad de resistencia se caracteriza por la máxima economía de las funciones. Comienza ya a adquirir relevancia, aunque sea de forma mínima, en actividades deportivas que impliquen un esfuerzo continuo y de más de 10 segundos de duración.

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

En resistencia, identificamos dos tipos:

a) Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica se entiende como tal la capacidad de resistir la fatiga en los esfuerzos de larga duración e intensidad moderada. Es un trabajo que se realiza con suficiente cantidad de oxígeno. Después de algunos minutos (min.) de carga, se establece un equilibrio entre el consumo y la liberación de energías (steady state), pudiendo ser ejecutado durante un largo tiempo. Se establece en 3 min. La duración mínima para que el esfuerzo sea de resistencia aeróbica, siempre que se esté actuando a una intensidad superior al 50% de la máxima capacidad de trabajo circulatorio. Esto corresponde en ambos sexos, en la

tercera década de la vida, a una frecuencia cardiaca superior a las 130 pulsaciones por minuto (p/m) (López, 2009).

Test de cooper

Este test es uno de los más conocidos por los educadores físicos, es una prueba que puede realizarse fuera del laboratorio controlado y no necesita elementos especializados para su desarrollo, esta prueba está diseñada para estimar la tolerancia cardiorrespiratoria y aeróbica de los estudiantes.

La prueba de cooper es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos.

Test de cooper	
Deficiente	< =1150 m
Suficiente	1750 m
Bien	2150 m
Muy bien	2250 m
Excelente	2750 m

b) Resistencia anaeróbica

Es la capacidad de realizar un trabajo de intensidad máxima o sub máxima con insuficiente capacidad de oxígeno durante un periodo de tiempo inferior a 3 min. En los esfuerzos anaeróbicos se origina un gran debito de oxígeno, y como consecuencia de ello se forma una gran cantidad de ácido láctico y por lo tanto, se incrementa la hiperacididad metabólica (López, 2009).

Test de Burpee

Este test nos ayuda a medir la capacidad anaeróbica de nuestro organismo, de manera sencilla y rápida podemos valorar esta cualidad y determinar qué tan grave o bien estamos. para ello sólo vamos a utilizar un cronometro y consiste en realizar la mayor cantidad de saltarín con flexión y extensión de piernas en un minuto, es decir, el test empieza

en posición de pie, al dar el inicio se debe flexionar y colocar las manos en el piso (posición 1) después extendemos los pies hacia atrás (posición 2), luego recogemos los pies (posición 3) y nos colocamos de pie con un pequeño salto (posición final. se deben hacer la mayor cantidad posible pues hacemos los movimientos seguidos sin parar el gesto motor.

Test de burpee	
Deficiente	< 20 reps
Suficiente	20 – 30 reps
Bien	31 – 40 reps
Muy bien	41 – 50 reps
Excelente	> 50 reps

2.2.2.2. Fuerza

Según Bravo (2015), la palabra fuerza “hace referencia a la idea de vigor, robustez, poder ya sea físico o mental, resistencia a dificultades y otras muchas que nos van a servir para calificar la impresión que nos transmite la manera en que se realiza una acción o la imagen de algo o alguien. Pero al margen de esto, la palabra fuerza tiene un nombre propio dentro de la mecánica, la fisiología y todas las disciplinas relacionadas con la actividad física y el deporte”.

Homann, Lames y Letzelter (2005), nos dicen que según los principios generales de la fuerza está asentado en las diferentes formas de observación del fenómeno. En la fuerza física, que se puede observar como el origen del rendimiento, se diferencian los procesos fisiológicos básicos; desde el punto de vista deportivo hay diferentes modos para distinguir la fuerza, como, por ejemplo, la fuerza en el salto, en el esprint, en el lanzamiento, en el fútbol, al disparar. Las capacidades de la fuerza son parte central de la capacidad condicional del rendimiento.

Para Mirella (2009), la fuerza es definida como la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular. En la práctica, el concepto de fuerza se utiliza para explicar la característica

fundamental del movimiento arbitrario de un individuo en el cumplimiento de la acción motriz concreta.

En esta capacidad, tenemos los siguientes tipos:

a) ***Fuerza explosiva:***

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

Test de salto vertical sin carrera de impulso

Consiste en realizar la medición del salto vertical que pueda realizar una persona, sirve mucho para establecer medidas en deportes. Se debe realizar una primera medición, esta se debe hacer en una pared, el pie derecho si es diestro o pie izquierdo si es zurdo se junta a la pared y se extiende el brazo, untándose la mano con tiza o agua se marca la pared. Segunda medición después se aleja de la pared máximo un metro y se realiza un salto dejando una segunda huella o marca en la pared, para el salto solo se vale el impulso estático, sin dar pasos.

Medición, esta debe ser desde el borde más alto de una huella hasta el borde más alto de la otra, utilizar un metro y una silla para apoyarse.

baremos	
Deficiente	< 25 cm
Suficiente	26 – 32 cm
Bien	33 – 40 cm
Muy bien	41 – 55 cm
Excelente	> 55 cm

b) ***Fuerza resistencia:***

La fuerza resistencia no es otra cosa más que la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo. Contrario al pensamiento de muchos, la fuerza resistencia se encuentra presente en una increíble variedad de disciplinas deportivas, gracias a los distintos grados de especificidad que puede alcanzar.

Test de abdominales por un minuto

Este test consiste en medir tu fuerza abdominal durante un minuto (cronometrar) la mayor cantidad de flexiones que hagamos subiendo todo el tronco y bajando completamente como muestra la imagen, recuerde mantener las piernas flexionadas y que alguien te colabore apoyándose en tus pies, facilitando el trabajo.

Baremos	
Deficiente	<23 reps
Suficiente	24 - 30 reps
Bien	31 - 37 reps
Muy bien	38 – 44 reps
Excelente	>45 reps

2.2.2.3. *Velocidad*

Desde el punto de vista físico, la velocidad es el cociente entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo. Sin embargo, dentro del ámbito específico del deporte, se puede definir como una capacidad compleja derivada de un 40 conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora optima (López, 2009).

Homann, Lames y Letzelter, (2005), por velocidad entienden como la capacidad de reaccionar y actuar, bajo condiciones libres de cansancio, en el menor tiempo posible. La velocidad tiene una gran importancia para el éxito, es decir para la calidad y para la efectividad de muchos desarrollos de la acción de los movimientos. La victoria o la derrota en muchas modalidades deportivas vienen determinadas por la presión de la decisión en las metas, o por la presión ejercida por el tiempo en la prematura puesta en acción de la velocidad, así como por la precisión para la exacta realización de un movimiento.

La velocidad, puede ser:

a) Velocidad de reacción

Este concepto se refiere al tiempo que transcurre entre la presentación de los estímulos y el acto motor. En este caso se hablará de rapidez de reacción, puesto que siempre se buscará que sea en el espacio de tiempo menor (López, 2009). Este autor distingue la velocidad de reacción simple y la velocidad de reacción compleja.

Test de T

Para realizarlo necesitaremos un colaborador que controle todos nuestros movimientos, para hacerlo correctamente ya que **requiere una buena precisión** en los movimientos y un cronómetro o reloj.

El test T, recibe ese nombre porque debemos **colocar 4 conos en forma de T**. Del punto A al B, hay una distancia de 9 metros, del punto B al C 4,5 metros e igual distancia del B al D.

Al aviso de inicio del test, hay que correr hacia el punto B (tocar con mano derecha), después correr al punto C (tocar con mano izquierda), de ahí correr al punto D (tocar mano derecha), regresar al punto B y terminar de regreso al punto A. Se realizan tres intentos y se registra el mejor tiempo. Y del punto B al A se debe regresar de espalda y del C, B y D, el desplazamiento será lateral pero no se podrán cruzar los pies, y se deberán tocar los conos con las manos al realizarlo. De lo contrario no sería válido.

Baremos	
Deficiente	>13 seg.
Suficiente	12.5 seg
Bien	11.5 seg
Muy bien	10.5 seg
Excelente	<10 seg

b) Velocidad máxima

Es la capacidad de realizar una trayectoria en el tiempo óptimo. Se pueden dar con acciones cíclicas o acíclicas, segmentarias y globales. Esta velocidad es la que se encuentra más estudiada en la bibliografía, puesto que es la más entrenable de manera pura (con método de entrenamiento para la velocidad); aunque siempre se ha de tener en cuenta que la mejora del reto de las capacidades físicas influirá obviamente en la mejora de la velocidad (López, 2009).

Test de 50 metros

Test de campo, partida de pié. El deportista debe recorrer a la máxima velocidad la distancia de 50 m. sin detenerse, sobre una pista preparada. Se registra y valora el tiempo empleado en cubrir los 50m., a partir de la orden de salida hasta cruzar la línea de llegada. Aparatos para la prueba: Cronómetros. Realizar una entrada en calor suficiente y realizar dos o tres intentos previos con recuperación total entre ellos.

Este test sirve para obtener información del deportista respecto de su máxima potencia anaeróbica. Con esta información el profesional idóneo puede formar una base de datos y tener un control de las características del atleta frente a esfuerzos alácticos y/o velocidad. En deportistas mayores a 12 años se utiliza para la dosificación de los estímulos anaeróbicos alácticos y velocidad (con precaución).

Baremos	
Deficiente	>9.2 seg
Suficiente	9.2 - 8.7 seg
Bien	8.8 - 8.4 seg
Muy bien	8.3 – 7.8seg
Excelente	< 7.8 seg

2.2.2.4. Flexibilidad

Para Bravo (2015), el término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño. Conseguir que al ejecutar los movimientos de una articulación determinada éstos alcancen su máxima amplitud, puede hacerse mediante ejercicios realizados por el propio sujeto sin ayudas externas (contracción del grupo muscular antagonista) o recurriendo a fuerzas externas tales como un compañero, sobrecarga, inercia, tracciones.

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

Para Dietrich, Donskoi-Zatsiorski y Halter, existen dos tipos de flexibilidad:

a) ***La flexibilidad activa***

Es la capacidad de ejecutar movimientos en una articulación dada por intermedio de las fuerzas musculares internas.

Test de seat and reach

Este teste sirve para evaluar la flexibilidad en el movimiento flexión del tronco desde la posición de sentado piernas juntas y extendidas. Mide la amplitud del movimiento en termino de centímetros. En el mismo se utiliza una tarima de madera sobre la cual esta dibujada una escala de graduación numérica.

Este test nos ayuda a medir nuestra cualidad física de la flexibilidad. Mide la elasticidad de la musculatura isquiotibial.

Baremos	
Deficiente	< = 15 cm
Suficiente	16 - 22 cm
Bien	23 - 27 cm
Muy bien	28 - 33 cm
Excelente	>= 34 cm

b) La flexibilidad pasiva

Es la amplitud articular que se logra por la intervención de fuerzas externas. La diferencia entre las dos se denomina déficit de la flexibilidad activa, el cual está determinado por la magnitud de la fuerza de tracción que puede desarrollar el músculo.

Test de Krauss Weber

Es esencialmente similar al test de Wells y Dillon, se diferencia de la anterior puesto que es tomado desde posición de pie en lugar de la de sentado. También mide la flexibilidad en centímetros y presenta prácticamente las mismas ventajas y desventajas que la propuesta anterior.

Baremos	
Deficiente	<20cm
Suficiente	20 - 30cm
Bien	31 - 40cm
Muy bien	41 - 50cm
Excelente	>51cm

2.3. Marco Conceptual

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

Capacidad física: Son aquellas cualidades que determinan la condición física de la persona y son mejorables con el entrenamiento.

Capacidades físicas básicas: Son aquellas cualidades físicas que determinan las condiciones físicas de la persona y son mejorables con el entrenamiento, se les llama condicionales porque el rendimiento físico está determinado por ellas.

Flexibilidad: La capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Fuerza: Todas ellas son actividades que van a solicitar de nuestro organismo un determinado rendimiento para realizarlas con un mínimo de eficacia, donde la fuerza desempeña un papel muy importante.

Resistencia: La resistencia es una capacidad del ser humano que viene asociada a dos conceptos: nivel de rendimiento y fatiga.

Velocidad: La velocidad es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo las diferentes manifestaciones de la velocidad van a depender de factores nerviosos y musculares.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Nivel de la Investigación

En el presente trabajo de investigación se trabajó con el tipo experimental según:

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

Según Hernández y otros (2010), se refiere a un estudio en el que se manipulan intencionalmente una o más variables independientes (supuestas causas antecedentes), para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos-consecuentes), dentro de una situación de control para el investigador”

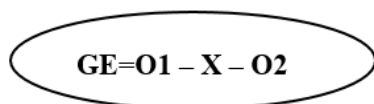
3.2. Diseño de la Investigación

El trabajo se basa en una investigación pre experimental.

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

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

El gráfico que corresponde a este diseño es el siguiente:



Donde:

GE= Grupo experimental

O1= Prueba de entrada o pre test

X = La aplicación del programa educativo

O2= Prueba de salida o post test

3.3. Población y Muestra

3.3.1 Población

La población, o en términos más precisos población objetivo, es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio. (Arias, 2012, p. 81)

La población estuvo conformada por 15 estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021, pertenecientes a la disciplina de futsal damas en la categoría B.

Tabla 3

Población: IEBR de Aplicación "Nuestra Señora del Rosario".

Categoría	Mujeres	Total
B	15	15
Total		15

3.3.2 Muestra

Tamayo y Tamayo (2006), define la muestra como: "el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada" (p. 176)

La muestra estuvo conformada por 15 estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación "Nuestra Señora del Rosario" de Puerto Maldonado en el 2021, pertenecientes a la disciplina de fútbol damas en la categoría B.

Tabla 4 Muestra: IEBR de Aplicación "Nuestra Señora del Rosario"

Categoría	Mujeres	Total
B	15	15
Total		15

3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos que se utilizaron son los que se detallan a continuación:

3.4.1 Técnica

Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas de obtener información, teniendo en cuenta a Hernández, Fernández & Baptista (2006), "se considera como técnica a "el procedimiento o forma particular de obtener datos o información"(p. 12).

- *Técnica de Observación*

Por su parte, Sierra y Bravo (1984), la define como: "la inspección y estudio realizado por el investigador, mediante el empleo de sus propios sentidos, con o sin ayuda de aparatos técnicos, de las cosas o hechos de interés social, tal como son o tienen lugar espontáneamente".

La guía de observación es el instrumento que permite al observador situarse de manera sistemática en aquello que realmente es objeto de estudio para la investigación; también es el medio que conduce la recolección y obtención de datos e información de un hecho o fenómeno. Tamayo (2004).

3.4.2 Instrumentos

La guía de observación es el instrumento que permite al observador situarse de manera sistemática en aquello que realmente es objeto de estudio para la investigación; también es el medio que conduce la recolección y obtención de datos e información de un hecho o fenómeno.

Tamayo (2004), define a la guía de observación como "un formato en el cual se pueden recolectar los datos en sistemática y se pueden registrar en forma uniforme, su utilidad consiste en ofrecer una revisión clara y objetiva de los hechos, agrupa los datos según necesidades específicas, se hace respondiendo a la estructura de las variables o elementos del problema (p.172).

Para la variable capacidades físicas se utilizó los siguientes instrumentos:

- Test de salto vertical sin carrera de impulso
- Test abdominal en un minuto

- Test de cooper
- Test burpee
- Test de sit and reach
- Test de krauss – weber
- Test de “t”
- Test de los 50 metros

3.5. Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

3.5.1 La Validez

Este grado o nivel de confianza respecto a la veracidad o falsedad de una determinada investigación, es lo que se conoce como validez. En una investigación podemos hablar de cuatro tipos de validez: de conclusión estadística, interna, de constructo y externa. (Hernández et al., 2013, p. 201)

En el presente estudio, la validez de los instrumentos que fueron aplicados, no fue necesario la opinión de juicio de expertos, ya que son test validados y estandarizados a nivel internacional.

3.5.2 La Confiabilidad

Hernández et al. (2013), señala que “la confiabilidad se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuos u objetos, produce resultados iguales”. (p. 200).

En el presente estudio, la confiabilidad fue medida a través del estadístico de Alfa de Cronbach.

Alfa de cronbach
Kuder Richardson
>0.70

3.6. Procedimiento de Recolección de Datos

La recolección de datos se realizó en el campo mediante un plan de aplicación de tests para medir cada capacidad física básica, por lo que se ha tomado en cuenta los siguientes tests:

- test de salto vertical sin carrera de impulso
- test abdominal en un minuto
- Test de cooper
- Test burpee
- tes de sit and reach
- tes de krauss – weber
- test de “t”
- test de los 50 metros

3.7. Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

Para el procesamiento y análisis de datos se hizo uso de la estadística descriptiva, que consistirá en lo siguiente:

3.7.1 Procesamiento de la Información

Se ha empleado el programa del Excel y el software estadístico SPSS (Versión 22), lo cual nos ha permitido utilizar pruebas descriptivas, distribuciones de frecuencias, gráficas de barras y el análisis de correlación.

3.7.2 Análisis de Datos

El trabajo de campo es sumamente importante, para ello se elaboró un plan de aplicación de los instrumentos de recojo de información, por lo que se tomó en cuenta las siguientes previsiones:

- Selección del tipo de instrumento a utilizarse, de acuerdo al tipo de investigación y a la información que se quiera recabar.
- Diseño del instrumento de recojo de datos, teniendo en cuenta los objetivos de investigación.
- Aplicación del instrumento de recojo de información, previamente aprobado y validado.

- Tabulación e interpretación de la información recabada a través de softwares especializados como el MS Excel y SPSS v.22.

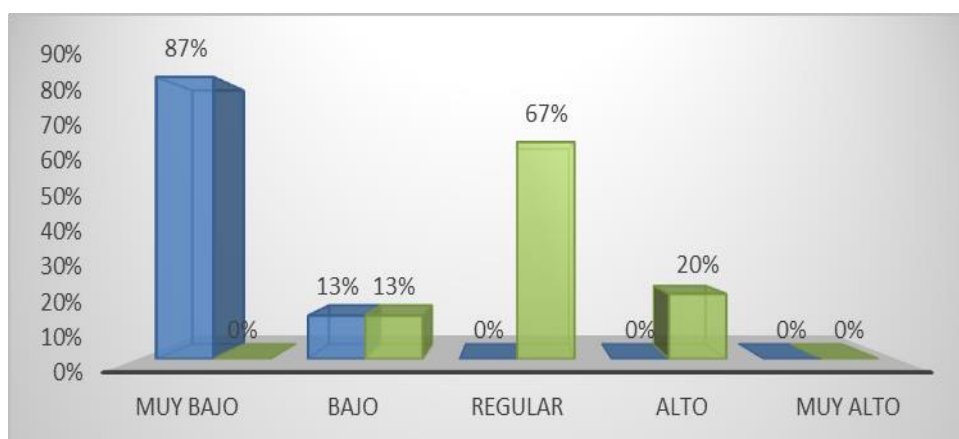
CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIONES

4.1. Resultados

Figura 1

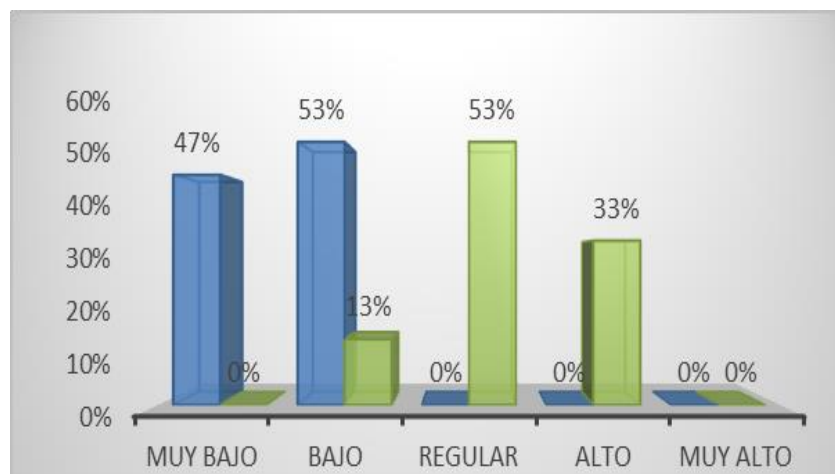
Variable Capacidades Físicas Básicas.



En la figura 1 se observa que antes de la aplicación del programa, el 87% de las deportistas se caracterizaban por tener un nivel muy bajo, el 13% tenía un nivel bajo, mientras no existían deportistas en el nivel regular. Sin embargo, luego de la aplicación del programa el 67%, se caracterizaban por presentar un nivel regular, el 20% en un nivel alto, mientras que no se encontró deportistas en el nivel muy alto. La información descrita nos da indicios que el programa “Bola Waka” tuvo un impacto favorable puesto que estos pasaron de un nivel muy bajo a un nivel Regular en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Figura 2

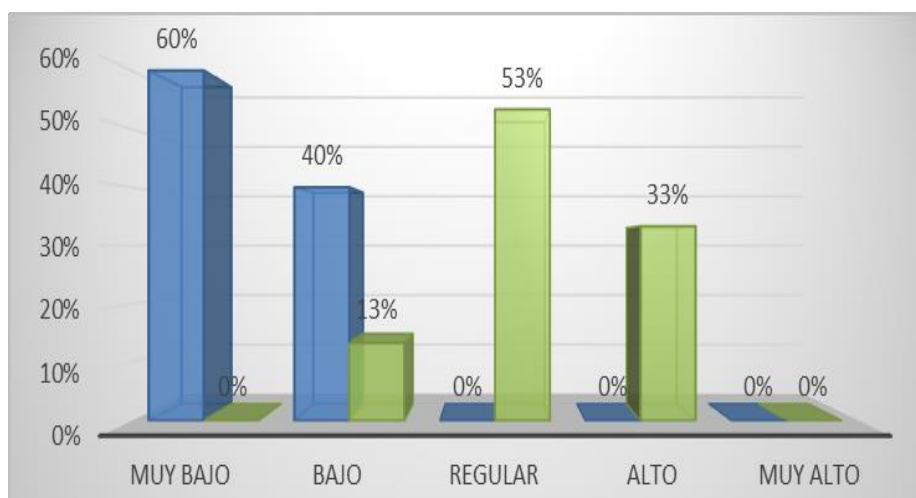
Dimensión Fuerza



En la figura 2 se observa que antes de la aplicación del programa, el 53% de las deportistas se caracterizaban por tener un nivel bajo, el 47% tenía un nivel muy bajo, mientras no existían deportistas en el nivel regular. Sin embargo, luego de la aplicación del programa el 53%, se caracterizaban por presentar un nivel regular, el 33% en un nivel alto, mientras que no se encontró deportistas en el nivel muy alto. La información descrita nos da indicios que el programa “Bola Waka” tuvo un impacto favorable, puesto que estos pasaron de un nivel Bajo a un nivel Regular en el desarrollo de las capacidades físicas de la fuerza.

Figura 3

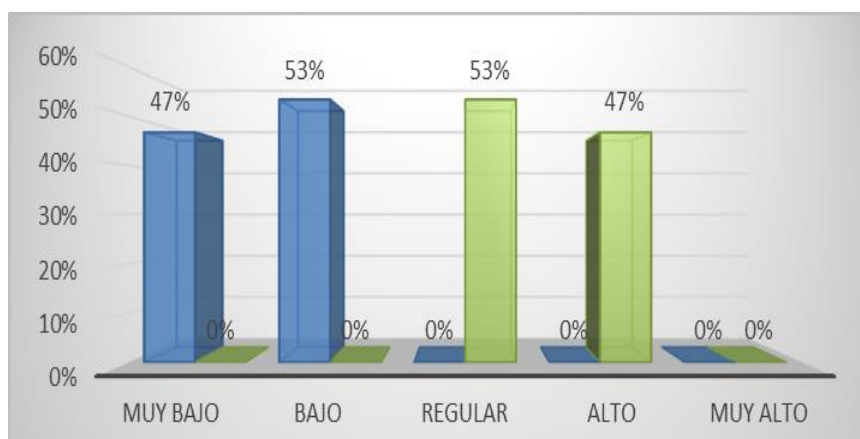
Dimensión Resistencia.



En la figura 3 se observa que antes de la aplicación del programa, el 60% de los deportistas se caracterizaban por tener un nivel muy bajo en las capacidades físicas de la resistencia, el 40% tenía un nivel bajo, mientras no existían deportistas en el nivel regular. Después, de la aplicación del programa el 53%, se caracterizaban por presentar un nivel regular, el 33% en un nivel alto, mientras que no se encontró deportistas en el nivel muy alto. La información descrita nos da indicios que el programa “Bola Waka” tuvo un impacto favorable puesto que estos pasaron de un nivel muy bajo a un nivel regular en el desarrollo de las capacidades físicas de resistencia.

Figura 4

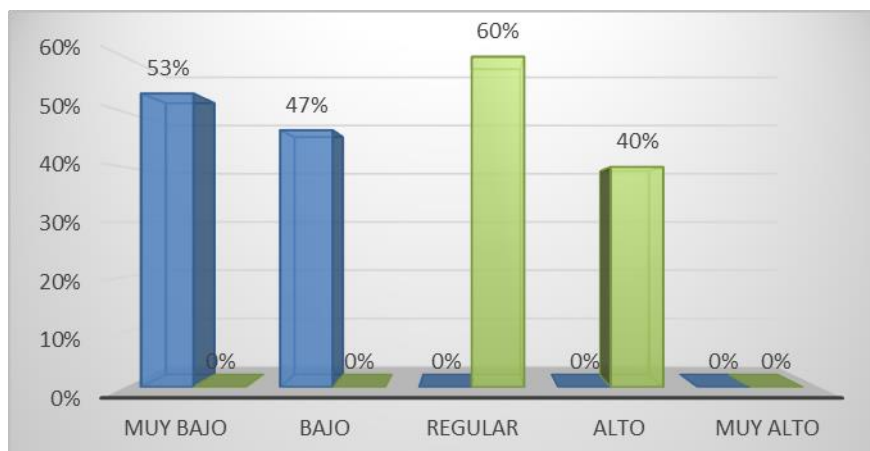
Dimensión Flexibilidad.



En la figura 4 se observa que antes de la aplicación del programa, el 53% de los deportistas se caracterizaban por tener un nivel bajo, el 47% tenía un nivel muy bajo, mientras no existían deportistas en el nivel regular. Sin embargo, luego de la aplicación del programa el 53%, se caracterizaban por presentar un nivel regular, el 47% en un nivel alto, mientras que no se encontró deportistas en el nivel muy alto. La información descrita nos da indicios que el programa “Bola Waka” tuvo un impacto favorable puesto que estos pasaron de un nivel Muy Bajo a un nivel Regular en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de flexibilidad.

Figura 5

Dimensión Velocidad.



En la figura 5 se observa que antes de la aplicación del programa, el 53% de los deportistas se caracterizaban por tener un nivel muy bajo, el 47% tenía un nivel bajo, mientras no existían deportistas en el nivel regular. Sin embargo, después de la aplicación del programa el 60%, se caracterizaban por presentar un nivel regular, el 40% en un nivel alto, mientras que no se encontró deportistas en el nivel muy alto. La información descrita nos da indicios que el programa “Bola Waka” tuvo un impacto favorable puesto que estos pasaron de un nivel muy Bajo a un nivel Regular en el desarrollo de las capacidades físicas básicas de velocidad.

Resultados inferenciales

a) Prueba de hipótesis general

H_0 : El programa “BOLA WAKA” no mejora significativamente las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

H_1 : El programa “BOLA WAKA” mejora significativamente las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la variable capacidades físicas básicas no difiere de la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la variable capacidades físicas básicas difiere de la distribución normal.

Tabla 5

Prueba de normalidad de Shapiro Wilk.

Pretest - Postest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,413	15	,000

Fuente: Base de datos

En la tabla 5 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la variable capacidades físicas básicas fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

e) Estadísticos descriptivos

Tabla 6 Estadísticos descriptivos de la Variable Capacidades Físicas Básicas.

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	15	5,47	1,187	4	7
Postest	15	10,60	1,352	9	13

Fuente: Base de datos

En la tabla 6 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la variable capacidades físicas básicas. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 5,47 puntos, sin embargo, en el posttest la media alcanzó 10,60 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

f) Prueba estadística

Tabla 7

Prueba de rango con signos de wilcoxon para la Variable Capacidades Físicas Básicas.

	Posttest – Pretest
Z	-3,690 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 7, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que el programa “BOLA WAKA” mejora significativamente las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

a) Prueba de hipótesis específica 1

H₀: El programa “BOLA WAKA” no mejora significativamente la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

H₁: El programa “BOLA WAKA” mejora significativamente la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la dimensión fuerza no difiere de la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la dimensión fuerza difiere de la distribución normal.

Tabla 8

Prueba de normalidad Shapiro -Wilk.

Pretest - Postest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,603	15	,000

Fuente: Base de datos

En la tabla 8 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión fuerza fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

e) Estadísticos descriptivos

Tabla 9

Estadísticos descriptivos de la Dimensión Fuerza.

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	15	1,53	,516	1	2
Postest	15	3,20	,676	2	4

Fuente: Base de datos

En la tabla 9 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión fuerza. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 1,53 puntos, sin embargo, en el postest la media alcanzó 3,20 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

f) Prueba estadística

Tabla 10

Prueba de rango con signos de Wilcoxon para la Dimensión Fuerza.

	Postest – Pretest
Z	-3,542 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 10, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que el programa “BOLA WAKA” mejora significativamente la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

a) Prueba de hipótesis específica 2

H₀: El programa “BOLA WAKA” no mejora significativamente la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

H₁: El programa “BOLA WAKA” mejora significativamente la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H_0 : La distribución de datos de la dimensión resistencia no difiere de la distribución normal.

H_1 : La distribución de datos de la dimensión resistencia difiere de la distribución normal.

Tabla 11

Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk.

Pretest - Postest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,284	15	,000

Fuente: Base de datos

En la tabla 11 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión resistencia fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

e) Estadísticos descriptivos

Tabla 12

Estadístico descriptivo de la Dimensión Resistencia

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	15	1,47	,516	1	2
Postest	15	3,40	,507	3	4

Fuente: Base de datos

En la tabla 12 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión resistencia. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 1,47 puntos, sin embargo, en el posttest la media alcanzó 3,40 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

f) Prueba estadística

Tabla 13

Prueba de rango de Wilcoxon de la Dimensión Resistencia.

	Postest – Pretest
Z	-3,771 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 13, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que el programa “BOLA WAKA” mejora significativamente la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

a) Prueba de hipótesis específica 3

H_0 : El programa “BOLA WAKA” no mejora significativamente la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

H_1 : El programa “BOLA WAKA” mejora significativamente la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la dimensión flexibilidad no difiere de la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la dimensión flexibilidad difiere de la distribución normal.

Tabla 14

Prueba de normalidad de Shapiro-wilk

Pretest - Postest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.
Diferencia	,631	15	,000

Fuente: Base de datos

En la tabla 14 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión flexibilidad fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

e) Estadísticos descriptivos

Tabla 15

Estadísticos descriptivos de la Dimensión Flexibilidad.

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	15	1,53	,516	1	2
Postest	15	3,47	,516	3	4

Fuente: Base de datos

En la tabla 15 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión flexibilidad. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 1,53 puntos, sin embargo, en el postest la media alcanzó 3,47 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

f) Prueba estadística

Tabla 16

Prueba de rangos con signos de Wilcoxon para la Dimensión Flexibilidad.

	Postest – Pretest
Z	-3,624 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 16, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que el programa “BOLA WAKA” mejora significativamente la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

a) Prueba de hipótesis específica 4

H₀: El programa “BOLA WAKA” no mejora significativamente la velocidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

H₁: El programa “BOLA WAKA” mejora significativamente la velocidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

b) Nivel de significancia

0,05

c) Prueba de normalidad

H₀: La distribución de datos de la dimensión velocidad no difiere de la distribución normal.

H₁: La distribución de datos de la dimensión velocidad difiere de la distribución normal.

Tabla 17

Prueba de normalidad Shapiro -Wilk.

Pretest - Postest	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia	,734	15	,001

Fuente: Base de datos

En la tabla 17 se puede ver que el p-valor de la prueba de normalidad Shapiro – Wilk para la dimensión velocidad fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se procedió a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna que indica que los datos no siguen una distribución normal. En virtud a lo expuesto, se eligió la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

d) Estadístico de prueba

$$Z = \frac{w - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

e) Estadísticos descriptivos

Tabla 18

Estadísticos descriptivos de la Dimensión Velocidad.

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Pretest	15	1,40	,507	1	2
Postest	15	3,20	,676	2	4

Fuente: Base de datos

En la tabla 18 se muestran los principales estadísticos descriptivos de la dimensión velocidad. Se observa principalmente que en el pretest la media alcanzaba los 1,40 puntos, sin embargo, en el postest la media alcanzó 3,20 puntos, lo que permite inferir que hubo un incremento de las puntuaciones luego de aplicar el programa.

f) Prueba estadística

Tabla 19

Prueba de rango con signo de Wilcoxon para la Dimensión Velocidad.

	Postest – Pretest
Z	-3,535 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Base de datos

Como se puede ver en la tabla 19, el p-valor de la prueba rangos con signo de Wilcoxon fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$), por ello se rechazó la hipótesis nula y aceptó la hipótesis alterna que indicaba que el programa “BOLA WAKA” mejora significativamente la velocidad de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.

4.2. Discusión de Resultados

El objetivo de la presente investigación fue determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado.

En primer lugar, se determinó que el programa “Bola Waka” mejoró las capacidades físicas básica de los estudiantes. Antes de la aplicación del programa, la media fue de 5,47 y después llegó a 10,60, resultando diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$). Estos resultados se deberían gracias a que, a través de diversas actividades realizadas en circuitos de entrenamiento se desarrollaron capacidades como la fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Este hallazgo coincide con los resultados de Quispe (2018) quien realizó una investigación para determinar la influencia del programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 y llegó a concluir que el programa de fútbol-sala produjo efectos significativos en la mejora de las capacidades físicas básicas de

los participantes, ya que el nivel obtenido fue menor al nivel de significancia ($p < 0,05$), motivo por el que se afirma que existen diferencias significativas en el desarrollo de las capacidades físicas básicas al comparar los resultados obtenidos en el pretest y postest.

Actualmente, muchos docentes no se basan en una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no poseen una guía adecuada sobre las capacidades físicas y los beneficios que tienen en el entrenamiento deportivo del fútbol (Mejía, 2015). Sin embargo, Carrillo et al. (2020), contar con un adecuado desarrollo de las capacidades físicas básicas contribuirá al enriquecimiento motriz y al desarrollo armónico del estudiante, mediante el trabajo previo de la condición física, buscando la modificación de hábitos de vida sedentarios que fomenten actitudes que lleven a los estudiantes a un desarrollo íntegro de todas sus capacidades (cognitivas, motrices, afectivas y sociales), dentro y fuera del ámbito escolar.

Otro hallazgo indica que el programa “Bola Waka” mejoró la fuerza de los deportistas, ya que antes de la aplicación del programa, la media fue de 1,53 y después llegó a 3,20; siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$). Estos resultados se deberían debido a que en los circuitos de entrenamiento se desarrollaron actividades para mejorar, tanto la fuerza explosiva como la fuerza resistencia, cualidades que permiten al estudiante vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contracciones musculares. Los resultados descritos discrepan de lo encontrado por la investigación de López (2019), quien analizó el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de una institución educativa de Puno y determinó que el 36,8% de ellos se ubicaban en la categoría muy bueno del desarrollo de su fuerza.

De acuerdo a Homann et al. (2005), en la fuerza física, que se puede observar como el origen del rendimiento, se diferencian los procesos fisiológicos básicos; desde el punto de vista deportivo hay diferentes modos para distinguir la fuerza, como, por ejemplo, la fuerza en el salto, en el esprint, en el lanzamiento, en el fútbol, al disparar. Las capacidades de la fuerza son parte central de la capacidad condicional del rendimiento. Entonces, los adolescentes entrenados en fuerza han mostrado mejoras significativas en el rendimiento en diversas actividades deportivas como los deportes de conjunto (fútbol, baloncesto, béisbol, fútbol, etc.) así como una menor incidencia de lesiones durante la práctica deportiva habitual (Faigenbaum, 2006).

También se halló que el programa “Bola Waka” mejoró la resistencia de los estudiantes, ya que antes de la aplicación del programa, la media fue de 1,47 y después llegó a 3,40; siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$). Este resultado podría haberse dado debido a que durante la ejecución del programa se desarrollaron actividades de ejercicios específicos. Este resultado es coherente con los hallazgos de Quispe (2018) quien desarrolló la investigación para determinar la influencia de un programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 y concluyó que el programa de fútbol-sala produjo efectos significativos en la mejora de las capacidades físicas básicas, entre ellas, la resistencia.

La resistencia es la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo. Contrario al pensamiento de muchos, la fuerza resistencia se encuentra presente en una increíble variedad de disciplinas deportivas, gracias a los distintos grados de especificidad que puede alcanzar. Por ello, un adecuado desarrollo de dicha capacidad permitirá que los adolescentes puedan aguantar más y por lo tanto poder desarrollar más fuerza a la hora de llevar a cabo cualquier actividad. Es importante por lo tanto no pasar por alto la relación que existe entre resistencia y rendimiento, y es que la potencia y la fuerza van dadas de la mano.

Por otro lado, se halló que el programa “Bola Waka” también mejoró la flexibilidad de los estudiantes, ya que antes de la aplicación del programa, la media fue de 1,53 y después llegó a 3,47; siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$). Este resultado coincide con Villarejo et al (2017), quienes desarrollaron un estudio para determinar los efectos de un programa e estiramientos FNP sobre el salto y la flexibilidad en jugadores de fútbol sala y concluyeron que el entrenamiento con el método CRAC mejora el rango de movimiento (ROM) y la capacidad de salto (CS) en jugadores profesionales de fútbol sala y así de esa manera mejorar la capacidad de salto y la flexibilidad.

La flexibilidad refleja la capacidad de los músculos y de los tendones de alargarse en el contexto de las restricciones físicas que toda articulación posee. Junto con la fuerza, la velocidad y la resistencia, es una de las capacidades físicas condicionales, pero en numerosas ocasiones se halla marginada y poco tratada, en cambio, ocupa un lugar privilegiado en los programas de acondicionamiento físico y en el campo deportivo en general (López, 2009).

Finalmente, se halló que el programa “Bola Waka” también mejoró la velocidad de los estudiantes, ya que antes de la aplicación del programa, la media fue de 1,40 y después llegó a 3,20; siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$). Este hallazgo coincide con lo reportado por López (2019), quien realizó un estudio para conocer el nivel de desarrollo de capacidades físicas básicas de los estudiantes de una institución educativa de Puno y encontró que un 37,9% se ubican en el nivel regular del desarrollo de su velocidad.

La velocidad tiene una gran importancia para el éxito, es decir para la calidad y para la efectividad de muchos de la acción de los movimientos. La victoria o la derrota en muchas modalidades deportivas vienen determinadas por la presión de la decisión en las metas, o por la presión ejercida por el tiempo en la prematura puesta en acción de la velocidad, así como por la precisión para la exacta realización de un movimiento (Homann, et al., 2005).

A pesar que la presente investigación se realizaron hallazgos importantes, existieron limitaciones, como la reducida cantidad de participantes y dificultades durante las actividades. En ambos casos fueron debido a la pandemia Covid-19, que provocó que durante el trabajo de campo los participantes guarden distanciamiento para reducir el riesgo de contagio, dificultando el desarrollo de las actividades propuestas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primera: Se determinó que el programa “Bola Waka” mejoró satisfactoriamente las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría “B” damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado, considerando el promedio de los puntajes de la variable de estudio, antes de la aplicación del programa fue de 5,47 y después de la aplicación del programa se llegó a obtener un promedio de 10,60; siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$).

Segunda: Se determinó que el programa “Bola Waka” mejoró significativamente la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado, obteniendo el promedio de los puntajes de la dimensión, antes de la aplicación del programa fue de 1,53 y después se alcanzó a 3,20; siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$).

Tercera: Se determinó que el programa “Bola Waka” si mejoró la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado,

considerando el promedio de los puntajes de la dimensión resistencia antes de la aplicación del programa fue de 1,47 y después se llegó a obtener a 3,40; siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$).

Cuarta: Se determinó que el programa “Bola Waka” si mejoró la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría “B” damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado, ya que el promedio de los puntajes de la flexibilidad, antes de la aplicación del programa fue de 1,53 y después llegó a 3,47; siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$).

Quinta: Se determinó que el programa “Bola Waka” si mejoró la velocidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría “B” damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado, considerando la media de los puntajes de la dimensión investigada, antes de la aplicación del programa fue de 1,40 y después llegó a obtener 3,20; siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$).

5.2. Recomendaciones

Primera: Que los entrenadores de las diferentes Instituciones Educativas repliquen el programa “Bola Waka” para que los estudiantes mejoren las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad), lo que traerá consigo la mejora de las participaciones en las competencias de fútbol.

Segunda: El equipo directivo de la institución educativa debe solicitar a la APAFA la compra de materiales educativos para que los estudiantes desarrollen capacidades físicas básicas como la fuerza y puedan participar exitosamente en las disciplinas de lanzamiento de bala, jabalina, halterofilia, etc.

Tercera: El equipo directivo de la institución educativa debe brindar áreas deportivas adecuadas (limpias, planas y amplias) para que los estudiantes, liderados por su profesor de Educación Física, practiquen actividades físicas relacionadas con la resistencia, optimizando esta capacidad con el propósito de que durante las

competiciones ellos mantengan la técnica deportiva, así como el comportamiento táctico.

Cuarta: Los docentes del área de Educación Física deben promover el desarrollo de la flexibilidad de los estudiantes mediante diversas estrategias y actividades, como los juegos tradicionales, para que de esta manera puedan mejorar esta capacidad física fundamental.

Quinta: La APAFA de la institución educativa debe adecuar pistas atléticas para que los estudiantes puedan desarrollar su velocidad mediante la realización de diversas pruebas físicas y así tengan una participación honrosa en los juegos deportivos escolares.

5.3. REFERENCIAS

Arias F. (2012). *El proyecto de investigación*. Venezuela: Editorial Episteme

Bravo (2015). *El Nivel de Capacidades Físicas Condicionales en Estudiantes del Primer Grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de Puno – 2015*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano, Puno – Perú. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1839/Bravo_Apaza_Josue_Santos.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Borja (2016). *La enseñanza del fútbol en la práctica deportiva de la categoría intermedia de la unidad educativa hispano américo en el catón Ambato provincia de Tungurahua*. Tesis de licenciatura. Universidad Técnica de Ambato – Ecuador. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24895/1/TESIS%20COMPLETA%20final.pdf>

Bosco, C. (2005). *Capacidades Físicas en el entrenamiento de la preparación*. Madrid: Editorial Paidotribo.

Chourio (s/f). *Circuitos de entrenamiento*. Revista digital Educación Física y deportes. Disponible en: <https://peterball12.wordpress.com/acerca-de/principios-del-entrenamiento-deportivo/circuitos-de-entrenamiento/>

Fonseca (1997). *Fútbol: Metodología de Ensino*. EDUCS. Caxias do Sul.

Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 1(1), 77-86. Recuperado de <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.04>

Hernández, et al. (2014) *Metodología de la Investigación*. (6ta.Edición). México.

Hohmann, A., Lames, M. Y Letzelter, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Disponible en: https://issuu.com/marinavarro2/docs/ciencia_del_entrenamiento_20_282_29

Lope (2019). *Desarrollo de capacidades físicas básicas de los estudiantes de la institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco Salesiano de la ciudad de Puno – 2019*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano, Puno –

Perú. Disponible en:
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11948/Lope_Vilca_Jos%
 a9_Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11948/Lope_Vilca_Jos%c3%a9_Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

López, J. (2009). *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Editorial océano.

Mejía (2015). *Capacidades físicas en el entrenamiento deportivo del fútbol de la categoría inferior de la Unidad Educativa San Alfonso María de Ligorio del Cantón Ambato, provincia de Tungurahua*. Tesis de licenciatura. Universidad técnica de Ambato – Ecuador. Disponible en:
[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/21379/1/Mej%
 c3%ada%20G%c3%b3mez%20Germania%20Alexandra.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/21379/1/Mej%c3%ada%20G%c3%b3mez%20Germania%20Alexandra.pdf)

Mirella, R. (2009). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Pérez (2016). *La preparación técnica-táctica y el rendimiento deportivo en los seleccionados de fútbol sala de la categoría superior de la unidad educativa Ambato de la provincia de Tungurahua*. Tesis de licenciatura. Universidad técnica de Ambato. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/23477?mode=full>

Quispe (2018). *Influencia del programa de fútbol-sala en las capacidades físicas básicas en la selección sub 12 de los “PAGPA” 2018*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga - Perú. Disponible en:
[http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/3135/TESIS%
 20EF42_Qui.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/3135/TESIS%20EF42_Qui.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tamayo, M. (1994) *El proceso de la investigación científica*. México: Editorial LIMUSA.

Villarejo, Belmonte, Cejudo, Elvira (2017). Efectos de un programa e estiramientos FNP sobre el salto y la flexibilidad en jugadores de fútbol sala. Sport TK - *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia – España*. Disponible en: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/391731/270301>

Vozer (2003). *Fútbol. Principios técnicos e tácticos*. Editora de ULBRA. Segunda edición. Brasil. Disponible en:
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4K4SSyzMflwC&oi=fnd&pg=PA15&>

[dq=libros+de+futsal&ots=Zt2ev9pwVR&sig=pMPtIB_H8hmMbjVOTDmoAnAGDq0#v=onepage&q&f=false](https://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/4510)

Campos (2016). *Desarrollo motriz de las capacidades físicas en estudiantes de la Institución Educativa secundaria Glorioso San Carlos Puno 2016*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Altiplano Puno – Perú. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/4510>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

TÍTULO: Programa “BOLA WAKA” para mejorar las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado – 2021.				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES / DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general:</p> <p>¿De qué manera el programa “BOLA WAKA” mejora las capacidades físicas básicas de los deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>El programa “Bola Waka” mejora significativamente las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021.</p>	<p>Variable independiente</p> <p>programa BOLAWAKA</p> <p>Dimensiones</p> <p>Circuitos de entrenamiento</p> <p>Ejercicios físicos</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Experimental.</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>Pre-experimental</p> <p style="text-align: center;">(GE=01 - X - 02)</p> <p>GE= Grupo experimental O1= Prueba de entrada o pre test X = La aplicación del programa O2= Prueba de salida o post test</p>
<p>Problemas específicos:</p> <p>PE1: ¿De qué manera el programa “BOLA WAKA” mejora la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021?</p> <p>PE2:</p> <p>¿De qué manera el programa “BOLA WAKA” mejora la velocidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>Determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021.</p> <p>Determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora la velocidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>H1. El programa “Bola Waka” mejora significativamente la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021.</p> <p>H2. El programa “Bola Waka” mejora significativamente la velocidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B</p>	<p>Variable dependiente</p> <p>Capacidades físicas básicas</p> <p>Dimensiones</p> <p>• Fuerza</p>	<p>Población:</p> <p>Estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.</p> <p>96 estudiantes</p> <p>Muestra:</p>

<p>categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021?</p> <p>PE3:</p> <p>¿De qué manera el programa “BOLA WAKA” mejora la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021?</p> <p>PE4</p> <p>¿De qué manera el programa “BOLA WAKA” mejora la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021?</p>	<p>damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021.</p> <p>Determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021.</p> <p>Determinar de qué manera el programa “Bola Waka” mejora la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021.</p>	<p>B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021.</p> <p>H3 El programa “Bola Waka” mejora significativamente la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021.</p> <p>H4. El programa “Bola Waka” mejora significativamente la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2021.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Velocidad ● Flexibilidad ● Resistencia 	<p>- Selección:</p> <p>Muestra 15 estudiantes de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.</p> <p>Muestreo:</p> <p>No probabilístico</p> <p>Técnicas e instrumentos de recojo de datos</p> <p>TÉCNICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Observación <p>INSTRUMENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Test físicos <p>Técnicas de análisis de datos</p> <p>De acuerdo a la distribución de los datos, se elegirá el estadístico de prueba de hipótesis para diseños preexperimentales de una sola muestra</p>
--	---	--	--	---

Anexo 2: Matriz de operacionalización

TÍTULO: Programa “BOLA WAKA” para mejorar las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2021.					
Variables	Variables	Dimensiones	Indicadores	Nombre de las sesión/ Items	Escala / Categoría
<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Programa “bola waka”</p> <p>El programa apunta principalmente a circuitos de entrenamiento y ejercicios físicos de fútbol.</p> <p>Terry y Franklin (2014) definen al programa como: “Un plan amplio que incluye el uso futuro de diferentes recursos en un patrón integrado y que establece una secuencia de acciones requeridas y programas cronológicos para cada uno con el fin de alcanzar los objetivos estipulados”.</p>	<p>VARIABLE</p> <p>Esta variable será aplicada mediante un programa donde se realizarán circuitos de entrenamiento con los estudiantes, que permita recoger información sobre las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas</p>	<p>DIMENSIÓN 1:</p> <p>Circuito de entrenamientos</p> <p>Ejercicios físicos</p>	<p>Circuito abierto</p> <p>Circuito cerrado</p> <p>Circuito mixto</p>	<p>Sesión 01: Practicamos actividades para mejorar nuestra velocidad.</p> <p>Sesión 02: Practicamos actividades para mejorar nuestra resistencia.</p> <p>Sesión 03: Practicamos actividades para mejorar nuestra fuerza.</p> <p>Sesión 04: Practicamos actividades para mejorar nuestra flexibilidad.</p> <p>Sesión 05: Practicamos ejercicios físicos para mejorar nuestra fuerza.</p> <p>Sesión 06: Practicamos ejercicios físicos para mejorar nuestra velocidad.</p> <p>Sesión 07: Practicamos ejercicios físicos para mejorar nuestra resistencia.</p> <p>Sesión 08: Practicamos ejercicios físicos para mejorar nuestra flexibilidad.</p> <p>Sesión 09: Mejoramos nuestra fuerza a través de circuitos.</p> <p>Sesión 10: Mejoramos nuestra velocidad a través de circuitos.</p> <p>Sesión 11: Mejoramos nuestra resistencia a través de circuitos.</p>	<p>SI</p> <p>NO</p>

				<p>Sesión 12: Mejoramos nuestra flexibilidad a través de circuitos.</p> <p>Sesión 13: Practicamos juegos para mejorar nuestra fuerza.</p> <p>Sesión 14: Practicamos juegos para mejorar nuestra velocidad.</p> <p>Sesión 15: Practicamos juegos para mejorar nuestra resistencia.</p> <p>Sesión 16: Practicamos juegos para mejorar nuestra flexibilidad.</p> <p>Sesión 17: Realizamos actividades combinando nuestras capacidades físicas a través de circuitos.</p> <p>Sesión 18: Realizamos actividades combinando nuestras capacidades físicas a través de circuitos.</p> <p>Sesión 19: Realizamos actividades combinando nuestras capacidades físicas a través de circuitos.</p> <p>Sesión 20: Realizamos actividades combinando nuestras capacidades físicas a través de circuitos.</p> <p>Sesión 21: Mejoramos nuestra fuerza con el balón.</p> <p>Sesión 22: Mejoramos nuestra velocidad con el balón.</p> <p>Sesión 23: Mejoramos nuestra resistencia con el balón.</p> <p>Sesión 24: Mejoramos nuestra flexibilidad con el balón.</p>	
--	--	--	--	--	--

VARIABLE DEPENDIENTE Capacidades físicas básicas	Gutiérrez (2009, p. 81) define a las capacidades físicas como “las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas.	Dimensión Fuerza Para Mirella (2009), la fuerza es definida como la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular. En la práctica, el concepto de fuerza se utiliza para explicar la característica fundamental del movimiento arbitrario de un individuo en el cumplimiento de la acción motriz concreta.	FUERZA MAXIMA	TEST DE SALTO VERTICAL SIN CARRERA DE IMPULSO	1. Deficiente < 35 cm 2. Suficiente 35-40 cm 3. Bien 41-50 cm 4. Muy bien 51-60 cm 5. Excelente > 60 cm
		Velocidad Para López (2009), la velocidad es el cociente entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo. Sin embargo, dentro del ámbito específico del deporte, se puede definir como una capacidad compleja derivada de un conjunto de propiedades funcionales	FUERZA RESISTENCIA	TEST ABDOMINAL EN UN MINUTO	1.deficiente >32 repeticiones 2.Suficiente33-36 repeticiones 3.Bien37-42repeticiones 4. Muy bien 43-47repeticiones 5.Excelente <48 Repeticiones
			VELOCIDAD REACCION	TEST DE “T”	1. Deficiente 13 seg 2. Suficiente 12 seg 3. Bien 11.5 seg 4. Muy bien 10.5 seg 5. Excelente 9.5 seg

		<p>(fuerza y coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima.</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Para Bravo (2015), el término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño. Conseguir que al ejecutar los movimientos de una articulación determinada éstos alcancen su máxima amplitud, puede hacerse mediante ejercicios realizados por el propio sujeto sin ayudas externas (contracción del grupo muscular antagonista) o recurriendo a fuerzas externas tales como un compañero, sobrecarga, inercia, tracciones.</p> <p>Resistencia</p>	<p>VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO</p> <p>FLEXIBILIDAD PASIVA</p> <p>FLEXIBILIDAD ACTIVA</p>	<p>TEST DE LOS 50 METROS</p> <hr/> <p>TES DE KRAUSS – WEBER</p> <hr/> <p>TES DE SIT AND REACH</p>	<p>1. Deficiente > 8 segundos 2. Suficiente 7.3-8.5 3. Bien 7.1-7.4 segundos 4. Muy bien 6.5 – 7 segundos 5. Excelente < 6.6 segundos</p> <p>1. Deficiente <20c.m 2. Suficiente 20–30 c.m 3. Bien 31-40 cm 4. Muy bien 41-50 cm 5. Excelente >51 cm</p> <p>1. Muy bajo <= 15 cm 2. Bajo 22- 16 cm 3. Medio 27-23 cm 4. Bueno 33-28 cm 5. Excelente >=34 cm</p>
--	--	--	---	---	--

		<p>Mirella (2009), define a la resistencia como la capacidad para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración, la capacidad de resistencia se caracteriza por la máxima economía de las funciones. Comienza ya a adquirir relevancia, aunque sea de forma mínima, en actividades deportivas que impliquen un esfuerzo continuo y de más de 10 segundos de duración.</p>	<p>RESISTENCIA AEROBICA</p>	<p>TEST DE COOPER</p>	<p>1. Deficiente 1350 m 2. Suficiente 1950 m 3. Bien 2350 m 4. Muy bien 2750 m 5. Excelente 2950 m</p>
			<p>RESISTENCIA ANAEROBICA</p>	<p>TEST BURPEE</p>	<p>1. 30 Reps = malo 2. 31 – 40 Reps = normal 3. 41 – 50 Reps = bueno 4. 51 – 60 Reps = muy bueno 5. > 60 Reps = excelente</p>

Anexo 3: Instrumento de recojo de información

PRUEBA DE PRE – TEST

	APELLIDOS Y NOMBRES	CAPACIDAD FUERZA		CAPACIDAD RESISTENCIA		CAPACIDAD FLEXIBILIDAD		CAPACIDAD VELOCIDAD	
		FUERZA EXPLOSIVA	FUERZA RESISTENCIA	RESISTENCIA AERÓBICA	RESISTENCIA ANAERÓBICA	FLEXIBILIDAD ACTIVA	FLEXIBILIDAD PASIVA	VELOCIDAD REACCION	VELOCIDAD DESPLAZAMIENTO
		Test de salto vertical sin carrera de impulso	Test abdominal en un minuto	Test de cooper	Test burpee	Test de sit and reach	Tes de krauss – weber	Test de “t”	Test de los 50 metros
		1. Deficiente < 25 cm 2. Suficiente 26-32 cm 3. Bien 33-40 cm 4. Muy bien 41-55 cm 5. Excelente > 55 cm	1. deficiente >32 reps 2. Suficiente 33-37 reps 3. Bien 38-50 rep 4. Muy bien 51-60 reps 5. Excelente <60 Repts	1. Deficiente <=1150 m 2. Suficiente 1750 m 3. Bien 2150 m 4. Muy bien 2550 m 5. Excelente 2750 m	1. malo <20 Repts 2. normal 20 – 30 Repts 3. bueno 31 – 40 Repts 4. muy bueno 41 – 50 Repts 5. excelente > 50 Repts	1. Muy bajo <= 15 cm 2. Bajo 22- 16 cm 3. Medio 27-23 cm 4. Bueno 33-28 cm 5. Excelente >=34 cm	1. Deficiente <20 cm 2. Suficiente 20–30 cm 3. Bien 31-40 cm 4. Muy bien 41-50 cm 5. Excelente >51 cm	1. Deficiente <13 s 2. Suficiente 12.5 s 3. Bien 11.5 s 4. Muy bien 10.5 s 5. Excelente >10 s	1. Deficiente > 9.2 s 2. Suficiente 9.2 – 8.7 3. Bien 8.8 – 8.2 s 4. Muy bien 8.3 – 7.8 s 5. Excelente < 7.8 s
	Val.	Val.	Val.	Val.	Val.	Val.	Val.	Val.	
1	LUCERO CAMILA SÁNCHEZ DÍAZ	1	1	2	2	2	1	2	1
2	LUCY HUILCA CASERES	1	2	1	1	1	1	1	1
3	AYDA ARECELY CAMANI PUMACAHUA	2	1	1	1	1	1	1	1
4	ANGELA FLORES SAIRE	2	1	2	1	1	1	2	1
5	REBECA CARHUARUPAY YUCA	1	2	1	1	2	2	2	2
6	KEY LETI PADILLA YANQUI	2	1	1	2	2	2	2	1

7	AYLEN NOEMI MENDOZA CACUNA	1	1	1	1	1	1	1	1
8	ESTRELLA YAUCAHUASI HUAMANI	2	2	2	2	2	2	2	2
9	MARÍA FERNANDA OVALLE CHOQUECHAMPI	1	2	2	2	2	2	1	1
10	MAYKKURI HUALCAS VILLANUEVA	1	1	1	1	1	1	1	1
11	DARCY RODRIGUEZ ORMACHEA	1	2	2	2	2	2	2	1
12	JOSSY CAHUANIRE MAINE	1	1	1	1	1	1	1	1
13	ENDIRA VALDIVIA MAMANI	1	1	1	1	1	1	2	1
14	MARÍA FERNANDA CHIMPEN SANCHEZ	1	1	1	1	2	2	1	1
15	JUNNELY DEYANERI PALOMINO	1	1	1	1	2	1	2	1

	ESTRELLA AUCAHUASI HUAMANI	3	3	3	3	3	3	4	3
	MARÍA FERNANDA OVALLE CHOQUECHAMPI	2	3	3	2	3	3	3	2
10	MAYKKURI HUALCAS VILLANUEVA	2	2	2	2	2	2	3	2
11	DARCY RODRIGUEZ ORMACHEA	2	3	3	3	3	3	3	3
12	JOSSY CAHUANIRE MAINE	2	2	2	2	2	2	3	2
13	ENDIRA VALDIVIA MAMANI	2	2	2	2	2	2	3	2
14	MARÍA FERNANDA CHIMPEN SANCHEZ	2	2	2	2	3	3	3	2
15	JUNNELY DEYANERI PALOMINO	2	2	2	2	3	2	3	2

Anexo 4: validez y confiabilidad de los instrumentos

Anexo N° 01

**“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de
Independencia”
“MADRE DE DIOS CAPITAL DE LA BIODIVERSIDAD
DEL PERÚ”**

Puerto Maldonado, 27 Agosto de 2021.

CARTA 011 – 2021**SEÑORA**

Mg. Yesenia Verónica Manrique Jaramillo
jefe de la Unidad de Investigación


Presente. -**ASUNTO: SOLICITO CARTAS PARA JUICIO DE EXPERTOS.**

Jennifer Allyhette Piedra Vasquez y Alexandra Bautista Azaña, estudiante (s) de la Carrera de Educación Física con código de Matrícula N°71829967 y N°77326649 respectivamente. Ante Usted nos dirigimos y exponemos lo siguiente: Que encontrándonos en el proceso de validación de los instrumentos de recojo de información sobre el proyecto titulado: **Programa “BOLA WAKA” mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado – 2020**, y requiriendo para tal fin una carta de presentación institucional, solicitamos a usted emitir las cartas respectivas, para lo cual adjunto la propuesta de Expertos.

N°	Nombres y apellidos	Grado Académico	Especialidad	Institución	Celular
1	Deysi Gonzales Chavez	Magister	Investigación	IESPP “NSR”	946871288
2	Victor Hugo Diaz Pereira	Doctor	Investigación	IESPP “NSR”	940781539
3	Iliana Valles Rengifo	Magister	Educación física	EXTERNO	982717221

Esperando tener la acogida a esta petición, hago propicia la oportunidad para renovar mi aprecio y especial consideración.


.....
Jennifer Allyhette Piedra Vasquez
Estudiante investigador


.....
Alexandra Bautista Azaña
Estudiante Investigador


Mg. Jossy Cledy Saboya Golzales
DOCENTE ASESOR DEL PROYECTO

Anexo N° 06

**“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de
Independencia”
“MADRE DE DIOS CAPITAL DE LA
BIODIVERSIDAD DEL PERÚ”**

CONSTANCIA DE JUICIO DE EXPERTO

Instrumento que mide la variable las “capacidades físicas básicas”

Nombre del experto : Victor Hugo DIAZ PEREIRA
DNI : 04802591
Grado Académico : Doctor
Mención : Ciencias de la Educación
Institución : IESPP “Nuestra Señora del Rosario”

Por medio de la presente hago constar que realice la revisión de los instrumentos sobre las variables que miden el “programa “Bola Waka” y las “Capacidades Físicas Básicas” elaborado por las estudiantes Jennifer Allyhette Piedra Vasquez y Alexandra Bautista Azaña de la carrera de Educación Física del IESPP “Nuestra Señora del Rosario”, quien está realizando un trabajo de investigación titulado “programa “Bola Waka” para mejorar las Capacidades Físicas Básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría “B” damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado – 2020”

Una vez indicadas las correcciones pertinentes considero que dicho instrumento (test) es válido para su aplicación.

Puerto Maldonado, de setiembre de 2021.



UNSA “UNIVERSIDAD AMERICANA”

Dr. Victor Hugo Díaz Pereira
CURSOS DE LA EDUCACIÓN

Firma y pos firma del experto

ANEXO 05

FICHAS DE EVALUACIÓN

VALIDEZ DE CONTENIDO PARA CADA INSTRUMENTO

(Juicio de Experto)

Estimado profesional, usted ha sido elegido como Experto en el proceso de evaluación del instrumento de recojo de información para la investigación denominada: **Programa “BOLA WAKA” para mejorar las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría “B” damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado – 2020.** Razón por la cual se le alcanza el instrumento para su evaluación y apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación. Agradecemos sus aportes que permitirán validar el instrumento, siendo un criterio requerido en el proceso de la investigación.

A continuación, identifique el ítem o pregunta y marque con un aspa en la casilla que usted considere conveniente, las categorías a evaluar son: Redacción, claridad, coherencia, pertinencia y de constructo con los indicadores, dimensiones y variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora a cada ítem o pregunta.

INDICADORES	DIMENSIÓN 2: RESISTENCIA	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)
Resistencia Aeróbica	1. Test de cooper es una prueba de resistencia (no un entrenamiento) que fue diseñada para recorrer la mayor distancia posible en un periodo de 12 minutos y a una velocidad constante.	/		/		/		/		
Resistencia Anaeróbica	2. Test burpee El test de Burpee es una prueba que se basa en calcular la cantidad de repeticiones que se pueden hacer por medio de los burpees, un tipo de ejercicio que se deberá de hacer hasta que no se tengan más fuerzas para continuar ejerciéndolo.	/		/		/		/		

ASPECTOS GENERALES		SI	NO	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario		✓		
Los ítems permiten el objetivo del logro de la investigación		✓		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial		✓		
Los números de ítem son suficientes para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir		✓		
OPINIÓN DE APLICABILIDAD		SI	NO	Observaciones
Aplicable		✓		
Aplicable después de corregir				
No aplicable				

DATOS PERSONALES DEL JUEZ EVALUADOR			
Apellidos y Nombres	DNI N°	Grado académico	Mención
DIAZ PEREIRA, Víctor Hugo	04802591	Doctor	Ciencias de la Educación
			Institución donde labora
			IESPP "NSR"

Puerto Maldonado 3 de setiembre de 2021.



Dr. Víctor Hugo Díaz Pereira
Catedrático de la asignatura

Firma y post firma

ANEXO 05

FICHAS DE EVALUACIÓN VALIDEZ DE CONTENIDO PARA CADA INSTRUMENTO (Juicio de Experto)

Estimado profesional, usted ha sido elegido como Experto en el proceso de evaluación del instrumento de recojo de información para la investigación denominada: **Programa “BOLA WAKA” para mejorar las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría “B” damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado – 2020**. Razón por la cual se le alcanza el instrumento para su evaluación y apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación. Agradecemos sus aportes que permitirán validar el instrumento, siendo un criterio requerido en el proceso de la investigación.

A continuación, identifique el ítem o pregunta y marque con un aspa en la casilla que usted considere conveniente, las categorías a evaluar son: Redacción, claridad, coherencia, pertinencia y de constructo con los indicadores, dimensiones y variable de estudio. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora a cada ítem o pregunta.

ASPECTOS GENERALES		SI	NO	Observaciones
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario				
Los ítems permiten el objetivo del logro de la investigación		x		
Los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial		x		
Los números de ítem son suficientes para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta, sugiera los ítems a añadir		x		
OPINIÓN DE APLICABILIDAD		SI	NO	Observaciones
Aplicable				
Aplicable después de corregir		x		Revisar la Baremación de los test. Mejorar en las instrucción del instrumento.
No aplicable				

DATOS PERSONALES DEL JUEZ EVALUADOR				
Apellidos y Nombres	DNI N°	Grado académico	Mención	Institución donde labora
GONZALES CHAVEZ, Deysi	40840882	Bachiller	Educación	IESPP "NSR"

VARIABLE: CAPACIDADES FISICAS BASICAS		CRITERIOS A EVALUAR										Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)		
		Dimensiones / ítems		Redacción ¹		Claridad ²		Coherencia ³		Pertinencia ⁴			De constructo ⁵	
				Si	No	Si	No	Si	No	Si	No		Si	No
Fuerza Máxima	<p>DIMENSIÓN 1: FUERZA</p> <p>1. Test de salto vertical sin carrera de impulso: nos sirve para valorar la potencia del tren inferior permitiéndonos conocer cómo andamos de fuerza</p>	x		x		x		x		x				
Fuerza Resistencia	<p>2. Test abdominal en un minuto: Comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco y realizar el mayor número posible de abdominal en un tiempo del minuto.</p>	x		x		x		x		x				
INDICADORES	<p>DIMENSIÓN 2: VELOCIDAD</p>	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)

Velocidad Reacción	1. Test de "t" : prueba la agilidad al medir que tan rápido puedes cambiar de dirección y con precisión.	x				x					x				
Velocidad Desplazamiento	2. Test de los 50 metros: se utiliza para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción.	x				x					x				

INDICADORES	DIMENSIÓN 2: FLEXIBILIDAD	Si		No		Si		No		Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)
Flexibilidad Pasiva	1. Test de krauss – weber: consiste en evaluar la condición física general de los músculos de un individuo.	x				x				
Flexibilidad Activa	2. Test de sit and reach: son las que con mayor frecuencia, clínicos, entrenadores y preparadores físico-deportivos emplean para estimar la flexibilidad de la musculatura isquiosural y de la espalda .	x				x				

INDICADORES	DIMENSIÓN 2: RESISTENCIA	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	SI	NO	Observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)
Resistencia Aeróbica	1. Test de cooper es una prueba de resistencia (no un entrenamiento) que fue diseñada para recorrer la mayor distancia posible en un periodo de 12 minutos y a una velocidad constante.	x		x		x		x		x		
Resistencia Anaeróbica	2. Test burpee El test de Burpee es una prueba que se basa en calcular la cantidad de repeticiones que se pueden hacer por medio de los burpees, un tipo de ejercicio que se deberá de hacer hasta que no se tengan más fuerzas para continuar ejerciéndolo.	x		x		x		x		x		



.....

Lic Deysi Gonzales Chavez

LEYENDA:

1. **Redacción:** Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.
2. **Claridad:** Está formulado con un lenguaje apropiado. Se entiende sin dificultad, es conciso, exacto y directo
3. **Coherencia:** Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables
4. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
5. **De constructo:** El ítem contribuye a medir lo que el indicador plantea.

Anexo 5: Programa Bola Waka

PROGRAMA “BOLA WAKA”

Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2021.

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1 Departamento: Madre de Dios
- 1.2 Distrito: Tambopata
- 1.3 Provincia: Tambopata
- 1.4. Lugar: av. Fiscarrald 1042
- 1.5 Dirigido: Deportistas de la institución educativa aplicación “nuestra señora del rosario”
- 1.6 Beneficiarios: 12 a 14 años
- 1.7 responsable del proyecto: Jennifer Allyhette Piedra Vasquez, Alexandra Bautista Azaña .
- 1.8 Temporalización: Desde el 20 de Setiembre hasta 28 de Octubre del 2021

II. JUSTIFICACION

El propósito de realizar este proyecto es mejorar las capacidades físicas básicas de la disciplina deportiva del futsal, a través del entrenamiento del futsal damas, de la categoría B de la Institución Educativa Básica Regula de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado, a través del programa Bola Waka, donde las estudiantes, se sientan satisfechos porque realizaremos un entrenamiento específico para mejorar sus capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia ,velocidad y Flexibilidad).

Este proyecto es beneficioso para las deportistas seleccionadas de la institución educativa en mención, para que mejoren sus capacidades físicas básicas en los entrenamientos de futsal, para poder tener mejores resultados en los torneos a realizarse a nivel de instituciones educativas locales, regionales y nacionales. Donde los responsables del proyecto plasmarán todos sus conocimientos con vocación y responsabilidad, aplicando en el programa, verdaderos entrenamientos de las capacidades físicas en el desarrollo personal.

Este proyecto es importante, porque pretende mejorar las falencias que tienen las deportistas en las capacidades físicas en el entrenamiento del fútbol de la categoría B de institución educativa la cual requiere de una innovación para mejorar la formación mental y física de los estudiantes, para ello es indispensable que las autoridades y docentes de la institución educativa den la suficiente confianza y motivación a los seleccionados, para que participen del programa Bola Waka, y puedan alcanzar sus metas y por ende, se logre también el objetivo de la presente investigación, el cual es mejorar las capacidades físicas básicas en los entrenamientos del fútbol

III. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Desarrollar el programa “Bola Waka” para mejorar de las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.



3.2 Objetivos Específicos



OE1: Desarrollar el programa “Bola Waka” para mejorar la fuerza de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.



OE2: Desarrollar el programa “Bola Waka” para mejorar la velocidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.



OE3: Desarrollar el programa “Bola Waka” para mejorar la flexibilidad de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.


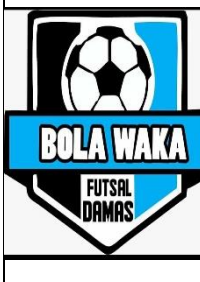
OE4: Desarrollar el programa “Bola Waka” para mejorar la resistencia de las deportistas de la disciplina de fútbol de la categoría B damas de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado en el 2020.



		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN Nº 1	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
PROPOSITO	Mejoramos las capacidades físicas básicas de la fuerza a través de circuitos de ejercicios físicos						
CAPACIDADES FISICAS	FUERZA x	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA		
NOMBRE DE LA SESION: Mejoramos nuestra velocidad a través de circuitos abiertos							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
Escalera elástica, conos, platillos chinos, varilla de colores, balones de futsal, aros de colores, sogas .							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO					TIEMPO 20´		
Damos la bienvenida a cada una de las integrantes del equipo Bolawaka Formamos media luna para dar las indicaciones, antes de empezar con el entrenamiento Activación corporal: General A través de una canción mi cuerpo en movimiento trabajamos el Tren inferior, tren superior. Específico Trotamos 4 vueltas por toda la loza deportiva de futsal realizando diferentes ejercicios.							
DESARROLLO					TIEMPO 55´		
Estación N°1: realizamos abdominales 3 repeticiones de 10. Estación N°2: realizamos saltos laterales con los dos pies juntos 10 repeticiones de 4. Estación N°3: realizamos skipping por 3min Estación N°4: colocamos una valla y realizamos saltos hacia delante y atrás por 3min Estación N°5: realizamos planchas en la posición correcta 10 repeticiones de 3 Estación N°6: realizamos dorsales en la posición correcta 10 repeticiones de 3							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA					TIEMPO 10´		
Ejercicios de respiración. Inhalar y exhalar Ejercicios de relajación. Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.							



		<p align="center">PROGRAMA “BOLAWAKA”</p> <p align="center">Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.</p>				
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN N° 2	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min	
CAPACIDADES FISICAS	FUERZA		VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA	
NOMBRE DE LA SESION: MEJORAMOS NUESTRA VELOCIDAD ATRAVEZ DE CIRCUITOS CERRADOS						
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO						
Escalera elástica, conos, platillos chinos, varilla de colores, balones de futsal, aros de colores, sogas						
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIE MPO 20´
<p>Damos la bienvenida a cada una de las integrantes del equipo Bolawaka</p> <p>Formamos media luna para dar las indicaciones, antes de empezar con el entrenamiento</p> <p>Activación corporal:</p> <p>General</p> <p>A través de una canción mi cuerpo en movimiento trabajamos el Tren inferior, tren superior.</p> <p>Especifico</p> <p>Trotamos 4 vueltas por toda la loza deportiva de futsal realizando diferentes ejercicios.</p>						
DESARROLLO						TIE MPO 55´
<p>Estación N°1 colocamos 10 conos a una distancia 1 metro y realizamos saltos laterales en zigzag , ida y vuelta .</p> <p>Estación N°2 colocamos la escalera elástica y realizamos skipping por 3 minutos.</p> <p>Estación N°3 colocamos un cono de inicio y al otro extremo colocamos un cono de llegada, realizamos trote suave 5 repeticiones ida y vuelta.</p> <p>Estación N°4 saltos “con pantorrillas” (piernas estiradas) con pequeñas vallas</p> <p>Estación N°5 saltos en los aros.</p>						
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIE MPO 10´
<p>Ejercicios de respiración.</p> <p>Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación.</p> <p>Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>						



		<p align="center">PROGRAMA “BOLAWAKA”</p> <p align="center">Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.</p>					
CATEGORIA: B	FECHA	SESION Nº 3	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
CAPACIDADES FISICAS	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA			
NOMBRE DE LA SESION: Mejoramos nuestra velocidad atravez de circuitos mixtos							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
Escalera elástica, conos , platillos chinos, varilla de colores, balones de futsal, aros de colores, sogas							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20´	
<p>Damos la bienvenida a cada una de las integrantes del equipo Bolawaka</p> <p>Formamos media luna para dar las indicaciones, antes de empezar con el entrenamiento</p> <p>Activación corporal:</p> <p>General</p> <p>A través de una canción mi cuerpo en movimiento trabajamos el Tren inferior, tren superior.</p> <p>Especifico</p> <p>Trotamos 4 vueltas por toda la loza deportiva de futsal realizando diferentes ejercicios</p>							
DESARROLLO						TIEMPO 55´	
<p>Estación 1: realizamos apoyos rápidos en la escalera de frecuencia</p> <p>Estación 2: realizamos saltos laterales, saltos con pies juntos sobre los bancos de ida y vuelta</p> <p>Estación 3: realizamos saltos con una pierna (derecha) sobre pequeñas vallas (adelante, atrás, hacia los lados)</p> <p>Estación 4: realizamos saltos adelante y atrás): saltos adelante y atrás en una pierna. Estabilizarse en cada aro.</p> <p>Estación 5: realizamos saltos "con pantorrillas": saltos con las piernas flexionadas, con vallas medianas</p> <p>Estación 6: realizamos saltos en una pierna (izquierda) en todas las direcciones (adelante - atrás – hacia los lados - diagonales)</p>							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIEMPO 10´	
<p>Ejercicios de respiración.</p> <p>Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación.</p> <p>Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>							



		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN N° 4	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
CAPACIDADES FÍSICAS	FUERZA		VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA		
NOMBRE DE LA SESION: Practicamos ejercicios físicos para mejorar nuestra fuerza explosiva							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
Escalera elástica, conos , platillos chinos, varilla de colores, balones de futsal, aros de colores, sogas							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20´	
Damos la bienvenida a cada una de las integrantes del equipo Bolawaka Formamos media luna para dar las indicaciones, antes de empezar con el entrenamiento Activación corporal: General A través de una canción mi cuerpo en movimiento trabajamos el Tren inferior, tren superior. Especifico Trotamos 4 vueltas por toda la loza deportiva de futsal realizando diferentes ejercicios.							
DESARROLLO						TIEMPO 55´	
Estación N°1: realizamos 15 segundos de carrera – ida y vuelta Estación N°2: realizamos 15 segundos de carrera – ida y vuelta corta, seguido de carrera larga Estación N°3: realizamos 15 segundos de carrera – rodear cada cono, sin voltearse Estación N°4: realizamos 15 segundos de carrera – carrera en zigzag con cambio de dirección Estación N°5: realizamos 15 segundos de carrera – persecuciones rápidas, pasito pateo pelota Estación N°6: realizamos 15 segundos de carrera – frenar y luego repartir rápido en cada cono El jugador pateo a un objetivo (azul o rojo), luego se reacomoda directamente y vuelve a empezar, lo más rápido posible. 15 segundos de carrera ida y vuelta lo más rápido posible 15 segundos de patadas, 15 segundos de recuperación, 15 segundos de carrera, 15 segundos de recuperación, 15 segundos de patadas...							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIEMPO 15´	
Ejercicios de respiración. Inhalar y exhalar Ejercicios de relajación. Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.							

		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN Nº 5	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
CAPACIDADES FÍSICAS	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA		
NOMBRE DE LA SESION: Practicamos ejercicios físicos para mejorar nuestra fuerza resistencia							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
Equipo de sonido, usb , conos, platillos chinos, balones de futsal, varillas, escaleras elásticas							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO					TIEMPO 20´		
Damos la bienvenida a cada una de las integrantes del equipo Bolawaka Formamos media luna para dar las indicaciones, antes de empezar con el entrenamiento Indicamos el propósito de la sesión de entrenamiento del día de hoy Activación corporal: Realizamos 15 min de cardio con músicas de las 3 regiones (costa, sierra y selva) Formamos 3 columnas de 5 estudiantes, al culminar realizamos ejercicios de estiramientos.							
DESARROLLO					TIEMPO 55´		
Estación n° realizamos sentadillas 10 series con 5 repeticiones Estación n° en estos ejercicios utilizaremos 3 conos formando un triangulo iremos de frente al cono del medio y regresamos de espaldas al otro cono, aremos 4 series de 10 repeticiones . Estación n° para este ejercicio utilizaremos dos conos y nos desplazaremos de un lado a otro por 3 min Estación n° para este ejercicio colocamos 3 conos juntos y saltamos sobre ellos 10 repeticiones seguidas sin descanso.							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA					TIEMPO 10´		
Ejercicios de respiración. Inhalar y exhalar Ejercicios de relajación. Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.							

		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN Nº 6	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
CAPACIDADES FÍSICAS	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA			
NOMBRE DE LA SESION: Mejoramos nuestra fuerza atravez de circuitos mixtos							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20´	
<p>Damos la bienvenida a cada una de las integrantes del equipo Bolawaka Formamos media luna para dar las indicaciones, antes de empezar con el entrenamiento Indicamos el propósito de la sesión de entrenamiento del día de hoy Activación corporal: Realizamos 15 min de cardio con músicas de las 3 regiones (costa, sierra y selva) Formamos 3 columnas de 5 estudiantes, al culminar realizamos ejercicios de estiramientos</p>							
DESARROLLO						TIEMPO 55´	
<p>Estación N°: Se coloca un cono señalando el inicio donde el estudiante tendrá que recorrer un tramo de 40 m a velocidad máxima, donde tendrá que regresar trotando, esto lo realizará en un tiempo de 3 min con un descanso de 1min. (3 repeticiones).</p> <p>Estación N°: En forma ordenada realizan trote por todo el perímetro de la loza deportiva por 5min. Estación N°: realizamos polichinelas 5 series de 10 repeticiones Estación N° saltos con los pies juntos sobre bancos en ida y vuelta Estación N°: se desplazan de manera ordenada hacia el cono que se encuentra</p>							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIEMPO 15´	
<p>Ejercicios de respiración. Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación. Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>							

		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN Nº 7	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
CAPACIDADES FÍSICAS	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA		
NOMBRE DE LA SESION: Mejoramos nuestra fuerza atravez de circuitos abiertos							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
pelota, conos, sogas o liga, platillos							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO					TIEMPO 20´		
<p>Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad.</p> <p>Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna.</p> <p>También hacemos un trote suave para que los estudiantes vayan entrando en calor.</p>							
DESARROLLO					TIEMPO 55´		
<p>Juntamos en parejas a los estudiantes para realizar el trabajo que consiste en empujar al compañero por la espalda a una distancia de 20m, para luego soltarlo y pueda correr otros 20m libre. (8 repeticiones).</p> <p>2.- Realizamos la subida y bajada de escaleras con la pelota medicinal a la altura del pecho, sin dejar caer la pelota. (1 min). 5 repeticiones.</p> <p>3.- Colocamos una liga entre dos postes, para que el estudiante pueda realizar un skipping contra liga. (1 min). 5 repeticiones.</p> <p>4.- Cogemos la pelota medicinal con los pies y realizamos saltos a una distancia de 20m. (5 repeticiones).</p> <p>5.- Rehidratación.</p>							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA					TIEMPO 10´		
<p>Ejercicios de respiración. Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación. Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>							

		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN Nº 8	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
CAPACIDADES FISICAS	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA		
NOMBRE DE LA SESION: mejorando los fundamentos del futsal a través de circuitos							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20´	
<p>Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad.</p> <p>Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna.</p> <p>- También hacemos un trote suave para que los estudiantes vayan entrando en calor.</p>							
DESARROLLO						TIEMPO 55´	
<p>1.- Realizamos la conducción del balón a una distancia de 15m, donde el estudiante tendrá que recorrer conduciendo el balón lo más rápido posible, tratando que el balón no se le escapa para ninguna dirección. (1 min) 3 repeticiones.</p> <p>2.- Se realiza un variante el estudiante efectúa un skipping estacionario para luego conducir el balón lo más rápido posible ida y vuelta. (5 repeticiones). Todo es al sonido del silbato.</p> <p>3.- También realizamos 5 saltos en la parte inicial para luego conduzca el balón rápidamente hacia el otro extremo. (5 repeticiones). Se inicia al sonido del silbato.</p> <p>4.- Luego También realizamos la variante de realizar un zigzag antes de salir conduciendo el balón hasta el otro extremo. (5 repeticiones). Se inicia al sonido del silbato.</p> <p>5.- Rehidratación.</p>							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIEMPO 10´	
<p>Ejercicios de respiración. Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación. Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>							

		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN Nº 9	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
CAPACIDADES FÍSICAS	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA		
NOMBRE DE LA SESION: Practicamos Juegos Para Mejorar Nuestra Flexibilidad estática							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20´	
<p>Se les da la bienvenida a los estudiantes indicando el propósito de la actividad a realizar el día de hoy.</p> <p>Motivación: zumba aeróbicos</p> <p>Realizan la activación corporal General especifico</p>							
DESARROLLO						TIEMPO 55´	
<p>EJERCICIO 1: Se desplazan de frente con skiping por la escalera elástica, continuando en zigzag con saltos laterales cada cono se ubica a una distancia de 2 mts. Variante: Se desplazan con skiping de costado por la escalera elástica, continuando realizan saltos con apoyo en forma de zigzag cada cono se ubica a una distancia de 2 mts. *se desplazan al siguiente ejercicio con taloneo o skiping llegando las rodillas a la altura de la cintura</p> <p>EJERCICIO 2: Realizan 10 burpees, se desplazan a una distancia de 10 metros a velocidad hacia adelante y atrás (dando la vuelta completa en esa distancia) llegando al siguiente cono realizan 10 abdominales. Variante: Realizan 10 sentadillas con saltos, se desplazan a una distancia de 10 metros a velocidad hacia adelante y atrás, llegando al siguiente cono realizan 10 tabata.</p> <p>EJERCICIO 3:</p>							

Realizan saltos con los dos pies juntos a una distancia de 5 mts, continuando a velocidad por los conos que estarán ubicados de forma triangular a una distancia de 4 mts cada uno.

Variante:

Realizan saltos con un solo pie a una distancia de 5 mts, continuando a velocidad de forma lateral por los conos.

PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA

TIEMPO



10´



Ejercicios de respiración.



Inhalar y exhalar



Ejercicios de relajación.



Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.



		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN N° 10	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
CAPACIDADES FÍSICAS	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA		
NOMBRE DE LA SESION: Practicamos Juegos Para Mejorar Nuestra Flexibilidad dinámica							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
Conos, silbato, conos grandes, varillas, escalera elástica.							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20´	
<p>Se les da la bienvenida a los estudiantes indicando el propósito de la actividad a realizar el día de hoy.</p> <p>Motivación: zumba aeróbicos</p> <p>Realizan la activación corporal General especifico</p>							
DESARROLLO						TIEMPO 55´	
<p>EJERCICIO 1:</p> <p>coordinación: pasamos trotando lo mas rápido posible de puntillas por la escalera elástica.</p> <p>Variante: Se desplazan con skiping de costado por la escalera elástica</p> <p>EJERCICIO 2:</p> <p>Zigzag doble con leve flexión de rodillas, se desplazan a trote suave de derecha a izquierda, continúan con salto con caída de apoyo y leve flexión de rodilla.</p> <p>EJERCICIO 3:</p> <p>Skipping y taloneos al gluteo, se desplazan trotando de un cono a otro, continuando con saltos con los pies juntos los obstáculos que estarán delante.</p>							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIEMPO 10´	
<p>Ejercicios de respiración. Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación. Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>							

		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN N° 11	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
CAPACIDADES FÍSICAS	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA		
Nombre De La Sesión: Mejoramos Nuestra Flexibilidad A Trávez De Circuitos							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20´	
<p>Se les da la bienvenida a los estudiantes indicando el propósito de la actividad a realizar el día de hoy.</p> <p>Motivación: zumba aeróbicos</p> <p>Realizan la activación corporal General especifico</p>							
DESARROLLO						TIEMPO 55´	
<p>1.- Colocamos un cono de inicio, a una distancia de 5m colocamos otro cono donde el estudiante deberá saltar, luego a una distancia de 4m se coloca tres conos separados a una distancia de 1.6 m c/u donde deberá saltar con los dos pies juntos, para luego retomar la velocidad y saltar el ultimo cono colocado a 6m donde finalizará el recorrido, caminando de retorno hacia el cono de inicio para retomar el trabajo (5 Rep.).</p> <p>2.- Realizamos el trabajo anterior con una variante en la segunda fase, los conos (4) se colocarán a una distancia de 3m para así pueda llegar al final donde encontrara el ultimo cono a 5 metros, luego regresa caminando.</p> <p>3.-proponemos un trabajo más largo con más exigencia y recuperación a la vez, donde los alumnos comenzaran en la zona inicial, deberán correr lo más rápido, saltar dos conos (2m) y después llegar al final, luego caminaran en diagonal recuperándose para volver al siguiente trabajo, donde comenzaran con sprint y rodearan el cono y realizaran una especie de zigzag hasta llegar al final, caminan en diagonal 6m, para luego culminar con la última fase donde empezarán con dos saltos y luego a toda velocidad hasta el final.(6 repeticiones).</p> <p>4.- Rehidratación.</p>							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIEMPO 10´	
<p>Ejercicios de respiración. Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación. Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>							

		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B		FECHA	SESIÓN N° 12	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min	
CAPACIDADES FISICAS		FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA	
NOMBRE DE LA SESION: Mejoramos Nuestra resistencia a través de circuitos							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
Conos, silvatos							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20 ´	
<p>Se les da la bienvenida a los estudiantes indicando el propósito de la actividad a realizar el día de hoy.</p> <p>Motivación: zumba aeróbicos</p> <p>Realizan la activación corporal General específico</p>							
DESARROLLO						TIEMPO 55 ´	
<p>1.- colocamos un cono de inicio y a 20m de este otro de tal manera de que cada 20m colocaremos un cono formando una semicircunferencia haciendo un total de 100m de la circunferencia donde los estudiantes tendrán que ir a una velocidad máxima de 3/4, luego tendrán que trotar 40m y posteriormente caminar 5m cerrando la semicircunferencia. (6 repeticiones).</p> <p>2.-Realizamos una variante cuando los alumnos lleguen a los 40m aran un trote hasta llegar a los 60m, para luego seguir con sus velocidades de 3/4, hasta llegar a los 100m, donde trotaran 40, para luego caminar 5m y volver al trabajo.</p> <p>3.- Trabajamos laterales donde colocamos un cono en el centro y a una distancia de 10m colocamos 8 conos alrededor, de tal manera que el estudiante deberá ir lateralmente desde los conos de afuera hacia adentro lo más rápido posible. (4 repeticiones)</p>							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIEMPO 15 ´	
<p>Ejercicios de respiración. Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación. Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>							

		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.					
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN Nº 13	PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min		
CAPACIDADES FISICAS	FUERZA		VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA	
NOMBRE DE LA SESION: Mejoramos fuerza a través de circuitos físicos							
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO							
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20 ´	
<p>Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad.</p> <p>Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna.</p> <p>También hacemos un trote suave para que los estudiantes vayan entrando en calor.</p>							
DESARROLLO						TIEMPO 55 ´	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Juntamos a los alumnos de pares, en donde realizaremos una carrera de fuerza entre ambos, a una distancia de 10m, esta actividad la realizamos en parejas donde uno de ellos cojera al otro de los hombros impidiendo que avance hacia adelante. (6 repeticiones). 2. Seguimos en parejas, pero esta vez el compañero uno detrás del otro, donde el que se encuentra detrás cojera al que está delante de la cintura e impedirá que avance todo esto recorrerá una distancia de 10m. (6 repeticiones) 3. Luego realizamos una variante y nos acondicionamos con ligas donde en parejas se formarán uno adelante y otro atrás de tal manera que el alumno de atrás lo jalara a su compañero de la cintura con la liga impidiendo que avance a una distancia de 10m. (6 repeticiones). 4. También realizamos saltos individuales con pelotas medicinales por encima de la cabeza. (6 repeticiones.) 							
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIEMPO 10 ´	
<p>Ejercicios de respiración.</p> <p>Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación.</p> <p>Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>							

		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.				
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN N° 14		PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min
CAPACIDADES FISICAS	FUERZA	VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA
NOMBRE DE LA SESION: Mejoramos la flexibilidad a través de circuitos físicos						
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO						
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20 ´
<p>Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad.</p> <p>Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna.</p> <p>También hacemos un trote suave para que los estudiantes vayan entrando en calor.</p>						
DESARROLLO						TIEMPO 55 ´
<p>1. Colocamos 4 conos sucesivos separados 1 ½ m c/u, donde el estudiante tendrá que saltar con los 2 pies juntos, para luego seguir a velocidad, donde se encontrará aros en zigzag, en los cuales saltará pisando el centro de este con un solo pie y cambiando el siguiente, todo esto lo realiza en una distancia de 15m. (5 Repeticiones).</p> <p>2.- Realizamos una variante, el estudiante realiza un skipping para luego salir a velocidad y retornar caminado. (5 repeticiones).</p> <p>3.- En otra variante colocamos 2 conos sucesivos donde el estudiante ara skipping, para llegar a un aro donde lo pasará saltando en un pie (izquierdo) y seguir a toda velocidad, donde saltará 2 conos con los 2 pies, seguirá a velocidad y saltará otro aro con un solo pie (derecho), para culminar a velocidad y retornar caminado. (5 Repeticiones).</p> <p>4.- Colocamos 5 conos sucesivos, separados a una distancia de 2m c/u, el estudiante pasara a toda velocidad por los conos sin tocarlos, para luego llegar lo más rápido posible al final. (Distancia 15m), regresando caminando y recuperándose, lo realizará en 5 repeticiones.</p>						
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIEMPO 10 ´
<p>Ejercicios de respiración.</p> <p>Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación.</p> <p>Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>						

		PROGRAMA “BOLAWAKA” Programa “BOLA WAKA mejora las capacidades físicas básicas de las deportistas de la disciplina de futsal de la categoría B damas, de la Institución Educativa Básica Regular de Aplicación “Nuestra Señora del Rosario” de Puerto Maldonado - 2020.				
CATEGORIA: B	FECHA	SESIÓN N° 15		PARTICIPANTES 15		TIEMPO 90min
CAPACIDADES FISICAS	FUERZA	VELOCIDAD		FLEXIBILIDAD		RESISTENCIA
NOMBRE DE LA SESION: Mejoramos Nuestra Resistencia mediante circuitos de ejercicios por estaciones.						
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO						
Conos, silbatos, platillos, cronometro, colchonetas						
PARTE INICIAL – CALENTAMIENTO						TIEMPO 20 ´
<p>Se les da la bienvenida y palabras de motivación donde los estudiantes se motiven a realizar la actividad.</p> <p>Realizamos calentamiento y elongaciones para que los estudiantes puedan realizar la actividad sin dificultad alguna.</p> <p>También hacemos un trote suave para que los estudiantes vayan entrando en calor.</p>						
DESARROLLO						TIEMPO 55 ´
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Se coloca un cono señalando el inicio donde el estudiante tendrá que recorrer un tramo de 40 m a velocidad máxima, donde tendrá que regresar trotando, esto lo realizará en un tiempo de 3 min con un descanso de 1min. (3 repeticiones). 2.- Realizamos al inicio un trote de 20m para luego comenzar con el salto sucesivo de conos (15 conos separados por 1 ½ m c/u), después realiza un trote rápido, y luego llegar al inicio a velocidad, para luego comenzar de nuevo. (40m distancia, lo realizara durante 3min y 1min de descanso por 3 repeticiones). 3.- También realizamos la variante en la misma distancia, pero primero realizara un trote rápido (20m), y después un trote lento (20m), ida y vuelta. (Lo realiza por 3 min en 3 repeticiones). 4.- Hacemos 150 abdominales en 30 repeticiones de 5 series c/u. 						
PARTE FINAL – VUELTA A LA CALMA						TIEMPO 10 ´
<p>Ejercicios de respiración.</p> <p>Inhalar y exhalar</p> <p>Ejercicios de relajación.</p> <p>Movimientos de articulación, y estiramientos musculares.</p>						

Anexo 6:









