



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

### **ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA**



## **FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y APTITUD FÍSICA**

### **EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

### **SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN JUAN BOSCO DE**

**PUNO**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. JUAN PASTOR ESCOBAR CONDORI**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACION FISICA**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



NOMBRE DEL TRABAJO

**FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL  
Y APTITUD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE  
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDA  
RIA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN JUAN  
BOSCO DE PUNO**

AUTOR

**Juan Pastor Escobar Condori**

RECuento DE PALABRAS

**13413 Words**

RECuento DE CARACTERES

**71031 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**83 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**2.1MB**

FECHA DE ENTREGA

**Aug 15, 2023 7:16 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Aug 15, 2023 7:17 PM GMT-5**

● **17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 16% Base de datos de Internet
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossr
- 14% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)



Firmado digitalmente por FUENTES  
LOPEZ, Jose Damian FAU  
20145496170 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 15.08.2023 19:39:29 -05:00



Firmado digitalmente por YUPANQUI  
PINO Efraín Humberto FAU  
20145496170 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 16.08.2023 18:08:51 -05:00



## DEDICATORIA

*Mi tesis la dedico a Dios, es quien guía y fortalece mi camino, por brindarme voluntad, sabiduría, inteligencia y darme la fuerza necesaria para culminar el presente estudio de investigación.*

*A mi madre Olga Irma Condori, por ser mi amor más grande, mi orgullo inmenso y la mujer muy importante de mi vida, por el apoyo moral y la confianza que brinda día a día, por incitarme a ser mejor superando obstáculos. También lo dedico a mi padre Pastor Escobar y a mi hermana por su constante apoyo.*

*De igual forma dedico a mi asesor de tesis D.Sc. José Damián Fuentes López por el constante apoyo desde el inicio de mi tesis hasta culminar.*

***Juan Escobar (JUPESCO)***



## AGRADECIMIENTOS

*A la Universidad Nacional de Altiplano alma mater de la región de Puno por haberme cobijado durante 5 años.*

*Agradezco a la Facultad de Ciencias de la Educación en especial a la Escuela Profesional de Educación Física por la formación académica brindada en sus aulas. A los docentes por haberme compartido sus conocimientos y experiencias vividas.*

*Agradezco de todo corazón a los profesores del colegio San Juan Bosco de Puno, Efrain Tacca y Néstor Málaga por la disponibilidad inmediata en la ejecución del presente estudio y por su constante apoyo moral.*

***Juan Escobar (JUPESCO)***



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN ..... 10**

**ABSTRACT..... 11**

## **CAPITULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 13**

1.1.1. Problema General ..... 15

1.1.2. Problemas Específicos ..... 15

**1.2. HIPÓTESIS DEL TRABAJO ..... 16**

**1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION..... 16**

1.3.1. Objetivo general ..... 16

1.3.2. Objetivos específicos ..... 16

## **CAPITULO II**

### **REVISIÓN DE LITERATURA**

**2.1. ANTECEDENTES ..... 17**



2.1.1. Internacionales.....	17
2.1.2. Nacionales .....	19
2.1.3. Regionales .....	21
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>22</b>
2.2.1. Fundamentos Técnicos del Fútbol.....	22
2.2.2. Dominio.....	23
2.2.3. Recepción .....	24
2.2.4. Remate.....	24
2.2.5. Conducción.....	26
2.2.6. Pase.....	27
2.2.7. Aptitud Física .....	28
2.2.8. Fuerza .....	29
2.2.9. Flexibilidad.....	29
2.2.10. Velocidad.....	30
2.2.11. Resistencia.....	31
2.2.12. Fútbol y aptitud física.....	31
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>32</b>
<b>CAPITULO III</b>	
<b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>	
<b>3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>34</b>
<b>3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>34</b>
<b>3.3. UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>35</b>



<b>3.4. TECNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES.....</b>	<b>36</b>
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	
<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>38</b>
<b>4.2. DISCUSION.....</b>	<b>52</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>54</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>55</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>65</b>

**ÁREA:** Educación física

**TEMA:** Fútbol y Aptitud física

**FECHA DE SUSTENTACIÓN: 05 de setiembre del 2023**



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Población y muestra del estudio .....	35
<b>Tabla 2.</b> Dominio del balón (piques) .....	38
<b>Tabla 3.</b> Control del balón .....	39
<b>Tabla 4.</b> Remate del balón .....	40
<b>Tabla 5.</b> Conducción del balón .....	41
<b>Tabla 6.</b> Pases.....	42
<b>Tabla 7.</b> Flexión de tronco .....	43
<b>Tabla 8.</b> Salto horizontal .....	44
<b>Tabla 9.</b> Velocidad 10x5 .....	45
<b>Tabla 10.</b> Course Navette.....	46
<b>Tabla 11.</b> Dinamometría .....	47
<b>Tabla 12.</b> Fundamentos técnicos del fútbol .....	48
<b>Tabla 13.</b> Aptitud física.....	49
<b>Tabla 14.</b> Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física.....	50
<b>Tabla 15.</b> Relación entre fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física .....	51



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

**IES:** Institución Educativa Secundaria

**IPD:** Instituto Peruano del Deporte

**FPF:** Federación Peruana de Fútbol

**DT:** Director Técnico



## RESUMEN

En el presente estudio de investigación el objetivo fue determinar la relación de los fundamentos técnicos del fútbol con la aptitud física en estudiantes del colegio San Juan Bosco, investigación descriptiva correlacional, la muestra fue representada por 161 estudiantes de 1° a 5° grado, para diagnosticar la variable de fundamentos técnicos del fútbol se utilizó el test de fundamentos técnicos y para diagnosticar la variable de aptitud física se utilizó el test de la batería de EUROFIT Secretaria General de l'Esport (1998). Determinando como conclusión principal que según la correlación Chi-cuadrado, la significancia equivale a  $p\text{-valor } 0,003 \leq 0,05$ , por ende, se asume que los fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física son dependientes una de la otra. Se concluye aseverando que existe relación positiva entre los fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física.

**Palabras claves:** Fundamentos técnicos, Aptitud física, Fútbol, Velocidad, Resistencia.



## ABSTRACT

In the present research study the objective was to determine the relationship of the technical fundamentals of soccer with physical fitness in students of the San Juan Bosco school, descriptive correlational research, the sample was represented by 161 students from 1st to 5th grade, to diagnose the variable of technical fundamentals of soccer the test of technical fundamentals was used and to diagnose the variable of physical fitness the test of the EUROFIT battery of the Secretaria General de l'Esport (1998) was used. Determining as main conclusion that according to the Chi-square correlation, the significance is equivalent to  $p\text{-value } 0.003 \leq 0.05$ , therefore, it is assumed that the technical fundamentals of soccer and physical fitness are dependent on each other. It is concluded that there is a positive relationship between the technical fundamentals of soccer and physical fitness.

**Keywords:** Technical fundamentals, Physical fitness, Soccer, Speed, Endurance.



# CAPITULO I

## INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte popular, parte de la dinámica social, influye en la vida de las personas, es una de las actividades deportivas que congrega a la mayor cantidad de espectadores en diversas ciudades del mundo. Como deporte es una forma de expresión social, así mismo la sociedad tiene que ver con el fútbol (Medina 2020).

En nuestro país la práctica del fútbol también es masiva, no es raro encontrar en diferentes espacios, inclusive improvisados, niños o adultos practicando el deporte rey. Oficialmente es practicado desde las divisiones juveniles hasta profesionales, sin embargo, son muy pocas las instituciones que se han preocupado en la detección, formación de talentos deportivos en el fútbol, esto no permite contar con jugadores competitivos para la representación nacional e internacional.

La presente investigación es considerada importante porque nos permitió diagnosticar la realidad de la institución; será útil y beneficiará a los profesores del área de educación física, ya que notaran cuán relevante es hacer un previo análisis para escoger a los estudiantes para poder participar en los torneos escolares o diferentes encuentros deportivos, porque será utilizado por los responsables que dirigen programas de formación deportiva.

Chulde & Martínez (2013) afirman que un ser humano que se encuentra en una condición física favorable es feliz a comparación de los que están mal de salud, la capacidad física relacionado con una vida saludable es un factor fundamental que contribuye en la vida cotidiana, además impide que aparezca variedad de enfermedades.



La aptitud física es una condición importante en el bienestar de las personas, la práctica de actividad física adecuada mejora la aptitud física, reduce los problemas de salud, logra una mejor calidad de vida

Rivera (2020) la capacidad física es un estado de mucha importancia de los individuos, realizar ejercicios físicos de manera correcta ayuda a mejorar la capacidad física, ayuda a tener una buena calidad de vida.

El objetivo general del presente estudio de investigación fue determinar el nivel de los fundamentos técnicos del fútbol y su relación con la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno, los objetivos específicos fueron:

Evaluar el nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

Evaluar el nivel de aptitud física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Hace muchos años el fútbol no tenía respaldo por parte de las ciencias para la preparación deportiva o pruebas físicas, el ejercicio era una práctica empírica que llegó país tras país, y, a los lugares más alejados de las ciudades, poco a poco las reglas fueron implantadas para realizar la actividad del fútbol. Por ende, contar con deportistas de máxima élite era casi nulo, no obstante, a medida que transcurrieron los años, el balompié futbolístico se hizo más popular y empezó a generar fama deportiva en las localidades, actualmente es el deporte más popular del mundo (Arteaga Guado, 2019).



Lopez (2018) la actividad más conocida y popular a nivel mundial es el fútbol, en consecuencia, requiere interés exclusivo. De tal forma que la formación de jugadores tiene que manejarse con mucho cuidado y de manera seria, para lo cual se tiene que enfatizar en la detección y educación de talentos desde la etapa de la niñez, además de realizarle pruebas físicas, técnicas, psicológicas y teóricas. Mas que todo en la técnica.

El ex técnico de fútbol peruano Ricardo Gareca, en una conferencia de prensa enfatizó sobre el bajo interés de las autoridades en el fútbol, hacia la formación deportiva en las diversas etapas de la niñez y juventud. Efectivamente en el Perú existen algunas academias o instituciones privadas que se encargan de formar futbolistas, mas no contamos con una política direccionada desde el Instituto Peruano del Deporte y la Federación Peruana de Fútbol que regule la formación de futbolistas desde las etapas iniciales. Por otro lado, desde el contexto educativo nacional se cuenta con una forma limitada de masificación del fútbol por medio de los torneos escolares, a pesar de la corta duración de estos torneos, podemos asumir que es una de las únicas estrategias que genera la oportunidad de practicar este deporte en diversas categorías.

En la región de Puno el fútbol es practicado por personas adultas en sus tiempos libres como los fines de semana, esta es la clara muestra que la niñez y juventud puneña no practica el fútbol de manera intensificada

El fútbol es importante en el desarrollo integral, desarrollar las técnicas deportivas acompañado de las capacidades físicas para que las personas se beneficien. La mejor manera de comprobar si la actividad que se está realizando está bien encaminado, es buscando la manera de evaluarlo.

Calderón (2013) señala que los estudiantes poseen aptitudes físicas, y juegan un rol importante en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, algunos



estudiantes podrán desarrollarlo rápido, sin embargo, algunos tomaran tiempo para realizarlo, y cuando desarrollan bien sus capacidades y se encuentran en mejores condiciones que los demás estudiantes, son llamados a la selección de su institución.

La Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco, en la disciplina de fútbol cada año participa en los juegos deportivos inter colegios de la ciudad de Puno, en el cual obtienen pésimos resultados, esto es porque, en el mencionado colegio el director o profesor del área de Educación Física no les dan importancia a los estudiantes, muy aparte que la mayoría de los colegiales proceden de zonas rurales o alejadas.

Frente a esta problemática de los pésimos resultados en las competencias de fútbol, consideramos que es de vital importancia conocer el nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes del colegio San Juan Bosco y si su relación con las aptitudes físicas, es directa o indirecta.

### **1.1.1. Problema General**

¿Cuál es la relación que existe entre fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco de Puno?

### **1.1.2. Problemas Específicos**

¿Cuál es el nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno?

¿Cuál es el nivel de aptitud física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno?



## **1.2. HIPÓTESIS DEL TRABAJO**

Existe una relación positiva entre la aptitud física y los fundamentos del fútbol en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

## **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación de los fundamentos técnicos del fútbol con la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Evaluar el nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

Evaluar el nivel de aptitud física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.



## CAPITULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Internacionales

Torres (2018) estudió las técnicas del fútbol relacionado con las capacidades físicas en 40 escolares de la Institución Educativa 20325. Investigación descriptivo correlacional, aplicó cuestionarios para evaluar la relación de las técnicas del fútbol con las capacidades físicas. Su conclusión señala que existe una relación de mucha influencia entre las técnicas y capacidades, representando una asociación magnífica.

Fuentes & Gaibor (2022) estudiaron la influencia de las capacidades coordinativas en la técnica y táctica de futbolistas categoría sub 13 en 20 niños, investigación descriptiva explicativa. Para recolectar información de la técnica táctica, aplicó el test de coordinación óculo pedal, equilibrio, slalom, técnico de fútbol, dominio individual, potencia de remate, su conclusión indica que las aptitudes coordinativas inciden de manera directa en los fundamentos del fútbol y se tiene que dar mayor énfasis a los futbolistas de la academia para obtener buenos resultados.

Lagua (2018) estudió la incidencia de la tecnología en los fundamentos del Fútbol con 20 estudiantes de Rumiñahui, investigación descriptiva, aplicó fichas de observación y encuestas para conocer el uso de la tecnología en el fútbol, los docentes no daban uso de la tecnología para la enseñanza a los alumnos, en estudiantes no fomento a mejorar las bases técnicas en el traslado del balón. La recopilación de datos se constató con la prueba paramétrica de Wilcoxon. Fue necesario proponer la implementación de la tecnología en los fundamentos del fútbol y crear un video análisis para obtener buenos resultados.



Martínez (2022) estudió gestión del deporte formativo en la organización de los fundamentos técnicos del fútbol sub - 12 con el diseño cuasi - experimental, ejercitado en el campo con tipo de estudio descriptivo – correlacional. Estudió con 37 individuos dividido en dos partes, 22 niños de 10 – 12 años y 17 trabajadores. Aplico la técnica de observación para evaluar la gestión y el test The Soccer Star para valorar los fundamentos. Concluye indicando que en no hay una propiciada gestión en la FEDEBROBAT, ya que no dan énfasis a los jugadores para que desarrollen sus habilidades, además de no contar con equipos tecnológicos para hacer el seguimiento de su evolución en los fundamentos de los jugadores.

Gonzáles (2020) estudió la influencia de la capacidad física en el rendimiento deportivo comparando a 25 deportistas de los clubes Delfín e Iberoamérica, investigación descriptiva comparativa, aplicó pruebas y test para evaluar la aptitud física de las deportistas, medidas antropométricas, somatotipo, composición corporal, capacidades físicas, grasa corporal, masa muscular, porcentaje óseo, pero residual, comparación endomorfia, mesomórfica, ectomorfo, consumo máximo de oxígeno, flexiones abdominales, velocidad. Su conclusión indica que antropométricamente las jugadoras del club Delfín llevan severamente una ventaja, las iberoamericanas tienen mejor rendimiento en la evaluación de capacidades físicas.

Chulde & Martínez (2013) estudiaron las capacidades físicas y su influencia de aprendizaje de los fundamentos del fútbol a estudiantes del octavo y noveno año. Investigación de tipo descriptiva propositiva, aplicaron fichas de test y encuesta para evaluar las capacidades físicas, test de 800m, salto largo sin impulso, abdominales, conducción 2x15 metros, dominio de balón, tiro al arco. Concluyeron indicando que más de la mitad de estudiantes se encuentran en condición insuficiente en las pruebas



realizadas mas no en el test conducción de balón 2x15 en el cual más de mitad se encuentra en nivel regular.

Rayo (2020) estudió la importancia del entrenamiento de las aptitudes físicas a 17 niños, 3 directivos y 8 entrenadores de la Escuela de Fútbol Thomas Sosa sub-12, investigación de tipo descriptiva, aplico encuestas para evaluar la importancia de las capacidades físicas, concluye indicando que las capacidades físicas son importantes en el mundo deportivo, es muy necesario saberlos potenciar adecuadamente a las edades, para evitar lesiones.

### **2.1.2. Nacionales**

Ramos (2021) estudió el nivel de aptitud física a 50 deportistas, 30 de Tayabamba y 20 de Llacuabamba. Investigación descriptiva no experimental, aplicó test para evaluar las capacidades físicas de los deportistas, test de salto vertical, Cooper, 50 metros, su conclusión refiere que la mayor parte de los evaluados se encuentran en buen nivel de capacidad física, no obstante, se tiene que seguir trabajando planificadamente, los buenos resultados se obtienen por la preparación física, alimentación y el habitud de los deportistas.

Calliñaua (2018) estudió el desarrollo de aprendizaje de los fundamentos del fútbol en estudiantes del segundo grado del colegio Amadeus Mozart. Investigación cuantitativa, aplico una ficha de observación para evaluar el desarrollo de los fundamentos del fútbol. Su conclusión refiere que los evaluados se encuentran en un nivel regular en los fundamentos del fútbol, ya que tienen muchas deficiencias, no obstante, los estudiantes mostraron tener habilidades técnicas los cuales ayudaron en la ejecución de la investigación.



Leon (2018) estudió el desarrollo de los fundamentos del fútbol, en 85 estudiantes del colegio N° 41008. Investigación cuantitativa descriptivo, aplicó ficha de evaluar para determinar el nivel de desarrollo de los fundamentos. Concluye refiriendo que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel regular y no hay con nivel excelente.

Manzano (2021) estudió la influencia del Programa de Entrenamiento en los fundamentos del fútbol en 7 estudiantes del primer grado de colegio Frida Sebastián Cruz. Investigación experimental grupo pre y post. Aplicó una ficha de observación para evaluar la influencia del programa en los fundamentos. Concluye indicando que el plan de entrenamiento tiene significativa influencia en los fundamentos del fútbol a la vez luego de experimentar el programa de entrenamiento los estudiantes mejoraron en sus técnicas.

Arrosquipa (2020) estudió los efectos del plan de entrenamiento analítico en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en 10 niños de nueve años de la academia Leones del Sur. Investigación cuantitativo descriptivo cuasi experimental. Aplico una ficha de observación para evaluar el aprendizaje de los fundamentos del fútbol. Su conclusión refiere que la aplicación de un programa de entrenamiento brinda efectos significantes para el aprendizaje de los fundamentos del fútbol.

Escalante (2021) estudió los efectos de un programa de entrenamiento analítico en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en 10 niños con edad de 10 años de la Escuela de Fútbol Apocalipsis. Investigación cuantitativo descriptivo, aplicó una ficha de observación para evaluar el aprendizaje de los fundamentos. En conclusión, indica el plan de entrenamiento tiene mucha relevancia positiva ya que destacan en los fundamentos del fútbol.



Gonzales (2019) estudió el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en 40 estudiantes de la Institución Educativa El Tambo. Investigación descriptiva, aplicó fechas de observación y test evaluar el aprendizaje de los fundamentos, test de conducción, pase, dominio, remate. Su conclusión señala que varían de malos a excelentes.

### **2.1.3. Regionales**

Lopez (2018) estudió el desarrollo de los fundamentos del fútbol en 60 estudiantes de los colegios San Juan Bosco, Politécnico y Glorioso. Investigación no experimental descriptivo. Aplicó una ficha de observación para evaluar el desarrollo de los fundamentos. Su conclusión señala que el nivel de los fundamentos del fútbol en los colegios de Puno es muy bajísimo y limitado.

Aguilar (2015) estudió la técnica individual en 29 niños que practican el fútbol en una escuela de talentos, cuyas edades oscilan entre 10 a 12 años, investigación de corte transversal, tipo descriptivo, se aplicó una ficha de observación para evaluar la técnica, su principal conclusión señala que los evaluados tienen niveles satisfactorios, sin embargo, aclara que poseen dificultades para el dominio de balón de acuerdo a reglamento.

Mamani (2022) estudió el desarrollo de las aptitudes físicas en 40 estudiantes del colegio San José. Investigación no experimental descriptivo. Aplicó el test de velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad para evaluar las capacidades físicas de los estudiantes. Concluye señalando que en la prueba de velocidad el 35.0% está en nivel regular, de fuerza el 40.0% en nivel excelente, de resistencia 42.5% en nivel regular y flexibilidad 35.0% en nivel bueno.

Bustinza (2017) estudió el desarrollo de las aptitudes físicas en 124 estudiantes del colegio José Antonio Encinas que oscilan entre 12 y 17 años. Investigación no



experimental descriptivo. Aplicó test de velocidad cíclica, fuerza explosiva tren inferior, consumo máximo de oxígeno, flexibilidad de tronco para evaluar las capacidades físicas de los estudiantes. Su conclusión señala que el desarrollo de las capacidades es bueno, no obstante, los estudiantes no responden a sus necesidades.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Fundamentos Técnicos del Fútbol**

Las bases técnicas primeramente son hechos que se preparan para ser ejercitados, raras veces se pueden encontrar apartados, mayormente los desplazamientos incompletos y fundamentos son juntados (Estrada et al. 2020).

La técnica debería ser comprendida como la manera de realizar las transiciones ejecutables futbolísticamente, además comprende el total de desplazamientos, incluyendo o no el balón de fútbol que ejecuta un deportista. Los desplazamientos son complejos por que se dan mayormente en condiciones adversas con el fin de trasladar el balón al arco rival (Rivas Borbón, 2015). Estas acciones de juego en el fútbol implican un adecuado funcionamiento biomecánico del cuerpo, iniciando por los componentes motrices incluido los sensoriales, determinando que es una unión de estructuras completas para mover el cuerpo humano (Centeno et al. 2015).

Generalmente, tener dominio de la base técnica no es tan complicado, sin embargo, suele ser más dificultoso siempre y cuando varíe la situación deportiva. Es decir, los deportistas tendrán control total del balón en la medida que logren integrar el pensamiento técnico- táctico con su motricidad. Esta integración, puede ser optimizada con acciones de enseñanza aprendizaje. En consecuencia, la persona, en el marco de un proceso de la práctica futbolística, ira desarrollando y madurando su dimensión corporal



y paralelamente sus acciones coordinativas para lograr un mejoramiento en su base deportiva (Chucas & Sanchez, 2018).

Por otro lado, es importante enfatizar que las bases técnicas, la preparación física y la perfecta ejecución, posibilitan que el jugador se desenvuelva correctamente y domine el balón cuando tenga que enfrentar juegos individuales o colectivos (Chasipanta Chasipanta, 2021). Sin embargo, también se debe tomar en cuenta que un bajo nivel deportivo demostrado por los futbolistas proviene desde los inicios como jugador, en vista que los profesores, técnicos deportivos quienes realizan el trabajo de formación no disponen de los recursos suficientes para formar de manera correcta (Reytor & Hernández, 2016).

### **2.2.2. Dominio**

Son los movimientos coordinados con balón, que evitan que este salga del control del jugador y logre generar nuevos gestos técnicos en tiempos breves, con mejoramiento de situaciones de juego (Lasso Morales, 2022).

Herrera (2013) afirma que el dominio del balón es primordial, si se pretende ser un futbolista de élite, así también, considera que existen dos virtudes importantes que permitirán tener un buen dominio de balón:

- Equilibrio del cuerpo
- Sensibilidad hacia el balón

Estos dotes se podrían lograr mejorar más que todo, mediante la activación del juego o también la manera en que se controla un balón cuando se encuentra en el espacio libre y no permitir que se caiga al suelo, también se puede desarrollar realizando actividades de controles con el esférico en el piso. En estas actividades es aconsejable



incitar al deportista para que emplee ambos pies y pueda acostumbrarse a no mirar el balón o realizarlo con poca frecuencia.

### **2.2.3. Recepción**

El gesto técnico de la recepción indica la acción de amortiguar y tener control del balón con las extremidades inferiores, pecho o cabeza del cuerpo humano (Chucas & Sanchez, 2018).

La recepción es controlar el balón, contenerlo, luego, quedar en situación óptima con la finalidad de realizar la siguiente acción de juego (Herrera Mena, 2013).

La recepción del balón se puede realizar con las siguientes partes del cuerpo:

Planta del pie, el jugador alza suavemente su pie dominante para controlar el balón, lo presiona contra el piso.

Interior del pie, el jugador detiene el esférico con el borde interno del pie, hace contacto con el balón y suavemente lo amortigua haciendo un poco atrás el pie (Chucas & Sanchez, 2018).

### **2.2.4. Remate**

Meschini & Pasquele (2013) consideran como una habilidad de varios procesos que se utiliza en las diferentes proporciones musculares en distintas segmentaciones con articulación y destinos determinados. En caso de dar uso en la biomecánica del esquema corporal, ayudará limitadamente para aplicar en los ejercicios. Es muy importante tener conocimiento de los músculos que implican el desplazamiento, y de la posición fisiológica. Además, la jugada del remate casi siempre termina en el pórtilo contrario con la finalidad de culminar en gol. Los remates más conocidos: empeine, interna y externa



del pie, remate con la frente, chalaca, etc. Estas actividades pueden desarrollarse siempre y cuando el deportista esté en posición parado o trasladando el balón, enseguida puede ejecutarlos en las jugadas individuales o colectivas. Los remates tienen una dependencia guiada por parte del deportista.

### **Tipos de remate**

#### **Remate con balón parado**

Surge desde el instante en que se ejecuta el tiro del balón, la manera en cómo hace contacto el pie al balón; Si se requiere un remate potente, se tiene que pegar el esférico con el empeine, mientras el pie de soporte debe mantenerse de forma paralela al esférico, en caso que se encuentre muy adelante o detrás tiende a perder fuerza y colocación. Sin embargo, en caso de rematar muy potente se tiene que tener cuidado con la trayectoria del disparo. La ubicación corporal tiende a tomar la parte central. En ningún momento el jugador tiene que agacharse demasiado para atrás, ya que el esférico tomaría un rumbo muy elevado. Lo mejor que puede hacer para lograr que el esférico tenga una trayectoria segura es agachando el cuerpo al lado opuesto del pie rematante, sin permitir que el tronco cruce la altura del esférico, puesto que de realizar dichas acciones se pierde la potencia del remate.

#### **Remate con balón en movimiento**

Para realizar esta acción, es necesario tener buena capacidad de ejecución y tener conocimiento de como patear el esférico, de esta forma se evita rematar muy arriba o fuera del campo. El tronco corporal del deportista tiene que inclinarse severamente con dirección contraria de la posición que realizará el contacto al esférico que dará dirección al remate. Dicha acción se cumple cuando se realiza al ras del piso; Cuando el esférico se



encuentra elevado, el deportista tiene que hacer el impacto al balón con el empeine del pie, esto con la finalidad de dar buena dirección al arco rival.

### **2.2.5. Conducción**

Según Meschini & Pasquele (2013) es el movimiento del esférico continuo con cualquier parte del pie, proporcionando el recorrido y velocidad del esférico.

Beltrán (2018) hace mención de los tipos de conducción:

**Interna del pie:** Para mover el esférico las piernas deben formar ángulo de  $90^\circ$ , para que la zona sobresaliente del pie haga toque constante al esférico.

**Externa del pie:** para mover el balón debe estar en contacto con la parte externa del pie, es bastante utilizada para realizar cambios de orientación del balón.

**Empeine completo:** se debe de poseer un perfecto control y sincronización en medio del desplazamiento y toque del esférico. Este es uno de los traslados más rápidos.

Peña (2016) Refiere que hay dos formas de conducción: individual y colectivo

**Individual:** es el momento cuando el futbolista realiza de manera solitaria que lo beneficia directamente, sin embargo, sin darse cuenta este acto puede comprometer al resto de compañeros que están dentro del campo deportivo y así todos se benefician, incluso la jugada puede culminar en gol a favor. En efecto, durante una jugada de contragolpe el futbolista logra recuperar el esférico y lo traslada al pódico rival mientras sus socios de equipo siguen el accionar del juego.

**Colectiva:** Esta acción se mira cuando el jugador ejecuta un gesto técnico propiamente suyo, sin embargo, de igual manera dará beneficio al grupo, en vista que esto está sometido a diferentes gestos técnicos.



El dominio y conducción del balón son gestos que los deportistas no logran dominar por completo, optan en regatear y driblar al oponente para superar la marcación del rival, los gestos técnicos del pase y chute también son utilizados, dichos gestos son de mucha importancia para un futbolista ya que esto ayudará perfeccionar sus habilidades motrices mediante los formadores deportivos (Flores Contreras, 2019).

### **2.2.6. Pase**

Calderón (2018) refiere que consta en tocar el esférico al compañero de equipo, esta acción se tiene que hacer rápidamente, con precisión y adecuadamente. Además, es el gesto técnico en donde se produce labores colectivas con el cual se llega a la meta lo más rápido posible. Asimismo, en este gesto técnico el deportista tiene que tener visión de juego dentro del campo. Cuando realiza esta acción el pie activo realiza el pase, después que el pie pasivo apoya, ya que su rol es equilibrar el cuerpo cuando realiza esta acción.

Según (Uscachi, 2018) esta acción es uno de los gestos técnicos que los deportistas deberían tener conocimiento para luego ejecutarlo en la práctica de la forma más adecuada, de esta manera el jugador puede perfeccionar en realizar los pases. Además, consta en hacer contacto con el balón con el fin de poner dirección hacia el compañero.

### **Tipos de pase**

#### **Pase corto o largo**

Refiere a realizar el pase al compañero, dependiendo de la separación entre compañeros y también la marcación del rival se realiza este gesto técnico.



### **Pase a espacio vacío**

Este gesto técnico implica la conducción del esférico antes que el jugador ejecute esta acción, tanto como el jugador que va realizar el pase como que él va recepcionar tienen que comunicarse visualmente y con gestos para elegir el lugar, rapidez y recorrido del esférico.

### **Pase en profundidad**

Es el pase que más daño causa a los defensas rivales. Además, dicho gesto técnico podría empezar sin hacer contacto de anticipación, el ejecutando debe poseer una buena técnica a la vez visión de juego y espacio.

Con la finalidad de realizar el pase a profundidad, optan por un delantero falso quien tiene que sacarse de la marca a un defensor rival, con esto pueden realizar pases largos y medianos viendo el espacio libre. (Calderón Sánchez, 2018)

### **2.2.7. Aptitud Física**

La expresión capacidad física fue conocida como algo común en la Segunda Guerra Mundial, al inicio las aptitudes físicas se determinaron mediante las pruebas físicas. Luego, diferentes entornos sociales lo realizaban, con el propósito de incrementarlos (Gavilima Julio, 2021).

Capacidad que posee una persona cuando hace actividades físicas. Se refiere al estado innato que tienen las personas cuando hacen algún tipo de actividad física. Además, progresa con el transcurrir de los años (Gavilima Julio, 2021).

Aptitudes físicas condicionales se llama a aquello que todos los seres humanos poseen, la única diferencia es de que algunos poseen bien desarrollado, estos conllevan a ser bastante trascendentales ya que proporcionan conocer al futbolista para conocer si



posee aspecto físico aceptable, y trabajarlo acorde a la capacidad de las personas (Hurtado Muñoz, 2018).

### **2.2.8. Fuerza**

Es la capacidad el cual apoyará a dominar la resistencia, en otras palabras, se puede realizar algún movimiento, como también no, cuando se entrena es bastante utilizado, asimismo accede en el desarrollo efectivo de las aptitudes físicas restantes (Hurtado Muñoz, 2018).

#### **Fuerza muscular**

Esta aptitud faculta y somete a la resistencia o impide mediante esfuerzos que implica presión del músculo. Cuando se entrena la fuerza moderna, se brinda poca importancia a los efectos que adquiere el futbolista siguiendo los métodos que obtienen un resultado bajo o malo (Gavilima Julio, 2021).

#### **Fuerza explosiva**

Esta aptitud se basa en el encogimiento de las fibras del músculo por un breve periodo. Además, es la expresión de fuerza basada en originar una considerable suma de fuerza que sea posible en un mínimo periodo con bastante eficacia. En consecuencia, la fuerza explosiva es la que más domina en los deportes colectivos y algunos de carácter individual (Yépez Escobar, 2017).

### **2.2.9. Flexibilidad**

Del rio et al., (2015) indican que la capacidad también es llamada movilidad o elasticidad cuyos términos son utilizados en los programas de ejercicio físico, probablemente sea la aptitud que no es muy practicada y pocos lo entienden a



comparación de las demás capacidades. Se estima que es un elemento que se integra para movilizar las articulaciones a la vez la elasticidad del músculo. Entonces, los preparadores y atletas suponen que la mejora de la fuerza a causa del incremento de células en los músculos esto restringe que un atleta sea flexible, además, la actividad cuyo fin es desarrollar la flexibilidad disminuye la potencia. Al margen de esta teoría existe una polémica, concluyen indicando que el progreso de la flexibilidad, aumenta la potencia de los músculos.

Es la aptitud donde posee músculos que se estiran, esto sucede cuando alguna articulación se moviliza, un aspecto a tener muy en cuenta para el bienestar saludable, el cual aporta para la condición de vida, previniendo malestares en las articulaciones, además disminuye daños en los músculos. Para la vejez y las personas sedentarias la flexibilidad tiende a ser un aspecto esencial, ya que que reduce la condición para la movilidad de las articulaciones mientras transcurren los años, cuando una persona es mayor de edad podría dañar su flexibilidad al efectuar labores del día a día, cuando se agacha o estira al momento de recolectar algún objeto (Cuaran & Sanipatin, 2010).

### **2.2.10. Velocidad**

Según (Vinuesa & Vinuesa, 2016) Es el vínculo que existe en medio de la amplitud recorrida en el lapso de un determinado periodo, velocidad relativa se denota como el traslado o trayectoria cuyo tiempo es en un periodo muy corto, velocidad absoluta se denota mediante los actos que requieren máxima exigencia, esto es cuando el cansancio no limita en realizar el ejercicio, vale recalcar que la velocidad no se expresa de igual manera en toda acción en donde se realiza actividad física, a esto hay que mencionar que jamás se puede presentar de manera separada o pura. Los aspectos de genética son rotundos en la velocidad, porque mediante la incitación nata u normal ayudaran a tener



más velocidad, en esto se considera el biotipo. En los aspectos de genética más se toman en cuenta la proporción de la fibra rápida, flexibilidad de los músculos, densidad que tiene dentro de los músculos, cantidad necesaria de depósito energético, vigor del musculo.

Es la aptitud con el cual se puede hacer movimientos motores basándose a las fases cognitivas de reacción al máximo en la fuerza para el impulso voluntario, para el funcionamiento en el sistema neuromuscular (Bustinza Huayhua, 2017).

### **2.2.11. Resistencia**

Se determina como una aptitud física y psíquica lo cual permite a la persona sostener y extender el tiempo que dura realizar un trabajo físico o realizar en reiteradas ocasiones un acto, demorando el cansancio físico (Vinuesa & Vinuesa, 2016).

Esta capacidad es la aptitud física y mental en donde el esquema corporal tiene la obligación de resistir un trabajo físico, de igual manera después de hacer el ejercicio programado se recupera, en cuanto el deportista se recupere rápido y en poco tiempo, se estima que el deportista posee más resistencia (Mero & Zambrano, 2022).

Es la aptitud en donde se trabaja durante un tiempo largo y prolongado acorde al nivel de magnitud que se requiere, a la vez es la aptitud en donde se resiste la fatiga muscular (Crespo et al. 2019).

### **2.2.12. Fútbol y aptitud física**

El balompié futbolístico es una actividad exigente que requiere que el futbolista se encuentre en un nivel muy elevado. Dicho esto, la evaluación de las capacidades físicas que realizan, el servicio médico y el preparador físico son muy importantes, ya que ayudarán a conocer la alteración de los músculos y el comportamiento mecánico del cuerpo humano. Además, están encargados de realizar actividades de entrenamientos



personalizados para evitar o bajar el nivel de lesiones de los jugadores, a la vez ayudar al jugador para que mejore físicamente y lograr un nivel alto deportivo (Sayers et al. 2008).

### 2.3. MARCO CONCEPTUAL

**a). Balón:** El balón es un objeto utilizado en diferentes disciplinas deportivas. Dentro de ello contiene aire, los balones se pueden trasladar con mucha facilidad al ras del piso como también siendo impulsados Quispe (2017).

**b). Técnica del fútbol:** Quispe (2017) menciona que es la forma de realizar un movimiento específico en un deporte, en el fútbol la preparación de los jugadores se puede observar en el momento de ejecutar los movimientos.

**c). Dominio:** Lopez (2019) indica que es la acción de controlar el balón sin dejar caer al suelo. Es de suma importancia dominarlo para jugar.

**d). Conducción:** Uscachi (2018) señala que consiste en trasladar el balón al ras del piso o elevado con dirección al arco rival, el futbolista tiene que tener buena concentración para no perder el balón y poseer buen dominio de balón.

**e). Remate:** según Quispe (2017) es el chute del balón que se realiza con dirección al arco contrario, además de ser el último toque de los delanteros.

**f). Recepción del balón:** Uscachi (2018) menciona que es la acción bastante usada en los partidos de fútbol en donde el deportista debe saber cómo amortiguar el balón con diferentes segmentos del cuerpo.

**g). Flexibilidad:** según Mamani (2022) La flexibilidad se refiere a la amplitud de movimiento de una articulación específica respecto a un grado concreto de libertad.

**h). Velocidad:** según Bustinza (2017) Es la capacidad de realizar acciones motrices en base a procesos cognitivos de reacción máxima de fuerza de impulso de la



voluntad y funcionalidad del sistema neuromuscular, en determinadas condiciones establecidas.

**i). Capacidades físicas:** Hinojosa (2020) menciona que es la condición que posee cada persona, y estos se determinan por genética. Se mejora mediante entrenamientos.



## CAPITULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio se ubica en el paradigma cuantitativo con diseño descriptivo correlacional, según Tacillo (2016) este tipo de investigación caracteriza la relación de variables. Así también, Esteban (2018) señala que el objetivo de la investigación descriptiva es recopilar informaciones sobre las cualidades, propiedades, aspectos de las personas o instituciones de los procesos sociales.

#### 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

##### **Población**

El presente estudio de investigación se realizó en la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco de Puno, cuya población es de 229 estudiantes.

##### **Muestra**

La muestra de este estudio será de tipo no probabilístico intencional por estratos según el grado de estudio; para su cálculo según (Pedraza et al., 2016) se procederá de la siguiente manera:

$$n = 4.N.p.q / E(N-1)+4.p.q$$

Donde:

n: Tamaño de la muestra

4: Constante



P y q: Probabilidad de éxito y fracaso con valor del 50%

N: Tamaño poblacional

E<sup>2</sup>: Error seleccionado

Por lo tanto, la muestra es de 161 estudiantes de los diferentes grados del nivel secundario.

**Tabla 1**

*Población y muestra del estudio*

Grado de estudios	Población			Muestra		
	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total
1°	23	15	38	14	8	22
2°	34	26	60	32	22	54
3°	36	10	46	27	10	37
4°	28	17	45	23	3	26
5°	23	17	40	22	0	22
Total	144	85	229	118	43	161

Fuente: Escale (2022)

### 3.3. UBICACIÓN GEOGRAFICA DEL ESTUDIO

El estudio de investigación se realizó en la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco ubicado en el distrito de Puno, provincia y departamento de Puno.

La ciudad de Puno, capital de distrito, provincia y del departamento de Puno, está ubicado a orillas del Lago Titicaca a 3827 m.s.n.m., lago navegable más alto del Mundo.



Se encuentra en la región de la sierra a los 15° 50' 26" de latitud sur, 70° 01' 28" de longitud Oeste del meridiano de Greenwich.

### **3.4. TECNICAS, INSTRUMENTOS Y MATERIALES**

#### **El Test**

Ramos (2016) señala que es la técnica producto de una entrevista y encuesta, el objetivo es obtener información de la persona en torno a su conducta o comportamiento.

Variable 1: Fundamentos técnicos del fútbol.

Para evaluar la presente variable, se tomó en cuenta el test de fundamentos técnicos de fútbol el cual fue adaptado de los siguientes autores Mamani (2022) y Ccopa (2016), además fue validado por cinco expertos en fútbol, esta batería contiene las siguientes pruebas:

- Dominio de balón
- Recepción del balón

Balón en movimiento

Balón estático

- Remates

Remate estático

Remate movimiento

- Conducción del balón
- Pases

Pase corto



Pase largo o por elevación

Para garantizar la confiabilidad se determinará el índice alfa de Crombach.

Variable 2: aptitud física

Para evaluar la variable de aptitud física se aplicará la batería de EUROFIT y AAPHERD de Secretaria General de l'Esport (1998), esta batería contiene las siguientes pruebas:

- Peso
- Estatura
- Coordinación (Plate tapping)
- Flexión de tronco
- Velocidad
- Flexión de brazos
- Salto horizontal
- Prueba de 12 minutos.



## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

**Tabla 2**

*Dominio del balón (piques)*

	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 25 – Tendencia Baja	67	56.8	42	97.7	109	68
26 - 51 – Tendencia Regular	41	34.7	1	2.3	42	26
52+ - Tendencia Alta	10	8.5			10	6
Total	118	100	43	100	161	100

Fuente: fundamentos técnicos del fútbol

#### **INTERPRETACION:**

En la tabla 2, se muestra los resultados de la técnica del dominio del balón(piques) de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

Observamos que, de 161 estudiantes en el 68% se encuentran en tendencia baja, el 26% representa tendencia regular y el 6% en tendencia alta.

Podemos observar que 67 varones que presenta el 56.8% se encuentran en tendencia baja y 42 damas que representa el 97.7% se encuentra en tendencia baja.

**Tabla 3***Control del balón*

Ítems		Hombre		Mujer		Ambos	
		F	%	F	%	F	%
Controla el balón	<= 1 - Tendencia Baja	16	13.6	31	72.1	47	29.2
con el muslo	2 - 2 - Tendencia Regular	64	54.2	11	25.6	75	46.6
	3+ - Tendencia Alta	38	32.2	1	2.3	39	24.2
	Total	118	100	43	100	161	100
controla el balón	<= 5 – Tendencia Baja	21	17.8	29	67.4	50	31.1
con la planta del	6 - 9 – Tendencia Regular	55	46.6	11	25.6	66	41.0
pie	10+ - Tendencia Alta	42	35.6	3	7.0	45	28.0
	Total	118	100	43	100	161	100

Fuente: fundamentos técnicos del fútbol

**INTERPRETACION:**

En la tabla 3, se muestra los resultados de la técnica de control del balón de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

En el ítem controla el balón con el muslo, observamos que de 161 estudiantes el 46.6% se encuentran en tendencia regular, el 29.2% representa tendencia baja y el 24.2% tiene una tendencia alta.

Podemos observar que 64 varones que presenta el 54.2% se encuentran en tendencia regular y 31 damas que representa el 72.1% se encuentra en tendencia baja.

En el ítem controla el balón con la planta del pie, observamos que de 161 estudiantes el 41% se encuentran en tendencia regular, el 31.1% representa tendencia baja y el 28% tiene una tendencia alta.

Podemos observar que 55 varones que presenta el 46.6% se encuentran en tendencia regular y 29 damas que representa el 67.4% se encuentra en tendencia baja.

**Tabla 4**

*Remate del balón*

Ítems		Hombre		Mujer		Ambos	
		F	%	F	%	F	%
Ejecuta con	<= 2 – Tendencia Baja	54	45.8	37	86.0	91	56.5
precisión el remate	3 - 4 – Tendencia Regular	35	29.7	5	11.6	40	24.8
a balón estático	5+ - Tendencia Alta	29	24.6	1	2.3	30	18.6
	Total	118	100	43	100	161	100
Ejecuta con	<= 2 – Tendencia Baja	64	54.2	39	90,7	103.0	64.0
precisión el remate	3 - 4 – Tendencia Regular	46	39.0	4	9,3	50.0	31.1
con balón en	5+ - Tendencia Alta	8	6.8			8.0	5.0
movimiento	Total	118	100	43	100	161	100

Fuente: fundamentos técnicos del fútbol

**INTERPRETACION:**

En la tabla 4, se muestra los resultados de la técnica de remate del balón de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

En el ítem ejecuta con precisión el remate a balón estático, observamos que de 161 estudiantes el 56.5% se encuentran en tendencia baja, el 24.8% representa tendencia regular y el 18.6% tiene una tendencia alta.

Podemos observar que 54 varones que presenta el 54.8% se encuentran en tendencia baja y 37 damas que representa el 86% se encuentra en tendencia baja.



En el ítem ejecuta con precisión el remate con balón en movimiento, observamos que de 161 estudiantes el 64% se encuentran en tendencia baja, el 31.1% representa tendencia regular y el 5% tiene una tendencia alta.

Podemos observar que 64 varones que presenta el 54.2% se encuentran en tendencia baja y 39 damas que representa el 90.7% se encuentra en tendencia baja.

**Tabla 5**

*Conducción del balón*

	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 16,00 – Tendencia Alta	96	81.4	5	11.6	101	63
16,01 - 22,82 – Tendencia Regular	21	17.8	24	55.8	45	28
22,83+ - Tendencia Baja	1	0.8	14	32.6	15	9
Total	118	100	43	100	161	100

Fuente: fundamentos técnicos del fútbol

**INTERPRETACION:**

En la tabla 5, se muestra los resultados de la técnica del dominio del balón(piques) de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

Observamos que, de 161 estudiantes en el 63% se encuentran en tendencia alta, el 28% representa tendencia regular y el 9% en tendencia baja.

Podemos observar que 96 varones que presenta el 81.4% se encuentran en tendencia alta y 24 damas que representa el 55.8% se encuentra en tendencia regular.

**Tabla 6***Pases*

Ítems		Hombre		Mujer		Ambos	
		F	%	F	%	F	%
Realiza con	<= 8 - Tendencia Baja	42	35.6	41	95.3	83	52
precisión el pase	9 - 15 - Tendencia Regular	68	57.6	2	4.7	70	43
corto con el balón	16+ - Tendencia Alta	8	6.8			8	5
al ras del piso	Total	118	100	43	100	161	100
Realiza con	<= 5 - Tendencia Baja	20	16.9	34	79.1	54.0	33.5
precisión el pase	6 - 10 - Tendencia Regular	80	67.8	9	20.9	89.0	55.3
largo o elevado	11+ - Tendencia Alta	18	15.3			18.0	11.2
	Total	118	100	43	100	161	100

Fuente: fundamentos técnicos del fútbol

**INTERPRETACION:**

En la tabla 6, se muestra los resultados de la técnica del pase de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

En el ítem realiza con precisión el pase corto con el balón al ras del piso, observamos que de 161 estudiantes el 52% se encuentran en tendencia baja, el 43% representa tendencia regular y el 5% tiene una tendencia alta.

Podemos observar que 68 varones que presenta el 57.6% se encuentran en tendencia regular y 41 damas que representa el 95.3% se encuentra en tendencia baja.

En el ítem realiza con precisión el pase largo o elevado, observamos que de 161 estudiantes el 55.3% se encuentran en tendencia regular, el 33.5% representa tendencia baja y el 11.2% tiene una tendencia alta.



Podemos observar que 80 varones que presenta el 67.8% se encuentran en tendencia regular y 34 damas que representa el 79.1% se encuentra en tendencia baja.

**Tabla 7**

*Flexión de tronco*

	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 23,0 - Tendencia Baja	16	13.6	3	7.0	19.0	11.8
23,1 - 37,9 - Tendencia Regular	87	73.7	27	62.8	114.0	70.8
38,0+ - Tendencia Alta	15	12.7	13	30.2	28.0	17.4
Total	118	100	43	100	161	100

Fuente: batería de EUROFIT y AAPHERD de Secretaria General de l'Esport (1998)

**INTERPRETACION:**

En la tabla 7, se muestra los resultados de la aptitud flexión de tronco de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

Observamos que, de 161 estudiantes en el 70.8% se encuentran en tendencia regular, el 17.4% representa tendencia alta y el 11.8% en tendencia baja.

Podemos observar que 87 varones que presenta el 73.7% se encuentran en tendencia regular y 27 damas que representa el 62.8% se encuentra en tendencia regular.

**Tabla 8**

*Salto horizontal*

	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 133,0 – Tendencia Baja	7	5.9	29	67.4	36	22
133,1 - 174,0 – Tendencia Regular	77	65.3	14	32.6	91	57
174,1+ - Tendencia Alta	34	28.8			34	21
Total	118	100	43	100	161	100

Fuente: batería de EUROFIT y AAPHERD de Secretaria General de l'Esport (1998)

**INTERPRETACION:**

En la tabla 8, se muestra los resultados de la aptitud salto horizontal de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

Observamos que, de 161 estudiantes en el 57% se encuentran en tendencia regular, el 22% representa tendencia baja y el 21% en tendencia alta.

Podemos observar que 77 varones que presenta el 65.3% se encuentran en tendencia regular y 29 damas que representa el 67.4% se encuentra en tendencia baja.



**Tabla 9**

*Velocidad 10x5*

	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 20,00 – Tendencia Alta	69	58.5	3	7.0	72	45
20,01 - 24,75 – Tendencia Regular	45	38.1	29	67.4	74	46
24,76+ - Tendencia Baja	4	3.4	11	25.6	15	9
Total	118	100	43	100	161	100

Fuente: batería de EUROFIT y AAPHERD de (Secretaria General de l'Esport, 1998)

#### **INTERPRETACION:**

En la tabla 9, se muestra los resultados de la aptitud velocidad (10x5) de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

Observamos que, de 161 estudiantes en el 46% se encuentran en tendencia regular, el 45% representa tendencia alta y el 9% en tendencia baja.

Podemos observar que 69 varones que presenta el 58.5% se encuentran en tendencia alta y 29 damas que representa el 67.4% se encuentra en tendencia regular.

**Tabla 10**

*Course Navette*

	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 653 – Tendencia Baja	88	74.6	41	95.3	129	80
654 - 1187 – Tendencia Regular	24	20.3	2	4.7	26	16
1188+ - Tendencia Alta	6	5.1			6	4
Total	118	100	43	100	161	100

Fuente: batería de EUROFIT y AAPHERD de Secretaria General de l'Esport (1998)

**INTERPRETACION:**

En la tabla 10, se muestra los resultados de la aptitud de resistencia Course Navette de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

Observamos que, de 161 estudiantes en el 80% se encuentran en tendencia baja, el 16% representa tendencia regular y el 4% en tendencia alta.

Podemos observar que 88 varones que presenta el 74.6% se encuentran en tendencia baja y 41 damas que representa el 95.3% se encuentra en tendencia baja.

**Tabla 11**

*Dinamometría*

Ítems	Hombre		Mujer		Ambos		
	F	%	F	%	F	%	
Derecha	<= 23 – Tendencia Baja	16	13.6	21	48.8	37	23
	24 - 37 – Tendencia Regular	67	56.8	17	39.5	84	52
	38+ - Tendencia Alta	35	29.7	5	11.6	40	25
	Total	118	100	43	100	161	100
Izquierda	<= 19 – Tendencia Baja	13	11.0	13	30.2	26	16
	20 - 36 – Tendencia Regular	65	55.1	27	62.8	92	57
	37+ - Tendencia Alta	40	33.9	3	7.0	43	27
	Total	118	100	43	100	161	100

Fuente: batería de EUROFIT y AAPHERD de Secretaria General de l'Esport (1998)

**INTERPRETACION:**

En la tabla 6, se muestra los resultados de la aptitud fuerza de manos dinamometría de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

En el ítem dinamometría de la mano derecha, observamos que de 161 estudiantes el 52% se encuentran en tendencia regular, el 25% representa tendencia alta y el 23% tiene una tendencia baja.

Podemos observar que 67 varones que presenta el 56.8% se encuentran en tendencia regular y 21 damas que representa el 48.8% se encuentra en tendencia baja.



En el ítem dinamometría de la mano izquierda, observamos que de 161 estudiantes el 57% se encuentran en tendencia regular, el 27% representa tendencia alta y el 16% tiene una tendencia baja.

Podemos observar que 65 varones que presenta el 55.1% se encuentran en tendencia regular y 27 damas que representa el 62.8% se encuentra en tendencia regular.

### **Objetivo Especifico 1**

Evaluar el nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

**Tabla 12**

*Fundamentos técnicos del fútbol*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje
Hombre	Tendencia Baja	10	8.5
	Tendencia Regular	108	91.5
	Total	118	100
Mujer	Tendencia Baja	37	86.0
	Tendencia Regular	6	14.0
	Total	43	100

Fuente: fundamentos técnicos del fútbol

### **INTERPRETACION:**

En la tabla 12, se muestra los resultados de la variable fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.



Podemos observar que 108 varones representan el 91.5% estos se encuentran en tendencia regular y 37 damas que representan el 86% se encuentran en tendencia baja.

### Objetivo Especifico 2

Evaluar el nivel de aptitud física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

**Tabla 13**

*Aptitud física*

Sexo		Frecuencia	Porcentaje
Hombre	Tendencia Baja	8	6.8
	Tendencia Regular	103	87.3
	Tendencia Alta	7	5.9
	Total	118	100
Mujer	Tendencia Baja	8	18.6
	Tendencia Regular	35	81.4
	Total	43	100

Fuente: batería de EUROFIT y AAPHERD de Secretaria General de l'Esport (1998)

### INTERPRETACION:

En la tabla 13, se muestra los resultados de la variable aptitud física de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

Podemos observar que 103 varones representan el 87.3% estos se encuentran en tendencia regular y 35 damas que representan el 81.4% se encuentran en tendencia regular.



### Objetivo General

Determinar la relación de los fundamentos técnicos del fútbol con la aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

### Prueba de hipótesis Chi-cuadrado

#### Hipótesis nula ( $H_0$ )

Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física son independientes una de la otra.

#### Hipótesis alternativa ( $H_1$ )

Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física dependientes una de la otra.

**Tabla 14**

*Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física*

		Aptitud física			Total
		Tendencia	Tendencia	Tendencia	
		Baja	Regular	Alta	
Fundamentos	Tendencia baja	10	37	0	47
técnicos del fútbol	Tendencia Regular	6	101	7	114
Total		16	138	7	161

**Tabla 15**

*Relación entre fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	11,852 <sup>a</sup>	2	<b>0.003</b>
Razón de verosimilitud	12.815	2	0.002
Asociación lineal por lineal	11.616	1	0.001
N de casos válidos	161		

a. 3 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,04.

**Regla de decisión:**

Si  $p\text{-valor} \leq \alpha$  se rechaza  $H_0$

Si  $p\text{-valor} \geq \alpha$  se acepta  $H_0$

Conclusión:

Se observa que la significancia p-valor  $0,003 < 0,05$ , por tanto, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula. (Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física son dependientes una de la otra)

**INTERPRETACION:**

En la tabla 15, se muestra los resultados de la relación entre fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física aptitud fuerza de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Juan Bosco Puno.

Observamos una relación de 0.003, esto significa que existe una relación positiva entre los fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física.



## 4.2. DISCUSION

El presente estudio como primer objetivo buscó evaluar los fundamentos técnicos del fútbol, acorde a los resultados obtenidos muestran que la mayor cantidad de estudiantes se encuentran en tendencia regular. Dichos resultados se asemejan con Mamani (2022) quien concluyó que el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol es regular; así también Lopez (2019) presentó el nivel de los fundamentos técnicos concluyendo en escala regular; como también Aguilar (2015) concluye mencionando que la técnica individual de niños son satisfactorios; del mismo modo Calliñaupa (2018) en el estudio dominio de los fundamentos técnicos del fútbol determina en medio o regular; sin embargo Quispe (2017) encontró la mayoría de estudiantes en el nivel muy malo.

La aptitud física de los estudiantes del colegio San Juan Bosco se encuentran en tendencia regular. Estos resultados contrastan con Rivera (2020) donde señala que los niveles de aptitud física de los adolescentes de la academia del instituto peruano del deporte Puno se encuentran en el nivel medio; del mismo modo Lope (2019) concluye señalando que los estudiantes de la I.E.S. San Juan Bosco de la ciudad de Puno están en la categoría regular; de igual manera Calderón (2013) en el estudio diagnóstico de las capacidades físicas y técnicas básicas de fútbol, en estudiantes del 5to y 6to grado de primaria, indica que se encuentran en nivel regular; sin embargo nuestros resultados son contrarios a los hallados por Mamani (2022) quien estudió el desarrollo de las capacidades físicas a 63 estudiantes de secundaria y afirma que se encuentran en nivel bueno; de igual manera Bustinza (2017) menciona que el nivel de desarrollo de las capacidades físicas es buena; así como Gavilima (2021) concluye que las aptitudes físicas de los estudiantes se encuentran en condición buena.



Es importante una guía para el desarrollo de las capacidades físicas y aplicarlo en los fundamentos técnicos (Chuquín 2017). Concerniente al objetivo general determinar la relación de los fundamentos técnicos del fútbol con la aptitud física, fue aplicado el Chi-cuadrado y se asume que la variable fundamentos del fútbol y aptitud física son dependientes una de la otra; cabe mencionar que hay relación positiva entre las dos variables. Estos resultados tienen similitud a los hallazgos de (Calderón 2013). Además Rivera (2013) concluye que los fundamentos básicos del fútbol es un factor asociado con el desarrollo de las capacidades físicas.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** En cuanto a los fundamentos técnicos del fútbol se puede apreciar que la mayoría de estudiantes se encuentran en tendencia regular con un 70,8%. Por otro lado, se puede observar que el 91,5% de varones se sitúan en tendencia regular, por otro lado, el 14% de damas se sitúan en tendencia regular.

**SEGUNDA:** Referente a la aptitud física, la mayoría de estudiantes con un 85,7% se encuentran en tendencia regular. El 87,3% de varones se sitúan en tendencia regular, como también, el 81,4% de damas se sitúan en tendencia regular.

**TERCERA:** De manera general se concluye mencionando que según la correlación Chi-cuadrado, la significancia equivale a  $p\text{-valor } 0,003 \leq 0,05$ , por ende, se asume que la variable Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física son dependientes una de la otra. Esto significa que existe relación positiva entre los fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda a los docentes del área de Educación Física del colegio San Juan Bosco que las sesiones se desarrollen de acuerdo a la edad de los estudiantes, esto ayudara a mejorar progresivamente el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol.

**SEGUNDA:** Al director del colegio, docentes y estudiantes poner mayor énfasis para el desarrollo de la aptitud física, en especial a los profesores para que puedan implementar materiales para el desarrollo de las sesiones, por otro lado, ejercicios novedosos que llamen la atención de los estudiantes.

**TERCERA:** Brindar a los docentes del área de educación física instrucciones teóricas y prácticas, estas deben ser aplicadas mediante estrategias metodológicas, para que los fundamentos técnicos del fútbol ayuden al desarrollo de la aptitud física de los estudiantes.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Ramos, J. C. (2015). *Nivel de ejecución de la técnica individual del fútbol en los niños de 10 a 12 años en la Escuela de Fútbol Talentos Puno – 2014*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Arrosquipa Ponce, L. (2020). Programa de entrenamiento basado en el método analítico para el aprendizaje de los fundamentos técnicos de pase y recepción del fútbol en niños de nueve años de la academia de verano leones del sur del distrito de Miraflores, Arequipa - 2020 [Universidad Nacional San Agustín de Arequipa]. In *Repositorio Universidad Nacional San Agustín de Arequipa*.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/11302>
- Arteaga Guado, M. B. (2019). *Medición de la técnica de conducción en el fútbol en las academias Tenaud a, Tenaud b, UCV, Atleti, Trujillo, 2019*. Universidad Cesar Vallejo.
- Beltrán Haro, A. N. (2018). *Medición técnica del fútbol en la categoría 2003 de una academia del distrito La Esperanza y distrito Moche, Trujillo 2018*. Universidad Cesar Vallejo.
- Bustanza Huayhua, M. M. (2017). *Desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas de la ciudad de Puno - 2016*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Calderón Apaza, L. S. (2013). *Diagnóstico de las capacidades físicas y técnicas básicas de fútbol, en niñas y niños de 5to y 6to grado de IEP N° 70252 de ancoputo - zepita del 2012*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Calderón Sánchez, A. T. (2018). *Guía metodológica de entrenamiento de la técnica del*



- pase en el fútbol en niños de 12 años.* Universidad de Guayaquil.
- Calliñaupa Quispe, G. M. (2018). *Programa de entrenamiento en técnicas para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes del segundo grado de secundaria en la Institución Educativa Particular Amadeus Mozart del Distrito de José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa-2* [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://190.119.145.154/handle/UNSA/7703>
- Ccopa Flores, L. C. (2016). *El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte Unión Carolina Puno 2016.* Universidad Nacional del Altiplano.
- Centeno Prada, R. A., López, C., & Naranjo Orellana, J. (2015). *Peripheral arterial disease View project Fisiología del ejercicio View project.* <http://www.wma.net/es/30publications/10policies/>
- Chasipanta Chasipanta, J. R. (2021). Los fundamentos técnicos del fútbol como proceso de enseñanza-aprendizaje en edades tempranas: Una revisión sistemática. *Polo Del Conocimiento*, 6(10), 558–583. <https://doi.org/10.23857/PC.V6I10.3225>
- Chucas Roque, J., & Sanchez Goicochea, W. E. (2018). *Programa de enseñanza aprendizaje del pase y la recepción del balón en el fútbol para estudiantes del 3º grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa “Ricardo Palma” del centro poblado San Juan de Unicán del distrito de Miracosta, provincia d.* Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
- Chulde Cerón, S. E., & Martínez Huera, D. F. (2013). *Estudio de la aptitud física y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los estudiantes de octavo y noveno año de básica del colegio nacional “Mario Oña Perdomo” de la ciudad de San Gabriel durante el año lectivo 2012-2013.* Universidad Técnica del



Norte.

- Chuquín Albán, D. T. (2017). *Desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la esperanza de la ciudad de Ibarra period.* Universidad Técnica del Norte.
- Coque Martínez, A. I. (2022). *Gestión del deporte formativo, en la organización de los fundamentos técnicos del fútbol sub - 12 de FEDEPROBAT.* Universidad Técnica de Ambato.
- Crespo Cruz, I. E., Armenteros Vázquez, Z., & Puentes Álvarez, P. L. (2019). Sistema de actividades para el desarrollo de la capacidad física de resistencia en las clases de Educación Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología En La Cultura Física*, 14(1), 25–39. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522019000100025&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522019000100025&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Cuaran Cahuasqui, C. E., & Sanipatin Collaguazo, E. V. (2010). *Estudio de la flexibilidad en las actividades físicas en los estudiantes de los séptimos años de educación básica de la escuela “Alejandro Pasquel Monge”, en el periodo de marzo a junio del año lectivo 2009- 2010.* Universidad Técnica del Norte.
- Del río Valdivia, J. E., Flores Moreno, P. J., Bautista Gonzáles, J., Barajas Pineda, L. T., Medina Valencia, R. T., & Gómez Gómez, E. (2015). Efectos de un programa de flexibilidad en el desarrollo de la fuerza muscular en jugadoras de fútbol femenino. *Educacion Fisica y Ciencia.* <https://efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv17n02a06/7064>
- Escalante, W. J. (2021). *Programa de entrenamiento centrado en el Método Analítico para el aprendizaje de los fundamentos técnicos de pase y recepción del fútbol en*



- niños de diez años de la escuela de fútbol Apocalipsis, distrito de Socabaya, Arequipa* – 2020. 1503, 132.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12578/EDesolwj.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Escale, M. (2022). :: *Ficha de Institución Educativa* ::  
[https://escale.minedu.gob.pe/PadronWeb/info/ce?cod\\_mod=0239798&anexo=0](https://escale.minedu.gob.pe/PadronWeb/info/ce?cod_mod=0239798&anexo=0)
- Esteban Nieto, N. (2018). *Tipos de Investigación*. Universidad Santo Domingo de Guzmán.
- Estrada Infante, L., Estrada Infante, E., & Hernández Hernández, M. (2020). El modelo integrador para la enseñanza de habilidades técnicas de fútbol en la Educación Física escolar (Revisión). *Revista Científica Olimpia*, 17, 726–737.  
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1693>
- Flores Contreras, L. G. (2019). *Programa de enseñanza de la técnica del fútbol a través del aprendizaje significativo en futbolistas pre juveniles*.  
<https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/2046/1549>
- Fuentes San Lucas, J. M., & Gaibor Caicedo, E. R. (2022). *Capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos tácticos en fútbol de la categoría sub 13 de la academia de fútbol Huracán, Cantón Daule, provincia del Guayas, año 2021*. Universidad Técnica de Babahoyo.
- Gavilima Julio, E. R. (2021). *Evaluación de la aptitud física y elaboración de baremos para los estudiantes de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, año 2020-2021*. Universidad Técnica del Norte.
- Gonzales Poma, C. A. (2019). *Aprendizaje de los fundamentos del fútbol en los alumnos*



*de la Institución Educativa “Mariscal Castilla” El Tambo - Huancayo* [Universidad Nacional del Centro del Peru].

<https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/6281/TESIS->

[GONZALES-POMA-SUNEDU.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/6281/TESIS-GONZALES-POMA-SUNEDU.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

González Valdiviezo, L. A. (2020). *Aptitud física del equipo de fútbol femenino “Delfin Sporting Club” comparada con de los equipos iberoamericanos*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Herrera Mena, H. (2013). *La coordinación motriz y su incidencia en la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la Escuela de fútbol del Club Alianza*. Universidad Técnica de Ambato.

Hinojosa Condori, E. A. (2020). *El Nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes de VII ciclo de la Institucion Educativa Secundaria Industrial N° 32 de la Provincia de Puno*. Universidad Nacional del Altiplano.

Hurtado Muñoz, I. I. (2018). *Las capacidades físicas condicionales y su relación para la selección de talentos en el fútbol en la categoría sub 14-15 en la Escuela Formativa Permanente de Fútbol “La Cantera” en el año 2018*. Universidad Técnica del Norte.

Lagua Rivera, A. D. (2018). *La tecnología en los fundamentos del fútbol*. Universidad Técnica de Ambato.

Lasso Morales, J. L. (2022). *Actividades Lúdicas para la enseñanza del dominio del balón en niñas futbolistas de 8 a 10 años* [Universidad de Guayaquil].  
<https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?o=1893134967&u=1133956177&lang=>

Leon Tejada, J. L. (2018). *Nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa N° 41008*



- Manuel Muñoz Najar, Arequipa 2016.* [Universidad San Pedro].  
<http://repositorio.usanpedro.pe/handle/USANPEDRO/5563>
- Lope Vilca, J. L. (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.* Universidad Nacional del Altiplano.
- Lopez Patana, D. (2019). *El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias de la ciudad de Puno.* Universidad Nacional del Altiplano.
- Mamani Mayta, L. (2022). *Desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Privada San José Juliaca, 2020.* Universidad Nacional del Altiplano.
- Mamani Soncco, J. S. (2022). *El nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de la Institucion Educativa Secundaria San Jerónimo de Asillo.*
- Manzano Galvez, M. A. (2021). *Programa de entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Frida Sebastián Cruz" Distrito de Yuyapichis Provincia de Puerto Inca-Huánuco 2020* [Universidad Nacional Hermilio Valdizan].  
<https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/6619>
- Medina Cano, F. (2020). *Al calor de la jugada: fútbol, signos y símbolos. Boletín de Antropología.* 10(26), 27-63. Recuperado a partir de.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/boletin/article/view/343768>
- Mero Avila, M. A., & Zambrano Acosta, J. M. (2022). Estrategias para mejorar la resistencia aeróbica de los adolescentes entre 11-14 años. *Revista Cognosis.*



- Meschini, N. S., & Pasquele, F. (2013). *Aspectos anatómicos-funcionales del remate al arco con el empeine en el fútbol. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.*  
<https://n2t.net/ark:/13683/epfv/ws5>
- Pedraza, O. L., Salazar, A. M., Sierra, F. A., Soler, D., Castro, J., Castillo, P. C., Hernandez, M. A., & Piñeros, C. (2016). Confiabilidad, validez de criterio y discriminante del Montreal Cognitive Assessment (MoCA) test, en un grupo de Adultos de Bogotá. *Acta Médica Colombiana*, 41(4).  
<https://doi.org/10.36104/AMC.2016.693>
- Peña Rodríguez, J. J. (2016). *El espacio reducido en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol en la iniciación deportiva en el Club Peñarol del cantón Zapotillo. año 2015.* Universidad Nacional de Loja.
- Quispe Cuevas, E. (2017). *Nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años de edad de la Institución Educativa Primaria N° 71011 “San Luis Gonzaga” de la ciudad de Ayaviri 2016.* Universidad Nacional del Altiplano.
- Ramos Chagoya, E. (2016). *Métodos y técnicas de investigación.* Métodos y Técnicas de Investigación • GestioPolis.  
<http://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/>
- Ramos Herrera, D. J. (2021). *Medición de Capacidades Físicas en Academias de Fútbol Categoría 2006 del Distrito Tayabamba y Llacuabamba.* Universidad César Vallejo.
- Rayo Guagua, F. E. (2020). *Entrenamiento de capacidades físicas en futbolistas de categoría sub-12 de la escuela de fútbol Thomas Sosa.* universidad de Guayaquil.



- Reytor Pérez, P. E., & Hernández Hernández, M. (2016). Alternativa de ejercicios sustentada en los principios ofensivos del juego de fútbol en la categoría 12-13 años masculinos del municipio Manzanillo (Original). *Revista Científica Olimpia*, 13(41), 110–123. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1296>
- Rivas Borbón, M. (2015). *Guía Didáctica Para La Enseñanza del Fútbol en niños y adolescentes*. Universidad Nacional Costa Rica.
- Rivera Pacco, W. (2020). *Autopercepcion y nivel de Aptitud Fisica en Adolescentes de la academia IPD-Puno*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Rivera Paredes, D. A. (2013). *Los fundamentos básicos de fútbol y su incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas de los niños de 6to año de la Escuela de Educación Básica “Manuela Espejo” de la ciudad de Ambato*. Universidad Técnica de Ambato.
- Secretaria General de l’Esport. (1998). La batería Eurofit en Cataluña. *Secretaria General de l’Esport*, 1a. Edició, 86.
- Tacillo Yauli, E. F. (2016). *Metología de la Investigación Científica*. Universidad Jaime Bausate y Meza.
- Torres Lozano, J. C. M. (2018). *Las técnicas del fútbol y las capacidades físicas en seleccionados escolares de la I.E 20325 “San Jose de Manzanares” - Huacho 2018*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Uscachi Huillcahuaman, A. (2018). Técnica Del Pase En El Fútbol En Los Estudiantes Del Segundo Grado De La Institución Educativa Secundaria “Narciso Aréstegui Huaro” De Quispicanchi, Cusco 2018. In (*Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez - Juliaca*). Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez.



Vinuesa Lope, M., & Vinuesa Jiménez, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Ministerio de Defensa.

Yépez Escobar, J. F. (2017). *El entrenamiento de la fuerza explosiva en el arranque del levantamiento de pesas*. Universidad Técnica de Ambato.



# ANEXOS



## Anexo 01. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y APTITUD FÍSICA

### EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA

#### GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN JUAN BOSCO DE PUNO

#### FICHA DE EVALUACION

<b>DATOS GENERALES</b>	distrito donde se ubica la IE		PUNO			
	institución educativa secundaria		GUE SAN JUAN BOSCO			
	grado y sección					
	fecha de evaluación					
	apellidos y nombres (completos)					
	fecha de nacimiento					
	sexo del estudiante		MASCULINO		FEMENINO	
	distrito de nacimiento					
	distrito de residencia					
peso						
estatura						
flexión de tronco						
salto horizontal						
velocidad 10x5						
course navette						
dinamometría	derecha					
	izquierda					

dominio del balón (piques)		
controla el balón con el muslo		
controla el balón con la planta del pie		
ejecuta con precisión el remate a balón estático		
ejecuta con precisión el remate con balón en movimiento		
conducción del balón		
realiza con precisión el pase corto con el balón al ras del piso		
realiza con precisión el pase largo o elevado		



**Anexo 02. PROTOCOLO DE PRUEBAS DEL TEST FUNDAMENTOS TÉCNICOS  
DEL FÚTBOL  
PRUEBA N° 01**

**TEST: Dominio del balón (piques)**

Materiales:

Un cuadrado de 2 metros de largo por 2 metros de ancho

Balón

Cronometro

Medición: contar la cantidad de piques durante 30 segundos

Ejecución: a la señal del evaluador, el estudiante levantará el balón del piso de la manera que sea posible con el pie, enseguida, con el pie dominante y la parte del empeine, realizará los piques con toques suaves y sucesivos evitando que el balón no tenga contacto con el piso. Una vez que el balón tenga contacto con el piso termina la prueba, el evaluado nuevamente hará otro intento de realizar piques. El máximo número de intentos es 3. Se tomará en cuenta el intento con mayor cantidad de piques.

**Evaluación**

3=Alta (A): 52 + piques

2=Regular (R): 26-51 piques

1=Baja (B): 0-25 piques

**PRUEBA N° 02**

**TEST: Controla el balón con el muslo del pie dominante**

Materiales:



Balones

Conos

Medición: contar recepciones en 10 intentos

Ejecución: un balón será lanzado de 3 metros de distancia, el evaluado deberá amortiguar el balón con el muslo, se procederá a verificar que las recepciones se realicen de manera aceptable.

### **Evaluación**

3=Alta (A): Amortigua el balón con el muslo y deja caer a 20 cm del pie no dominante, de 3 a más ocasiones

2=Regular (R): Amortigua y balón con el muslo y deja caer a 1 m del pie no dominante en 2 ocasiones

1=Baja (B): No logra amortiguar al balón y hace rebotar a más de 2 m del pie no que no domina en 1 ocasión

### **PRUEBA N° 03**

#### **TEST: Controla el balón con la planta del pie dominante**

Materiales:

Pared o frontón

Yeso

Cronometro

Balones

Conos

Medición: cantidad de rebotes



Ejecución: el evaluado se coloca en un terreno delimitado por un cuadrado de 5 metro y separado 5 metros de la pared con dos balones, golpea el balón al ras del piso y hace rebotar contra la pared y recepción con la planta del pie, luego deja un balón dentro del cuadrado; busca el otro balón y repite la acción, se contabiliza la cantidad de veces que el balón rebote de la pared en 30 segundos.

### **Evaluación**

3=Alta (A): recepción del balón con la planta del pie y queda el balón detenido, de 10 a más recepciones

2=Regular (R): recepción el balón con la planta del pie y da un pequeño rebote, 6-9 recepciones

1=Baja (B): recepción del balón con la planta del pie dando rebote y no logra controlar el balón, menor o igual a 5 recepciones

### **PRUEBA N° 04**

#### **TEST: Ejecuta con precisión el remate(shot) a balón estático**

Materiales:

Arco de fútbol

Cuerda

Balón

Platillos

Medición: conteo de remates precisos

Ejecución: ubicar el balón a una distancia de 15 metros del arco de fútbol y señalarlo, con el empeine del pie dominante rematar el balón estando en posición estable,

utilizando la técnica necesaria con el cuerpo balanceado. El máximo número de intentos será 3. Se contará como válido los remates que se ejecuten con precisión con dirección al arco y sus respectivas puntuaciones.



### **Evaluación**

3=Alta (A): el evaluador remata y hace 5 a más puntos

2=Regular (R): el evaluado remata y hace 3 – 4 puntos

1=Baja (B): el evaluador remata y hace menor o igual a 2 puntos

### **PRUEBA N° 05**

#### **TEST: Ejecuta con precisión el remate con balón en movimiento**

Materiales:

Arco de fútbol

Cuerda

Platillos

Balón de fútbol

Medición: conteo de remates precisos

Ejecución: ubicar el balón a una distancia de 20 metros del arco y señalarlo, luego hacer un autopase hacia adelante para rematar estando en posición estable utilizando la técnica necesaria con el cuerpo balanceado. El máximo número de intentos será 3. Se contará como válido los remates que se ejecuten con precisión con dirección al arco con sus respectivas puntuaciones.



### **Evaluación**

3=Alta (A): el evaluador remata y hace más de 5 puntos.

2=Regular (R): el evaluado remata y hace 3 – 4 puntos.

1=Baja (B): el evaluador remata y hace menor o igual a 2 puntos

### **PRUEBA N° 06**

#### **TEST: Conducción del balón**

Materiales:

Banderines

Conos

Bastones

Cinta métrica

Balón



## Cronometro

Medición: tiempo de traslado del balón en 20 metros

Ejecución: colocar los bastones o conos, uno en la partida y otro al frente a 20 metros de la parte inicial, trasladar el balón con la parte externa y pegado al pie dominante, recorriendo ida y vuelta superando los conos.

### **Evaluación**

3=Alta (A): menor o igual de 16 segundos

2=Regular (R): 16,01 – 22,82 segundos

1=Baja (B): más de 22,83 segundos

## PRUEBA N° 07

**TEST: Realiza con precisión el pase corto con el balón al ras del piso**

Materiales:

Balón

Cronometro

Medición: contar cantidad de pases ejecutados con precisión en una distancia de 5 metros durante 30 segundos

Ejecución: con el apoyo de la pared el evaluado con la parte interna del pie dominante realizará el pase al ras del piso tocándola directamente, el rebote nuevamente ejecutará el pase hacia la pared, se verificará los pases bien realizados durante 30 segundos.

### **Evaluación**



3=Alta (A): más de 16 pases

2=Regular (R): 9 – 15 pases

1=Baja (B): menor o igual de 8 pases

### PRUEBA N° 08

**TEST: Realiza con precisión el pase largo o elevado**

Materiales:

Balón

Cronometro

Medición: contar cantidad de pases ejecutados con precisión en una distancia de 20 metros durante 1 minuto

Ejecución: el evaluado con el empeine del pie dominante realizará el pase largo o elevado a media altura tocándola con dirección y precisión hacia un compañero, se verificará los pases bien realizados durante 1 minuto.

### **Evaluación**

3=Alta (A): más de 11 pases

2=Regular (R): 6 - 10 pases

1=Baja (B): menor o igual de 5 pases



### Anexo 03. VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

#### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

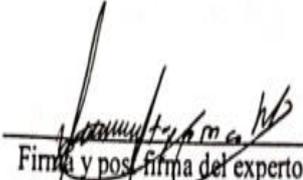
Investigador: Juan Pastor Escobar Condori

Título del trabajo de investigación: "Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco de Puno".

Nombre del instrumento: "Test de Evaluación de los Fundamentos Técnicos del Fútbol"

Apellidos y nombres de juicio de experto: Huayanca Medina  
Pedro Carlos : Director en Educación

Mediante el presente documento hago constar, que el instrumento de investigación para recolección de datos, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser válido y por lo tanto apto para ser aplicado en el logro de objetivos planteados en la investigación.

  
Firma y pos. firma del experto  
Fecha: 1 / 2022



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Investigador:** Juan Pastor Escobar Condori

**Título del trabajo de investigación:** "Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco de Puno".

**Nombre del instrumento:** "Test de Evaluación de los Fundamentos Técnicos del Fútbol"

**Apellidos y nombres de juicio de experto:** AVILES PUMA  
BASILIDE DR. GESTION Y EDUCACION

Mediante el presente documento hago constar, que el instrumento de investigación para recolección de datos, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser válido y por lo tanto apto para ser aplicado en el logro de objetivos planteados en la investigación.

Firma y post firma del experto

Fecha: / /2022

.....  
**Dr. Basilide Avilés Puma**  
DOCENTE - FCEDUC  
UNA - PUNO



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Investigador:** Juan Pastor Escobar Condori

**Título del trabajo de investigación:** "Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco de Puno".

**Nombre del instrumento:** "Test de Evaluación de los Fundamentos Técnicos del Fútbol"

**Apellidos y nombres de juicio de experto:** GERMAN COLQUE LIMACHE

Mediante el presente documento hago constar, que el instrumento de investigación para recolección de datos, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser válido y por lo tanto apto para ser aplicado en el logro de objetivos planteados en la investigación.

  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN PUNO  
DIRECCIÓN DE NUESTRA PSICÓLOGA  
  
Prof. Germán Colque Limache  
ESPECIALISTA DE RECREACIÓN Y DEPORTE

Firma y post firma del experto

Fecha: 23/09/2022



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Investigador:** Juan Pastor Escobar Condori

**Título del trabajo de investigación:** “Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco de Puno”.

**Nombre del instrumento:** “Test de Evaluación de los Fundamentos Técnicos del Fútbol”

**Apellidos y nombres de juicio de experto:** Mg. Paredes Kusiaknki Jim Ademir

Mediante el presente documento hago constar, que el instrumento de investigación para recolección de datos, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser válido y por lo tanto apto para ser aplicado en el logro de objetivos planteados en la investigación.

---

Firma y post firma del experto  
Fecha: 27 / 09 / 2022



### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**Investigador:** Juan Pastor Escobar Condori

**Título del trabajo de investigación:** “Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco de Puno”.

**Nombre del instrumento:** “Test de Evaluación de los Fundamentos Técnicos del Fútbol”

**Apellidos y nombres de juicio de experto:** Msc. JUAN WASHINGTON VARGAS CASTILLO

Mediante el presente documento hago constar, que el instrumento de investigación para recolección de datos, reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser válido y por lo tanto apto para ser aplicado en el logro de objetivos planteados en la investigación.



Juan Washington Vargas Castillo

## Anexo 04. PROTOCOLO DE PRUEBAS APTITUD FÍSICA

Test: Secretaria General de l'Esport, (1998)

### PRUEBA N° 01

**TEST: Peso.**

OBJETIVO: Determinar el peso corporal.

LUGAR DE EJECUCION: No definido.

MATERIALES: Báscula con medida de precisión no menor a 100kg

MEDICION: registrar el peso en kg

DESCRIPCION Y EJECUCION: subir encima de la báscula con ropa deportiva y descalzo, esperar que el dial se pare, bajar cuidadosamente luego del registro.



### PRUEBA N° 02

**TEST: Estatura.**

OBJETIVO: Determinar la estatura corporal.

LUGAR DE EJECUCION: No definido.

MATERIALES: tallímetro con precisión de medida en centímetros

MEDICION: registrar la altura en centímetros

DESCRIPCIÓN Y EJECUCION: descalzo, colocarse de espaldas a la regla, mirando horizontalmente de frente, la espalda no tiene que tener contacto con la regla, el evaluador bajara el cursor del tallímetro hasta tocar encima de la cabeza y luego el evaluado se agachara lentamente para sacar la cabeza y así registrar la altura.



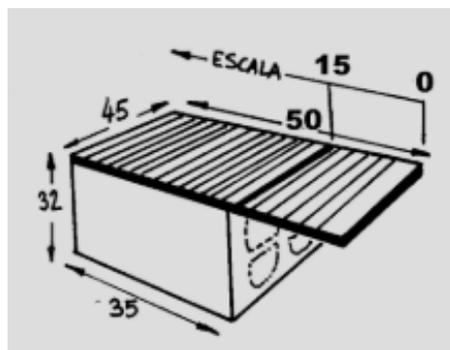
### PRUEBA N° 03

#### TEST: Flexión de tronco

OBJETIVO: Calcular la flexibilidad del tronco.

LUGAR DE EJECUCION: superficie no resbaladiza

MATERIALES: cajón.



MEDICION: anotar la distancia de la flexión en cm



DESCRIPCION Y EJECUCION: sentarse al lado más ancho del cajón con los pies descalzos con la planta en contacto con el cajón. Flexionar el tronco hacia adelante extendiendo las manos sin flexionar las piernas, intentar flexionar la palma de la mano encima de la regleta lo que mas se pueda, se registrara la posición cuando se mantenga 2 segundo como mínimo. No doblar las rodillas ni aplicar rebotes o tirones.

2 intentos

#### PRUEBA N° 04

#### **TEST: Salto horizontal**

OBJETIVO: Determinar la fuerza explosiva de piernas.

LUGAR DE EJECUCION: espacio plano y que no resbale, con línea dibujada.

MATERIALES:

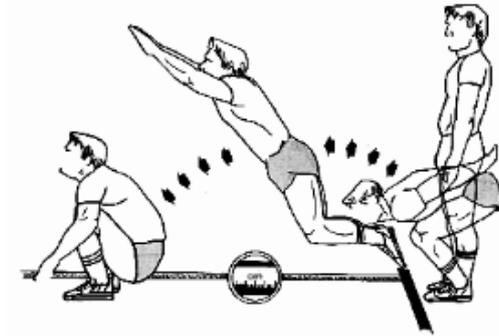
Colchoneta o pozo de arena fina

Cinta métrica con medida en centímetros

Tiza o yeso

MEDICION: medir la distancia del salto en cm

DESCRIPCION Y MEDICION: pararse detrás de la línea de inicio para tomar impulso con las piernas ligeramente separados y los brazos hacia atrás para luego impulsarse con los dos pies al mismo tiempo. Al momento de caer después del impulso mantenerse con los pies en el mismo lugar a donde llego el salto.



## PRUEBA N° 05

### **TEST: Velocidad 10x5.**

**OBJETIVO:** determinar la velocidad y agilidad en el desplazamiento.

**LUGAR DE EJECUCION:** espacio plano que no resbale, con dos líneas iguales de 5 metros de largo con margen de 5 metros por los costados.

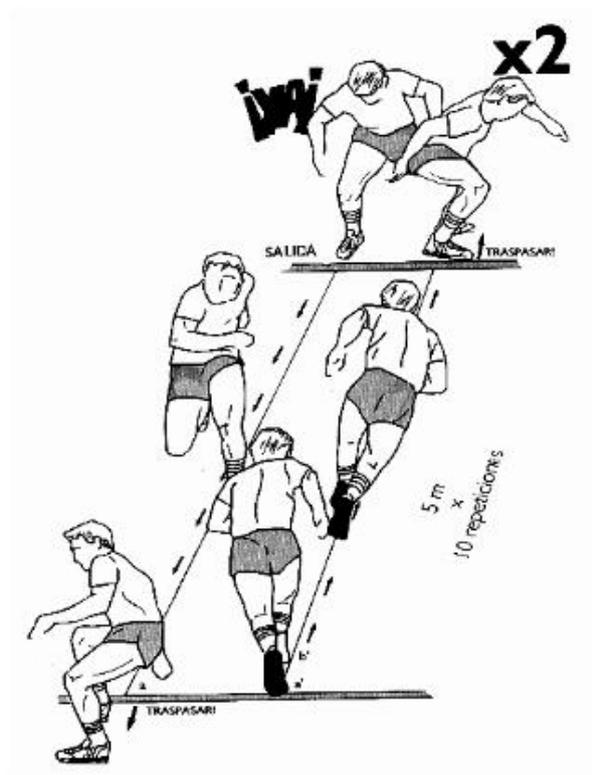
### **MATERIALES:**

Tiza o yeso para marcar las líneas

Cronometro con medida de décima en segundo

**MEDICION:** anotar el tiempo de ejecución de la velocidad de 10x5

**DESCRIPCION Y EJECUCION:** al oír la palabra “preparados”, el evaluado se colocará detrás de la línea de partida, cuando el evaluador de la señal de partida, salir a máximo velocidad para pisar la línea contraria que tiene distancia de 5 metros, en total pisar 5 veces cada línea.



#### PRUEBA N° 06

**TEST: Course Navette**

**OBJETIVO:** Calcular la potencia aeróbica máxima.

**LUGAR DE EJECUCION:** Espacio con dos líneas iguales de 20 metros de largo con margen de 1 metro a los costados.

**MATERIALES:** cinta magnetofónica con el registro protocolario.

**MEDICION:** registrar el ultimo palier superado

**DESCRIPCION Y EJECUCION:** al oír al magnetón comenzar con la marcha de la línea de salida con dirección a la línea contraria para pisar la línea, esperar la señal y volver a la línea de partida. Tratar de correr el máximo tiempo posible de los trazos de ida y vuelta, siguiendo la velocidad, teniendo conocimiento que aumenta cada minuto.

Recordar que la línea debe ser pisada al momento de escuchar a la cinta magnetofónica.

Cuando el evaluado ya de señales que no puede continuar la prueba concluirá.



#### PRUEBA N° 7

##### **Test: Dinamometría manual**

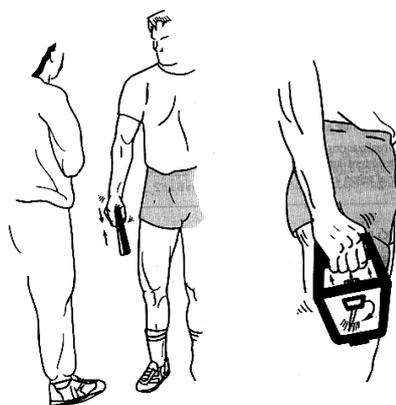
**OBJETIVO:** calcular la fuerza estática.

**LUGAR DE EJECUCION:** no definido.

**MATERIALES:** dinamómetro con precisión aceptable.

**MEDICION:** registrar y valorar el mejor de dos intentos.

**DESCRIPCION Y EJECUCION:** al oír la señal del evaluador presionar con la mano el dinamómetro realizando flexión con los dedos de la mano lo máximo posible.





## Anexo 05. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





## Anexo 06. DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Escobar Condori, Juan Pastor,  
identificado con DNI 74291139 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
Educación Física

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física  
en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria  
Gran Unidad Escolar San Juan Bosco de Puno"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 17 de Agosto del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



## Anexo 07. AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Escobar Condoni, Juan Pastor,  
identificado con DNI 74291139 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
Educación Física

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ Fundamentos técnicos del fútbol y aptitud física en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Juan Bosco de Puno ”

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 17 de Agosto del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella