

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**



**“PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA  
COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA DE LAS ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS  
MERCEDES; ABANCAY-2010”**

**Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciado en Educación  
Especialidad: Educación Física y Danzas**

**Presentado por:**

- TULA QUISPE SARMIENTO
- YOLANDA MARGARETH VILLENA CENTENO

**ASESOR:**

- Mg. PASCUAL AYAMAMANI COLLANQUI

**Abancay, enero del 2011**

**PERÚ**

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIEN DE APURIMAC	
CÓDIGO	
T EFD Q 2011	BIBLIOTECA CENTRAL
FECHA DE INGRESO:	28 MAR 2012
Nº DE INGRESO:	00067

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**



**“PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA  
COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA DE LAS ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS  
MERCEDES; ABANCAY-2010”**

**Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciado en Educación  
Especialidad: Educación Física y Danzas**

**Presentado por:**

- **TULA QUISPE SARMIENTO**
- **YOLANDA MARGARETH VILLENA CENTENO**

**ASESOR:**

- **Mg. PASCUAL AYAMAMANI COLLANQUI**

**Abancay, enero del 2011**

**PERÚ**

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

**Dr. Leoncio Teófilo Carnero Carnero.**

Rector de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac

**Ph. (Dr.) Ing. Lucy Marisol Guanuchi Orellana.**

Vice Rectora Académica

**Dr. David Huamán Rodrigo.**

Vice Rector Administrativo

**Lic. Alipio Orco Díaz.**

Decano de Facultad De Educación.

**Lic. Oswaldo Quispe Quispe**

Director de Escuela Académico Profesional de Educación.

**Mgt. Pascual Ayamamani Collanqui**

Jefe de Departamento de Humanidades



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCA Y - 2010"

**MIEMBROS DEL JURADO DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

Mg. César Eduardo Cuentas Carrera  
*Presidente del Jurado*

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
Lic. Teodoro Arenas Mamani  
Secretaría Técnica  
Facultad de Educación

Lic. Teodoro Arenas Mamani.  
*1er Miembro del Jurado*

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
Lic. Abel Callo Jiménez  
DOCENTE

Lic. Abe callo Jiménez.  
*2do Miembro del Jurado*

Mg. PASQUAL AYAMAMANI COLLANQUI  
ASESOR DE PROYECTO DE TESIS

Mg. Pacual Ayamamni Collanqui  
*Asesor*

**TESISTAS:**

Bach. Yolanda M. Villena Centeno.

Bach. Tula Quispe Sarmiento

**“PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA  
COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE  
LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010”**

## DEDICATORIA

*Con mucho amor y cariño a mis padres Clímaco y Felicitas, hermanos, que son la razón de mi existir, de quienes recibo el apoyo moral de manera incondicionalmente durante mi formación profesional, a mi hijo Gabriel y Esposo Darcy, por su fuerza y apoyo moral.*

*TULA QUISPE SARMIENTO*

*A mis preciadas joyas, quienes me apoyan incansablemente en todo momento, y están pendientes de mis acciones y de mi formación profesional, aún a la distancia, con mi mayor admiración y todo mi amor para:*

*Mis padres: **Marcos y Genara, Hermanos: Carlos, María y John, mi Sobrina Jazmín, y mi novio Mariano.***

*A mis seres queridos que con todo su amor de padres animaron día a día mis esfuerzos:*

***Gladys Armida***

***José Damián***

*YOLANDA MARGARETH VILLENA CENTENO*

*A DIOS, a nuestros maestros, amigos,  
compañeros de estudio y a todas aquellas  
personas que nos brindaron su cariño y apoyo  
incondicional durante nuestra formación  
profesional.*

*Tula y Yolanda.*

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestro agradecimiento especial al señor creador, a nuestros padres, familiares, amigos y a todas las personas que nos motivaron para poder hacer realidad la culminación de este trabajo de investigación, que fue fruto del esfuerzo esperando así mismo sirva a los futuros graduados como base de inspiración.

De igual manera va dirigido este agradecimiento al Magister Pascual Ayamamani Collanqui por su asesoría, asimismo a los docentes de la especialidad de Educación Física y entrenadores de fútbol, por su entrega y dedicación, quienes contribuyeron en nuestra formación profesional.

A la plana docente y administrativa de la “Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac” y a la institución educativa “Nuestra Señora de las Mercedes”

Esperamos que la investigación colme las expectativas y sirva en el área de educación física de la institución educativa, no sólo del nivel secundario sino del nivel primario, asimismo en clubes deportivos; desempeñando una labor académica con gran entusiasmo, aumentando el reconocimiento a esta labor.

# ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE DE CONTENIDO	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
PRESENTACIÓN	
RESUMEN	18
SUMMARY	20
INTRODUCCIÓN	22

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

<b>1.1 DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b> .....	25
<b>1.1.1 Problema general:</b> . .....	29
<b>1.1.2 Problema específico:</b> .....	29
<b>1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	30
<b>1.3 LIMITACIONES</b> .....	32
<b>1.4 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS</b> .....	33
<b>1.4.1 Objetivo General</b> ... ..	33
<b>1.4.2 Objetivos Específicos</b> .....	33
<b>1.5 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS</b> .....	34
<b>1.5.1 Hipótesis General</b> ... ..	34
<b>1.5.2 Hipótesis Específica</b> .....	34
<b>1.6 VARIABLES Y DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES</b> .....	35
<b>1.6.1 Indicadores</b> .....	35
<b>1.6.2 Índices</b> .....	35
<b>1.7 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b> .....	37
<b>1.7.1 Tipo de investigación</b> .....	37
<b>1.7.2 Nivel de investigación</b> .....	37
<b>1.8 METODO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> .....	37
<b>1.8.1 Método de Investigación</b> .....	37

1.8.2	Diseño de investigación .....	38
1.9	POBLACIÓN .....	38
1.10	CARACTERÍSTICAS Y DELIMITACIÓN.....	39
1.11	UBICACIÓN ESPACIO TEMPORAL.....	39
1.12	MUESTRA .....	40
1.13	TÉCNICA DE MUESTREO .....	41
1.14	TAMAÑO Y CÁLCULO DE LA MUESTRA.....	41
1.15	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	42
a.	Encuesta.....	42
b.	Observación.....	42
1.16	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	43
	Ficha de observación.....	43
	Encuesta.....	43
1.17	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS .....	43
1.18	PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	43
1.18.1	Formulación de hipótesis nulas y alternas. ....	43
1.19	SELECCIÓN DE LAS PRUEBAS ESTADÍSTICAS .....	44
1.20	CONDICIONES PARA RECHAZAR O ACEPTAR LA HIPÓTESIS .....	45
1.21	SELECCIÓN DE LAS PRUEBAS ESTADÍSTICAS .....	45

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1	MARCO HISTÓRICO.....	46
2.1.1	Historia del fútbol femenino.....	46
2.1.2	EVOLUCIÓN DE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO.....	46
2.2	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	51
	A nivel internacional:.....	51
	A nivel nacional:.....	62
	A nivel local:.....	65
2.3	MARCO TEÓRICO.....	67
2.3.1	Aproximaciones teóricas respecto al fútbol femenino.....	67
2.3.2	Aproximaciones teóricas respecto a la coordinación motriz gruesa.....	82
2.3.3	LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA:.....	86

<b>2.4 MARCO COMCEPTUAL.....</b>	<b>89</b>
----------------------------------	-----------

### **CAPÍTULO III**

<b>3.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>108</b>
<b>3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO Y DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA.....</b>	<b>109</b>
<b>3.2.1 Dimensiones de Desarrollo con la Práctica de Fútbol Femenino.....</b>	<b>109</b>
<b>3.2.2 Nivel de Desarrollo de la Coordinación Motriz Gruesa.....</b>	<b>116</b>
<b>3.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN RELACIONAL.....</b>	<b>119</b>
<b>3.3.1 Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Motriz Gruesa.</b>	
<b>3.3.2 Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Dinámica. ...</b>	<b>120</b>
<b>3.3.3 Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Segmentaria. ....</b>	
<b>3.3.4 Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Viso-motriz. ....</b>	
<b>3.4 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....</b>	<b>123</b>
<b>3.4.1 Prueba de Hipótesis General.....</b>	<b>123</b>
<b>3.4.2 Prueba de Hipótesis Específicas.....</b>	<b>124</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>127</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>129</b>
<b>SUGERENCIAS .....</b>	<b>130</b>
<b>GLOSARIO .....</b>	<b>131</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>136</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Cuadro N° 01 : Definición operacional de variables</i>	35
<i>Cuadro N° 02 : Universo poblacional de estudiantes según grados y secciones</i>	38
<i>Cuadro N° 03 : Muestra poblacional de la I.E.S. Nacional Nuestra Señora de las Mercedes.</i>	40
<i>Cuadro N0 04 : Tamaño y cálculo del tamaño de la muestra poblacional de la I.E.S. N.S.M</i>	41
<i>Cuadro N° 05 : Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coord. Motriz Gruesa</i>	119
<i>Cuadro N° 06 : Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coord. Dinámica</i>	120
<i>Cuadro N° 07 : Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coord. Segmentaria</i>	121
<i>Cuadro N° 08 : Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coord. Viso-motriz</i>	122

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>Gráfico N° 01 : Niveles de rendimiento físico en la práctica del fútbol</i>	<i>110</i>
<i>Gráfico N° 02 : Niveles de rendimiento técnico en la práctica del fútbol</i>	<i>111</i>
<i>Gráfico N° 03 : Niveles de rendimiento táctico en la práctica del fútbol</i>	<i>112</i>
<i>Gráfico N° 04 : Test de rendimiento táctico en la práctica del fútbol</i>	<i>113</i>
<i>Gráfico N° 05 : Niveles de autoestima, Motivación Extrínseca e Intrínseca</i>	<i>114</i>
<i>Gráfico N° 06 : Conocimiento teórico de las estudiantes que practican el fútbol</i>	<i>115</i>
<i>Gráfico N° 07 : Nivel de coordinación Dinámica en la práctica del fútbol</i>	<i>116</i>
<i>Gráfico N° 08 : Nivel de coordinación Segmentaria en la práctica del fútbol</i>	<i>117</i>
<i>Gráfico N° 09 : Nivel de coordinación Viso-Motriz en la práctica del fútbol</i>	<i>118</i>

## ÍNDICE DE ANEXOS

<i>Anexo N° 01 : Matriz de consistencia</i>	141
<i>Anexo N° 02 : Ficha integral de la deportista</i>	143
<i>Anexo N° 03 : Encuesta</i>	144
<i>Anexo N° 04 : Ficha bioantropométrica</i>	145
<i>Anexo N° 05 : Guía de observación</i>	146
<i>Anexo N° 06 : Ficha de rendimiento físico (preparación física)</i>	149
<i>Baremación del Rendimiento Físico</i>	151
<i>Anexo N° 07 : Ficha de rendimiento técnico (preparación técnica)</i>	157
<i>Baremación del Rendimiento Técnico</i>	159
<i>Anexo N° 08 : Ficha de rendimiento táctico (preparación táctica)</i>	166
<i>Baremación del Rendimiento Táctico</i>	168
<i>Anexo N° 09 : Ficha de coordinación motriz gruesa</i>	170
<i>Baremación de coordinación motriz gruesa</i>	172
<i>Anexo N° 10 : Test psicológico (deportistas)</i>	174
<i>Anexo N° 11 : Evaluación escrita de fútbol</i>	177
<i>Anexo N° 12 : Gráfico de Capacidad de equilibrio</i>	179
<i>Anexo N° 13 : Gráfico de Capacidad de orientación</i>	179
<i>Anexo N° 14 : Gráfico de Capacidad rítmica</i>	180
<i>Anexo N° 15 : Gráfico de Capacidad de reacción</i>	180
<i>Anexo N° 16 : Gráfico de Capacidad de diferenciación</i>	181
<i>Anexo N° 17 : Gráfico de Capacidades coordinativas</i>	181
<i>Anexo N° 18 : Gráfico de Capacidad de equilibrio</i>	182
<i>Anexo N° 19 : Gráfico de Rendimiento (preparación física)</i>	182

<i>Anexo N° 20 : Gráfico de Resultados de los fundamentos del fútbol</i>	<i>183</i>
<i>Anexo N° 21 : Resultados sobre los niveles de coordinación motriz gruesa</i>	<i>183</i>
<i>Anexo N° 22 : Encuestando a una de las estudiantes de la selección.</i>	<i>184</i>
<i>Anexo N° 23 : Estudiantes trabajando un circuito de dominio de balón, pase y recepción de balón.</i>	
<i>Anexo N° 24 : Dominando el balón</i>	<i>185</i>

# PRESENTACIÓN

**Senior presidente del Jurado**

**Señores miembros del Jurado**

Dando cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Educación, Facultad de Educación de la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, ponemos a su disposición el presente trabajo de investigación titulado **“Práctica del Fútbol Femenino y desarrollo de la Coordinación Motriz gruesa de las estudiantes de la institución educativa secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes; Abancay-2010”**, el mismo que fue desarrollado teniendo en cuenta que el deporte es una expresión cultural y por su naturaleza tiene su propio espacio, considerándose de tal forma como una actividad formativa y educativa, antes que mera diversión. El deporte se presenta como forma de utilidad general por actividades motrices organizadas; así mismo, apoyándose sobre bases morales y éticas, el deporte constituye una fuente de salud.

Actualmente dentro de la variedad de deportes que existe, es de conocimiento que el más popular es el fútbol, por ello en todos los niveles y modalidades del sistema educativo, se organizan eventos, con la intención de brindar a las estudiantes, descubrir o fortalecer las habilidades y destrezas que poseen frente a esta disciplina.

El proceso de globalización y la competitividad, también ha considerado como aspecto fundamental al deporte del fútbol, donde todos los grupos sociales organizados

están empeñados en integrarse a actividades competitivas que movilizan multitudes, y en ella se invierte mucho dinero.

Las razones principales que nos motivaron elegir este tema, es que somos estudiantes egresados que vamos a desenvolvemos como profesionales docentes de la especialidad de Educación Física y Danzas, y por otro lado somos aficionados amantes del fútbol. Como futuras profesionales especialistas, tenemos proyectado promocionar en el desarrollo del fútbol femenino, como medio de lograr habilidades de coordinación motora gruesa en las estudiantes de educación secundaria.

Finalmente, agradecemos a la Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac, a nuestros docentes, asesores, coordinadores, autoridades y administrativos, por darnos la oportunidad de formarnos profesionalmente para contribuir a mejorar la educación.

## **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación titulado: “PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA DE LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES; ABANCAY-2010”, parte de la identificación de las deficiencias de coordinación motriz gruesa en las adolescentes y en particular las estudiantes de la I.E.S, siendo objeto de estudio con la finalidad de establecer el grado de relación entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de habilidades de coordinación motora gruesa.

La adquisición de habilidades de coordinación motora gruesa permite en las estudiantes un desarrollo físico armonioso e intelectual permitiendo una personalidad, autoestima positiva, sobre toda una vida saludable.

El objetivo de esta investigación es describir el nivel de coordinación motriz gruesa de las estudiantes que practican el fútbol, ya que ello nos permite conocer la situación actual de lo ya mencionado.

Tenemos por finalidad de esta investigación que el estudio se demuestra, a través de la observación directa y los instrumentos aplicados, que la práctica del fútbol femenino permite desarrollar habilidades de coordinación motora gruesa en las estudiantes, respecto a las que lo practican; a su vez, el incremento de las habilidades señaladas, contribuye a un mejor desempeño en la ejecución y dominio del fútbol; es decir tanto la práctica del fútbol femenino y desarrollo de la habilidad motora gruesa se influyen mutuamente.

El supuesto de hipótesis para la ejecución de este proyecto de investigación nos menciona que existe una relación positiva considerable entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación motora gruesa en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”, Abancay-2010; vale decir, a mayor práctica del fútbol femenino, mayor es la coordinación motriz gruesa de tal manera que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

Por tanto habiéndose realizado el recojo de información se utilizó para la metodología de investigación, el tipo de investigación **básico** de nivel **descriptivo – correlacional**, del método **descriptivo** y diseño **no experimental**.

Al visualizar los resultados que se ha obtenido, se determina que la correlación existente entre ambas variables es significativa, vale mencionar, a mayor práctica del fútbol, mayor es la coordinación motriz gruesa.

Arribándose a las conclusiones finales mencionamos que el desarrollo de la coordinación motriz gruesa en estudiantes, persigue fomentar las habilidades motrices, desarrollar las capacidades de coordinación (sinónimo de destreza), mejorar la activación e inhibición sincronizada de varios grupos musculares, la percepción espacio- tiempo, ejercicio de fuerza y velocidad, etc.; ya que ello permitirá resolver serias dificultades al momento de ejecutar los ejercicios físicos que a diario se realizan en el campo deportivo.

### **Palabras Claves**

Práctica, fútbol, fútbol femenino, coordinación, motriz, estudiantes.

## **SUMMARY**

The present work of investigation qualified: " PRACTICE OF THE FEMININE FOOTBALL AND DEVELOPMENT OF THE MOTIVE THICK COORDINATION OF THE STUDENTS OF THE EDUCATIONAL SECONDARY INSTITUTION " OUR LADY OF THE MERCIES; ABANCAY-2010 ", it departs from the identification of the deficiencies of motive thick coordination in the teenagers and especially the students of the I.E.S, being an object of study with the purpose of establishing the degree of relation between the practice of the feminine football and the development of skills of coordination thick motorboat.

The acquisition of skills of coordination thick motorboat allows in the students a physical harmonious and intellectual development allowing a personality, positive autoesteem, on the whole healthy life.

The aim of this investigation is to describe the level of motive thick coordination of the students who practice the football, since it allows us to know the current situation of the already mentioned.

We have for purpose of this investigation that the study demonstrates, across the direct observation and the applied instruments, that the practice of the feminine football allows to develop skills of coordination thick motorboat in the students, with regard to whom they practice it; in turn, the increase of the notable skills, he contributes to a better performance in the execution and domain of the football; it is say so much the practice of the feminine football and development of the skill thick motorboat they are influenced mutually.

The supposition of hypothesis for the execution of this project of investigation us mentions that there exists a positive considerable relation between the practice of the feminine football and the development of the coordination thick motorboat in the students of the Educational Secondary Institution " Our Lady of the Mercedes ", Abancay-2010; it is worth saying, to major practice of the feminine, major football it is the motive thick coordination in such a way that the void hypothesis is rejected and the hypothesis of investigation is accepted.

Therefore having been realized I gather of information it was in use for the methodology of investigation, the basic type of investigation of descriptive level - correlacional, of the descriptive method and not experimental design.

On having visualized the results that have been obtained, one determines that the existing correlation between both variables is significant, is worth mentioning, to major practice of the football, major it is the motive thick coordination.

They arriving at the final conclusions we mention that the development of the motive thick coordination in students, chases to promote the motive skills, to develop the capacities of coordination (synonymous of skill), to improve the activation and inhibition synchronized of several muscular groups, the perception I spread - time, exercise of force and speed, etc.; since it will allow to solve serious difficulties to the moment to execute the physical exercises that daily are realized in the sports field.

**Key words:** Practice, feminine football, motive coordination, students.

## INTRODUCCIÓN

EL presente trabajo de investigación titulado “PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA DE LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES; ABANCA Y-2010”, de tal manera que fue desarrollado de acuerdo a los objetivos de nuestra investigación científica, inicialmente nos hemos propuesto establecer el nivel de relación entre las variables de nuestra investigación.

En la siguiente investigación tratamos de enfocar el desarrollo de la coordinación motriz gruesa, con el propósito de establecer el nivel de relación que existe al ejecutar actividades físicas deportivas como es el caso del fútbol; también lo que se puede lograr con la práctica de diferentes disciplinas deportivas esencialmente en el nivel secundario; esto lo comprobamos en la selección de fútbol femenino de la I.E. en la que fue parte de nuestro proyecto de tesis.

Los enfoques teóricos que han guiado nuestra investigación son:

“El deporte es un fenómeno social de extraordinaria importancia” (Rodríguez, J.); es por ello que debemos reflexionar y tomar decisiones para mejorar la forma de desarrollar el fútbol femenino en nuestra ciudad, así mismo elevar el nivel de rendimiento; pero esto tan solo lo realizan aquellas personas que aman el fútbol, preocupándose de lo necesario y construyendo un mejor futuro para las nuevas generaciones femeninas. Entre muchos personajes del mundo deportivo ignoran la realidad social, económica, salud y entre otras, pero no dejar de preocuparnos en la formación integral deportiva de las estudiantes; de tal forma que “el estudiante no aprende las habilidades y destrezas, sino que las mejora a

través del desarrollo de las habilidades, destrezas y tareas motrices, mejora la independencia segmentaria; más creativos y adaptativos; mejora de las percepciones del espacio y de las trayectorias de objetos; desarrollo global de la condición física, evitándose posibles problemas posturales.”. (Rabadán, I.; 2010); también que la, mejora de las capacidades coordinativas producirá una reestructuración del sistema nervioso central en función a la tarea motriz realizada en el espacio y en el tiempo. (Galdón, O.,:499-524).

Por consiguiente optamos según su finalidad de la investigación conocer y comprender la relación de las variables, así enriquecer el conocimiento teórico – científico (básica), donde se describe el nivel de relación de la práctica del fútbol femenino con el desarrollo de la coordinación motriz gruesa en toda sus dimensiones. Hemos dedicado gran parte de nuestro tiempo a tratar de conocer, contrastar y describir el nivel de desarrollo motor del fútbol femenino en adolescentes entre los 12 a 17 años de edad, logrando obtener buenos resultados sobre esta disciplina deportiva durante el proceso de dicha investigación, y esperamos continuar por este arduo camino y seguir demostrando a través de nuevas investigaciones como: “Medir el nivel competitivo de fútbol femenino a nivel distrital”, “Mejorar la actividad motriz en los equipos de fútbol femenino”.

En este marco el presente trabajo de investigación consta de III capítulos:

En el I capítulo se realiza el planteamiento del problema de investigación, en ella se describe y examina la realidad problemática, también se realiza la formulación de la justificación e importancia de la investigación, limitaciones del trabajo de investigación, formulación de los objetivos de estudio (general y específico), formulación de hipótesis (general y específico), variables y definición operacional de variables; metodología de la

investigación utilizada durante el proceso del estudio: tipo y nivel de investigación, método y diseño de investigación; estableciendo la población, características y delimitación, ubicación espacio temporal, muestra, técnicas de muestreo, tamaño y cálculo de la muestra, técnicas e instrumentos de la recolección de datos (encuesta y observación), y el procesamiento y análisis de datos.

En el II capítulo trata del marco referencial, en ella se expone el marco histórico, antecedentes, todo el marco teórico y marco conceptual; señalando la historia del fútbol femenino a nivel mundial y los aportes de los principales autores que trabajaron sobre el tema materia de investigación.

En el III capítulo trata sobre el análisis de los resultados de la investigación, ámbito de estudio y distribución de la muestra. Finalmente siguen las conclusiones, sugerencias, bibliografía y los correspondientes anexos que contribuyen parte del presente estudio.

Esperamos que este trabajo de investigación aporte en la formación de investigadores, docentes de educación física, entrenadores de fútbol, deportistas e interesados en el fútbol.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Hoy en día, viendo los grandes cambios científicos y tecnológicos, la educación física se ha ubicado y definido como una ciencia interdisciplinaria de la educación, que educa al hombre, porque a partir del movimiento hace uso de esa posibilidad y necesidad de formar personas competentes, sanas, equilibradas, con habilidades y destrezas motrices mínimamente desarrolladas de su cuerpo en su totalidad físico, psíquico y social.

La suma y combinación de todas las habilidades motoras, las cuales ya deben haber sido adquiridas de manera previa a temprana edad, pues se menciona que los movimientos relacionados con el deporte es más específica que la fase fundamental, de tal manera las habilidades deportivas se desenvuelvan con la combinación de movimientos fundamentales por lo tanto le permitirá al niño la asimilación de manera eficaz de los contenidos propios del deporte propio de su preferencia, estimulando a través de los trabajos que se realiza antes de los 12 años son fundamentales para su posterior aprendizaje y desempeño deportivo (Tasayco W., 78;2004).

La práctica de fútbol femenino está relacionada con la coordinación motriz; cualquier decisión que tome el jugador en el campo de juego requiere y demanda de un

movimiento o acción lógica ya que cualquier movimiento puede afectar, efectiva o inefectivamente la disposición táctica y la decisión estratégica de los equipos.

El fútbol femenino ha tenido un crecimiento lento en el fútbol moderno, creemos entonces que es importante que este se integre a las dimensiones de la vida diaria alineándose a los avances científicos y tecnológicos del entrenamiento del deporte y en general a las ciencias del movimiento humano.

A nivel internacional- global, el fútbol femenino es una disciplina que tiene gran desarrollo, existiendo grandes competencias oficiales reconocidas por la Federación Internacional de Futbol Asociado y el Comité Olímpico Internacional.

A nivel nacional el desarrollo de esta especialidad en nuestro país ha transitado por un camino con grandes dificultades, asociado principalmente a la aceptación de que la mujer puede jugar fútbol de igual forma o con las mismas oportunidades lo hace un hombre.

La aceptación y reconocimiento de la mujer como futbolista, el IPD a través de la organización de eventos deportivos, campeonatos, ligas deportivas y modalidad copa Perú, contribuyen en promocionar su práctica; sin embargo, no existe una jornada de reflexión con responsables del fútbol femenino para debatir temas tales como: estructura organizativa, formación de jugadoras y entrenadores, liderazgo y trabajo en equipo, alimentación y salud, entre otros.

En la región de Apurímac la práctica del fútbol femenino no tiene mucha acogida en sus diferentes Provincias, sin embargo, se rescata el interés de algunos entrenadores por la ejecución, desarrollo y difusión de este deporte rey, también se toma en cuenta a las personas amantes y aficionadas al fútbol. A nivel local la mujer ya forma parte de esta sociedad futbolista; dando inicio a la organización de eventos deportivos del fútbol femenino, como se da en las provincias de Abancay y Andahuaylas.

Por otro lado en los juegos Nacionales Deportivos Escolares Sede Abancay – 2010, no se tuvo buenas competidoras para la disciplina del fútbol, y si había, contaron con muchas deficiencias principalmente coordinativas, sin considerar el nivel de la preparación físico- técnico- táctico.

En la actualidad, en las diferentes Instituciones Educativas de la Región de Apurímac Distrito de Abancay, se ha podido comprobar que existen estudiantes con ciertas dificultades de coordinación motriz gruesa tales como: ejecución de un ejercicio determinado con o sin balón, dominio de los segmentos del cuerpo, en la práctica del fútbol femenino.

Las estudiantes con estas deficiencias para su desarrollo, principalmente en la coordinación motriz gruesa, dejan de interesarse en la práctica individual y grupal del fútbol, no porque no saben o no quieren mejorar, sino porque la planificación no responde a las necesidades y posibilidades de acuerdo a sus habilidades motrices de las estudiantes. Es así que se genera la desconfianza e inseguridad con las estudiantes al realizar la variedad de ejercicios de coordinación motriz.

Frente a esta situación, se tiene la Práctica de Educación Física como un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-psico-social. En consecuencia es imprescindible el apoyo de la familia, que se involucre de manera consiente en el desarrollo deportivo y motor de sus hijas y de aquellas jovencitas aficionadas a la práctica del fútbol, ya que ellos son agentes directos en interesarse por su crecimiento y formación personal, dejando de lado ese pensamiento que solo debería ser para varones.

Debemos recordar que la labor de los docentes de Educación física y entrenadores de fútbol, no sólo es hacer de las alumnas una máquina con capacidades físicas extraordinarias, ya que muchas veces los entrenadores no se adaptan al nivel de sus deportistas, tratándolas como jugadores profesionales. Por el contrario tener como objeto alcanzar logros de coordinación deportiva, siendo esta frase muy significativa a la hora de seleccionar las actividades.

El desarrollo de la coordinación motriz gruesa en estudiantes, persigue fomentar las habilidades motrices, desarrollar las capacidades de coordinación (sinónimo de destreza), mejorar la activación e inhibición sincronizada de varios grupos musculares, la percepción espacio- tiempo, ejercicios de fuerza y velocidad, etc.; ya que ello permitió resolver serias dificultades al momento de ejecutar los ejercicios físicos que a diario realiza al aire libre en el campo deportivo.

Motivadas por esta problemática, consideramos que el desarrollo de la coordinación motriz gruesa, depende en gran parte de la condición física individual de las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”; y las técnicas

deportivas de entrenamiento que empleará el docente de Educación Física y entrenadores a través del fútbol femenino. La situación económica y geográfica de las estudiantes, también es un agente interviniente porque no disponen económicamente, es por ello que la institución educativa tendrá que invertir en ellas. Geográfica porque proceden de diferentes distritos y algunos aledaños a la institución educativa.

Por otro lado los ejercicios, tienen menos dificultad en su ejecución, porque están de acuerdo a la edad de las estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”, Abancay-2010, con quienes trabajaremos, conociendo así sus capacidades de coordinación motriz gruesa a través de la práctica del fútbol femenino. En esta orientación, la presente investigación pretende responder a las interrogantes que a continuación se formulan:

#### **1.1.1 Problema general:**

¿Cuál es el nivel de relación entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación motora gruesa en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”, Abancay-2010?

#### **1.1.2 Problema específico:**

¿Cuál es el nivel de relación de la práctica del fútbol femenino en la mejora de la coordinación dinámica?

¿En qué medida la práctica del fútbol femenino tiene relación con la mejora de la coordinación segmentaria?

¿Cuál es el nivel de relación de la práctica del fútbol femenino con el desarrollo de la coordinación viso motriz?

## **1.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación se realiza porque actualmente suelen presentar una baja percepción de coordinación y competencia motriz gruesa, no se ven capaces de realizar muchas tareas que sus iguales, realizan sin grandes dificultades. Asimismo, manifiestan una menor motivación hacia la práctica de actividades físicas y deportivas durante el entrenamiento, que puede llevarles a tener dificultades de desarrollo y rendimiento futbolístico.

Según Haag & Dassel (1981: 20-22) “presentan una clasificación en la que atribuyen una importancia capital al desarrollo de la coordinación motriz, como la interconexión de todas las capacidades físicas deportivas”; puesto que, a través del deporte se desarrollan las cualidades físicas, la mejora de la habilidad motriz o capacidad de movimiento adquirido por aprendizajes, “mejorar el avance deportivo en un nivel profesional, llegando a etapas nacionales y destacar a nivel internacional” (Rabadán de Cos., 2010).

Ello contribuye que las estudiantes tienen confianza en sí misma y se desenvuelvan de manera eficaz en diferentes aspectos de la vida, como situaciones lúdico deportivo, entrenamiento deportivo, sobre todo en actividades que estén acorde a su edad.

Al revisar la literatura sobre los niveles de desarrollo y clasificación de las capacidades motrices como fueron definidos por Jean Piaget, uno puede hacer inferencia acerca de la práctica del fútbol y la tasa de desarrollo motriz. Por ejemplo, el nivel de desarrollo de la infancia (6-12 años) se caracteriza por un desarrollo motriz óptimo como se puede desarrollar en las estudiantes de la institución educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”, Abancay-2010.

A medida que nos internamos en la era del conocimiento deportivo van cambiando nuestros conceptos de lo que es el fútbol femenino, de dónde proviene, para qué sirve y de qué manera nos ayudará al desarrollo motriz en su estudio.

El fútbol, deporte “Rey” por excelencia, despierta pasiones entre los aficionados y sobre todo en su vertiente femenina, gozando de su gran popularidad. Es importante presentar en este trabajo de investigación los tipos de la coordinación motriz gruesa en tanto se trata de establecer una relación entre este y la práctica del fútbol femenino vinculado en el proceso de formación deportiva con escuelas de fútbol.

El fútbol pertenece a este grupo de deportes denominados deportes de equipo cuyo origen son los juegos colectivos de cooperación/oposición; es un sistema de habilidades abiertas; es una propuesta deportiva abierta. En el fútbol cada acción es diferente a la otra, su carácter impredecible pone en constante prueba las capacidades cognitivas, técnicas-táctico estratégicas y físicas (no es más que la coordinación) del futbolista por superar al adversario.

La práctica del fútbol (femenino) es muy importante para la obtención de una vida saludable, beneficia enormemente en el desarrollo de las capacidades corporales, físicas y resultantes permitiendo el desarrollo de la coordinación motora gruesa. Por eso el deporte es una línea de acción educativa que se encarga del desarrollo natural progresivo y sistemático de las facultades motrices y a fines. La práctica del fútbol femenino está llena de actividades físicas basadas en juegos y ejercicios coordinados que aplicados paulatinamente mejorara la coordinación motriz gruesa.

Las estudiantes, como una totalidad indivisible resulta necesario reconocer la esfera de la coordinación motriz gruesa, siendo de suma importancia desarrollar la coordinación a edades tempranas; permitirán mayores capacidades de adaptación de forma motriz a cualquier situación planteada, de tal manera fortalecer y lograr su pleno desarrollo bio-psico-social, ya sea en el contexto social deportivo o en la vida cotidiana.

Todas estas características mencionadas requieren de diferentes ejercicios específicos cuya práctica constante contribuirá en mejorar el movimiento coordinado y armonioso de los diferentes segmentos corporales.

Por consiguiente el presente trabajo de investigación está centrada en las estudiantes de la selección de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”, Abancay-2010, donde el objetivo principal es conocer el desarrollo de la coordinación motriz gruesa a través de la práctica del fútbol femenino.

### **1.3 LIMITACIONES**

En muchos casos, es casi imposible encontrar una investigación completa, definitiva y con validez universal. Siempre existen obstáculos (teóricos, metodológicos o prácticos) que lo impiden, de ahí que en esta sección sea preciso asentar el grado de generalidad y de confianza que probablemente tendrán los resultados.

Entre las limitaciones de la presente investigación están:

- La poca existencia de teorías en el Perú que demuestren que la práctica del fútbol femenino, mejora el nivel de la coordinación motriz gruesa, sin embargo existen

estudios en otros países, cuya adquisición no es del todo fácil frente a ello realizamos los esfuerzos necesarios para acceder a los mismos.

- La escasa existencia o difusión de antecedentes de estudios específicos, aspecto fundamental que limitará de algún modo, en el acceso a la literatura y también a técnicas desarrolladas para el desarrollo de la coordinación motriz en el entrenamiento de fútbol, se cuenta con información mínima y necesaria que se posee de los criterios suficientes sobre la base de algunas bibliografías referente a nuestra investigación.
- Se considera como una limitante al escenario deportivo inadecuado para el desarrollo de la práctica del fútbol.
- No se cuenta con materiales pertinentes para la práctica de las diferentes actividades específicas de este deporte.

## **1.4 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo General**

Establecer el nivel de relación entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación motora gruesa en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”, Abancay-2010.

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Determinar el nivel de relación entre la práctica del fútbol femenino y la mejora de la coordinación dinámica en las estudiantes integrantes de la selección de fútbol.

- Analizar la relación entre la práctica del fútbol femenino y la mejora de la coordinación segmentaria en las estudiantes integrantes de la selección de fútbol.
- Establecer el nivel de relación entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación viso motriz en las estudiantes integrantes de la selección de fútbol.

## **1.5 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

### **1.5.1 Hipótesis General**

Existe una relación positiva entre la práctica del futbol femenino y el desarrollo de la coordinación motora gruesa en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”, Abancay-2010.

### **1.5.2 Hipótesis Especifica**

Existe relación positiva entre la práctica del fútbol femenino y la mejora de la coordinación dinámica.

Existe relación significativa entre la práctica del fútbol femenino y la mejora de la coordinación segmentaria.

Existe relación positiva entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación viso motriz.

## 1.6 VARIABLES Y DEFINICIÓN OPERACIONAL DE VARIABLES

### 1.6.1 Indicadores

### 1.6.2 Índices

Cuadro N° 01

### Definición operacional de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Índice	Instrumentos
Variable 1  Fútbol (femenino)	1.1 F. Físico (Preparación física)	1.1.1 Fuerza-potencia.	- Salto de longitud. - Multisaltos - Power training - Circuitos	- Escala de observación  - Ficha de observación.
		1.1.2 Velocidad-agilidad.	- V. reacción, - Ejer. Anaeróbicos - DITRA - Reacción - Pasos añadidos.	
		1.1.3 Resistencia.	- Test de Cooper. - Carrera continua - Sistema intervalos - Sistema Fartlek	
	1.2 F. Técnico (gestos técnicos)	1.2.1 Familiarización con el balón	- Juegos recreativos	- Ficha de evaluación técnica.  - Escala de observación
		1.2.2 Conducción, manejo, dominio y control del balón.	- Parte interna, externa y total del pie. - Parad con un solo pie (I - D)	
		1.2.3 Pase	- Precisión de pase - Pase a distancia	
		1.2.4 Recepción	- Con el pie: parte externa, total. - Con el muslo, pecho, cabeza	
		1.2.5 Saque	- Saque de portería - Saque de meta	
		1.2.6 Tiros	- A la portería - Tiros libres	

		1.2.7	Remates	- Directos - Bloqueados		
		1.2.8	Sistemas de juego	- 3, 3, 4, 1		
	1.3 F Táctico (estrategias)	1.3.1	Ataque	- Sistemas de juego	- Ficha de evaluación táctica. - Escala de observación	
		1.3.2	Defensa			
		1.3.3	Contragolpe			
		1.3.4	Marcaje defensivo			
	1.4 F Psicológico (Preparación psicológica)	1.4.1	Concentración	- Autoestima	- Diálogo directo. - Método de simulación. - Aplicación de pruebas psicológicas-test.	
		1.4.2	Activación			
		1.4.3	Autoestima			
	1.5 F Teórico	1.5.1	Conocimientos Teóricos.	- Fútbol	- Evaluación escrita	
		1.5.2	Reglas Básicas			
	Variable 2 Desarrollo de la Coordinación motriz gruesa	1.6 C Dinámica	1.6.1	Movimientos coordinados y combinados.	- Prueba de coordinación con cuerda.	- Ficha de evaluación táctica. - Escala de observación
		1.7 C Segmentaria	1.6.2	Movimientos de segmentos corporales (brazos-pies)	- Prueba de Slalon con bote de balón.	
			1.8 C Viso motriz.	1.6.3	Acción de coordinación óculo pedal (ojo-pie)	

FUENTE: Elaboración propia, 2010.

## **1.7 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

### **1.7.1 Tipo de investigación**

El presente trabajo de investigación, está enmarcado en el tipo de investigación *básica*, porque se va a describir los hechos, características y acontecimientos de las variables en estudio, describiendo el nivel de desarrollo alcanzado en la práctica del fútbol femenino y su relación con la coordinación motora gruesa.

### **1.7.2 Nivel de investigación**

El nivel de investigación es *descriptivo - correlacional*; descriptivo porque describirá los hechos y sucesos del estudio en un determinado tiempo y espacio; transversal porque se observa en un solo momento dado, que permitirá recoger la información tal como se presenta, sin alterar las variables de estudio, con la finalidad de establecer la relación que existe entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación motriz gruesa de las estudiantes de la I.E.S. “Nuestra Señora de las Mercedes”.

## **1.8 METODO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

### **1.8.1 Método de Investigación**

El presente trabajo de investigación, está enmarcado en el tipo de investigación *básica*, porque se va a describir los hechos, características y acontecimientos de las variables en estudio, describiendo el nivel de desarrollo alcanzado en la práctica del fútbol femenino y su relación con la coordinación motora gruesa.

### 1.8.2 Diseño de investigación

El diseño de la investigación es *no experimental* con un grupo, puesto que no se manipularán ni se controlarán las variables de estudio.



$$M = O_x \dots O_y$$

Dónde:

M = Representa al grupo de estudiantes seleccionadas.

$O_x$  = Observación de la variable práctica del futbol femenino.

$O_y$  = Observación de la variable de coordinación motriz gruesa.

### 1.9 POBLACIÓN

El universo que se tomará en cuenta, para realizar la investigación es de 810 estudiantes pertenecientes al nivel secundario, distribuidas en cinco grados y con secciones variadas en un promedio de cuatro a siete secciones cada una; de la I. E. S. “Nuestra Señora de las Mercedes” del distrito de Abancay.

**Cuadro N° 02**  
**Universo poblacional de estudiantes según grados y secciones.**

Grados \ Sección	Sección						Total por grados
	A	B	C	D	E	F	
Primero	30	33	30	30	33	33	189
Segundo	37	34	28	25	33	-	157
Tercero	36	35	36	35	37	-	179
Cuarto	28	29	30	30	28	-	145
Quinto	27	26	30	25	32	-	140
<b>Total por secciones</b>	<b>158</b>	<b>157</b>	<b>154</b>	<b>145</b>	<b>163</b>	<b>33</b>	<b>810</b>

FUENTE: Elaborado en base al consolidado de resumen estadístico, 2010.

La población está conformado por la selección de fútbol de las estudiantes de la I. E.S. “Nuestra Señora de las Mercedes”, el mismo que está constituido por estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria, haciendo un total de 810 estudiantes, distribuidas por grados y secciones respectivas.

### **1.10 CARACTERÍSTICAS Y DELIMITACIÓN**

El presente trabajo de estudio se realizó en el distrito de Abancay de la provincia del mismo nombre de la Región Apurímac.

La Institución Educativa queda situada en zona urbana, cuenta con infraestructura que acoge a toda la población estudiantil, contando con dos lozas multideportivas para la práctica del mismo; alberga estudiantes de diferentes clases sociales; los docentes apoyan brindando estímulo a las deportistas de tal manera que los padres de familia permiten asistir a sus entrenamientos; asimismo las estudiantes corresponden identificándose con su institución.

### **1.11 UBICACIÓN ESPACIO TEMPORAL**

El ámbito de ejecución del presente trabajo se realizó en la Institución Educativa Secundario “Nuestra Señora de las Mercedes”, está ubicado en la zona urbana del centro poblado menor Las Américas del distrito de Abancay, Departamento de Apurímac con una altitud de 2, 378 m.s.n.m, superficie 3, 447,13; con un clima primaveral, teniendo una temperatura de 18° C máximo 25° C y mínimo de 1° C.

La Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes” está delimitando de la siguiente forma:

- Por el Norte : con la piscina Ochoa.
- Por el Sur : con la Av. Perú
- Por el Este : con el Jr. Ntra. Sra. de las Mercedes.
- Por el Oeste : con la Av. Benigno La Torre Palma.

### 1.12 MUESTRA

A la muestra de la población se le considera la totalidad conformada por 30 estudiantes del equipo de fútbol; siendo seleccionadas por sus condiciones y cualidades físico - deportivas para este deporte mediante una pre selección; asimismo integradas del primer a quinto grado de educación secundaria, entre las edades de 12 - 17 años, distribuida en cinco secciones A, B, C, D y E de la I.E.S. “Nuestra Señora de las Mercedes” del distrito de Abancay.

#### CUADRO N° 03

Muestra poblacional del colegio Nacional Nuestra Señora de las Mercedes de Abancay

Grados	Secciones					Total
	A	B	C	D	E	
1°	-	-	1	-	-	1
2°	-	2	1	-	-	3
3°	3	2	3	3	-	11
4°	-	-	1	-	1	2
5°	1	8	2	2	-	13
	4	12	8	5	1	30

FUENTE: Elaborado en base al registro, 2010.

### 1.13 TÉCNICA DE MUESTREO

La técnica de muestreo es *no probabilística*, debido a la conveniencia para obtener información necesaria, en la medida que la aplicación de los instrumentos, requieren que la población de estudio practica y emplea un tiempo determinado en la práctica del fútbol, ya sea dentro de la institución o en el tiempo libre, de modo que permita demostrar la relación entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación motriz teniendo en cuenta la observación durante las actividades físicas de entrenamiento.

### 1.14 TAMAÑO Y CÁLCULO DE LA MUESTRA

El tamaño de la muestra está representado por los siguientes datos que a continuación se observa en el cuadro:

**CUADRO Nº 04**

**Tamaño y cálculo del tamaño de la muestra poblacional del colegio Nacional Nuestra Señora de las Mercedes de Abancay**

CENTRO EDUCATIVO	Año	Secciones					Nº de Alumnas	Edad
		A	B	C	D	E		
"Nuestra Señora de las Mercedes"	1º	-	-	1	-	-	1	12-13
	2º	-	2	1	-	-	3	13-14
	3º	3	2	3	3	-	11	14-15
	4º	-	-	1	-	1	2	15-16
	5º	1	8	2	2	-	13	16-17

FUENTE: Elaborado en base a la ficha de matrícula, 2010.

En resumen, se tiene lo siguiente:

Total jugadoras de la selección = 30

## **1.15 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Las técnicas que utilizaremos para la colección de datos será: la observación, la entrevista y la encuesta.

### **a. Encuesta**

- La encuesta será aplicada a las estudiantes, utilizando el instrumento de recolección de datos, un cuestionario y escalas de Likert, con preguntas y/o ítems referente a la práctica del fútbol, entre la coordinación motriz gruesa que poseen las estudiantes.
- La entrevista se valdrá de una serie de interrogantes en las estudiantes de la selección de fútbol, aficionadas, entrenadores y docentes de educación física, donde nos proporcionará información.

### **b. Observación**

- La observación será aplicado a las estudiantes de la selección de fútbol conformado por el primero, segundo, tercero, cuarto y quinto grado de secundaria utilizando para ello como instrumento la guía de observación, acerca de la práctica del fútbol así como el nivel de relación de la coordinación motriz gruesa que poseen los estudiantes de la I.E.S. Nuestra Señora de las Mercedes.
- Los test nos permitirán obtener información acerca del dominio de la condición técnica, cualidades físicas coordinativas de los fundamentos del fútbol y su práctica correspondiente, así mismo esta información será valiosa porque nos facilitará seleccionar adecuadamente a las alumnas con conocimientos previos sobre la práctica del fútbol.

## **1.16 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **1.16.1 Ficha de observación**

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue la ficha de observación y la escala de observación los mismos que responden al tema de investigación.

### **1.16.2 Encuesta**

Se empleó este instrumento con la finalidad de recopilar información de esta forma conocer, saber y sustentar los resultados de nuestra investigación.

## **1.17 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Para el análisis y procesamiento de datos, se ha de utilizar el paquete estadístico SPSS V17.0 y el programa para cálculos Excel 2007, y Word 2007 para el análisis e interpretación de la información recogida para Windows XP, los cuadros estadísticos, gráficos, listos para ser presentados y analizados.

## **1.18 PRUEBA DE HIPÓTESIS**

### **1.18.1 Formulación de hipótesis nulas y alternas.**

#### ***Hipótesis nula***

No existe una relación directa entre la práctica del fútbol femenino y la coordinación motriz gruesa de las estudiantes la selección deportiva de la I.E.S. “Nuestra Señora de las Mercedes” del distrito de Abancay, 2010.

### ***Hipótesis alterna***

Existe una relación negativa entre la práctica del fútbol femenino y la coordinación motriz gruesa de las estudiantes la selección deportiva de la I.E.S. “Nuestra Señora de las Mercedes” del distrito de Abancay, 2010.

## **1.19 SELECCIÓN DE LAS PRUEBAS ESTADÍSTICAS**

Para el análisis de las variables que contiene la presente investigación, se aplicará la estadística descriptiva e inferencial. La estadística descriptiva se empleará para el análisis desagregado de las variables e indicadores relevantes. Y la estadística inferencial se utilizará para la asociación de variables y contrastación de las hipótesis de investigación, mediante la aplicación del coeficiente de correlación  $r$  de Pearson.

Regla de decisión:

$$\alpha = 0,05$$

$$\alpha = 0,05$$

Se rechaza la hipótesis  $H_0$  si:

$$Z \text{ pertenece a: } < -\infty; Z_1 \frac{-\infty}{2} > U < Z_1 \frac{-\infty}{2}; \infty + >$$

Se calcula la prueba de significancia estadística mediante:

$$Z = \frac{Z_{r-E}(Z_r)}{\sqrt{v(Z_r)}}$$

Dónde:

$Z$  = valor calculado

$Z_r$  = punto crítico

$E(Z_r)$  = valor esperado

$V(Z_r)$  = Varianza

## **1.20 CONDICIONES PARA RECHAZAR O ACEPTAR LA HIPÓTESIS**

Ho:  $r = 0$  (ausencia de correlación)

Ha:  $r \neq 0$  (existe algún grado de relación negativa)

Hi:  $r \neq 0$  (existe algún grado de relación positiva)

## **1.21 SELECCIÓN DE LAS PRUEBAS ESTADÍSTICAS**

Las pruebas estadísticas que se aplicó fueron descriptivas:

### **a. Estadística descriptiva para cada variable**

- Método de tendencia central.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 MARCO HISTÓRICO**

##### **2.1.1 Historia del fútbol femenino.**

El artículo denominado “Fútbol: Historia de la Mujer”, describe sobre el crecimiento en el fútbol femenino ha sido testigo de las grandes competiciones que se puso en marcha en tanto nacionales e internacionales de nivel. El fútbol femenino enfrenta muchas luchas, aunque las mujeres de fútbol tuvieron su época dorada por primera vez en el Reino Unido en 1920.

Sin embargo para Varas (2008), de su artículo “el fútbol femenino a lo largo de los años pasa por diferentes etapas de desarrollo teniendo una lenta aceptación pero enrumándose positivamente a su nueva era de participación a nivel internacional. Aunque es aún poco conocido y practicado, el fútbol femenino tiene cada vez más adeptos entre las mujeres”.

##### **2.1.2 EVOLUCIÓN DE LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO**

###### **Fútbol femenino en el mundo**

Hoy por hoy el fútbol femenino es un sueño de muchas niñas, adolescentes y jóvenes que por diversas razones y factores no se dedican a su práctica; sin embargo el mañana avanza y como toda disciplina deportiva surgirán nuevos talentos.

Según Gómez L., M., (2010) en su trabajo de investigación titulado “Una realidad tan desconocida como es el Fútbol Femenino”, España- Madrid, llegó a la **conclusión** de que “Es evidente el crecimiento del fútbol femenino en todos los países, esta conferencia nos acercará a un mayor conocimiento de la práctica del Fútbol en las mujeres”

El fútbol Femenino es una realidad desconocida según Joseph Blater (2010, “Fútbol Femenino es una realidad desconocida”, España- Madrid.: “En el año 2010 habrá tantas mujeres como hombres jugando al Fútbol”.

Podemos decir y afirmar que la práctica del fútbol femenino es a nivel mundial, y con el apoyo de las organizaciones deportivas crecerá aún más y dará un gran paso como aquellas disciplinas que destacan en los diferentes eventos deportivos de alta competencia. El fútbol femenino ofrece beneficios y oportunidades abriendo las puertas hacia un mundo nuevo.

### **Campeonato Femenino de la UEFA**

En 1982 fue lanzado el primer Campeonato Europeo para Equipos Representativos de Mujeres de la UEFA (conocido también como Euro Femenino).

El artículo sobre “las Mujeres Copa de la UEFA”; (2005), relata que “la asociación de fútbol femenino se ha jugado durante mucho tiempo, pero se asoció con los juegos de la caridad y el ejercicio físico en el pasado ante el avance de las mujeres organizadas en la asociación de fútbol se produjo en la década de 1970. Antes de la década de 1970, el fútbol asociación se observa sobre todo como un juego de hombres.

Fútbol es el más prominente deporte de equipo para las mujeres en algunos países, y una de las mujeres del equipo de deportes de los pocos con ligas profesionales”.

En los Campeonatos Femeninos organizados por la UEFA (Italia:1969 y 1979), resultaron ganadores Italia y Dinamarca.; en 1984 gano Suecia; Noruega ganó en el 1987. Desde entonces, el Campeonato de la UEFA de la Mujer ha estado dominado por Alemania, que ha ganado siete de ocho eventos, sólo interrumpido por Noruega en 1993. Alemania 2009 fué su quinta victoria en fila.

En tanto para Varas, N., (charlatecnica.cl., 2008.), en los actuales contextos, el “fútbol femenino está llena de dificultades para tratar de imponerse a lo largo de los años, con problemas en la gestión de las federaciones, el poco apoyo que se tuvo en un comienzo desde las grandes organizaciones futbolísticas mundiales y principalmente el machismo imperante hasta nuestros días”. Sin embargo, han pasado los años y estamos en un momento en que el fútbol femenino ya tiene el apoyo de la UEFA, la FIFA y otras organizaciones continentales, los que de a poco validan esta actividad en conjunto con la de hombres. En este punto es donde empiezan los problemas”.

### **Copa Mundial Femenina de Fútbol**

La FIFA ha declarado su intención de colocar al Fútbol Femenino en el segundo lugar de sus prioridades, por encima del desarrollo del Fútbol juvenil, imponiéndolo como obligatorio, bajo pena de quedar excluido de todas las demás actividades. Ninguna modalidad deportiva ha obtenido un desarrollo tan vertiginoso a escala mundial.

Antes de la FIFA 1991, el establecimiento de la Mujer de la Copa Mundial, varios torneos mundiales no oficiales, tuvo lugar en 1970 y 1980, incluyendo a la Mujer como invitada de la FIFA del torneo de 1988, que se celebró en Taiwán.

Este enorme crecimiento en todo el ámbito mundial ha provocado que la FIFA se vuelque con su fomento e impulso, a través de las distintas asociaciones nacionales. A lo largo de los noventa, la expansión del fútbol femenino ha batido récords de crecimiento.

Las zonas de mayor retraso del fútbol femenino corresponden a América Latina, África y los países asiáticos del Islam. Aun así, la FIFA espera que poco a poco, gracias a la evolución general que está teniendo la mujer en otros campos, aumente el número de practicantes femeninas en el fútbol. El presidente del máximo organismo del fútbol mundial FIFA, Joseph Blatter aseguró que en el año 2010 podía haber tantas mujeres como hombres jugando al fútbol.

### **Juegos Olímpicos**

Ante la creciente popularidad del fútbol femenino, el COI (Comité Olímpico Internacional) decidió incluirlo en el programa de los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, dado el abandono general de los reglamentos de aficionados en los Juegos Olímpicos de la década de 1990, los equipos nacionales de la mujer no tienen restricciones debido a la profesionalidad o la edad, por lo que el torneo se convierte en un nuevo "back-to-back" -Copa del Mundo con los mejores equipos de la Copa del Mundo del año anterior, además de los anfitriones.

## **Fútbol femenino en Latinoamérica**

El fútbol femenino se disputó por primera vez en los Juegos Panamericanos de 1999 en Winnipeg (Canadá) y entonces, su repercusión era mínima. En Latinoamérica el fútbol femenino no tiene un desarrollo tan fuerte. Países como:

- Argentina con tradición futbolística.
- Brasil ha desarrollado fuertes ligas femeninas de fútbol
- Perú quien organizo en el año 2000 el primer Campeonato Internacional de Clubes, y a su vez su selección se coronó campeona del torneo de los XV Juegos Bolivarianos 2005 realizados en Colombia.
- Chile, recién se está estableciendo una liga con una fuerte base para el desarrollo de la actividad. Las actuaciones regulares de los equipos de la región y la designación de la FIFA a Chile para la organización de la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-20 del 2008 son una tímida muestra del creciente interés por la actividad.

## **Fútbol femenino en el Perú**

La mujer y el deporte tras derribar grandes barreras sociales que impedían su participación en la antigüedad, ha logrado con mucho esfuerzo nivelarse en el desempeño masculino en muchos deporte y pruebas, incluso superarlo. Sin embargo, hay factores genéticamente insuperables como la talla, el pero sus características morfológicas, que lo diferencian; pero que no le impiden una gran performance en el deporte y las actividades físicas. El fútbol femenino a nivel profesional y amateur esta regidas por la federación internacional de fútbol asociado basándose en el sistema de “Copa Perú”, etapa distrital, el campeón juega la etapa provincial o interdistrital, el que clasifica pasa a la etapa departamental y este la regional, así llegar a la finalísima

de la “Copa Perú” que se lleva a cabo en la ciudad de Lima, en la actualidad la sede de las nacionales se sortea con el objetivo de descentralización.

Según la presidenta de la Comisión Nacional de Fútbol Femenino; Traverso, F.M. (2009:19), Artículo del periódico El Comercio “El fútbol no es exclusivo de hombres” “se está trabajando en ello, comenzando en los colegios particulares, posteriormente de realizar en colegios nacionales con el objetivo de sensibilizar y buscar nuevos talentos”. En tanto, es necesario darle mayor importancia al desarrollo de esta disciplina deportiva, ya que nuestro país no se queda atrás en su participación en el extranjero, y contando con niñas, adolescentes y jovencitas, etc. de gran talento futbolístico y porque no dar inicio a una nueva era en el fútbol femenino en nuestro país.

La ciudad de Abancay queda inmersa en este marco justicieramente llamado “deportes de las masas” que ha sido y es el deporte de mayor preferencia como de niños y niñas, jóvenes y aun de adultos quienes bregan desde hace unos años atrás, en los campeonatos de las viejas glorias o veteranos. La historia del fútbol abancayino ha arrancado desde 1950 hasta la actualidad.

## **2.2 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

Al revisar trabajos de investigación relacionados con el tema del presente estudio, se ha podido identificar las evidencias siguientes:

### **A nivel internacional:**

**Tejedor, M., (2001)**, en un estudio de investigación “Fútbol femenino: situación actual en entrenamiento y competición”, describe las siguientes **conclusiones** y

perspectivas fundamentales de todo lo desarrollado hasta ahora lo podíamos resumir en tres aspectos:

- Que el fútbol femenino es principalmente fútbol y por tanto deberemos tratarlo como tal, independientemente de que tenga sus pocas características diferenciadoras como la llegada de los grandes clubes de la competición de élite.
- Que son modalidad en rápido desarrollo, que está atravesando uno de los momentos más importantes de su historia, esencialmente por el apoyo, propiciado por la FIFA, y sería importante la colaboración de Instituciones (federaciones).
- Que la mayoría de las diferencias que existen son de vidas a una menor frecuencia de entrenamiento y a un acercamiento tardío de las niñas al deporte.

**Galdón, O., et al, (2002: 59)**, en su libro titulado “Manual de Educación Física y Deportes - Técnicas y actividades prácticas”, empleando la metodología descriptiva, describió el desarrollo motor: educación física de base, sin más que explicar la relación arribó a la siguiente **conclusión:**

- La educación física de base es una disciplina que se centra en el desarrollo de la persona a través de la mejora de las conductas motoras y específicamente por medio de la actividad corporal. Pretende incentivar, estimular, guiar, enseñar y corregir al alumno a conocerse, a aceptarse, a comprenderse y a dominarse en movimiento, en situaciones deportivas y no deportivas, siempre novedosas. En función de las distintas edades, representará bajo aspectos diferentes según las necesidades y posibilidades del desarrollo motor e integral de los estudiantes.

**Galdón, O., et al (s.f.: 43-82)**, menciona en su libro “Aprendizaje y desarrollo motor”. Editorial océano. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deportiva. Libro: Manual de Educación Física y deportes. Barcelona–España. En el proceso de investigación y elaboración del libro, los mencionados autores emplearon el método experimental y descriptivo porque aplican y describen el aprendizaje motor, habilidades, destrezas, tareas motrices y factores del aprendizaje motor, sin explicar las relaciones sustanciales que se identifican, arribaron a las siguientes **conclusiones** sustanciales:

- El proceso de aprendizaje debe ser integral y basarse en la práctica, a partir de la cual se irán adquiriendo las distintas habilidades y destrezas. La adquisición de patrones motores y habilidades motrices permite una mayor agilidad.
- En el aprendizaje de una técnica deportiva se pueden simplificar los elementos con los que el alumno interactúa inicialmente, introduciendo modificaciones de forma progresiva que aumentan la complejidad y permitan evolucionar hacia los objetivos previstos.

**Galdón, O., et al (s.f.: 499-524)**, “Flexibilidad y Coordinación”. Editorial océano. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deportiva. Libro: Manual de Educación Física y deportes. Barcelona–España. En el proceso de investigación y elaboración del libro, los mencionados autores emplearon el método experimental y descriptivo porque aplican y describen necesidades, factores, tipos, capacidades coordinativas y entrenamiento del mismo, sin explicar las relaciones sustanciales que se identifican. Las **conclusiones** al que arribaron fueron:

- En el momento de fijar varias acciones con un objetivo se están desarrollando en el individuo unas capacidades coordinativas que se mejoran cuando se presentan intencionalidades de las tareas por medio de una situación educativa vivida.
- La mejora de las capacidades coordinativas producirá una reestructuración del sistema nervioso central en función a la tarea motriz realizada en el espacio y en el tiempo.
- El dominio seguro y eficaz de tareas motrices en situaciones imprevisibles es esencial en muchos deportes, como el fútbol.

**González, J., (2003),** “Aproximación a una Caracterización Analítico-Conceptual del Fútbol”. Director Académico de la Escuela de Formación de Entrenadores, Dirigentes y Árbitros de la Federación de Fútbol. Caracas–Venezuela. A través de publicaciones, bibliografía, cursos, materiales, correspondencias, e-mail y similares, han podido constatar que hay un gran deseo de actualización en lo referente a la preparación Física adaptada al fútbol y los fundamentos biometodológicos del entrenamiento deportivo moderno y su planificación; llegando a la siguiente **conclusión:**

- La Preparación Física en el Fútbol, *es para el fútbol*, es decir que consiste en acondicionar al jugador no sólo para correr, saltar, frenar, cambiar de ritmo y desplazarse, sino para que sea capaz de solucionar situaciones del juego en un deporte identificado praxiológicamente de cooperación / oposición. Todo esto quiere decir que no es sólo “darle patadas a una pelota” (respetando la detección de talentos y el Fútbol espontáneo); sino buscar la científicación para poder actuar como “Entrenadores de Promoción”, cuidando el talento y “trabajando” el resto.

También para trabajar la intensidad de cargas y el orden sistemático de trabajo en cada momento.

**Ruiz, L., (2004: 21–33)**, Revista de Educación, “competencia motriz, problemas de coordinación y deporte”. Universidad de Castilla La Mancha. Toledo–España. En la presente revista el autor empleó el método descriptivo, porque describe las responsabilidades de los profesionales de la educación física y el deporte, proceso de sensibilización, deporte y desarrollo de la competencia motriz, programas de aprendizaje deportivo, sin explicar las relaciones que se identifican. Las **conclusiones** sustanciales que se arribaron fueron:

- Para los profesores no resulta difícil reconocer quién es el que se mueve mal y le cuesta aprender las habilidades deportivas más allá de lo habitual. Estas circunstancias suelen solucionarse con la tan consabida frase de que no ha nacido para ser deportista.
- Sabemos que la competencia para coordinar los movimientos varía considerablemente entre los escolares y que se debe ser cauto antes de poner una etiqueta de torpeza a quien está aprendiendo a dominar sus movimientos y simplemente va algo más lento.
- Es en situaciones en las que a pesar de su apariencia normal constantemente atrae nuestra atención y la de sus compañeros por sus constantes caídas, por sus movimientos faltos de armonía, porque parece estar perdido en el juego, en definitiva porque no es competente.

- El deporte es un vehículo muy interesante para el desarrollo de la competencia motriz, pero para ello es necesario, en primer lugar, comprender estas dificultades y adecuar las tareas deportivas a las posibilidades de los escolares.
- Muchos escolares que presentan torpeza al moverse son muy competentes en otras áreas escolares, por lo que sus dificultades le pueden llevar a evitar la práctica de actividades físicas y dejar de disfrutar de un estilo de vida activo y saludable.
- Existe una responsabilidad entre los educadores y en la institución educativa de atender estas necesidades como se atienden otro tipo de dificultades”.

**Gómez, Marta et al (2006: 44-54)**, “Los problemas evolutivos de coordinación en la adolescencia: análisis de una dificultad oculta”. Universidad de Castilla-La Mancha.Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Toledo – España. En la revista menciona el autor, que empleó el método descriptivo, porque describe Problemas evolutivos de coordinación motriz, programas de intervención, educación secundaria, competencia Motriz. Las **conclusiones** a las que arribaron fueron:

- Que existen escolares en Educación Secundaria que se mueven con torpeza y que no aprenden las habilidades del programa de educación porque tienen grandes dificultades, es un hecho. Esta dificultad oculta necesita ser considerada por los responsables educativos y promover su estudio así como el desarrollo de programas de intervención y remedio que devuelva la competencia motriz a estos escolares.
- En esta labor los profesores y profesoras de educación física tienen la misión de llamar la atención sobre la existencia de esta condición en nuestros institutos de enseñanza secundaria, y reclamar formación y condiciones profesionales más

favorables para poder ofertar a estos escolares las actividades y tareas más adecuadas para su mejora.

- Se hace necesaria la exploración de nuevas propuestas pedagógicas y metodológicas que permitan acometer una dificultad que por su naturaleza reclaman los profesores y profesoras paciencia, y que mira las percepciones de competencia que los adolescentes tienen, en un tramo de la vida en la que desciende de manera notable el deseo de practicar actividades físicas y deportivas.

**Caminero, F., (2006),** “Marco teórico sobre la coordinación motriz”. Licenciado y Doctor en Educación Física Profesor de Educación Secundaria. Área de Educación. Buenos Aires-Argentina. En el proceso de investigación el mencionado autor empleó el método de recopilación de datos; en la revista describe sobre la condición Física, coordinación motriz y capacidades coordinativas. Sin más que explicar llegó a la siguiente **conclusión:**

- De tiempo viene, en nuestro ámbito, la gran cantidad de propuestas, complejidad, confusión e incluso duplicidad terminológica en cuanto a ¿qué es y cuáles son los componentes de la Condición Física?, incluso, ¿el término Condición Física es el más adecuado? Tanta o más incertidumbre se suscita en torno a la coordinación motriz y las capacidades coordinativas.

**Amaya, J., (2006: 50-55),** en su trabajo de investigación titulado “una historia del fútbol femenino”, en el proceso de investigación y recopilación de datos, publicó la revista javeriana empleando la metodología descriptiva, porque describe las expectativas hasta el año 2010, llegando si a las siguientes **conclusiones:**

- El autor, partiendo de las palabras del presidente del máximo organismo del fútbol mundial, Joseph Blatter aseguró que en el año 2010, llegará un momento en que habrá tantas mujeres como hombres jugando al fútbol; sobre la historia, actualidad y expectativas del fútbol femenino en el mundo.
- Las zonas de mayor retraso del fútbol femenino corresponden a América Latina, África y los países asiáticos del Islam. Aun así, la FIFA espera que poco a poco, gracias a la evolución general que está teniendo la mujer en otros campos, aumente el número de practicantes femeninas en el fútbol.

**Tejedor, M., (2007)**, en su trabajo de investigación titulado “Incorporación de la mujer al deporte”, empleando la metodología aplicada, porque se experimentó la práctica del deporte femenino, factores de los que dependen su práctica, psicomotricidad; sin explicar la relación que se identifican se obtuvo las siguientes **conclusiones:**

- En la búsqueda de antecedentes investigativos sobre el tema, donde se establezca la relación del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación motriz gruesa solo se encontró el trabajo: Incorporación de la mujer al deporte.
- El objetivo es la práctica del fútbol femenino en un nivel profesional, preocupándose por el desarrollo de la motricidad de las jugadoras; excluyendo comentarios y algunas consideraciones que están por demás acerca de la participación femenina en este deporte.

**Cardona, D., et al (2008)**, “Fútbol: Introducción a una tesis doctoral en Ciencias de la Cultura Física”. Centro de Estudio e Investigaciones del ISCF Manuel Fajardo. Aspirante a Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Buenos Aires – Argentina. En el

proceso de investigación, los mencionados autores emplearon el método experimental, porque experimentaron el fútbol como situación motriz, la preparación de la táctica, los Mundiales de Fútbol, direcciones de entrenamiento; sin explicar las relaciones que se identifican, señalando más bien los **aportes** sustanciales siguientes:

- La investigación desarrolla una metodología propia que permite elaborar una propuesta de planificación científica de los procesos de preparación de los futbolistas de alta calificación, en consecuencia como **elementos** integradores se desarrollan 4 aspectos que permiten la solidez de la metodología, estos son: la identificación de preparación; un sistema de control de preparación; dosificación de las cargas de entrenamiento y la argumentación de planificación de la preparación de futbolistas.
- Como aporte práctico, permite observar toda una dinámica de programación y planeación de entrenamiento de lo teórico. Esta propuesta da a conocer a los entrenadores y preparadores físicos del fútbol colombiano cómo ir distribuyendo e interconectando las cargas por direcciones de preparación en toda la macro estructura y en los ciclos medios como base de la Campana.

**Rodríguez, M., (2010)**, hace mención en su artículo sobre “La coordinación en el Fútbol”, **describe** lo siguiente:

- Evidentemente que el fútbol y los futbolistas necesitan otras cosas, pero es obvio que la habilidad con la pelota, además de divertir , estimula y hace que se trabajen aspectos que consideramos de vital importancia como, la coordinación, el equilibrio, la resistencia, la precisión, el toque, el juego de cabeza, los controles, la concentración, la creatividad, la imaginación, además de crear una sensibilidad del

cuerpo con la pelota, nos proporciona una fuente inagotable de riquezas para los futuros futbolistas.

**Sport Life, (2010)**, en su artículo hace mención sobre “El hombre y la mujer deportista”, describe las **particularidades** que los diferencia de la siguiente manera:

- Las diferencias más significativas que desde el punto de vista de la práctica deportiva se tiene en cuenta, ya que influyen de forma significativa la práctica deportiva. El deportista dentro del mundo animal está diseñado para moverse”.
- El cuerpo humano tiene la facultad de desenvolverse en el agua nadando y buceando a apnea y en la tierra puede correr y saltar. Los records mundiales se continúan mejorando, aunque dentro de los mamíferos aún estamos en unas marcas muy discretas.

**Rabadán, I., et al (2010)**, “Las cualidades motrices dentro de la educación secundaria”. Trabajo de investigación para optar el grado de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. España. En la revista publicada el autor presenta el método descriptivo, porque describe una aproximación conceptual de cualidad motriz, coordinación, equilibrio, oposiciones, educación física. Las **conclusiones** a las que arribaron fueron:

- En primer lugar y haciendo referencia a los objetivos, las habilidades básicas estarán adecuadas a las posibilidades de los alumnos y a su momento evolutivo, respondiendo a una utilidad social y cultural del entorno.

- Las habilidades deberán atender a los siguientes ámbitos: conceptual, procedimental y actitudinal, teniendo en cuenta la situación previa de los alumnos/as, que los desplazamientos serán los contenidos organizadores y que las habilidades básicas no se aprenden sino que se mejoran; en cuanto a la intervención didáctica, se intentará no utilizar una metodología directiva con la participación de los alumnos/as en su aprendizaje, surgiendo así las siguientes directrices didácticas:
  - El alumno no aprende las habilidades y destrezas, sino que las mejora, es decir, facilitamos su eficacia y eficiencia.
  - Tratar la habilidad en su aspecto global y sólo analizarla en casos de errores muy graves.
  - Las habilidades básicas, en muchos casos, se mejoran con la ejecución de habilidades específicas.
  - El carácter lúdico debe presidir cualquier aplicación didáctica.
  
- Las capacidades físicas coordinativas trascienden más allá del ámbito de la Educación Física al ser imprescindibles en el desarrollo de la persona, y por lo tanto afectan a las tres dimensiones de la personalidad (motor, cognitivo y afectivo), porque mejora la seguridad en sí mismo, su autoestima, facilitadas sus relaciones sociales.
  
- Mejora la conducta motriz a través del desarrollo de las habilidades, destrezas y tareas motrices, es decir: más coordinados y con mejor control del equilibrio; desaparición de sin cinesias, mejora la independencia segmentaria; más creativos y adaptativos; mejora de las percepciones del espacio y de las trayectorias de objetos; desarrollo global de la condición física, evitándose posibles problemas posturales.

**González, J., (s.f.)** “Planificación del Entrenamiento”. Escuela de Formación de Entrenadores, Dirigentes y Árbitros. En el proceso de investigación el mencionado autor empleo el método: Analítico, Fraccionado, Simbiosis. Porque programaron las sesiones de trabajo; trabajar preferiblemente con balón, autoestima en niños/niñas y adolescentes futbolistas, niño, niña, joven futbolista, coordinación de los gestos técnicos, sin más que explicar las relaciones que se identifican. Aporta la siguiente **reflexión** final:

- En ciertos lugares del orbe, son los propios padres, Colegios o Clubes, los que exigen competencia y organizan Ligas.
- Al Entrenador no le queda otra que trabajar y buscar la inteligencia adaptación. (La nevera no se llena con idealismo. Contrastes inevitables entre el ser y el deber ser).
- Si bajan las edades competitivas, el trabajo científico y sistemático deberá comenzar a los 12 años y la prelación mucho antes (8 años).
- En nuestra referencia, el deporte de iniciación y desarrollo debe ser la base del Alto Rendimiento Competitivo Futbolístico.
- Es por ello que la formación de nuestros entrenadores de infantiles debe considerar que no podemos frustrar la próxima carrera del niño, traumatizándolo con presiones generadoras de estrés, conducentes no a ganar, sino a evitar perder.

***A nivel nacional:***

**Tasayco, W., et al (2004: 61–85)**, “Enfoque actual de la Educación física”. Docente del instituto Superior Pedagógico de Chincha. Nuevo Manual Práctico de Educación Psicomotriz y Física. Lima. En el proceso de elaboración el autor empleo el método experimental y descriptivo porque experimenta y describe el crecimiento,

maduración y aprendizaje motor; sin explicar las relaciones que se identifican; por lo que sus **aportes** sustanciales fueron:

- Según el enfoque actual de la educación física, el estudiante es protagonista y no un espectador. Educar no es depositar ya que toda persona trae consigo experiencias y conocimientos previos que deben ser rescatados, valorados y potenciados. En consecuencia, tiene que estar siempre dispuesto a replantear lo programado.
- Según este recuento bibliográfico, los estudios tuvieron referencia al tema de relación del desarrollo de la coordinación motriz del fútbol; como docente de área posee los conocimientos necesarios que permitirá trabajar esa totalidad del estudiante: los conocimientos de anatomía, la fisiología del ejercicio, la kinesiología, etc. Aportan argumentos científicos importantes que, unidos a los aportes de la psicología brindan el dominio teórico necesario para lograrlo.

**Tasayco, W., et al. (2004: 155-166)**, “Juegos y formación motriz”. Docente del instituto Superior Pedagógico de Chincha. Nuevo Manual Práctico de Educación Psicomotriz y Física. Lima. En el proceso de elaboración el autor empleo el método experimental y descriptivo porque experimenta y describe el crecimiento, maduración y aprendizaje motor; sin explicar las relaciones que se identifican. Los **aportes** sustanciales fueron:

- El aprendizaje motor es múltiple ya que afecta al individuo íntegramente en todo su ser, sentir pensar y actuar, y es un proceso dinámico, porque el camino que se recorre no es lineal, implica crisis, paralización, retrocesos, y saltos cualitativos.

- La “Formación motriz” no sé solo entrenar para la competición sino una acción dirigida al desarrollo y control da las capacidades motrices, por lo tanto no se puede reducir a la adquisición de unos automatismos por necesarios que estos puedan parecer.

No siempre la madurez necesaria para iniciar una disciplina deportiva es básicamente la madurez biológica, sino la psicológica y esta no siempre coinciden totalmente en la edad evolutiva.

**Traverso, M., (2009: 19)** “El fútbol no es exclusivo de hombres”. Presidenta de la Comisión Nacional de Fútbol Femenino. Lima. En el proceso de desarrollo del campeonato de fútbol femenino, se empleó la técnica de la entrevista, porque realizaron una serie de interrogantes acerca de la realidad del fútbol femenino en el Perú, planificación de entrenamiento, discriminación de la práctica, la familia, sin explicar el contenido, las aportaciones son:

- En el Perú la idea del futbol femenino es lograr la descentralización; conocer un poco más sus realidades; es por eso que trabajamos mucho en charlas y ya se dio inicio en los colegios particulares y nacionales en busca de nuevos talentos.
- El fútbol no es exclusivo de hombres por ser un juego de contacto físico, hay que darles ideologías femeninas a quiénes puedan imitar; una realidad concreta es que no cuenten con partida de nacimiento, no saben quién es su padre y jugadoras sordomudas (caso de jugadoras).

### ***A nivel local:***

**Arias, J., et al (2005)**, en su trabajo de investigación titulado “promoción y mejoramiento del deporte escolar fútbol”. Instituto Superior Pedagógico “La Salle”. Tesis para optar el grado de Profesor en Educación. Abancay. En el proceso de investigación, los mencionados autores emplearon la metodología aplicada, porque se experimentó la práctica del fútbol a través de la metodología y pedagogía de la educación táctica, para el uso y enseñanza de cualquier juego deportivo colectivo. Las sustanciales **conclusiones** a las que arribo fueron:

- La disciplina del fútbol es una expresión cultural de todo los pueblos, tiene su espacio propio, bien conducido constituye una actividad formativa y educativa.
- El conocimiento de los fundamentos básicos del fútbol mejora localidad deportiva de los escolares involucrados en competencias deportivas.
- El constante entrenamiento deportivo de la condición física y técnica constituye a promover y mejorar la práctica del fútbol escolar.
- La motivación y estímulos durante el entrenamiento deportivo es el factor para aumentar el interés de la práctica del fútbol escolar.
- La práctica de los fundamentos constituye en el rendimiento óptimo de la organización física, técnica y táctica de los escolares que participan en competencias deportivas a nivel de instituciones educativas no se encuentran en condiciones óptimas y no responden a un trabajo sistematizado y planificado, sino a una formación empírica espontanea e improvisada.

**Alarcón, K., et al (2008)**, en su trabajo de investigación titulado “iniciación de la práctica del fútbol”. Instituto Superior Pedagógico “La Salle”. Tesis para optar el grado de Profesor en Educación. Abancay. En el proceso de investigación, los mencionados autores emplearon la metodología empelada fué aplicativa, porque se experimenta la práctica del futbol, enfatizando los Medios para la preparación técnica en la que arribaron a las siguientes **conclusiones:**

- En el desarrollo de la iniciación de la práctica del fútbol, se realizaron los ejercicios y juegos pre- deportivos, mejorando la condición física de los alumnos del nivel primario de la localidad de Abancay.
- La participación de un proceso sistemático, dosificado de aprendizaje, practica a modo de diversión básicos del fútbol a través de los juegos pre deportivos los niños lograran mejorar su condición técnica.
- La participación en partidos de práctica llevada a cabo entre los grupos de las diferentes instituciones educativas, permitió aplicar los sistemas básicos de ataque y defensa mejorando la condición técnica y táctica de los alumnos.
- La motivación, estímulos como (aplausos, etc.) de parte de los promotores fué un factor muy importante para el interés durante el entrenamiento deportivo.
- Gracias a este proyecto de iniciación de la práctica del fútbol se ha podido dejar a los niños de malos vicios como son (juegos en red, play estacion, pinball) de los cuales perdían mucho tiempo.
- En la institución educativa donde se aplicó este proyecto se pudo encontrar que no todos cuentan con infraestructura adecuada por lo que recurrimos a otros escenarios deportivos de nuestra localidad.

- La ficha bio - antropo - métrica aplicada para la selección nos ayuda en la medición de aspectos corporales encontrando una mayoría de niños en óptimas condiciones y un buen bio tipo para la práctica del fútbol.
- Durante el trabajo de estos cinco meses de organización y desarrollo del proyecto nos ha permitido llegar a un final satisfactorio por que encontramos alumnos con habilidades y destrezas en el dominio del fútbol e identificado con sus instituciones educativas, los que pueden convertirse en futuros talentos, si continúan preparándoles física y técnicamente.

## **2.3 MARCO TEÓRICO**

### **2.3.1 Aproximaciones teóricas respecto al fútbol femenino**

El fútbol, es considerado como el deporte rey y el más practicado en el mundo, el fútbol es una actividad deportiva intensa y sostenida que necesita una buena condición física y un entrenamiento regular.

Hoy en día se observa la consecuencia de una evolución histórica, que influye extraordinariamente en los conceptos de preparación y competición actuales; una síntesis de dicha evolución se hace necesaria para comprender las demandas del fútbol, rey del deporte mundial. En sus orígenes del juego, antes de 1860, los equipos se conformaban con un número ilimitado de jugadores y el objetivo desde ese momento se fundamentó en la posesión del balón, lo que validaba cualquier acción para lograrlo, ello conllevó a desarrollar un juego identificado por su rudeza, fuerza y resistencia.

**Karl – Heinz Heddergott, (1978)** manifiesta que “cada uno juega y puede rendir dentro de sus posibilidades pero no todos poseen el mismo talento y capacidad de aprender”. Por lo tanto no esta demás señalar “El objetivo principal del entrenamiento a todas las edades y en todos los niveles de rendimiento es el perfeccionamiento del comportamiento competitivo”.

- *Edad del acostumbramiento (hasta los 8 años)*. Quiere jugar al fútbol y emular a sus ídolos deportivos. El juego es la forma básica requieren una adaptación que la meta de preparación inicial consiste en desarrollar esa aptitud y la del acostumbramiento.
- *Edad de los fundamentos (8 a 12 años)*. Decisiva para el desenvolvimiento futuro. Desarrollar en el juego las bases de una habilidad dinámica y vigorosa ha de ser el objetivo de esa etapa del aprendizaje.
- *Edad del rendimiento (12 a 16 años)*. No es peligrosa. Se deben intercalar intervalos de descanso prolongados. Son inestables, sobre todo psíquicamente, y su rendimiento fluctúa bastante.
- *Rendimiento máximo (a partir de los 16 años)*. Se afianzan las bases de rendimiento hasta entonces. Se desarrollan la imaginación de movimiento y el comportamiento competitivo con la necesaria acentuación dinámica - vigorosa y fuerte combatividad.

Para este autor la importancia del entrenamiento de acuerdo a las edades es fundamental debido a que la abundancia de movimientos libres que permite es el juego con la pelota es una experiencia divertida para todas las edades. Asimismo otros autores se preocupan por la etapa de entrenamiento en adolescente.

**Alarcón Karbin, et al (2008)** describe que “la adolescencia comienza con la pubertad, aproximadamente a los 12 ó 13 años, continúa hasta la edad adulta. El final del adolescente no se puede precisar con facilidad, debido a que está determinado por una combinación de factores físicos, cognitivos, emocionales, culturales y jurídicos; algunos adolescentes pueden pasar a la madurez antes de los 18 años y otros hasta los 20 años o después, de esta manera, los 20 años constituye el mejor cálculo de la edad en la cual alcanza el final de la adolescencia”.

Determinando las siguientes características:

- **Características biológicas**

En la pubertad es el desencadenamiento de hormonas y son las inductoras de los caracteres sexuales secundarios. Las hormonas tienen dos funciones generales bien establecidos válidas para ambos sexos: una organizativa, propia del desarrollo evolutivo, con la pubertad como momento álgido, y otra excitativa, solucionada con las funciones sexuales de la edad adulta.

- **Características psicológicas**

Se ve amenazado por una serie de tensiones debido a la reaparición de sus deseos instintivos reprimidos. La superación de esta, obligará al adolescente a poner en juego sus más firmes defensas que estarán en parte condicionados por la seguridad o madurez acumulada durante la etapa anterior:

**Peter BIOS** expresa que “la adolescencia puede considerarse no tanto un tránsito o una fase en el desarrollo psíquico del individuo, hacia una supuesta madurez cuando una transformación en algo nuevo que conserve en si lo antiguo nunca desaparece la infancia, como nunca se accede a una madurez absoluta.”

“Los cambios psicológicos intelectual del adolescente es el desarrollo en el comportamiento intelectual que se produce en el transcurso de los años pasando a de la adolescencia a la adultez con una personalidad más definida.”

- **Características físicas**

Se ven cambios como: Aceleración del ritmo de crecimiento, incremento de estatura y del peso, torpeza en los movimientos, cansancio y apatía permanente; muchas veces el ritmo de desarrollo está muy acelerada, tardío o precoz.

- **Características sociales**

Busca su identidad, recurre a la uniformidad, pues esta le brinda seguridad. Surge entonces, en este momento del desarrollo, el espíritu de grupo al que tan efecto se muestra el adolescente, edad del máximo sufrimiento mental caracterizado por todas las clases de estado de confusión.

En tanto es necesario reconocer, las características que se presentan en la adolescencia influyen en él, como el entorno socio-cultural y el ambiente físico donde vive.

**Alarcón Karbin, et al (2008)** determinan los factores de la práctica deportiva en los escolares, siendo las más importantes:

- **Factores económicos**

El marco económico de los educandos está relacionado con la maduración, la alimentación y los valores y por consecuencia el escaso nivel futbolístico ya que los escolares que gozan de un buen sustento económico tienen una buena alimentación en casa se desarrollan perfectamente, se encuentran aptos para la práctica de los deportes pero estos no toman importancia a la actividad deportiva, dedicándose a actos que dañan su salud física e intelectual; a diferencia de los que adolecen de una economía sustentable prácticamente del deporte tienen un desarrollo deficiente y dificulta el normal desenvolvimiento en el deporte, por la misma situación económica que tienen.

- **Factor social**

**La drogadicción.-** Sustancias capaces de modificar el comportamiento psicológico y conseguir la supresión de un dolor, sentirse eufórico; en el caso del fútbol incrementa el rendimiento físico. En la actualidad son muchas las situaciones empleadas por el deportista si en cualquier sector social se produce esta incidencia, puede parecer alteraciones en el organismo humano.

**El alcoholismo.-** Desaconsejable para el deportista porque en nuestro organismo solo utiliza el alcohol en pequeña dosis. El empleo

excesivo del alcohol disminuye sensiblemente la rapidez del reflejo del individuo y en definitiva en las condiciones físicas del deportista.

**La nutrición.-** Una alimentación racional y alimentaria es uno de los elementos que hacen, que las actividades físicas alcancen la cumbre de sus posibilidades. Está lejos el tiempo en que el deportista se contente con unas cuantas sesiones de entrenamiento, en la mayoría de ocasiones sin control alguno.

En el momento presente no puede darse el éxito atlético si no como un resultado de un determinado número de factores, la dieta deportiva debe formar parte integrante de la preparación de todo deportista y con mayor razón aún, cuando este en competiciones.

Entonces podemos decir que la nutrición toma un valor importante para un deportista, porque el hombre por naturaleza consume energías, es decir quemar calorías como contrapartida, debe recuperarlas por medio de la alimentación, el deportista debe ingerir diariamente en su organismo de 3000 a 4000 calorías.

**Perryman, M. (s.f.)** sostiene que “el deporte del fútbol en nuestros días presenta un sin número de **beneficios** propios por la práctica de esta actividad física.

Entre otros podemos tener la descarga de energía propia del ser humano provocada principalmente por el stress y actividades académicas o laborales”. Prosigue afirmando que “otro de los beneficios es el disfrute placentero de una

actividad que promueve el ocio entre los seres humanos”. En este sentido, la práctica del deporte ayuda a mantener un espíritu liberador y creador de sentimientos positivos en el campo laboral y actividad diaria, estableciendo una buena relación con sus compañeros de grupo.

En tanto podemos mencionar que esta actividad no se practica en su debida dimensión tal como señala Perryman, M., ya que la situación económica en algunas familias es alarmante, el cual no permite la práctica de este deporte.

**Villalobos, Helver (1996: 25)**, describe que “la mujer tras derribar grandes barreras sociales que impedían su participación en la antigüedad, ha logrado con mucho esfuerzo nivelarse al desempeño masculino en muchos deportes y pruebas, incluso superarlo. Sin embargo hay factores genéticamente insuperables como la talla, el peso, sus características morfo fisiológicas, que la diferencian; pero que no le impiden una gran performance en el deporte y las actividades físicas”.

Según una encuesta realizada por la FIFA, existen alrededor de 20 millones de jugadoras en el mundo, de las cuales el 80% son niñas o adolescentes. En promedio, por cada 10 hombres futbolistas, existe una futbolista en el mundo, estos datos indican claramente que el fútbol femenino aún afronta algunas restricciones en su práctica.

Según se aprecia en la enciclopedia libre de “Wikipedia”, el fútbol femenino en el Perú “ha ido perdiendo relevancia en los últimos años, pero en su mejor época de apogeo, se consiguió a nivel de selección la medalla de bronce en el Campeonato

Sudamericano Femenino de 1998. Ya posteriormente la Selección se coronó campeona del torneo de los Juegos Bolivarianos 2005 realizados en Colombia”. Esta referencia indica que, este deporte tiene acogida por ambos géneros; aunque inicialmente la sociedad rechazaba y no aceptaba que la mujer practique el fútbol. Sin embargo, esta situación contrariamente condujo a que más mujeres lo practiquen; así en la actualidad las mujeres realizan las mismas actividades deportivas como los varones, olvidándose y dejando de lado las ideas de complejidad sobre el fútbol.

**Krestovnikov, (s.f.)** “las cualidades físicas se mejoran y se aplican en los gestos, a través de las siguientes cualidades:

- La velocidad aumenta al mismo ritmo y tiempo que la movilidad de los procesos nerviosos corticales.
- La fuerza, al mismo tiempo que la facultad de concentración de los reflejos de excitación y al mismo tiempo que la excitabilidad de las células nerviosas.
- La agilidad se desarrolla paralelamente con los procesos nerviosos de la corteza cerebral.
- La resistencia depende de la capacidad de mantener ritmos óptimos en la actividad de los diversos sistemas orgánicos y en el organismo general.

Así se aprecia que la mejora física y mental de nuestro cuerpo y el desarrollo de nuestras cualidades físicas; son los beneficios más importantes en la práctica del fútbol, puesto que los aspectos sociales más importantes relacionados con la práctica del fútbol son: la relación humana con los propios miembros del grupo.

**Gómez G., et al (s.f.):** describe cada una de las siete capacidades básicas físicas, que intervienen en las actividades físicas deportivas; considerándola esenciales en el desarrollo de las cualidades físicas deportivas, teniendo como fundamento la disciplina del fútbol, siendo estos los siguientes:

- **Agilidad:** capacidad que tiene el organismo para desplazarse rápidamente en distancias cortas con precisión de movimientos. Esta habilidad depende de otras más como son la coordinación y la fuerza.
- **Coordinación:** capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada. Se divide en coordinación motriz fina y coordinación motriz gruesa.
- **Equilibrio:** capacidad sensoria motriz que tiene el organismo para conservar el centro de gravedad su base de sustentación.
- **Flexibilidad:** capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular.
- **Fuerza:** capacidad de un organismo para ejercer una presión o tracción contra cierta resistencia.
- **Resistencia:** capacidad de un organismo para realizar acciones motrices donde se involucre grandes masas musculares durante un tiempo prolongado.
- **Velocidad:** capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

**Rodríguez, J., (2005),** los principios de relación y unidad, estas orientaciones del desarrollo de la preparación física en sus dos aplicaciones de preparación física general y preparación física específica nos permite visualizar que:

- *Preparación física general (PFG).*- Se preocupa por el desarrollo de las cualidades físicas como componentes de la salud del deportista, buscando el resultado de acciones físicas que le sirvan para el mejoramiento y desarrollo de la salud y una condición física para el desarrollo de las acciones sociales y domésticas.
- *Preparación física específica (PFE).*-Tiende al desarrollo de las cualidades físicas que precisa un deportista para obtener un alto nivel en el deporte elegido, la tendencia en el desarrollo, mejoramiento y estabilización de *gestos y movimientos* con tendencias a las actuaciones en el deporte.

Entonces podemos decir que es necesaria una preparación física general y específica para un buen desarrollo y desenvolvimiento del deportista.

**Villalobos, E. (1996: 36)** describe las cualidades físicas básicas, siendo las capacidades motoras y funcionales del hombre, mencionando de la siguiente manera:

- *Resistencia;* cualidad indispensable para casi toda deportista. Es la capacidad del hombre para efectuar un trabajo prolongado con poca o mediana intensidad. Su desarrollo brinda fortaleza cardiovascular (aeróbico) en especial y, en particular fortaleza en los tendones, músculos. Para desarrollarla, hay que saber qué tipos de resistencia en el deporte o prueba practicada.
- *Fuerza;* es el esfuerzo efectuado para soportar o vencer una resistencia, un peso o, también, un fuerte ejercicio o una exhausta técnica (sin contar el tiempo de ejecución).

- *Velocidad*; es la capacidad de desplazarse, en el menor tiempo posible, por un espacio corto.

**Alarcón Valverde, K., et (2008)** define como “la acción mediante el cual llevamos, conducimos y transportamos el balón de un lugar a otro haciendo rodar sobre el terreno de juego, mencionando así los tipos de conducción:

- *Conducción con la parte interna del pie.*- La pierna contacta con el balón formando con la otra un ángulo de 90°, la parte inferior del pie esta elevada a la altura medio del balón, quedando la planta paralela al suelo.
- *Conducción con la parte externa del pie.*- realizar un movimiento circular que va desde el dedo meñique hasta el tobillo.
- *Conducción con el empeine.*- imprescindible realizar en dirección frontal, requiere un perfecto dominio del balón, perfecta sincronización entre los movimientos del pie al golpear el balón, la velocidad desplegada y la amplitud de zancada.
- *Conducción con la planta del pie.*- es la más complicada, se realizan pisando el balón en forma rotatoria.

**Rudik (1960)**, citado por **Cruz (1990)**, definió de una forma muy clara, los contenidos de la psicología del deporte como el estudio de:

- La psicología de la actividad deportiva.- Es el análisis psicológico del hecho deportivo como fenómeno social que influye en las personas individuales, y ello a través de diversas variables internas y externas del deporte.

- La psicología del deportista.- Comprende el estudio de las cualidades específicas del deportista y de sus rasgos generales de personalidad, punto que considero más próximo a la intervención de un preparador físico.

Por tanto el planteamiento de Rudik, tal y como afirma Cruz (1990), es más completo que otros posteriores, tal y como él afirma, pues no se limita al estudio de la personalidad del deportista, sino que también pone énfasis en el análisis de las demandas psicológicas de los diferentes deportes.

Según el diccionario libre (Wikipedia, s.f.), la Psicología deportiva es el área de especialización, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte. Estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Es importante mencionar los objetivos de la psicología del deporte, siendo:

- Los factores psicológicos que influyen en la participación y rendimiento deportivo:
  - La motivación.
  - El estilo de comunicación del entrenador.
  - Las expectativas de los padres.
  - La autoconfianza.
  - El autocontrol emocional.
  - Estilo atencional.

- Los efectos psicológicos derivados de la práctica deportiva o de la actividad física:
  - Reducción de la ansiedad.
  - Mejora del autoestima.
  - Mejora de la autoconfianza.
  - Trastornos alimentarios.

Así mismo se menciona que el aspecto psicológico permite mejorar en el deportista su conducta y su personalidad de manera integral.

**Galdón. O., et al (s.f.: 203)**, hace mención de los **factores** de la actividad física durante la adolescencia y pos pubertad:

- Todo tipo de actividad física y deportiva (según intereses aficiones y capacidades).
- Las actividades físicas recomendadas son las que pueden seguir practicándose durante toda la vida (caminar, correr, nadar, subir escaleras, danza). Poner especial énfasis en ejercicios dinámicos de grandes grupos musculares de naturaleza rítmica y aeróbica.
- Ejercicios de flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, deportes individuales y de equipo.
- Deportes y actividades desarrolladas al aire libre.
- Frecuencia: 3-5 días de la semana.
- Intensidad moderada- vigorosa.

- Duración: mínimo de 15 a 60 min de actividad aeróbica diaria (continua o intermitente).

**González M., & Santoya A., (2009)**, reconocen que la función del entrenador debe ser percibido como modelo y ejemplo efectivo denominando las siguientes funciones del entrenador:

- *Maestro*: comunicando nuevos conocimientos, habilidades e ideas.
  - *Entrenador*: mejorando la condición física de los atletas.
  - *Instructor*: dirigiendo atletas y su ejercitación.
  - *Motivador*: creando propuestas decisivas y positivas.
  - *Disciplinista*: determinando el sistema de recompensas y castigos.
  - *Director*: organizando y planificando.
  - *Administrador*: empeñándose en asuntos administrativos.
  - *Asistente social*: aconsejando.
  - *Amigo*: dando apoyo.
  - *Científico*: analizando, evaluando y resolviendo problemas.
  - *Estudiante*: dispuesto a escuchar, aprender y acumular nuevos conocimientos.”
- (Peter & Thompson, 1991).

Por tanto para Gonzales y Santoya, en un equipo de fútbol es importante contar con los personajes ya mencionados en tanto que ello será un apoyo significativo para el desarrollo del deportista.

**Valdespino Luis, (2007)** señala que “el fútbol está reglamentado por 17 leyes o reglas, las cuales se utilizan universalmente, aunque dentro de las mismas se permiten ciertas modificaciones para facilitar el desarrollo del fútbol femenino, infantil y superior”. Ello comprende las siguientes:

- El terreno de juego
- El balón
- Jugadores
- El árbitro
- Faltas y reanudación del juego
- Jueces de línea
- Duración del partido
- Saque de salida
- Balón en juego o fuera de juego
- Tanto marcado
- Fuera de juego
- Tiros libres
- Penal
- Saque de banda
- Saque de meta
- Saque de esquina

### **2.3.2 Aproximaciones teóricas respecto a la coordinación motriz gruesa.**

**Tasayco W., (2004, 64:65)**, dentro del enfoque cognoscitivo recogió aportes de otros investigadores como Piaget J. en su teoría de “Los estadios del desarrollo evolutivo”, refiriéndose al educando en su desarrollo motor en fases:

***1er Fase: Movimientos reflejos-habilidades motoras elementales.*** Abarca desde los 0 meses hasta los 2 años aproximadamente. Refiere a las primeras habilidades predeterminadas por la naturaleza humana. Comienza a desarrollarse el mundo de la motricidad; y los movimientos que están directamente relacionados con la maduración:

- El desarrollo de la presión y la manipulación en general.
- El desarrollo de la locomoción elemental hasta la marcha controlada.

***2da fase: Habilidades motoras fundamentales.*** Comprende desde los 2 años hasta los 7 u 8 años aproximadamente. Contienen las habilidades ya mencionadas que vienen acrecentando y perfeccionando con relación al desarrollo de los otros aspectos de la formación física-motriz. Constituyen las bases de la motricidad humana y ofrecen:

- Un enlace de las futuras técnicas del deporte o danza.
- Un bagaje de experiencias lo suficientemente variado para enfrentar nuevas situaciones.

***3ra fase: Habilidades motoras específicas.*** Se extiende de los 7 u 8 años hasta los 14 o 15 años. Es el mejor momento para el desarrollo de las habilidades específicas,

teniendo en cuenta los deportes o actividades a elegir. Después de haber culminado las primeras fases y haber logrado un buen cimiento, podemos ambicionar un plan de desarrollo estructural determinado en cada deporte.

**4ta fase: Habilidades deportivas específicas.** Comienza a surgir desde los 14 y 15 años en adelante y en algunos casos, mucho antes. Se desarrollan en el camino al deporte de competencia. Donde las habilidades motoras básicas continúan íntimamente relacionadas a estas.

**Flaviano L., (2006)** enfatiza sobre la etapa de “desarrollo de la coordinación motriz” en edades:

- Entre los 8 y los 11 años se da un extraordinario momento para el desarrollo coordinativo del niño que en el fútbol debería ser atendido con especial interés.
- La motricidad es importante en el desarrollo físico e intelectual porque nos permite realizar actividades deportivas que son indispensables para la salud.

En cuanto a la definición de este autor, comparándolo con nuestro contexto se puede mencionar que se desconoce sobre esta etapa en el niño, que bien se podría aprovechar para desarrollar su capacidad coordinativa permitiendo un desarrollo físico e intelectual ayudando a realizar actividades deportivas que serán necesarias para su salud.

**Galdón. O., et al (s.f.:47)** expresa que todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de movimientos básicos y los clasifica como:

- *Locomotorices*

- Andar
- Gatear
- Correr
- Saltar
- Variaciones en el salto
- Bajar
- Galopar
- Deslizarse
- Rodar
- Pararse
- Impulsarse
- Botar
- Caer
- Esquivar
- Tregar
- Subir

- *No locomotrices*; cuya propiedad principal es el manejo y el dominio del cuerpo en el espacio.

- Balancearse
- Inclinarsse
- Estirarse
- Doblarse
- Girar
- Retorcerse
- Empujar
- Levantar
- Traccionar
- Colgarse
- Equilibrarse

- *Proyección/ recepción*; se caracterizan por la manipulación de objeto.

- Recibir
- Lanzar
- Golpear
- Batear
- Atrapar
- Driblar
- Despejar

**Galdón Omar, et al (s.f.: 44)** describe que “las primeras habilidades de desplazamiento son movimientos que, con la práctica, se irán dominando y automatizando para poderse adaptar y aplicar en situaciones y contextos variables”, asimismo “el aprendizaje y desarrollo motor implica un cambio relativamente

permanente en la conducta motriz de los individuos como resultado de la práctica, en las sesiones o clases de educación física y en el entrenamiento deportivo, los objetivos motores planteados hacen referencia al desarrollo de habilidades motrices.

Esta evolución será el resultado de un proceso de aprendizaje motor a través de la experiencia y la práctica”.

**Herrera, G. A., (1989)** señala aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

### **2.3.3 LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA:**

**Muñoz D., (2009)** cita algunas de las posibles actividades para el desarrollo de la coordinación dinámica general:

- Desplazamientos variados (pata coja, cuadrupedia, reptar, trepar, etc.) con o sin implementos (patines, bicicletas...).
- Saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc.
- Gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc.
- Ejercicios de oposición con el compañero o en grupos.
- Actividades rítmicas: bailes populares, modernos, canciones bailadas, danzas.

Todas estas actividades tipo se pueden realizar utilizando diferentes direcciones, velocidades, ritmos, combinaciones, etc., o con una gran variedad de materiales complementarios como cuerdas, gomas elásticas, colchonetas, picas, aros, etc. Además, cualquier Juego en el que exista desplazamiento y una gran intervención muscular, favorecerá el desarrollo de la Coordinación General

**Molina D., (s.f.)** “Teniendo en cuenta al fútbol, le pareció completa esta definición donde existen muchas acciones de coordinación en que las piernas son las encargadas de llevar el balón al objetivo, por lo que me inclino a la denominación: coordinación viso motriz”.

- Según el trabajo de investigación acerca de la coordinación Manno, R., (s.f.: 511), llega a la conclusión y “no define estrictamente el concepto de coordinación, pero habla de la intención del acto motor, que es perseguir una finalidad que se concretó en un objetivo: “es una sucesión de medios cuyo fin es la relación más eficaz de la meta propuesta”
- A partir de estas propuestas se puede afirmar que la coordinación está determinada por la eficiencia del sistema nervioso y el sistema muscular en la consecución de un objetivo y permite la ejecución de procesos concretos y situacionales (“Manual de Educación Física y Deportes- Técnicas y actividades prácticas”. Flexibilidad y coordinación pp. 511-512)

**Flaviano L., (2006)** en su texto expresa la importancia de coordinación motriz y el deporte:

- Tanto en el deporte como en la vida diaria la coordinación nos ayuda a superar situaciones imprevistas como son choques, caídas o la modificación de la parábola de vuelo del balón en el juego. Un jugador que posee un amplio repertorio de destrezas en su sistema nervioso aprenderá con mayor facilidad movimientos que estén emparentados con ellas con un costo energético menor”, es por ello que de aquí “la importancia de una formación multilateral de los niños que supere el enfoque específico (fútbol sólo a través del fútbol), que todavía domina la actividad motora de los niños haciendo mini deportistas en la edad del juego.

Para este autor el desarrollo de la coordinación motriz y el deporte es uno de los aspectos de gran importancia que permite ejecutar destrezas en su sistema nervioso permitiendo realizar diferentes movimientos con gran facilidad y relacionados con el fútbol.

**Flaviano, L. (2006)** sostiene la **importancia** de coordinación motriz y el fútbol de la siguiente manera:

- La enorme complejidad y variedad de tareas y movimientos que debe afrontar y resolver un jugador de fútbol a lo largo de un partido hace de la coordinación una condición imprescindible para él.
- La coordinación sólo mejora a través de la novedad. Nuevas ejercitaciones del fútbol mejoran la coordinación especial y nuevas ejercitaciones que no están emparentadas al fútbol mejoraran la capacidad coordinativa general.

Mientras tanto, **Zatziorski, (s.f.)** denomina así a la experiencia motriz del deportista, y esto adquiere un lugar preponderante, ya que todo movimiento nuevo que adquiera el ser humano, lo realiza sobre la base de antiguas coordinaciones”; por lo tanto si partimos de esta definición y hacemos referencia a “la **importancia** de desarrollar la coordinación a edades tempranas, nos permitirá tener jugadores mayores capaces de adaptarse de forma motriz a cualquier situación planteada, pero si estos niños no llegaran a desarrollarse en el fútbol, podrán desempeñarse de forma más que aceptable en cualquier deporte que elijan o en la vida cotidiana”.

Entonces podemos decir que Flaviano y Zatziorski comparten su idea de que es indispensable desarrollar su motricidad en niños para que facilite su aprendizaje de nuevos movimientos y relacione con el futbol u otro deporte de adulto.

## **2.4 MARCO COMCEPTUAL**

A continuación se desarrolla la definición de los diferentes conceptos que corresponden a las variables de estudio del proyecto de investigación.

### **1. Actividad Física / ejercicio**

Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar. El ejercicio Una parte de la actividad física planeada y que persigue un propósito de entrenamiento (Hernández. C. s.f).

Todos aquellos movimientos naturales y/o planificados que haga una persona y resulte en un gasto de energía. Es también cualquier tipo de movimiento corporal realizado durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en una actividad laboral o en momentos de ocio, que aumenta el consumo de calorías (Hernández, C., Op cit).

### **2. Aeróbicos**

Se caracteriza por la poca intensidad (potencia)y mucho volumen d esfuerzos desplegados y también porque ante el esfuerzo aeróbico las necesidades de oxigeno son satisfechos en el momento que se presentan. Se nota que las pulsaciones son entre 120 – 170 pulsaciones por minutos.

El entrenamiento aeróbico prolongado desarrolla todos los factores mencionados y aumenta los niveles de mioglobina (sustancia que facilita el movimiento del oxígeno desde los capilares hasta las mitocondrias), acrecentando el consumo de oxígeno y obteniendo la energía prolongada. (Villalobos, H.; 138)

### **3. Anaeróbicos**

Esfuerzos de poco volumen y mucha intensidad, son aquellas que originan deuda de oxígeno. Un entrenamiento de fuerza (anaeróbica) crea condiciones desfavorables para la resistencia (aeróbica); las vías de difusión de los vasos capilares hasta la mitocondria, muy dilatadas a causa de la hipertrofia de las fibras musculares por anaeróbicos, perjudican físicamente el abastecimiento de oxígeno, que constituye la base de resistencia aeróbica. (Grosser, M.,:24)

### **4. Calentamiento (calistenia)**

Según Ozoloin. Ob., (s.f.: 299) el calentamiento es el conjunto de actos y ejercicios previos a los grandes esfuerzos especialmente seleccionados de la sesiones de entrenamiento y de los partidos, que son realizados por el deportista a fin de preparar para desperezar su organismo y garantizar un funcionamiento eficaz durante el transcurso de este para un determinado trabajo.

### **5. Capacidad motriz**

Es la aptitud para las manifestaciones matrices, postura, desplazamiento, las acciones segmentarias articuladas y las manipulativas. Ed. Fis. Capacidad de movimiento expresado en velocidad, flexibilidad, potencia y agilidad (Villalobos H.1996: 191).

Es un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía (Castañer & Camerino 1991).

La coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento (Álvarez del Villar, 1998).

Jiménez y Jiménez (2002): es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

Coordinación motriz gruesa, se refiere a la intervención de las grandes masas musculares de ejecución de movimientos que no requiera precisión la coordinación intermuscular. Existe un mayor sincronismo, significa que con el entrenamiento se acorta el tiempo para inervar a las mismas. La mejor coordinación posibilita que sean activadas aquellas unidades motoras que están estrictamente relacionados con el nivel del estímulo (Hollmann, 1990).

## **6. Capacidades Coordinativas**

Es una condición necesaria para los logros motrices eficientes y tiene la particularidad de ser entrenada desde la misma realización de la actividad que la distingue, no precisa de actividades ajenas a ellas que deban ejercitarse antes para lograr su trabajo (Petroni, N. 2006: 5).

Se entiende por capacidades coordinativas a los factores que conforman la coordinación motriz. Las capacidades coordinativas podrían equipararse a lo que algunos autores llaman capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices, se

emplean terminologías bastante extendidas entre estudiosos españoles (Caminero L. F., 2006)

Es difícil sistematizar las múltiples capacidades coordinativas. En la literatura especializada existen diversas clasificaciones según el autor que las haya elaborado. De esta manera se diferencian capacidades básicas o especiales, complejas o específicas de una disciplina deportiva, de mayor o menor orden, y observables o no observables (Kosel, A., 1996: 11).

## **7. Capacidades físicas**

Aptitud o suficiencia de la constitución o naturaleza corpórea. Ed. Fis. Es el nivel del rendimiento físico o sea el nivel de su resistencia muscular- cardiovascular y fuerza muscular; así también de sus características morfo funcionales (Villalobos H. 1996: 191).

Son facultades físicas en potencia las cuales otorgan la posibilidad de mejorar a partir de la estimulación del órgano a través de diferentes elementos como es la actividad física, las cargas de trabajo y el entrenamiento deportivo (UAM, 2007:4).

## **8. Conducción, dominio, manejo y control del balón.**

Es la capacidad de correr con la pelota pegada a los pies y sin perder su posesión. Se debe enseñar que no hay que abusar de este recurso técnico ya que suele ralentizar el juego. El interior y exterior del pie son las superficies habituales.

El dominio del balón con el pie es fundamental en el fútbol, ya que permite realizar regates, pases o disparos a portería. Los jugadores más completos también

tienen un buen dominio de la pelota con el pecho y con la cabeza, lo que las permite ser efectivos en el juego aéreo (Alarcón Valverde, K., 2008).

## **9. Coordinación**

Define la coordinación del movimiento como la eliminación de los ejes de movimiento superfluos del órgano en actividad, lo cual se identifica con la organización de la comandabilidad del aparato motor (Meinel & Schnabel 1988: 58).

La capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimiento, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el movimiento preciso con la velocidad e intensidad adecuada (Castillo Del G.).

La capacidad de coordinación (sinónimo de destreza) está determinada, ante todo, por los procesos de control y regulación del movimiento (Hirtz).

Esto permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas, que pueden ser previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos (Frey).

Para Morehouse (1991) la coordinación es, “el control nervioso de las contracciones musculares”, mientras que Álvarez del Villar (1983) la presenta como “la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento; así, surgen las fases en la realización de un acto coordinado; percepción, decisión y ejecución”

## **10. Coordinación dinámico – general.**

Capacidad para realizar acciones motrices básicas, en las que intervengan un gran número de grupos musculares pero con requerimiento físico de mediana o baja intensidad y una complejidad progresiva, adaptándose en todo caso a las características individuales de la persona (Guillen del Castillo).

Aquellos movimientos que exigen el recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implican locomoción (Le Bouch).

## **11. Coordinación segmentaria.**

Los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc. Diferenciando dos tipos de coordinación segmentaria: *Coordinación óculo - pédica.*- los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol; y *Coordinación dinámica general.*- intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

## **12. Coordinación viso-motriz.**

Es la coordinación que nos va permitir establecer una relación entre el propio cuerpo y un objeto, con el fin de conducir los movimientos hacia el objeto o directamente hacia el blanco, “el tipo de coordinación que se da en un movimiento manual, o corporal, que responde a un estímulo visual y se adapta positivamente a él” (Moreno, Dalila).

Implica el ejercicio de movimientos controlados y deliberados que requieren de mucha precisión, son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera

simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc. (Consuelo González)

### **13. Coordinación motora**

La coordinación motriz es aquella capacidad que tenemos para poder mover nuestro cuerpo a voluntad, en una forma armónica; se divide en dos grandes grupos: la coordinación motriz gruesa y la coordinación motriz fina. Aunque aparentemente la primera es el fundamento de la última, en realidad no es así, ya que pueden darse en forma independiente y lograrse un desarrollo mayor en cualquiera de ellas (Academia Lógica).

Es la resultante de una acción coordinada de desplazamientos corporales, parciales o totales, producto de cierta actividad muscular regulada desde lo sensomotriz y dependientes de los procesos intelectuales y perceptivo – comprensivos del sujeto. Incluyo en ello lo afectivo (Petrone, N. 2006: 1).

### **14. Coordinación motriz gruesa**

Capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado, de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz, a la necesidad del movimiento o gesto deportivo concreto (Álvarez del Villar, c. 1983: 477).

Es el efecto conjunto entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos (Hahn, H. 1984: 82).

La C. M. es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación.

## **15. Educación física**

Ciencia que trata de las relaciones entre el cuerpo y sus funciones, así como el desarrollo de este y su importancia para una saludable calidad de vida. Es una línea de acción de vida que se encarga del desarrollo natural progresivo y sistemático de las facultades motrices y a fines, que debe y tiene que preparar para la vida en movimiento, que debe estar llena en actividades físicas, deportes y recreación; todo en beneficio del cuerpo y del alma (Villalobos H. 1996: 17).

Ciencia que estudia la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo – socio afectivo en función al diseño de hombre al cual tiene y al cual va constituyendo (Tasayco, W. 2004: 155).

Se refiere al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo; es decir, se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar. Se busca, en definitiva, el desarrollo integral del individuo. Se trata de la educación de lo físico por medio de la motricidad. Ocupándose de sistematizar dichas conductas motrices para conseguir objetivos educativos (Galdón, O.: 16-17).

## **16. Deporte escolar**

El concepto deporte está íntimamente relacionado con la sociedad que lo desarrolla, es por lo tanto, un fenómeno social. Esto implica que haya ido evolucionando desde su nacimiento a lo largo de la historia, si bien antes se centraba su definición en su aspecto lúdico, ahora tiende a dársele un sentido competitivo y de ejercicio físico (Cagigal, 1979: 1).

El deporte es el conjunto de situaciones motrices codificadas, cuyas formas competitivas han sido institucionalizadas. La regla instituida especifica la habilidad, permitiendo establecer el tipo de rendimiento solicitado (Orbelli. A, 2008).

Distingue deportes básicos, se encuentran más relacionados con las habilidades y destrezas básicas, se suelen desarrollar en un entorno estable y suponen un proceso de control del movimiento autorregulable: deportes Complejos, se desarrollan en entornos cambiantes, la realización de los mismos está sujeta a un proceso de ejecución constantemente mediatizado por factores externos y, en donde el control del movimiento es de regulación externa (Sánchez, s.f.).

Es la actividad física realizada en un período concreto de edad, hasta los 15-16 años, que tiene lugar en horario extraescolar y debe responder a una adaptación a las características del niño, con finalidades básicamente educativas, que tengan una repercusión en el ámbito cognitivo, afectivo, motor y social (...). El deporte escolar es referirse a una serie de campeonatos deportivos creados para el alumnado de los

centros educativos que desee participar en competiciones extraescolares (Saura, 1996:18 y 21).

### **17. Desarrollo motor.**

El desarrollo motor es el conjunto de cambios y transformaciones que se producen en la actividad motriz de cada individuo durante su vida. Surge a partir de tres procesos: maduración, crecimiento y aprendizaje; este último es el que más interesa desde el punto de vista de la educación física y el deporte, y se manifiesta a través de la práctica. La adquisición de patrones motores y habilidades motrices permite una gran mayor agilidad (Galdón. O, s.f.:43).

### **18. Entrenamiento de la práctica deportiva**

Se le denomina a la forma de ejecutar acciones motoras o actividades físicas de los seres humanos. Es muy fácil se podrá decir “Vamos a entrenar” ó “el profesor no a entrenar”, ó “Estamos entrenando”. Pero el término entrenamiento deportivo puede referirse a: entrenamiento deportivo, entrenamiento del atleta juvenil, entrenamiento de alto nivel, entrenamiento especial para discapacitados, entrenamiento de adultos, entrenamiento social (troles de motivación), entrenamiento para el ocio (recreativo) (Rodríguez Velásquez, J. R., 2005: 21).

### **19. Estiramiento**

El estiramiento es mal interpretado y dejado de lado por muchos entrenadores en niveles bajos del juego. Como primera medida, no se debe usar en “músculos fríos”. Si el cuerpo no se ha calentado, el estiramiento puede causar una lesión. Recordemos que jamás debe ser doloroso. La flexibilidad es influenciada por factores genéticos.

El mismo resultado no se puede esperar de dos jugadores diferentes cuando se trata de estiramiento.

## **20. Familiarización con el balón**

Es un corto proceso que está basado fundamentalmente en realizar ejercicios y juegos sencillos con el mismo balón, con la finalidad de adecuarnos a sus caprichos y evoluciones y/o sus características propias: peso, forma, tamaño y de que material está hecho.

## **21. Fútbol**

El fútbol, como deporte colectivo, requiere de la cooperación entre compañeros para el desarrollo del juego, el cual se hace más eficaz y vistoso en la medida en que cada integrante del equipo cuente con una excelente condición técnica. Es un deporte que se practica entre dos equipos, cada uno de once jugadores.

El objetivo del juego es meter el balón en el arco del equipo contrario de forma lícita. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo.

En un juego típico, los jugadores intentan llevar la pelota hasta la portería rival a través del control individual de la misma, conocido como regate, o de pases a compañeros o tiros a la portería, la cual está protegida por un guardameta (Wikipedia, 2010).

## **22. Habilidades, destreza y tarea motriz**

La habilidad motriz es toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado, de manera precisa, en un tiempo mínimo y con el menor coste energético; Las habilidades motrices no locomotoras, entre las que se encuentran los giros y los equilibrios, son habilidades de estabilidad (Galdón. O., s.f.:45-46).

La destreza evoca a la capacidad de relacionarse con el entorno a través de movimientos de coordinación fina mediante la manipulación de objetos (práctica fina), (Galdón. O., *ibidem*).

Las habilidades y destrezas motrices básicas son pautas motrices cuyo aprendizaje es elemental, ya que son el fundamento de los posteriores aprendizajes motores (Galdón. O., *ibidem*).

La tarea motriz es una actividad auto sugerida o sugerida por otra persona que implica practicar una o varias habilidades y destrezas motrices siguiendo pautas adecuadas para realizarlas con eficacia. Se trata de un conjunto de actividades, materiales y tiempos requeridos para la consecución de un objetivo en concreto y que necesitan la puesta en práctica de conductas motrices por parte de uno o más participantes, por tanto estas tareas requieren una constante adecuación espacio – temporal del cuerpo, da lugar a una búsqueda constante de una estabilidad estática y dinámica (Galdón. O., *ibidem*).

### **23. Habilidades motrices básicas**

Las habilidades motrices básicas son fundamentales en primer lugar para sobrevivir y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir, son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas y específicas, como la de carácter deportivo (Galdón. O., s.f.: 47).

### **24. Motivación**

La motivación puede definirse simplemente como la dirección y al intensidad del esfuerzo. La dirección se refiere a si el individuo busca, se aproxima o se siente atraído por ciertas situaciones (por ejemplo, una alumna puede estar muy motivada para ir a clase de educación física el día que se enseña iniciación al fútbol). La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación de aprendizaje. Si los entrenadores no transmiten a los deportistas el concepto correcto de motivación, tampoco podrán plantear los objetivos adecuados para modificarla. La motivación constituye un factor básico en el aprendizaje, ya que es casi imposible aprender si se carece de ella, pero cuando el aprendiz la posee, el proceso se facilita. Estar motivado supone el deseo de alcanzar ciertos objetivos, y existen numerosas razones que pueden provocar el querer realizar una actividad motriz.

*“De hecho de lo que distingue a los buenos profesores y entrenadores no es el conocimiento técnico de la actividad física o el deporte, sino la capacidad para motivar a los aprendices”.*

## **25. Motivación intrínseca**

Se produce cuando la estimulación hacia el aprendizaje proviene de la propia práctica, por lo que esta tiene de novedad y de superación. Es muy importante, en este caso, que el alumno tenga una sensación de mejora progresiva y que sienta placer por el hecho de jugar y de aprender.

## **26. Motivación extrínseca**

Se produce cuando la dirección del empeño que un alumno pone en una tarea, la fundamenta en aspectos externos no relacionados directamente con dicha tarea, directamente por la intervención de otras personas (padres, escuelas, entorno social, etc.).

## **27. Preparación del deportista.**

Proceso multifacético de utilización racional del total de los factores (medios, métodos y condiciones) que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas. (Villalobos H. 1996: 213)

## **28. Preparación física.**

Proceso que permite desarrollar a las condiciones físicas y motrices (cualidades físicas), facilitando la perfección técnico táctico en cualquier deporte, llevando al practicante a un rendimiento superior. Utiliza los ejercicios físicos como medio principal para el desarrollo de la aptitud física; utiliza los juegos (en problemas de estancamiento) y la competencia (para verificar el “casi” verdadero nivel de los entrenados en relación a su forma deportiva), determina como es el aspecto

fundamental y necesario en la formación del deportista, que viene a ser considerada como el proceso de desarrollo de las cualidades físicas motrices, las cuales en general o especial corresponden a la actividad deportiva. En sus formas de aplicación se orienta a dos direcciones: Preparación física general (PFG) y preparación física específica (PFE), (Rodríguez V. J. 2005:).

### **29. Preparación física del deportista**

Suele denominarse a la educación de sus cualidades físicas: la fuerza y velocidad, la resistencia, la flexibilidad. Se realiza por la sobrecarga físicas que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que encaminan con ello su desarrollo físico. (Villalobos H. 1996: 214)

### **30. Preparación técnica.**

Es la habilidad, la manera, de emplear las capacidades individuales y colectivas, así como las destrezas para ser frente a un adversario deportivo. Es la utilización de elementos y acciones para una lucha deportiva basándose en un dominio técnico (Villalobos. E. 1996: 36).

### **31. Pre temporada**

Período preparatorio. Período de tiempo el cual se merita para la preparación fundamental. Eleva el nivel general de las posibilidades funcionales del organismo en el desarrollo multifacético de las actitudes físicas (fuerza, velocidad y resistencia), como también es completar la reserva de habilidades y hábitos motrices con amplio volumen en su parte general y reorganización en la fase especial donde se buscara la forma deportiva. . (Villalobos H. 1996: 214)

### **32. Preparación táctica.**

Es el modo de efectuar determinado movimiento de un deporte en forma racional, apropiada, sin esfuerzo, con mucha soltura y dirigiendo una respuesta al adversario de turno. La técnica no debe ser confundida con estilo, que es el refinamiento o toque personal de la técnica (Villalobos. E. 1996: 38).

Involucra una serie de factores hereditarios, genéticos y ontogénicos que posee el ser humano, y que se encuentra poseídos en las serie de vivencias y experiencias que van adquiriéndose en el transcurso de la vida, frente a retos significativos algunos fáciles, algunos difíciles de realizar por falta de pre requisitos del futuro deportista (Rodríguez V. J. 2005: 183).

La táctica a nivel deportivo comprende la utilización de los múltiples elementos técnicos durante la competencia no se puede aportar el concepto de la táctica de la consideración de posibilidades, y de la evolución de las acciones individuales y colectivas del equipo y el análisis de las actuaciones constantes de los adversarios. Conduciendo a crear las condiciones favorables para la competencia, con el propósito de lograr los mayores resultados (Rodríguez V. J. *Ibidem*).

Entiende que la técnica es “El dominio del balón” y la táctica es “El dominio de juego” (FIFA).

### **33. Preparación técnico – táctica**

El dominio de la técnica y la táctica es la parte más importante de un proceso correctamente organizado del entrenamiento deportivo. Dicha preparación optimiza los movimientos y fintas que elevan el nivel deportivo en las competencias. Utiliza

ejercitaciones secuenciales y relacionadas con propósitos específicos de los diferentes movimientos deportivos.

**Ejemplo:** ejercitación y dominio de técnicas generales ejercicios de “tres contra tres” en el fútbol, para preparar los principios técnicos-tácticos ofensivos; la marcación personal para principios defensivos y pressing en toda la cancha (Villalobos G. H., 1996: 33).

#### **34. Preparación psicológica.**

La Psicología del Deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, pedagogía, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc.) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica (Antonelli y Salvini 1978,: 2), citados por Cruz (1990).

La Psicología del Deporte es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos de forma sistemática. Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la preparación general para el deporte de competición la ayuda psicológica, la distribución y elección de deportistas, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y competición" (Cagigal, 1974,:128).

### **35. Preparación teórica.**

Consiste en la profundización del conocimiento, en teoría, para la especialización deportiva, lo cual redundara en la comprensión amplia y profunda del deporte en todos sus aspectos preparatorios (Villalobos. H, 1996: 39).

La preparación teórica es uno de los tipos y partes de las tareas del entrenamiento deportivo, que propicia hacia el mejoramiento de la preparación física, a la captación de hábitos y habilidades motoras, a la comprensión y utilización de las acciones tácticas individuales y colectivas, y a la comprensión de la predisponían psíquica para las competencias deportivas (Rodríguez. J, 2005: 194-195).

### **36. Psicología deportiva**

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

El Deporte, en este sentido, condiciona y es condicionado por múltiples factores de naturaleza diversa: social, cultural, política, económica, etc., por lo cual al estudiar la conducta de un sujeto "en situación deportiva" es importante tomar en consideración estas mutuas y recíprocas influencias (Morales. S.).

Pone a disposición de las distintas disciplinas, técnicas y herramientas útiles para conocer, desarrollar y perfeccionar las destrezas psicológicas que harán que el deportista alcance un óptimo desempeño y que éste además apunte a ser constante;

reconociendo sus fortalezas, para utilizarlas de manera estratégica y reconociendo también sus debilidades para apuntar a superarlas, respetando en todo momento tanto la individualidad de cada atleta como el perfil de cada disciplina (Venegas. L, 2010).

## **CAPÍTULO III**

### **3.1 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente capítulo es el resultado del esfuerzo realizado en la labor investigativa; es aquí donde se examina y expone los resultados de la investigación, en relación con el problema esbozado, los objetivos e hipótesis de estudio.

En el primer subcapítulo se realiza un análisis descriptivo y desagregado de las variables y algunos indicadores relevantes.

Es el segundo sub capítulo se revelan los resultados cruciales referidos directamente a las variables de las hipótesis de investigación, donde se soluciona la asociación de las variables de estudio, y se efectúan la asociación de las variables para cada hipótesis específica según corresponde.

En el tercer sub capítulo los factores resultantes y concluyentes de correlación de Pearson empleado para la correlación y convalidación de la hipótesis. En un primer momento se verifica la hipótesis general y en un segundo término se comprueban las hipótesis específicas respectivamente.

Para una mejor comprensión se presenta los gráficos y cuadros correspondientes.

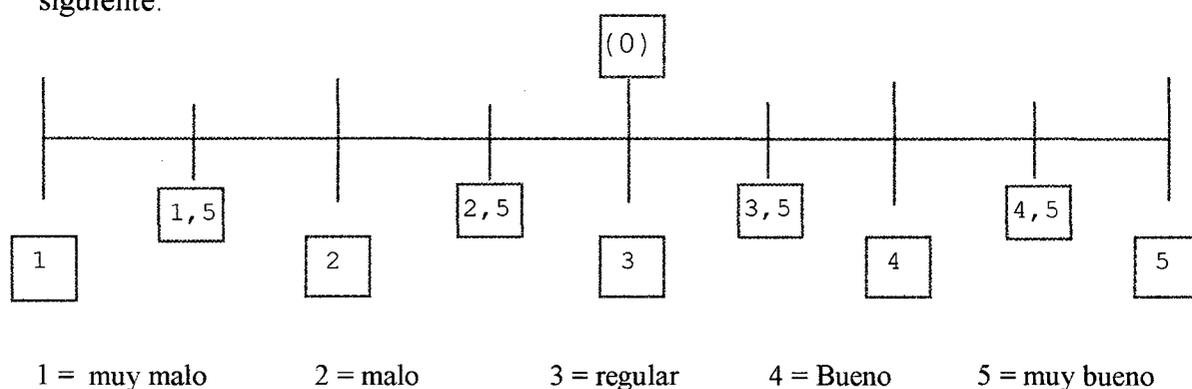
### 3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO Y DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA

El estudio se realizó en la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora de Las Mercedes y en el estadio el Olivo que está situada en la ciudad de Abancay.

La población está constituida por la selección de fútbol de la Institución que hacen un total de treinta deportistas (futbolistas). De tal manera que la unidad de estudio está constituida por las treinta deportistas (futbolistas).

#### 3.2.1 Dimensiones de Desarrollo con la Práctica de Fútbol Femenino.

El valor de los niveles, están dadas en función a una escala de puntuación del 1 al 5 (como la escala de likert); donde uno representa el límite del valor negativo y 5 representa el límite del valor positivo (-1, -2, 3, +4, +5). Observe la representación siguiente:

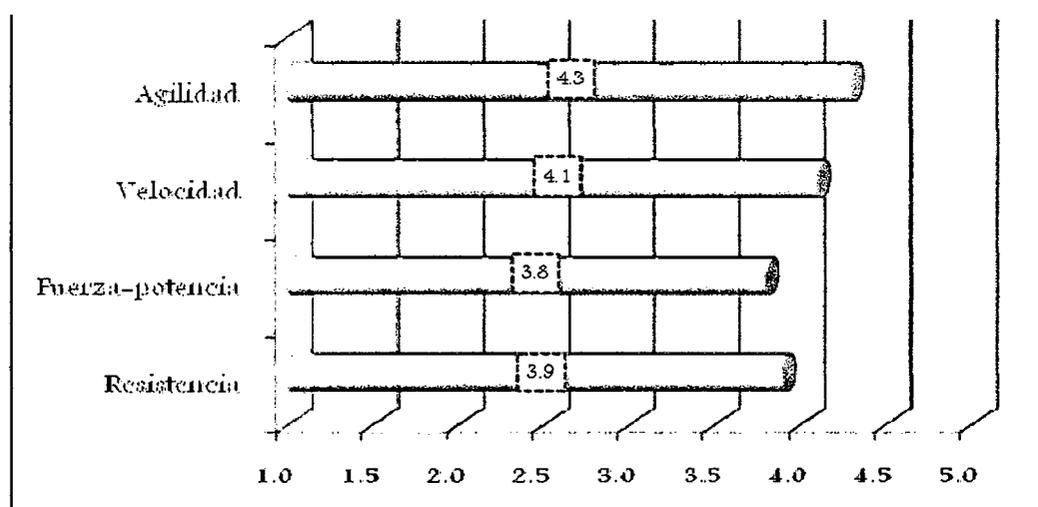


En efecto, las puntuaciones que tengan una mayor tendencia hacia 1, se encuentra en un nivel de (muy mala); contrariamente la puntuación 5 es muy buena en las estudiantes, y la puntuación 3 es neutro o intermedio (valor 0), respecto a los indicadores de niveles de rendimiento físico, técnico, táctico y test psicológico.

En el gráfico número 01, se sintetiza los resultados de la prueba de rendimiento físico, el indicador que presenta el más alto nivel de rendimiento es la agilidad que alcanza el 4,3 de puntuación; seguido por el indicador de velocidad, el mismo que alcanza el nivel de 4,1 de puntuación, ubicándose en un nivel BUENO; asimismo los indicadores de fuerza – potencia y resistencia alcanzan el nivel de 3,8 y 3,9 ubicándose en un nivel REGULAR a BUENO.

**GRÁFICO Nº 01**

**Niveles de rendimiento físico en la práctica del fútbol**

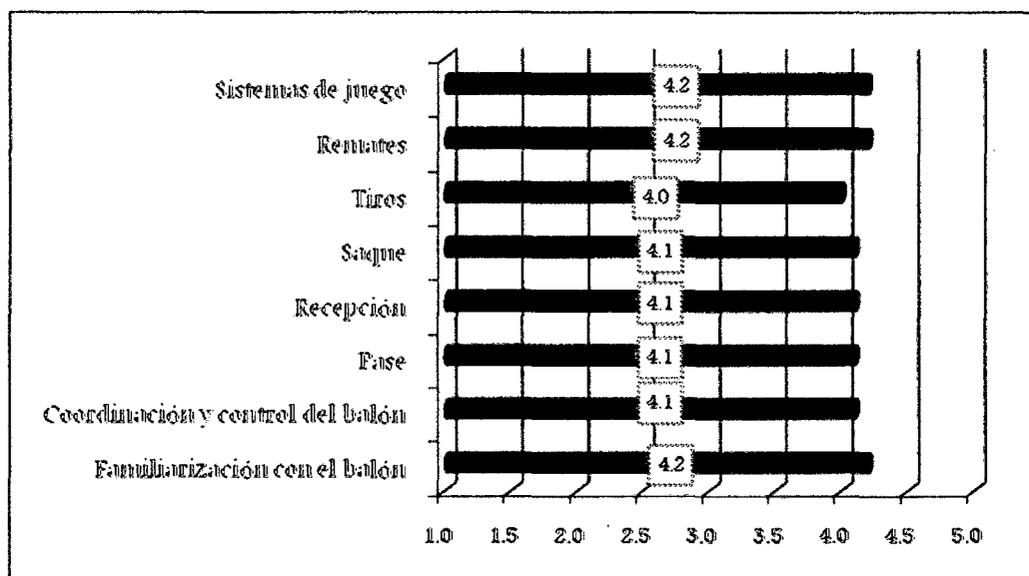


**FUENTE:** Elaboración propia en base a la escala de observación, 2010

Si analizamos los resultados de los niveles del rendimiento físico, observamos que las estudiantes tienen un desempeño Bueno en la prueba de agilidad y velocidad, ello significa que para los dos principios de preparación física, la predisposición natural reviste capital importancia para el desarrollo de la velocidad y agilidad pura; asimismo las estudiantes tienen un desempeño BUENO en la prueba de fuerza – potencia y resistencia; esta situación se debe justamente a la relación con la práctica del fútbol, el mismo sugiere que debe seguir practicándose para un mejor rendimiento.

En el gráfico número 02 es posible apreciar, mediante la prueba de rendimiento técnico, que casi todos los indicadores presentan el mismo nivel de rendimiento técnico, ubicándose en el nivel BUENO; vale decir, entre los valores de 4,0 y 4,2; es decir, tan sólo presenta un rango de 0,2 de puntuación, el mismo que implica que no existe una diferencia significativa en el nivel de rendimiento entre los indicadores el rendimiento técnico.

**GRÁFICO Nº 02**  
**Niveles de rendimiento técnico en la práctica del fútbol**



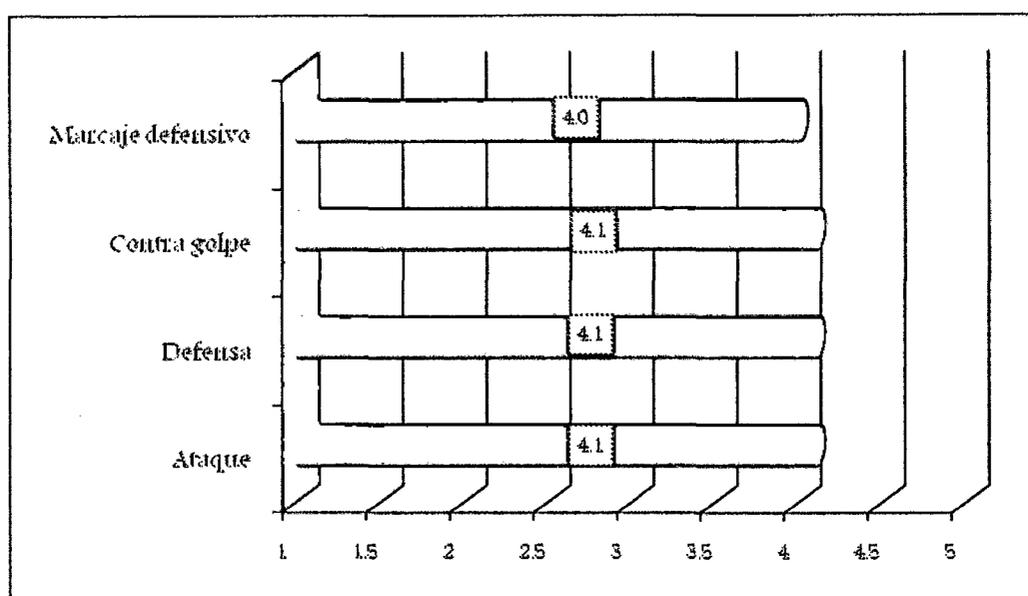
**FUENTE:** Elaboración propia en base a la escala de observación, 2010

Este gráfico muestra que el rendimiento técnico de las estudiantes que practican el fútbol es óptimo; puesto que estas pruebas son uno de los fundamentos importantes respecto a la valoración del rendimiento como: la familiarización con el balón, coordinación y control del balón, pase, recepción, saques, tiros, remates y los sistemas de juego; estos fundamentos se pueden realizar en cualquier parte del campo. Respecto a estos resultados del rendimiento técnico percibimos que hubo buena coordinación al ejecutar actividades de rendimiento técnico.

Al examinar el gráfico número 03, respecto a los resultados de la prueba de rendimiento táctico; entre sus indicadores como: Ataque, defensa contragolpe y marcaje defensivo se tiene 4,0 hasta un 4,1 de nivel de rendimiento. Vale decir las estudiantes han logrado alcanzar un nivel BUENO de rendimiento táctico. En cuanto respecta al rango entre los indicadores del rendimiento táctico se tiene un 0,1.

**GRÁFICO Nº 03**

**Niveles de rendimiento táctico en la práctica del fútbol**



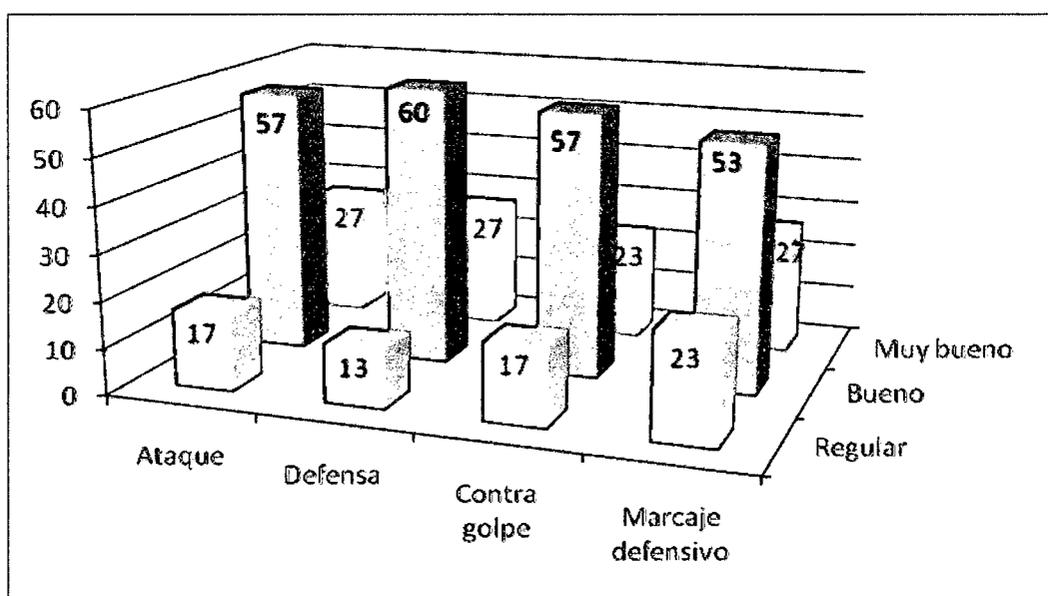
**FUENTE:** Elaboración propia en base a la escala de observación, 2010

Al visualizar el rendimiento táctico de las estudiantes que practican el fútbol es óptimo; puesto que estas pruebas son uno de los fundamentos elementales respecto a la valoración del rendimiento como: Ataque, defensa, contragolpe y marcaje defensivo.

En el gráfico número 03, respecto al rendimiento táctico de los indicadores como ataque, defensa, contra golpe y marcaje defensivo se presentan en un mismo nivel de rendimiento, con un rango de 0,2, siendo la diferencia no significativa del nivel no alcanzado.

**GRÁFICO N° 04**

**Test de rendimiento táctico en la práctica del fútbol**



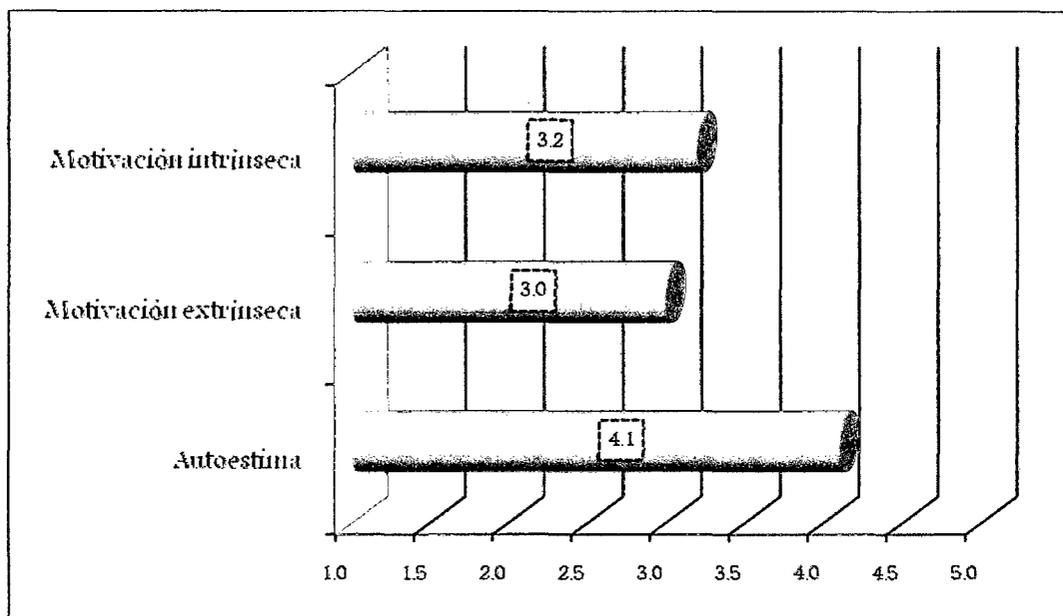
**FUENTE:** Elaboración propia en base a la escala de observación, 2010

Como se puede apreciar en el gráfico de barras N° 4 el rendimiento táctico referido a los indicadores: ataque, defensa, contragolpe, marcaje defensivo; tenemos en el nivel REGULAR que se ubica entre el 13% y 17%, mientras que en el BUENO en casi todas se puede apreciar entre el 53% y 60%, sin embargo el MUY BUENO se ubica entre el 23% y 27% de la estudiantes se sitúan en un nivel MUY BUENO.

En la presentación del gráfico Número 05, observamos los resultados de la prueba de niveles de autoestima con un 4,1 de estudiantes ubicándose un en nivel BUENO, por otro lado la motivación extrínseca con un 3,0 de estudiantes, asimismo la motivación intrínseca con un 3,2 de estudiantes, ubicándose en un nivel REGULAR.

**GRÁFICO Nº 05**

**Niveles de autoestima, Motivación Extrínseca e Intrínseca de las estudiantes que integran la selección de fútbol de la I.E.**



**FUENTE:** Elaboración propia en a la encuesta, 2010

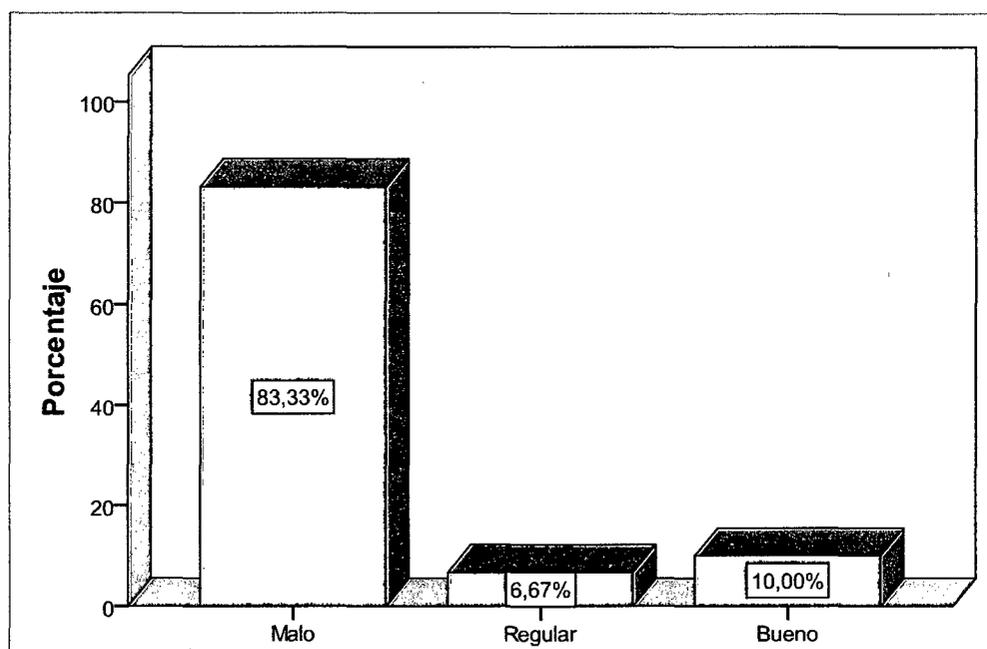
Estos datos nos muestran que la autoestima de las estudiantes que practican el fútbol se encuentra en un nivel BUENO, por otro lado la motivación intrínseca, extrínseca se encuentran en el nivel REGULAR; indicándonos que las estudiantes no cuentan con apoyo en diferentes aspectos por parte de la sociedad.

En la presentación de este gráfico número 06, observamos los resultados de la prueba de conocimiento teórico de las estudiantes que practican el fútbol y vemos que en la prueba un 83,33% de las estudiantes se ubican en un nivel MALO, un 10,00% de las estudiantes a alcanzado un nivel BUENO, por otra parte el 6,67% se ubican en un nivel REGULAR.

Gracias a esta evaluación escrita se logró saber el nivel de conocimiento teórico para su propio beneficio y preparación integral como futbolista.

### GRÁFICO Nº 06

#### Conocimiento teórico de las estudiantes que practican el fútbol



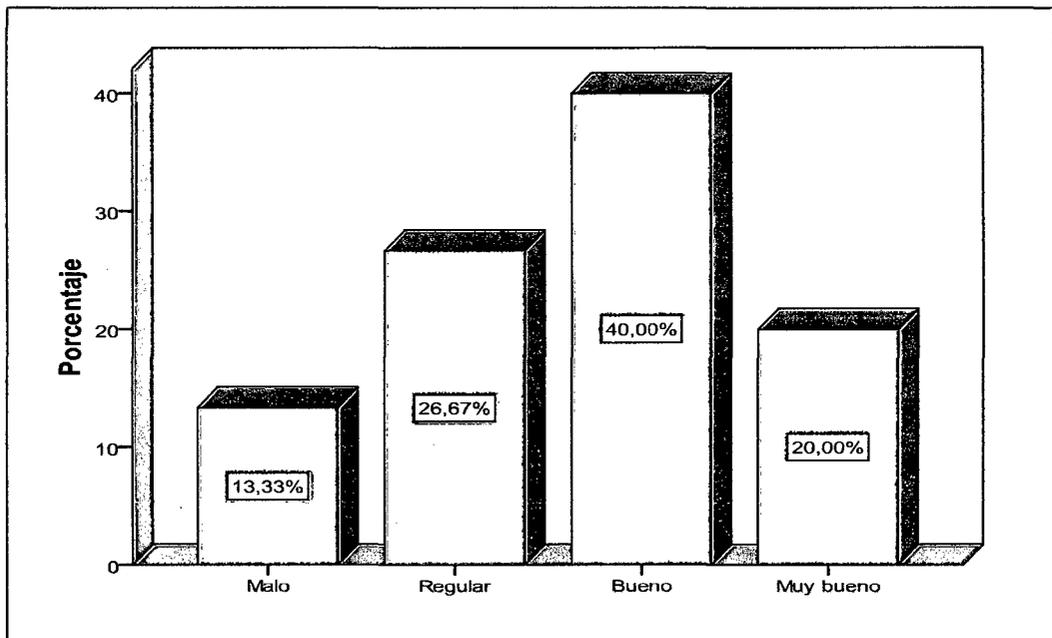
FUENTE: Elaboración propia en base a la evaluación escrita, 2010

En lo que corresponde al conocimiento teórico, el mayor porcentaje de las que practican fútbol tienen un rendimiento de conocimiento MALO, y en un mínimo porcentaje se les considera en REGULAR.

### 3.2.2 Nivel de Desarrollo de la Coordinación Motriz Gruesa.

En el presente gráfico número 07, observamos los resultados de la prueba de Coordinación Motriz Gruesa el 40,00% se encuentran en un nivel BUENO y el 13,33% de las estudiantes se ubican en un nivel MALO.

**GRÁFICO N° 07**  
**Nivel de coordinación Dinámica en la práctica del fútbol**



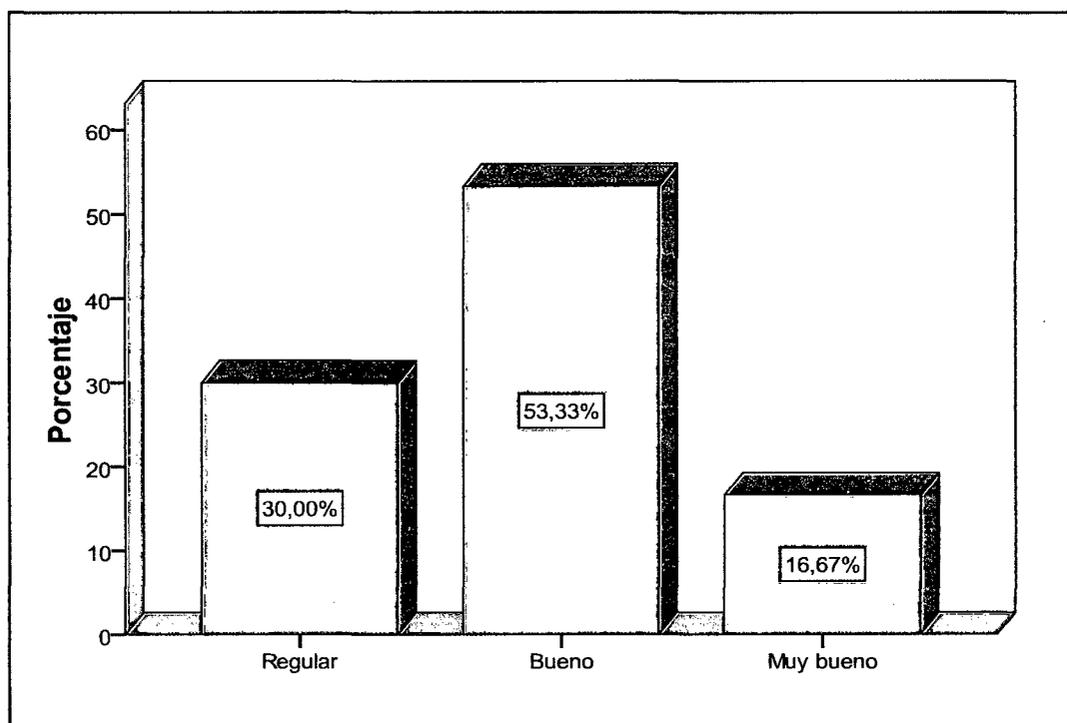
**FUENTE:** Elaboración propia en base al a la escala de observación, 2010

Para **Guillen del Castillo** la C. Dinámica, son acciones motrices básicas donde intervienen los grupos musculares pero con requerimiento físico de mediano baja intensidad, donde se adoptan a las características individuales de la persona. Mientras que para **Le Bouch**, considera de manera asertiva y define el termino de C. dinámica a los movimientos que exigen el reciproco ajuste en todas las partes del cuerpo, es así que estos datos ratifican los niveles de coordinación dinámica, donde se muestra un mayor dominio de coordinación dinámica por parte de las estudiantes; asimismo haciendo posible una mayor relación entre la práctica del fútbol y la coordinación motriz gruesa.

En la presentación del gráfico número 08 percibimos los resultados de la prueba de coordinación segmentaria, y así tenemos un 53,33% de las estudiantes se encuentran en un nivel bueno, por otro lado un 16,67% se ubica en un nivel muy bueno de rendimiento de coordinación segmentaria.

**GRÁFICO N° 08**

**Nivel de coordinación Segmentaria en la práctica del fútbol**

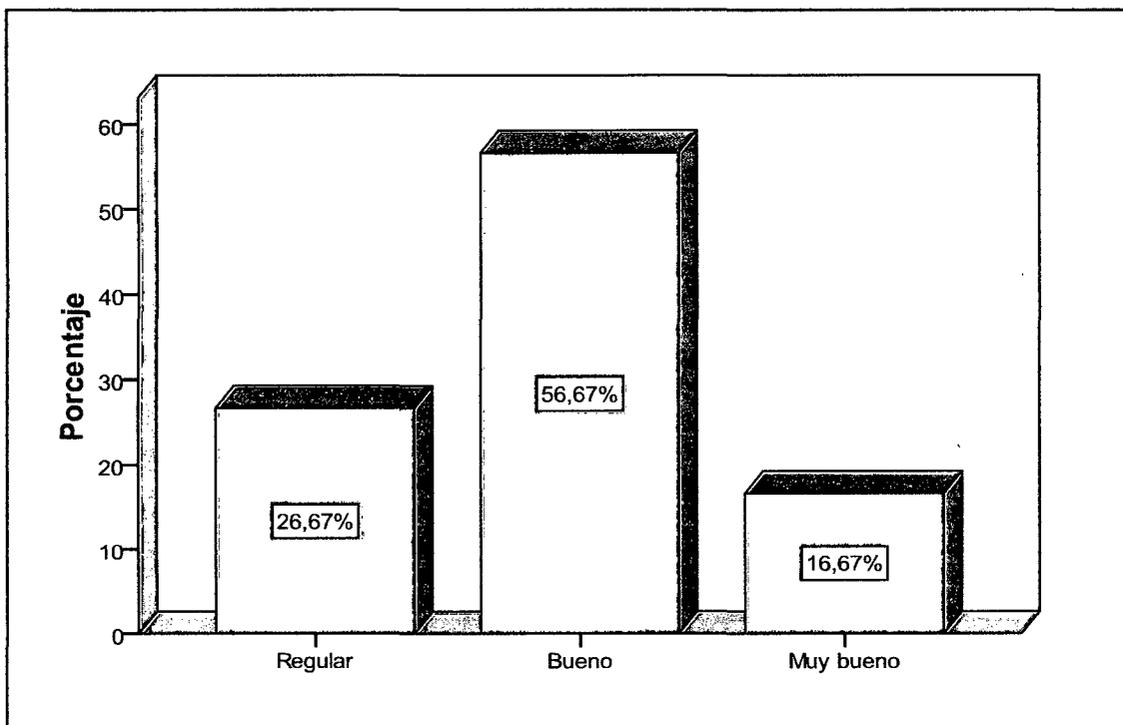


**FUENTE:** Elaboración propia en base al a la escala de observación, 2010

Este gráfico muestra que el nivel de coordinación segmentaria de las estudiantes que practican fútbol, es óptimo la mayor parte de las estudiantes se encuentra en condiciones óptimas, es decir BUENO; estas pruebas de coordinación son consideradas necesarias para las deportistas.

En la presentación del gráfico número 09 se observa los resultados de la prueba de coordinación viso motriz, así tenemos un 56,67% de las estudiantes se encuentran en un nivel bueno, por otro lado un 16,67% se ubica en un nivel muy bueno de rendimiento de coordinación segmentaria.

**Gráfico nº 09**  
**Nivel de coordinación Viso-Motriz en la práctica del fútbol**



**FUENTE:** Elaboración propia en base al a la escala de observación, 2010

**Para Moreno Dalila** el tipo de coordinación que se da en un movimiento, corresponde a un estímulo visual; mientras que para **Consuelo González** considera necesario que durante el ejercicio se utilizan simultáneamente ojos y mano, por lo que se puede afirmar que de acuerdo a los resultados obtenidos en el gráfico que antecede, expresa con claridad que existe un porcentaje considerable de estudiantes que se encuentran en un nivel BUENO, esto indica que se tiene un alto nivel de coordinación viso motriz en la práctica de fútbol.

### 3.3 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN RELACIONAL

#### 3.3.1 Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Motriz Gruesa.

En la relación X–Y, el valor del nivel de significancia resultante (0,00) es inferior a lo planteado en la investigación (0,05); entonces, se puede afirmar que **a mayor práctica del fútbol femenino, mayor es la coordinación motriz gruesa**, con un nivel de confianza al 99% que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error (la relación es significativa al nivel 0,01). En consecuencia, se determina que **existe asociación positiva considerable (0,762\*\*)** entre la práctica del fútbol femenino y la coordinación motriz gruesa, en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora de las Mercedes de Abancay.

**CUADRO N° 05**

**Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Motriz Gruesa**

Correlaciones			
		PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO	COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA
PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO	Correlación de Pearson	1	,762**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA	Correlación de Pearson	,762**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**FUENTE:** Elaboración propia, en base a los datos de estudio, 2010.

Estos resultados sugieren que, cuanto mayor es la práctica del fútbol, mayor es la coordinación motriz gruesa, **Flaviano, L. (2006)** sostiene en relación a estas dos variables, mencionando que la coordinación solo mejora a través de la práctica de diferentes actividades y/o movimientos.

### 3.3.2 Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Dinámica.

En la relación X–Y<sub>1</sub>, el valor del nivel de significancia resultante (0,00) es inferior a lo planteado en la investigación (0,05); entonces, se puede afirmar que a **mayor práctica del fútbol femenino, mayor es la coordinación dinámica**, con un nivel de confianza al 99% que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error (la relación es significativa al nivel 0,01). En consecuencia, se determina que **existe asociación positiva entre media y considerable (0,605\*\*)** entre la práctica del fútbol femenino y la coordinación dinámica, en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora de las Mercedes de Abancay.

**CUADRO N°06**  
**Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Dinámica.**

<b>Correlaciones</b>			
		<b>PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO</b>	<b>COORDINACIÓN DINÁMICA</b>
<b>PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO</b>	Correlación de Pearson	1	,605**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
<b>COORDINACIÓN DINÁMICA</b>	Correlación de Pearson	,605**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30
**. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

**FUENTE:** Elaboración propia, en base a los datos de estudio, 2010.

Al recoger la información, la asociación entre la práctica del fútbol femenino y la coordinación dinámica es considerable, Guillen del castillo, sostiene que la coordinación dinámica es la capacidad de realizar acciones motrices donde

intervienen todos los grupos musculares; ello permite que a mayor práctica del fútbol el desarrollo de la coordinación dinámica se desarrolla.

### 3.3.3 Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Segmentaria.

En la relación X–Y<sub>2</sub>, el valor del nivel de significancia resultante (0,00) es inferior a lo planteado en la investigación (0,05); entonces, se puede afirmar que a **mayor práctica del fútbol femenino, mayor es la coordinación segmentaria**, con un nivel de confianza al 99% que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error (la relación es significativa al nivel 0,01).

En consecuencia, se determina que **existe asociación positiva entre considerable y muy fuerte (0,780\*\*)** entre la práctica del fútbol femenino y la coordinación segmentaria, en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora de las Mercedes de Abancay.

**CUADRO N° 07**

#### **Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Segmentaria**

<b>Correlaciones</b>			
		<b>PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO</b>	<b>COORDINACIÓN SEGMENTARIA</b>
<b>PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO</b>	Correlación de Pearson	1	,780**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
<b>COORDINACIÓN SEGMENTARIA</b>	Correlación de Pearson	,780**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

**FUENTE:** Elaboración propia, en base a los datos de estudio, 2010.

### 3.3.4 Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Viso-motriz.

En la relación X–Y<sub>3</sub>, el valor del nivel de significancia resultante (0,00) es inferior a lo planteado en la investigación (0,05); entonces, se puede afirmar que **a mayor práctica del fútbol femenino, mayor es la coordinación viso-motriz**, con un nivel de confianza al 99% que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error (la relación es significativa al nivel 0,01). En consecuencia, se determina que **existe asociación positiva fuerte (0,780\*\*)** entre la práctica del fútbol femenino y la coordinación viso-motriz, en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Nuestra Señora de las Mercedes de Abancay.

**CUADRO N° 08**  
**Relación entre la Práctica del Fútbol Femenino y Coordinación Viso-motriz**

<b>Correlaciones</b>			
		<b>PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO</b>	<b>COORDINACIÓN VISO-MOTRIZ</b>
<b>PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO</b>	Correlación de Pearson	1	,772**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	30	30
<b>COORDINACIÓN VISO-MOTRIZ</b>	Correlación de Pearson	,772**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	30	30
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).			

**FUENTE:** Elaboración propia, en base a los datos de estudio, 2010.

Esta agrupación entre práctica del fútbol y coordinación viso-motriz, luego del recojo de información menciona que existe asociación positiva fuerte. Estos resultados sugieren que existe una asociación positiva entre considerable y muy fuerte, donde la coordinación viso- motriz (segmentaria) según, **Moreno, Dalila**, es el movimiento que conduce hacia el objeto, fútbol tiene relación directa; ello permite

que a mayor de práctica del fútbol femenino mayor es el desarrollo de la coordinación viso- motriz (segmentaria).

### 3.4 CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

#### 3.4.1 Prueba de Hipótesis General

##### i. Hipótesis general: X – Y.

$$H_0: r_{x-y} = 0 \text{ (ausencia de correlación)}$$

$$H_a: r_{x-y} \neq 0 \text{ (existe correlación negativa)}$$

$$H_1: r_{x-y} \neq 0 \text{ (existe correlación positiva)}$$

##### ii. Nivel de significancia:

$$\alpha = 0,05$$

##### iii. Resultados:

$$X-Y: r = 0,762^{**}$$

$$S = 0,000$$

$$r^2 = 0,588$$

##### iv. Conclusión:

El valor del coeficiente  $r$  para X–Y, indica que existe una correlación positiva considerable, a un nivel de significancia del 0,01 (99% de confianza en que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error); vale decir, a mayor práctica del fútbol femenino, mayor es la coordinación motriz gruesa. Entonces, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

Asimismo, el valor de  $r^2$  muestra que, la práctica del fútbol femenino, contribuye en 59% la variación de la coordinación motriz gruesa.

### 3.4.2 Prueba de Hipótesis Específicas

(A)

**i. Hipótesis específica 1: X – Y<sub>1</sub>.**

H<sub>0</sub>:  $r_{x-y_1} = 0$  (ausencia de correlación)

H<sub>a</sub>:  $r_{x-y_1} \neq 0$  (existe correlación negativa)

H<sub>1</sub>:  $r_{x-y_1} \neq 0$  (existe correlación positiva)

**ii. Nivel de significancia:**

$\alpha = 0,05$

**iii. Resultados:**

X-Y<sub>1</sub>:  $r = 0,605^{**}$

S = 0,000

$r^2 = 0,366$

**iv. Conclusión:**

El valor del coeficiente  $r$  para X–Y<sub>2</sub>, indica que existe una correlación positiva entre media y considerable, a un nivel de significancia del 0,01 (99% de confianza en que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error); vale decir, a mayor práctica del fútbol femenino, mayor es la coordinación dinámica. Entonces, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

Asimismo, el valor de  $r^2$  muestra que, la práctica del fútbol femenino, contribuye en 37% la variación de la coordinación dinámica.

**(B)**

**i. Hipótesis específica 2: X – Y<sub>2</sub>.**

H<sub>0</sub>:  $r_{x-y_2} = 0$  (ausencia de correlación)

H<sub>a</sub>:  $r_{x-y_2} \neq 0$  (existe correlación negativa)

H<sub>1</sub>:  $r_{x-y_2} \neq 0$  (existe correlación positiva)

**ii. Nivel de significancia:**

$\alpha = 0,05$

**iii. Resultados:**

X-Y<sub>2</sub>:  $r = 0,780^{**}$

S = 0,000

$r^2 = 0,608$

**iv. Conclusión:**

El valor del coeficiente  $r$  para X–Y<sub>2</sub>, indica que existe una correlación positiva entre considerable y muy fuerte, a un nivel de significancia del 0,01 (99% de confianza en que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error); vale decir, a mayor práctica del fútbol femenino, mayor es la coordinación segmentaria. Entonces, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

Asimismo, el valor de  $r^2$  muestra que, la práctica del fútbol femenino, contribuye en 61% la variación de la coordinación segmentaria.

**(C)**

**i. Hipótesis específica 2:  $X - Y_3$ .**

$H_0: r_{X-Y_3} = 0$  (ausencia de correlación)

$H_a: r_{X-Y_3} \neq 0$  (existe correlación negativa)

$H_1: r_{X-Y_3} \neq 0$  (existe correlación positiva)

**ii. Nivel de significancia:**

$\alpha = 0,05$

**iii. Resultados:**

$X-Y_2: r = 0,772^{**}$

$S = 0,000$

$r^2 = 0,596$

**iv. Conclusión:**

El valor del coeficiente  $r$  para  $X-Y_3$ , indica que existe una correlación positiva fuerte, a un nivel de significancia del 0,01 (99% de confianza en que la correlación es verdadera y 1% de probabilidad de error); vale decir, a mayor práctica del fútbol femenino, mayor es la coordinación viso-motriz. Entonces, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

Asimismo, el valor de  $r^2$  muestra que, la práctica del fútbol femenino, contribuye en 60% la variación de la coordinación viso-motriz.

## CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que arribamos, está en concordancia con nuestros objetivos, hipótesis, marco teórico y la aplicación de instrumentos. Los resultados son los siguientes:

En función a los resultados obtenidos se puede precisar que las estudiantes se encuentran en un nivel óptimo de rendimiento físico, técnico y táctico; respectivamente representados por (1 = muy malo, 2 = malo, 3 = regular, 4 = bueno, 5 = muy bueno). Entonces podemos decir que la hipótesis general de la investigación está aceptada y se rechaza la hipótesis nula.

Sin embargo la encuesta aplicada test psicológico representa a la motivación intrínseca y extrínseca de las estudiantes, demostrando que la autoestima se ubica en un nivel bueno. En cuanto corresponde a los resultados de evaluación escrita el 83,33% se encuentran en un nivel malo, el 6,67% en un nivel regular y el 10% entre el nivel regular y bueno. Asimismo los resultados obtenidos de coordinación dinámica, coordinación segmentaria y coordinación viso motriz se encuentran ubicados en un nivel BUENO dentro de la práctica de fútbol. Demostrando una gran relación significativa en el desarrollo de la coordinación motriz gruesa a través de la práctica del fútbol.

Estos resultados también nos indican que el desarrollo de la coordinación motriz gruesa no solo se basa en la práctica de un determinado deporte, sino en la obtención de una buena formación psicomotriz temprana; es por eso la importancia de los saberes previos . (Piaget J.; pág. 69).

Es posible resaltar que la institución educativa es reconocida por la iniciativa y sobresaliente participación en ligas futbolísticas tanto local, departamental y nacional; por lo tanto la hipótesis de este trabajo es aceptada.

## RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta la hipótesis positiva y significativa respecto a la práctica del fútbol y el desarrollo de la coordinación motriz en la IES “Nuestra Señora de Las Mercedes”, se recomienda investigar a profundidad antecedentes y nuevas teorías acerca del desarrollo motor en la práctica del fútbol; de esa manera conocer y formular nuevos problemas de investigación en el campo educativo - deportivo.

A los investigadores del ámbito deportivo e interesados en el área, explorar y describir mediante la investigación científica metodologías y estrategias de entrenamiento deportivo así mejorar el desarrollo del movimiento deportivo, capacidades deportivo - motrices (capacidades de coordinación). Para conocer lo desatinos y deficiencias que perjudican el desarrollo de la coordinación en adolescentes futbolistas.

Promover eventos deportivos en distintos niveles así generar y rescatar nuevos talentos, originando toma de conciencia por parte de los entrenadores, así preocupándose por el entrenamiento integra de los deportistas, dejando de lado el entrenamiento “*improvisado*”.

## **SUGERENCIAS**

Para la práctica del fútbol femenino debe estar dirigido por profesionales de Educación Física o entrenadores especializados, con la finalidad de lograr el desarrollo de las capacidades coordinativas: motriz gruesa de las estudiantes; de tal forma obtener mejores deportistas en un nivel de competitividad.

La Institución Peruana de Deportes IPD, conjuntamente con la Federación Peruana de Fútbol debería preocuparse por mejorar deportivamente, organizando eventos deportivos como por ejemplo: cursos de formación deportiva, capacitaciones, etc., dirigidos a entrenadores, preparadores físicos y docentes de Educación Física; asimismo proyectar eventos deportivos dirigidos hacia escolares como pueden ser: campeonatos, encuentros intercolegiales, etc.

Que los docentes se “capaciten” con fines de brindar una mejor enseñanza – aprendizaje para con sus estudiantes, logrando en ellos una mejor calidad deportiva , desenvolviéndose así en la vida diaria. De tal forma que los padres de familia opten por apoyar a sus hijas en las actividades de la institución como selección de fútbol.

## GLOSARIO

**Actividad deportiva.** Conjunto de tareas propias del deporte.

**Actividad física.** Conjunto de tareas propias de la naturaleza corpórea.

**Adversario.** Rival, contendiente deportivo.

**Afectiva.** Relaciones sociales y personales positivas.

**Afirmación motriz.** Asegurar sus condiciones motrices: velocidad, agilidad, flexibilidad y potencia.

**Agilidad.** Determinada por la velocidad en los cambios de posición.

**Agotamiento.** Consumo de reservas nutritivas, reducción del tono nervioso como consecuencia del ejercicio.

**Alto rendimiento.** Es una manifestación de excelencia en lo físico – motriz, perceptivo – motriz, técnico – táctico y psicológico.

**AMATEUR.** Sinónimo de aficionado.

**Anaeróbicos.** Esfuerzos físicos exigentes a deuda de oxígeno.

**Aplicación de los ejercicios.** Emplear los ejercicios para lograr cierto fi deportivo.

**Aptitud física.** Buena disposición de la unión orgánica.

**Aptitud.** Disposición natural o adquirida.

**Baremo.** Resultado de una serie de evaluaciones.

**Bioantropométrico.** Sistema de mediciones aplicadas al ser humano.

**Calidad deportiva.** Superioridad y calificación en el deporte integralmente.

**Capacidad de movimiento.** Expresado en velocidad, flexibilidad, potencia y agilidad.

**Capacidad física.** Es e nivel del rendimiento físico o sea el nivel de su cardiovascular y fuerza muscular; así también de sus características morfo funcionales.

**Capacidad.** Inteligencia, talento, aptitud o suficiencia.

**Capacidad.** Inteligencia, talento, aptitud o suficiencia.

**Carga de trabajo.** Es la suma de todas las actividades y acciones a realizar en un determinado tiempo de entrenamiento.

**Chutar.** Lanzar el balón de un puntapié (futbol).

**Cifosis.** Desviación de la columna vertebral – joroba.

**Circuitos.** Método de ejercitación trabajado por estaciones o lugares especiales.

**Condición motriz.** Estado en que se encuentra, básicamente las actividades de movimiento, agilidad, potencia, potencia y flexibilidad.

**Conducción.** Técnica de trasladar un objeto deportivo (balón).

**Control.** Dominio. Táctica defensiva que consiste en tener bajo su dominio las acciones deportivas.

**Coordinación motriz gruesa.**

**Coordinación motriz.** Aptitud para las manifestaciones motrices, capacidad de movimiento.

**Coordinación.** Colaboración entre (SNC) y la musculatura.

**Creatividad.** Producir una obra. Ingenio.

**Cualidad.** Propiedad, carácter, atributo, etc.

**Defensivo.** Actitud tomada por el deportista o línea de jugadores situados de zagueros para conservar en igual condición su meta.

**Deporte.** Abarca la competición.

**Deportivo.** Que se ajusta a las normas de corrección.

**Desarrollo físico.** Aumentar acrecentar. Desarrollo de la fuerza muscular y muscular – cardiovascular.

**Desarrollo.** Desarrollar, hacer que crezca un organismo.

**Destrezas.** Habilidad con que se realiza los movimientos.

**Dinámico.** Persona que se distingue por su actividad o energía.

**Dosificación.** Dividir, graduar, la carga de trabajo a realizar un atleta según su edad, talla, peso, periodo, etapa, etc.

**Dribling.** Ejercicios repetitivos.

**Educación integral.** Desarrollo natural, progresivo y sistemático de manera global, armoniosa y multilateral (integración de lo motriz, afectivo y cognoscitivo).

**Ejecución.** Realizar un movimiento técnico.

**Ejercicio localizado.** Ejercicio realizado en una zona deseada.

**Ejercicio.** Repetir varios actos para adiestrarse.

**Elongación.** Alargamiento accidental de un miembro o nervio.

**Equilibrio.** Mantener estabilidad en el cuerpo.

**Escoliosis.** Desviación lateral de la columna vertebral.

**Específico.** Acción que tiene la virtud de precisar o buscado.

**Expiración.** Expulsar aire.

**Expresión corporal.** Manifestación a través del cuerpo.

**Fartlek.** Carreras largas en ritmos diferentes.

**Fatiga.** Imposibilidad de continuar al mismo ritmo un trabajo determinado.

**Flexión.** Acción de doblar.

**Frecuencia.** Repetición a menudo. Cantidad de veces.

**Fuerza.** Capacidad de soportar un peso.

**Fundamentos técnicos.** Movimientos específicos que aseguran el dinamismo de competitividad del deporte.

**Gambetear.** Movimientos hechos con las piernas.

**Habilidad motriz.** Capacidad de producir resultados con el máximo de aciertos y a menudo con el mínimo gasto de tiempo.

**Habilidad.** Ejecuciones técnico – táctico ejecutando con destrezas y facilidad resolviendo obstáculos.

**Implementos.** Útiles.

**Inspiración.** Tomar aire.

**Intervalos.** Método de entrenamiento de carreras en la que se recorre un tramo, se descansa en otro.

**Liga.** Competición en que cada uno de los equipos ha de jugar con todos los demás en su categoría.

**Liguilla.** Fase final de clasificados. Rueda de finalistas.

**Lordosis.** Desviación de la columna vertebral hacia adelante.

**Motricidad.** Propiedad que tienen los centros nerviosos de provocar la concentración muscular.

**Motriz.** Movimiento deportivos básicos (velocidad, agilidad, potencia y flexibilidad)

**Nivel competitivo.** Grado de evolución deportiva de un individuo medido en relación a marcas de alto rendimiento.

**Objetivos.** Todo lo que puede ser materia de conocimiento.

**Ofensivo.** Principio deportivo y táctico que consiste en atacar al enemigo.

**Perceptivo motriz.** Percepción de coordinaciones y equilibrio, espacio – temporales, motrices y kinestésicos.

**Pie plano.** Hundimiento de la planta del pie.

**Pulsación.** Medir pulso.

**Reacción.** Facultad de responder ante una acción inesperada.

**Remate.** Técnica deportiva realizada ante la presencia de condiciones para atacar la meta o campo contrario.

**Rendimiento.** Respuesta satisfactoria a las exigencias.

**Tarea motriz.** Conjunto organizado de materiales y de obligaciones, delimita un objetivo.

**Test de cooper.** Prueba física que consiste en correr midiendo sistemáticamente sus tiempos, distancias.

**Test.** Grupo de cuestionarios, verificaciones de las diferentes capacidades procesadas en bases científicas.

**Velocidad.** Capacidad de realizar movimientos sucesivos de todo el cuerpo (carrera).

Característica fundamental del movimiento.

## BIBLIOGRAFÍA

### Referencias bibliográficas

- ALARCÓN VALVERDE, K., et al., (2008), “Iniciación de la práctica del fútbol en las instituciones educativas del nivel primario de la localidad de Abancay”. I.S.P.P. “la Salle”. Abancay-Perú.
- AMAYA, J., (2006) “Una historia del fútbol femenino”
- ARCOS, D. (2002). “Las mujeres y el fútbol”. Artículo.
- ARIAS OCAMPO, Jesús, et., (2005). “Promoción y mejoramiento del deporte escolar fútbol”. I.S.P. “La Salle”. Abancay-Perú.
- BLATER, Joseph (2010). “El Fútbol Femenino es una realidad desconocida”, Madrid-España.
- CAMINERO, F., (2006), “Marco teórico sobre la coordinación motriz”. Licenciado y Doctor en Educación Física Profesor de Educación Secundaria. Área de Educación. Buenos Aires-Argentina.
- GALDÓN, Omar (2002) “Manual de Educación Física y Deportes - Técnicas y actividades prácticas”. Editorial Océano. Barcelona-España.
- GÓMEZ, Marta et al (2006). “Los problemas evolutivos de coordinación en la adolescencia: análisis de una dificultad oculta”. Universidad de Castilla-La Mancha.Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Toledo – España
- GÓMEZ L., M., (2010). “Una realidad tan desconocida como es el Fútbol Femenino”, Madrid-España.

- GONZÁLEZ, J., (2003), “Aproximación a una Caracterización Analítico-Conceptual del Fútbol”. Escuela de Formación de Entrenadores, Dirigentes y Árbitros de la Federación de Fútbol. Caracas–Venezuela.
- GONZÁLEZ, J., (s.f.) “Planificación del Entrenamiento”. Escuela de Formación de Entrenadores, Dirigentes y Árbitros.
- HAAG & DASSEL (1981) “Clasificación del desarrollo de la coordinación motriz”.
- HERNÁNDEZ RUEDA, Carlos A. (s.f.). “Fundamentación del fútbol”. Universidad de Concepción -departamento de educación. Tabasco - México.
- KARL - HEINZ HEDDÉRGOTT, (1978). “Fútbol del Aprendizaje a la Competencia”. Editorial Kapelusz. Buenos Aires - Argentina
- LORENZO Flaviano, (2006) importancia de coordinación motriz y el deporte
- MUÑOZ RIVERA, Daniel (2009). “La coordinación y el equilibrio en el área de educación física. Actividades para su desarrollo”. España.
- PILA TELEÑA, Augusto (1981). “Preparación física”. Tercera edición. Madrid – España.
- PLANELLES, José María (s.f.) “Gran Enciclopedia de los Docentes”.
- RABADAN DE COS, Iñaki (2010). “Las cualidades Motrices dentro de la educación secundaria”. España.
- RODRÍGUEZ, M., (2010) “La coordinación en el Fútbol”
- RODRÍGUEZ VELASQUEZ, Jaime R. (2005). “planificación y evaluación del futbol en el Perú”. Universidad nacional Enrique Guzmán y Valle- La Cantuta. Editorial san Marcos. Edición 2005. Lima – Perú.
- ROJAS RAMIREZ. Simón (2007). “Preparación física en la edad infanto - juvenil”. Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac. Abancay – Perú.

- RUIZ, L., (2004). “Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte”. Universidad de Castilla La Mancha. Toledo–España.
- TRAVERSO FLORES, M. (2009). “El fútbol no es exclusivo de hombres”. Artículo del periódico: El Comercio. Lima-Perú.
- TEJEDOR MANUERA, Marta (2007). “Incorporación de la mujer al deporte”. Santiago de Chile-Chile. Extraído el 28/07/2010 de:  
<http://www.mineduc.cl/biblio/documento/200710221519430.IncorporaciOndelaMujeralDeporteANFPMartaTejedor.pdf>
- TASAYCO LOPEZ, William, (2004). “Nuevo Manual Práctico de Educación Psicomotriz y Física”. Instituto Superior Pedagógico de Chincha. Segunda edición. Lima-Perú.
- VALDESPINO LARCO, Luís F. (2007). “Historia y evolución del fútbol”. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima – Perú.
- VILLALOBOS GUTIERREZ, Helver (1996). “Manual para educación secundaria”. Ediciones Abedul. Lima-Perú.
- “Cultura Física”. Centro de Estudio e Investigaciones del ISCF Manuel Fajardo. Aspirante a Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Buenos Aires – Argentina.

### **Referencias electrónicas**

- LE BOUCH, Jean (s.f.). “Tipos de coordinación”. Presentación de power point. Extraído el 26/08/2010.
- TEJEDOR MANUERA, Marta & TORÉS VALVERDE, Karmele (2001). “Fútbol femenino: situación actual en entrenamiento y competición”. Santiago de Chile-Chile. Extraído el 28/08/2010 de: <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/articulos/articulos/MARTA%20TEJEDOR%20Y%20KARMELE%20TORES.pdf>

SPORT LIFE, (2010). “El hombre y la mujer deportista”. Extraído el 18 de agosto de:  
<http://www.sportlife.es/front/Fitness/hombre-y-mujer-deportista>.

# ANEXOS

# ANEXOS.

## ANEXO Nº 01

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICE	MÉTODO
<b>Problema general:</b> ¿Cuál es el nivel de relación entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación motora gruesa en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”, Abancay-2010?	<b>Objetivo general</b> Establecer el nivel de relación entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación motora gruesa en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”, Abancay-2010	<b>Hipótesis general.</b> Existe una relación positiva entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación motora gruesa en las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Nuestra Señora de las Mercedes”, Abancay-2010.	<b>Variable 1</b> Fútbol (femenino)	F. Físico (Preparación física)	- Flexión de brazos. - Salto de longitud. - Reacción, pasos añadidos. - Test de Cooper.	<b>Tipo:</b> Básica
				F. Técnico (gestos técnicos)	- Ficha de observación. - Ficha de evaluación técnica.	
				F. Táctico (estrategias)	- Ficha de observación. - Ficha de evaluación táctica.	<b>Nivel:</b> Descriptivo-correlacional
				F. Psicológico (Preparación psicológica)	- Diálogo directo. - Método de simulación. - Aplicación de pruebas psicológicas- test.	
				F. Teórico	- Discursos - Entrevistas	

					- Lectura	<b>Método:</b>
<b>Problema específico:</b>	<b>Objetivo específico:</b>	<b>Hipótesis específica:</b>	<b>Variable 2</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuál es el nivel de relación de la práctica del fútbol femenino en la mejora de la coordinación dinámica?</li> <li>- ¿En qué medida la práctica del fútbol femenino tiene relación con la mejora de la coordinación segmentaria?</li> <li>- ¿Cuál es el nivel de relación de la práctica del fútbol femenino con el desarrollo de la coordinación viso motriz?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar el nivel de relación entre la práctica del fútbol femenino y la mejora de la coordinación dinámica.</li> <li>- Analizar la relación entre la práctica del fútbol femenino y la mejora de la coordinación segmentaria.</li> <li>- Establecer el nivel de relación entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación viso motriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Existe relación positiva entre la práctica del fútbol femenino y la mejora de la coordinación dinámica.</li> <li>- Existe relación significativa entre la práctica del fútbol femenino y la mejora de la coordinación segmentaria.</li> <li>- Existe relación positiva entre la práctica del fútbol femenino y el desarrollo de la coordinación viso motriz.</li> </ul>	<p>Desarrollo de la Coordinación motriz</p>	<p>Coordinación motriz gruesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos de coordinados y combinados.</li> <li>- Movimientos de segmentos corporales (brazos-pies)</li> <li>- Acción de coordinación óculo pedal (ojo-pie).</li> </ul>	<p>Descriptivo</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No Experimental (post test)</p>

**FUENTE:** Elaboración propia



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA  
 EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS  
 MERCEDES, ABANCAY - 2010"

**ANEXO N° 02**

**FICHA INTEGRAL DE LA DEPORTISTA**

N° de ficha.....

Nombres y Apellidos:.....

Talla:.....Peso: .....

Fecha de nacimiento:..... edad: .....

Lugar de procedencia:

Departamento:..... Provincia:..... Distrito:.....

Domicilio:.....

Distrito:.....

Estado de salud actual:

Muy bueno ( )      Bueno ( )      Regular ( )      Malo ( )

**DATOS FAMILIARES:**

\* Nombre de la madre:..... Edad:.....

Grado de instrucción:

S/estudio ( )      Primaria ( )      Secundaria ( )      Superior ( )

Ocupación:.....

\* Nombre del padre:..... Edad:.....

Grado de instrucción:

S/estudio ( )      Primaria ( )      Secundaria ( )

Superior ( )

Ocupación:.....

\* Estado civil de tus padres:

Casado ( )    Divorciado ( )    P. soltero ( )    Viudo ( )    Conviviente ( )    M. divorciada ( )

\* Vives con:.....

\* ¿Cuántos hermanos tienes?

2 ( )      3 ( )      4 ( )      5 ( )      más de 5 cuantos:.....

\* Tu vivienda cuenta con:

Agua ( )      Luz ( )      Desagüe ( )      Cable ( )

\* ¿Cuánto es el ingreso promedio de tu familia? S/. .....

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
 FACULTAD DE EDUCACIÓN  
 Lic. Abel Callo Jiménez  
 DOCENTE



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ  
GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA  
SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

ANEXO N° 03  
ENCUESTA

Estimada alumna responde a las siguientes interrogantes que están relacionadas con el deporte del futbol. Y marque con un aspa ( ) dentro del paréntesis.

Nombres y apellidos:.....

Grado y sección:.....

1. ¿Practicar el futbol?

Si ( ) No ( )

2. ¿Participaste en algún campeonato de futbol?

Si ( ) No ( )

3. ¿Estuviste en alguna academia de futbol?

Si ( ) No ( )

4. ¿Cuánto tiempo estuviste en una academia de futbol?

1 año vacacional ( ) 2 años vacacionales ( )

5. ¿En qué lugares practicas el futbol?

( ) En tu colegio

( ) En el estadio

( ) En tu barrio

Otro lugar:.....

6. A tus padres les gusta que practiques el futbol?

Si ( ) No ( )

7. ¿Te gustaría continuar con el futbol profesional?

Si ( ) No ( )

8. Practicas el futbol a propia voluntad o a exigencia de otras personas?

A propia voluntad ( ) a exigencia de otros ( )

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
Lic. Abel Callo Jiménez  
DOCENTE



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA  
 EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE  
 LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

**ANEXO N° 04**

**FICHA BIOANTROPOMÉTRICA**

**I. DATOS PERSONALES:**

Nombre:.....

Apellidos:.....

Fecha de nacimiento:

Edad:

Sexo:

Peso:

**II. MEDIDAS CORPORALES: (cm)**

Cintura :

Brazo :

Antebrazo :

Muslo :

Pierna :

Talla :

**III. PULSACIÓN:**

Pulso es reposo (1°)

Pulso en actividad después de (1°)

**IV. CAPACIDAD TORAXICA (cm)**

Inspiración

Expiración

**V. TIPO DE COLUMNA:**

Normal ( )      Escoliosis ( )      Lordosis ( )      Cifosis ( )

**VI. TIPO DE PIE:**

Cóncavo ( )      Plano ( )      Normal ( )

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
 FACULTAD DE EDUCACIÓN  
  
 Lic. Abel Callo Jiménez  
 DOCENTE



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

**ANEXO N° 05**  
**GUÍA DE OBSERVACIÓN**

**Observación:** Realiza coordinadamente las actividades programadas durante la práctica del fútbol.

N° de Orden	Grado y sección	Nombres	Rasgos definidos				Total	Observación
			Ejecuta acciones motrices de conducción del balón dominando sin dificultad	Muestra coordinación al ejecutar la recepción del balón	Ejecuta con precisión los gestos técnicos del pase.	Realiza con precisión los gestos técnicos del saque lateral.		
1	5°D	Flor Castro Huamán						
2	5°D	Mariluz Hualpa CHOQUE						
3	5°C	Lizbeth García Martínez						
4	5°C	Yani Cchuana Rojas						
5	5° B	Mancy Pérez CHACIAMA						
6	5° B	Yaneth Cañari CHIPAYO						
7	5° B	Angélica Espinoza Ch.						
8	5° B	Jane Mejía Hurtado						
9	5° B	Diana Puma Ioguía						
10	5° B	María Gonzales Utani						
11	5° B	Yudiza Silvera Márquez						
12	5° B	Marlín Campos CHUIMA						
13	5° A	Mirian Mendoza Aymara						
14	4° E	Celia Marnani peralta						
15	4° C	Monica Luna Huaman						
16	3° E	Esther Salinas Serrano						
17	3° E	Lourdes Peña Espinoza						
18	3°E	Yaneth Barrientos Alarcón						
19	3° C	Gladiis Mendoza Céspedes						
20	3° C	Mara Belén Vega Buleje						
21	3° C	Ruth Chipa Espinoza						
22	3° B	Dina Arone Torres						
23	3° B	Milagros Llauri Lacta						
24	3°A	Roxana Jimenez Condori						
25	3° A	Ahitud Perez Rios						
26	3° A	Guisela Soria Eccoña						
27	2° C	Melisa Navarro Pichihua						
28	2° B	Lizbeth Loayza Céspedes						
29	2° B	Noemi Acuña Alarcón						
30	1°C	Efner Peralta Roman						

MB	: Muy Bueno	=5
B	: Bueno	=4
R	: Regular	=3
M	: Malo	=2
MM	: Muy malo	=1

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
 FACULTAD DE EDUCACIÓN  
 Lic. Abel Callo Jiménez  
 DIRECTOR



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

**RESULTADO DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN (1ra semana)**

**Observación:** Realiza coordinadamente las actividades programadas durante la práctica del fútbol.

Nº de Orden	Nombres	Coordinación		Fútbol		Suma total	Promedio total	Suma total - Coordinación	Promedio total - Coordinación	Suma total - Fútbol	Promedio total - Fútbol
		Ejecuta acciones motrices de Conducción del balón.	Muestra coordinación al ejecutar la recepción del balón.	Ejecuta con precisión los gestos técnicos del pase.	Realiza con precisión los gestos técnicos del saque lateral.						
1	Flor Castro Huamán	14	15	14	15	58	15	29	15	29	15
2	Mariluz Huallpa CHOQUE	13	15	15	15	58	15	28	14	30	15
3	Lizbeth García Martínez	12	14	13	15	54	14	26	13	28	14
4	Yani Cchuana Rojas	14	16	15	13	58	15	30	15	28	14
5	Mancy Pérez CHACÑAMA	14	12	14	12	52	13	26	13	26	13
6	Yaneth Cañari CHIPAYO	13	12	11	11	47	12	25	13	22	11
7	Angélica Espinoza Ch.	15	14	16	15	50	15	29	15	31	16
8	Jane Mejía Hurtado	15	14	15	14	58	15	29	15	29	15
9	Diana Puma Iloguía	13	14	15	14	56	14	27	14	29	15
10	María Gonzales Utani	12	12	11	12	47	12	24	12	23	12
11	Yudiza Silvera Márquez	12	13	12	13	50	13	25	13	25	13
12	Marlín Campos CHUIMA	14	14	14	14	56	14	28	14	28	14
13	Mirían Mendoza Aymara	13	13	14	13	53	13	26	13	27	14
14	Celia Mamani peralta	15	15	14	13	57	14	30	15	27	14
15	Monica Luna Huaman	15	15	15	15	60	15	30	15	30	15
16	Esther Salinas Serrano	15	14	15	14	58	15	29	15	29	15
17	Lourdes Peña Espinoza	14	13	11	12	50	13	27	14	23	12
18	Yaneth Barrientos Alarcón	11	12	11	12	46	12	23	12	23	12
19	Gladis Mendoza Céspedes	13	14	15	14	56	14	27	14	29	15
20	Mara Belén Vega Buleje	13	13	11	14	51	13	26	13	25	13
21	Ruth Chipa Espinoza	14	12	14	13	53	13	26	13	27	14
22	Dina Arone Torres	15	15	13	12	55	14	30	15	25	13
23	Milagros Llauri Liacta	15	14	12	13	54	14	29	15	25	13
24	Roxana Jimenez Condori	16	15	14	13	58	15	31	16	27	14
25	Ahilud Perez Rios	13	14	13	12	52	13	27	14	25	13
26	Guisela Soria Eccoña	15	14	14	14	57	14	29	15	28	14
27	Melisa Navarro Pichihua	11	13	12	12	48	12	24	12	24	12
28	Lizbeth Loayza Céspedes	13	14	13	14	54	14	27	14	27	14
29	Noemí Acuña Alarcón	12	11	11	12	46	12	23	12	23	12
30	Efner Peralta Roman	14	14	15	15	58	15	28	14	30	15
		13,6	13,7	13,4	13,5						

MB	: Muy Bueno	=5
B	: Bueno	=4
R	: Regular	=3
M	: Malo	=2
MM	: Muy malo	=1



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

**RESULTADO DE LA GUÍA DE OBSERVACIÓN (2da semana)**

**Observación:** Realiza coordinadamente las actividades programadas durante la práctica del fútbol.

Nº de Orden	Nombres	Coordinación		Fútbol		Suma total	Promedio total	Suma total - Coordinación	Promedio total - Coordinación	Suma total - Fútbol	Promedio total - Fútbol
		Ejecuta acciones motrices de conducción del balón.	Muestra coordinación al ejecutar la recepción del balón.	Ejecuta con precisión los gestos técnicos del pase.	Realiza con precisión los gestos técnicos del saque lateral.						
1	Flor Castro Huamán	18	18	19	18	73	18	36	18	37	19
2	Mariluz Huallpa CHoque	18	17	18	19	72	18	35	18	37	19
3	Lizbeth García Martínez	16	17	18	15	66	17	33	17	33	17
4	Yani Cchuana Rojas	18	18	19	18	73	18	36	18	37	19
5	Mancy Pérez CHachama	14	15	14	14	57	14	29	15	28	14
6	Yaneth Cañari CHIPAYO	15	15	15	15	60	15	30	15	30	15
7	Angélica Espinoza Ch.	14	16	15	16	61	15	30	15	31	16
8	Jane Mejía Hurtado	16	15	15	14	60	15	31	16	29	15
9	Diana Puma loguía	15	14	16	15	60	15	29	15	31	16
10	María Gonzales Utani	15	14	15	15	59	15	29	15	30	15
11	Yudiza Silvera Márquez	15	15	15	14	59	15	30	15	29	15
12	Marlín Campos CHuima	15	16	15	15	61	15	31	16	30	15
13	Mirian Mendoza Aymara	14	15	14	14	57	14	29	15	28	14
14	Celia Mamani peralta	18	19	19	18	74	19	37	19	37	19
15	Monica Luna Huaman	19	18	18	20	75	19	37	19	38	19
16	Esther Salinas Serrano	18	17	18	16	69	17	35	18	34	17
17	Lourdes Peña Espinoza	19	18	19	16	72	18	37	19	35	18
18	Yaneth Barrientos Alarcón	14	14	15	15	58	15	28	14	30	15
19	Gladis Mendoza Céspedes	15	16	16	15	62	16	31	16	31	16
20	Mara Belén Vega Buleje	15	15	14	15	59	15	30	15	29	15
21	Ruth Chipa Espinoza	15	15	15	14	59	15	30	15	29	15
22	Dina Arone Torres	16	16	17	16	65	16	32	16	33	17
23	Milagros Llauri Llacta	18	17	18	15	68	17	35	18	33	17
24	Roxana Jimenez Condori	18	18	19	18	73	18	36	18	37	19
25	Ahilud Perez Rios	14	15	14	15	58	15	29	15	29	15
26	Guisela Soria Eccoña	18	18	18	19	73	18	36	18	37	19
27	Melisa Navarro Pichihua	16	16	17	15	64	16	32	16	32	16
28	Lizbeth Loayza Céspedes	17	16	16	15	64	16	33	17	31	16
29	Noemí Acuña Alarcón	14	15	14	15	58	15	29	15	29	15
30	Efner Peralta Roman	19	18	18	17	72	18	37	19	35	18
		16,2	16,2	16,4	13,9					16,2	

MB	: Muy Bueno	=5
B	: Bueno	=4
R	: Regular	=3
M	: Malo	=2
MM	: Muy malo	=1

**ANEXO N° 06**  
**FICHA DE RENDIMIENTO FÍSICO (preparación física)**

N° de Orden	Grado y sección	Nombres	Resistencia								Fuerza – potencia								velocidad						Agilidad				TOTAL
			Test de Cooper		Carrera continua		Sistema intervalos		Sistema fartlek		Salto longitud		Multisaltos		Circuitos		Power training		V. de Reacción		Ejercicios anaeróbicos		DITRA		Reacción		Pasos añadidos		
			Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	
1	5ºD	Flor Castro Huamán																											
2	5ºD	Mariluz Hualpa CHOQUE																											
3	5ºC	Lizbeth García Martínez																											
4	5ºC	Yani Cchuana Rojas																											
5	5º B	Mancy Pérez CHañama																											
6	5º B	Yaneth Cañari CHIPAYO																											
7	5º B	Angélica Espinoza Ch.																											
8	5º B	Jane Mejía Hurtado																											
9	5º B	Diana Puma Ioguia																											
10	5º B	María Gonzales Utani																											
11	5º B	Yudiza Silvera Márquez																											
12	5º B	Marlin Campos CHuima																											
13	5º A	Mirian Mendoza Aymara																											
14	4º E	Celia Mamani peralta																											
15	4º C	Monica Luna Huaman																											
16	3º E	Esther Salinas Serrano																											
17	3º E	Lourdes Peña Espinoza																											
18	3ºE	Yaneth Barrientos Alarcón																											
19	3º C	Gladis Mendoza Céspedes																											
20	3º C	Mara Belén Vega Buleje																											
21	3º C	Ruth Chipa Espinoza																											
22	3º B	Dina Arone Torres																											
23	3º B	Milagros Llauri Llacta																											
24	3ºA	Roxana Jimenez Condori																											
25	3º A	Ahilud Perez Rios																											
26	3º A	Guisela Sonia Ecoña																											
28	2º C	Melisa Navarro Pichihua																											
29	2º B	Lizbeth Loayza Céspedes																											
30	2º B	Noemi Acuña Alarcón																											

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIANS DE APURÍMALL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN

Lic. Abel Callo Jiménez  
COORDINADOR



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

**RESULTADOS DE LA FICHA DEL RENDIMIENTO FÍSICO**

Nº de Orden	Nombres	Preparación Física													Suma total	Promedio total
		Resistencia				Fuerza- Potencia				Velocidad			Agilidad			
		Test de Cooper	Carrera continua	Sistema Intervalos	Sistema fartlek	Salto longitudinal	Multisaltos	Circuito	Power training	V. de reacción	Ejercicios anaeróbicos	DITRA	Reacción	Pasos añadidos		
1	Flor Castro Huamán	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	60	5
2	Mariluz Huallpa CHOQUE	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	57	4
3	Lizbeth García Martínez	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	50	4
4	Yani Cchuana Rojas	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	56	4
5	Mancy Pérez CHañama	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	44	3
6	Yaneth Cañari CHIPAYO	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	50	4
7	Angélica Espinoza Ch.	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49	4
8	Jane Mejía Hurtado	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	47	4
9	Diana Puma loguía	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	44	3
10	María Gonzales Utani	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	38	3
11	Yudiza Silvera Márquez	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	41	3
12	Marlín Campos CHuima	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	49	4
13	Mirian Mendoza Aymara	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	45	3
14	Celia Mamani peralta	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	59	5
15	Monica Luna Huaman	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	63	5
16	Esther Salinas Serrano	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53	4
17	Lourdes Peña Espinoza	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	61	5
18	Yaneth Barrientos Alarcón	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	5	46	4
19	Gladis Mendoza Céspedes	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	55	4
20	Mara Belén Vega Buleje	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	5	4	49	4
21	Ruth Chipa Espinoza	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	54	4
22	Dina Arone Torres	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	4
23	Milagros Llauri Llacta	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	57	4
24	Roxana Jimenez Condori	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	54	4
25	Ahilud Perez Rios	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	44	3
26	Guisela Soria Eccoña	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	59	5
27	Melisa Navarro Pichihua	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	54	4
28	Lizbeth Loayza Céspedes	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	52	4
29	Noemí Acuña Alarcón	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	43	3
30	Eñer Peralta Roman	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	60	5
		4,1	3,9	3,8	3,8	3,7	3,7	3,8	3,8	4,2	4,1	4,0	4,1	4,4		
					3,9				3,8			4,1		4,3		

MB	: Muy Bueno	= 5
B	: Bueno	= 4
R	: Regular	= 3
M	: Malo	= 2
MM	: Muy malo	= 1

## I. Baremación del test de rendimiento físico

### 1.1 Resistencia:

#### A. Test de Cooper

El sujeto hecha acorrer y se comienza a contar el tiempo. Debe correr lo máximo posible dentro de sus posibilidades y tratando de alcanzar la mayor cantidad posible de metros en los 12 minutos. Debe llegar muye cerca del agotamiento.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>2.816m o más</b>	Muy bueno	5
<b>2.414 – 2.800m</b>	Bueno	4
<b>2.011 – 2.398m</b>	Regular	3
<b>1.609 – 1.995m</b>	Malo	2
<b>1.609m</b>	Muy malo	1

#### B. Carrera Continua

El deportista inicia la carrera ininterrumpida de 20 minutos, no se detiene hasta cubrir el tiempo o kilometraje en una o dos repeticiones con una pausa de 8 a 12'. Si no está debidamente preparado para la tarea podrá interrumpir el esfuerzo con caminatas.

<i>Repeticiones (1 a 3)</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>4.000 – 4.500m</b>	Muy bueno	5
<b>5.000 – 5.500m</b>	Bueno	4
<b>5.600 – 6.400m</b>	Regular	3
<b>6.500 – 7.400m</b>	Malo	2
<b>7.500 a más</b>	Muy malo	1

### C. Sistema Fartlek

Carrera ininterrumpida con cambios de ritmos frecuentes durante 10 minutos, carrera de velocidad media de 50 metros, trote alternado de piques de 10 a 15 metros, caminar rápidamente durante 4 minutos, subir gradas de 10 a 15 metros a la máxima velocidad y descenso suave; trote lentamente unos 800 metros. Fraccionando el tiempo en dos partes y con una pausa de recuperación de 8 a 12 minutos

Repeticiones	Valor cualitativo	Nivel / Escala
20 - 22'	Muy bueno	5
23 - 26'	Bueno	4
27 - 30'	Regular	3
31 - 34'	Malo	2
35 - 38'	Muy malo	1

## 1.2 Fuerza – Potencia

### B. Salto longitudinal sin carrera

Se coloca con los pies cómodamente separados y justamente detrás de la línea demarcadora, mueve los brazos para coordinarse y coger impulso, y salta hacia adelante a caer tan lejos como pueda.

Repeticiones	Valor cualitativo	Nivel / Escala
1.80 - 2.20m	Muy bueno	5
1.40 - 1.75m	Bueno	4
1.20 - 1.40m	Regular	3
1.10 - 1.20m	Malo	2
1.00 - 1.10m	Muy malo	1

### C. *Multisaltos*

Se controla la cantidad de saltos que se ejecuta coordinadamente con el pie de impulso (debe hacer un promedio máximo de 40 saltos) y se controla el tiempo que dura el recorrido por todo el campo de fútbol en la distancia de 50 metros.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>Hasta 15"</b>	Muy bueno	5
<b>16".01 – 17"</b>	Bueno	4
<b>17".01 – 18"</b>	Regular	3
<b>18".01 – 19"</b>	Malo	2
<b>19".01 a más</b>	Muy malo	1

### D. *Circuitos (circuit training)*

Los deportistas se distribuyen proporcionalmente en cada estación, para ejecutar los ejercicios de abdominales, carrera estacionaria sobre el sitio, saltos elevando la rodillas hacia el pecho, abdominales de cubito dorsal, saltar de un lado a otro con un espacio de 30 cm., y cuclillas flexión de piernas con un balón en la mano. Respetando la rotación.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>22 – 25'</b>	Muy bueno	5
<b>26 – 29'</b>	Bueno	4
<b>30 – 33'</b>	Regular	3
<b>34 – 37'</b>	Malo	2
<b>37 – 30'</b>	Muy malo	1

### ***E. Power training (entrenamiento con sobre carga)***

Realizar ejercicios a la máxima velocidad: subir y bajar la soga, lanzamiento hacia arriba del balón medicinal, flexo extensión en la barra fija, flexo extensión de piernas, y flexión de piernas con salto.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel Escala</i>
<b>30 - 35'</b>	Muy bueno	5
<b>35 - 39'</b>	Bueno	4
<b>39 - 43'</b>	Regular	3
<b>43 - 47'</b>	Malo	2
<b>47 - 51'</b>	Muy malo	1

## **1.3 Velocidad**

### ***A. Velocidad de reacción***

Una circunferencia de dos metros de radio con una banderola de distintos colores en los extremos de los diámetros y otro en el centro. El sujeto se sitúa en el centro del círculo y al mencionarse un color, corre a tocarlo volviendo de inmediato al centro para tocar la banderola; de esta manera realizar la prueba de 100 metros en el menor tiempo posible en dos repeticiones.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel Escala</i>
<b>13.8 - 16.8"</b>	Muy bueno	5
<b>16.8 - 19.5"</b>	Bueno	4
<b>19.5 - 22.4"</b>	Regular	3
<b>22.4 - 25.0"</b>	Malo	2
<b>25.0" a más</b>	Muy malo	1

## **B. Ejercicios anaeróbicos**

Las deportistas se posicionan a la altura del área grande, y a la voz de partida correrán hasta la línea de fondo, la tocarán con el pie, y regresaran lo más rápido a la línea de partida. Realizan de 10 a 15 repeticiones y descanso de 1 a 2 minutos, esta prueba se ejecuta con un mínimo de dos participantes.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>Hasta 6.00"</b>	Muy bueno	5
<b>6.1 – 6.10"</b>	Bueno	4
<b>6.11" – 6.20"</b>	Regular	3
<b>6.21" – 6.30"</b>	Malo	2
<b>6.31" a más</b>	Muy malo	1

## **1.4 Agilidad**

### **A. Reacción**

Se hace una serie de sprint de 50 metros con otro trayecto igual a trote, esta prueba se realizará indicando inicio de la partida. Ejecutando 6 series con 5 repeticiones y una recuperación necesaria para volver a iniciar.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>7".0 – 8".4</b>	Muy bueno	5
<b>8".5 – 9".3</b>	Bueno	4
<b>9".5 – 11".1</b>	Regular	3
<b>11".2 – 12".5</b>	Malo	2
<b>12".6 a más</b>	Muy malo	1

### ***B. Pasos añadidos***

Se trazan dos líneas paralelas en el suelo separadas a 2,50 metros, el sujeto se sitúa con la línea de la izquierda entre sus pies y a la señal se mueve con pasos añadidos hacia la derecha hasta que el pie derecho toca o cruza la línea en ese lado, así continua durante 30 segundos.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel Escala</i>
<b>50 a más</b>	Muy bueno	5
<b>45 – 49</b>	Bueno	4
<b>40 – 44</b>	Regular	3
<b>35 – 39</b>	Malo	2
<b>Hasta 34</b>	Muy malo	1

**ANEXO N° 07**  
**FICHA DE RENDIMIENTO TÉCNICO (preparación técnica)**

N° de Orden	Grado y sección	Nombres	Conducción y control del balón				Pase				Recepción				Saque				Tiros				Remates				Sistema de juego		TOTAL	OBSERVACIONES
			Parte interna, externa y total del pie.		Parado (con un solo pie I - D)		Precisión de pase		Pase A distancia		Con el pie: parte externa, total.		Con el muslo, pecho, cabeza.		Saque de portería		Saques de meta		A la portería		Tiros libres		Directos		Bloqueados		3, 3, 4, 1			
			Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.		
1	5ºD	Flor Castro Huamán																												
2	5ºD	Mariluz Huallpa CHOQUE																												
3	5ºC	Lizbeth García Martínez																												
4	5ºC	Yani Chuana Rojas																												
5	5º B	Mancy Pérez CHacñama																												
6	5º B	Yaneth Cañari CHIPAYO																												
7	5º B	Angélica Espinoza Ch.																												
8	5º B	Jane Mejía Hurtado																												
9	5º B	Diana Puma loguía																												
10	5º B	María Gonzales Utani																												
11	5º B	Yudiza Silvera Márquez																												
12	5º B	Marlín Campos CHUIMA																												
13	5º A	Mirían Mendoza Aymara																												
14	4º E	Celia Mamani peralta																												
15	4º C	Monica Luna Huaman																												
16	3º E	Esther Salinas Serrano																												
17	3º E	Lourdes Peña Espinoza																												
18	3º E	Yaneth Barrientos Alarcón																												
19	3º C	Gladis Mendoza Céspedes																												
20	3º C	Mara Belén Vega Buleje																												
21	3º C	Ruth Chipa Espinoza																												
23	3º B	Dina Arone Torres																												
24	3º B	Milagros Llauri Llacta																												
25	3º A	Roxana Jimenez Condori																												
26	3º A	Ahilud Perez Rios																												
27	3º A	Guisela Sona Eccoña																												
28	2º C	Melisa Navarro Pichihua																												
29	2º B	Lizbeth Loayza Céspedes																												
30	2º B	Noemí Acuña Alarcón																												

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIÁN DE APURÍK  
 FACULTAD DE EDUCACIÓN

Lic. Abel Callo Jiménez  
 DIRECTOR



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

**RESULTADOS DE LA FICHA DEL RENDIMIENTO TÉCNICO**

Nº de Orden	Grado y sección	Nombres	Preparación Técnica							Suma total	Prom. Total Prep. Técnica	
			Familiarización con el balón	Conducción y Control de balón	Pase	Recepción	Saque	Tiros	Remates			Sistema de juego
1	5ºD	Flor Castro Huamán	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5
2	5ºD	Mariluz Huallpa CHOQUE	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5
3	5ºC	Lizbeth García Martínez	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
4	5ºC	Yani Cchuana Rojas	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5
5	5ºB	Mancy Pérez CHañama	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
6	5ºB	Yaneth Cañari CHIPAYO	4	3	3	4	4	4	4	4	30	4
7	5ºB	Angélica Espinoza Ch.	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
8	5ºB	Jane Mejía Hurtado	4	3	3	4	4	3	4	4	29	4
9	5ºB	Diana Puma loguía	4	3	3	3	3	3	4	4	27	3
10	5ºB	María Gonzales Utani	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
11	5ºB	Yudiza Silvera Márquez	4	3	3	3	3	3	3	3	25	3
12	5ºB	Marlín Campos CHUIMA	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
13	5ºA	Mirían Mendoza Aymara	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
14	4ºE	Celia Mamani peralta	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5
15	4ºC	Mónica Luna Huaman	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5
16	3ºE	Esther Salinas Serrano	4	4	4	3	4	3	4	4	30	4
17	3ºE	Lourdes Peña Espinoza	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
18	3ºE	Yaneth Barrientos Alarcón	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
19	3ºC	Gladis Mendoza Céspedes	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
20	3ºC	Mara Belén Vega Buleje	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
21	3ºC	Ruth Chipa Espinoza	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
22	3ºB	Dina Arone Torres	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
23	3ºB	Milagros Llauri Llacta	4	4	4	3	4	3	4	4	30	4
24	3ºA	Roxana Jimenez Condori	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5
25	3ºA	Ahilud Perez Rios	3	3	3	3	3	3	3	3	24	3
26	3ºA	Guisela Soria Eccoña	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5
27	2ºC	Melisa Navarro Pichihua	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
28	2ºB	Lizbeth Loayza Céspedes	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4
29	2ºB	Noemí Acuña Alarcón	3	4	4	3	3	3	3	3	26	3
30	1ºC	Efner Peralta Roman	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5
			4,2	4,1	4,1	4,1	4,1	4,0	4,2	4,2		

MB	: Muy Bueno	=5
B	: Bueno	=4
R	: Regular	=3
M	: Malo	=2
MM	: Muy malo	=1

## II. Baremación del test rendimiento técnico

### 2.1 *Conducción y control de balón*

#### A. *Parte interna, externa y total del pie.*

Realiza la mayor cantidad de pases, conduciendo y controlando el balón con las diferentes partes del pie en una banda de juego (campo de fútbol) en el menor tiempo posible, una distancia de 20 metros, y se hace de 4 a 5 intentos.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel Escala</i>
<b>4.5 – 6"</b>	Muy bueno	5
<b>6.5 – 8"</b>	Bueno	4
<b>8.5 – 10"</b>	Regular	3
<b>10.5 – 12"</b>	Malo	2
<b>12.5" a más</b>	Muy malo	1

#### B. *Parado (con un solo pie I - D)*

En un círculo de 1m de diámetro el atleta dominara el balón con un solo pie, esto es válido para el dominio alternado de dos pies. A mayor dominio mayor es el puntaje.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel Escala</i>
<b>90 a más</b>	Muy bueno	5
<b>80 – 89</b>	Bueno	4
<b>70 – 79</b>	Regular	3
<b>60 – 69</b>	Malo	2
<b>50 – 59</b>	Muy malo	1

## 2.2 Pase

### A. Precisión de pase

Un jugador trata de introducir los balones en los pequeños arcos (vallas), debiendo hacerlo en menos de 30 segundos, solo se contabilizan los aciertos.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>12 – 15</b>	Muy bueno	5
<b>9 – 11</b>	Bueno	4
<b>6 – 8</b>	Regular	3
<b>3 – 5</b>	Malo	2
<b>Menos de 2</b>	Muy malo	1

### B. Pase A distancia

Desde una distancia de 20 metros a 40 metros, golpear el balón, el cual deberá caer en un círculo, se hará 5 tiros tratando de conseguir la mayor distancia asimismo un mejor puntaje.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>41 - 45 puntos</b>	Muy bueno	5
<b>36 – 40</b>	Bueno	4
<b>31 – 35</b>	Regular	3
<b>26 – 30</b>	Malo	2
<b>Menos de 25</b>	Muy malo	1

## 2.3 *Recepción*

### A. *Con el pie: parte externa, total.*

El jugador se coloca en un terreno delimitado por un cuadrado de 5mts de diámetro y separado de 5mts de la pared con dos balones. Hace rebotar la pelota contra la pared y la deja en el cuadrado, coge otro balón y repite la acción durante 1 minuto, contabilizando las veces que rebota en la pared.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor evaluativo</i>	<i>Nivel Escala</i>
35 – 40	Muy bueno	5
30 – 35	Bueno	4
25 – 30	Regular	3
20 – 25	Malo	2
15 – 20	Muy malo	1

### B. *Con el muslo, pecho, cabeza.*

El jugador se coloca en un terreno delimitado por una distancia de 5mts separado de su compañero con un balón. Realizan pases entre ellos, coge otro balón y repite la acción durante 1 minuto, contabilizando las veces que recepción cada jugador.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor evaluativo</i>	<i>Nivel Escala</i>
40 – 45	Muy bueno	5
35 – 40	Bueno	4
30 – 35	Regular	3
25 – 30	Malo	2
20 – 25	Muy malo	1

## 2.4 Saque

### A. Saque de portería

El arquero tratará de enviar el balón a lugares determinados, buscando enviarlo a mayor distancia posible de esta manera conseguir el mayor puntaje. Se realiza 10 – 15 repeticiones, en un tiempo de 10 minutos.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>45 – 50 puntos</b>	Muy bueno	5
<b>39 – 44</b>	Bueno	4
<b>33 – 38</b>	Regular	3
<b>29 – 32</b>	Malo	2
<b>Menos de 28</b>	Muy malo	1

### B. Saques de meta

De pie el arquero realiza un saque de meta tratando de ubicar el balón en lugares estratégicos dándole mayor puntaje, de esa manera su compañero logrará llegar al balón y continuar la jugada. Tendrá un tiempo de 10 minutos.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>45 – 50 puntos</b>	Muy bueno	5
<b>39 – 44</b>	Bueno	4
<b>33 – 38</b>	Regular	3
<b>29 – 32</b>	Malo	2
<b>Menos de 28</b>	Muy malo	1

## 2.5 Tiros

### A. A la portería

En los centros de tiro de esquina hacia la portería el futbolista golpea el balón desde el córner tratando de que llegue a la zona respectiva, zonas estratégicas, se hace en 5 intentos o repeticiones logrando un puntaje.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Puntaje / Escala</i>
<b>Al 2° poste a una señal.</b>	Muy bueno	5
<b>Al punto penalti.</b>	Bueno	4
<b>Al margen del área.</b>	Regular	3
<b>Sin dirección sin técnica</b>	Malo	2
<b>No sabe.</b>	Muy malo	1

### B. Tiros libres

El futbolista golpea el balón desde el córner tratando de que llegue a la zona respectiva, zonas estratégicas y determinadas se hace en 5 intentos o repeticiones logrando un mayor puntaje.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Puntaje / Escala</i>
<b>Al 2° poste a una señal.</b>	Muy bueno	5
<b>Dentro del área.</b>	Bueno	4
<b>Al margen del área.</b>	Regular	3
<b>Sin dirección sin técnica</b>	Malo	2
<b>No sabe.</b>	Muy malo	1

## 2.6 Remates

### A. Directos

Se colocan 8 balones, el jugador debe tratar de introducir hacia el arco puede hacer desde los 18 metros para adelante; asignándole 1 punto por cada acierto y dos por acertar desde lo más cerca, durante 1 minuto.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nota / Escala</i>
<b>14 a más</b>	Muy bueno	5
<b>10 – 13</b>	Bueno	4
<b>6 – 9</b>	Regular	3
<b>3 – 5</b>	Malo	2
<b>Menos de 3</b>	Muy malo	1

### B. Bloqueados

Los remates bloqueados estarán en función a los directos con la variación de evitar que se produzca el remate y las jugadas. Se realiza durante 2 minutos.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nota / Escala</i>
<b>Recuperación de balón.</b>	Muy bueno	5
<b>Con dos marcadores.</b>	Bueno	4
<b>Con un marcador.</b>	Regular	3
<b>Sin marca.</b>	Malo	2
<b>No sabe.</b>	Muy malo	1

## 2.7 Sistema de juego

### A. 1 – 4 – 3 – 3

Los jugadores se colocan en sus posiciones del terreno de juego, se desplazan de acuerdo a las indicaciones dadas, de esta manera realizan sus respectivos roles de cada posición en juego, demostrando un rendimiento físico – técnico – táctico grupal. Se le otorga un punto al equipo que anote un gol.

<i>Requisitos</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nota / Escala</i>
<b>Desplazamiento preciso + rendimiento F.T.T. + Coordinación + Visión</b>	Muy bueno	5
<b>Desplazamiento preciso + rendimiento F.T.T. + coordinación</b>	Bueno	4
<b>Desplazamiento preciso + rendimiento F.T.T.</b>	Regular	3
<b>Desplazamiento</b>	Malo	2
<b>No sabe</b>	Muy malo	1

**ANEXO N° 08**  
**FICHA DE RENDIMIENTO TÁCTICO (preparación táctica)**

N° de Orden	Grado y sección	Nombres	Ataque		Defensa		Contragolpe		Marcaje defensivo		TOTAL	OBSERVACIONES
			Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.	Rep.	Bare.		
1	5ºD	Flor Castro Huamán										
2	5ºD	Mariluz Hualpa CHOQUE										
3	5ºC	Lizbeth Garcia Martínez										
4	5ºC	Yani Chuana Rojas										
5	5º B	Mancy Pérez CHACÑAMA										
6	5º B	Yaneth Cañari CHIPAYO										
7	5º B	Angélica Espinoza Ch.										
8	5º B	Jane Mejía Hurtado										
9	5º B	Diana Puma loguía										
10	5º B	María Gonzales Utani										
11	5º B	Yudiza Silvera Márquez										
12	5º B	Marlín Campos CHUIMA										
13	5º A	Mirian Mendoza Aymara										
14	4º E	Celia Mamaní peralta										
15	4º C	Monica Luna Huaman										
16	3º E	Esther Salinas Serrano										
17	3º E	Lourdes Peña Espinoza										
18	3ºE	Yaneth Barrientos Alarcón										
19	3º C	Gladis Mendoza Céspedes										
20	3º C	Mara Belén Vega Buleje										
21	3º C	Ruth Chupa Espinoza										
22	3º B	Dina Arone Torres										
23	3º B	Milagros Llauri Lacta										
24	3ºA	Roxana Jimenez Condoni										
25	3º A	Ahilud Perez Rios										
26	3º A	Guisela Sonia Eccoña										
27	2º C	Melisa Navarro Pichihua										
28	2º B	Lizbeth Loayza Céspedes										
29	2º B	Noemí Acuña Alarcón										
30	1ºC	Eñer Peralta Roman										

UNIVERSIDAD NACIONAL MIGUEL CASTRO ALFARO DE APURÍMAC  
FACULTAD DE EDUCACIÓN

*Abel Callo Jiménez*  
Lic. Abel Callo Jiménez  
DOCENTE



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

**RESULTADOS DE LA FICHA DEL RENDIMIENTO TÁCTICO**

N° de Orden	Grado y sección	Preparación táctica				Suma total	Prom. Total Prep. Táctica	
		Nombres	Ataque	Defensa	Contragolpe			Marcaje defensivo
1	5ºD	Flor Castro Huamán	5	5	5	5	20	5
2	5ºD	Mariluz Hualpa CHOQUE	5	5	5	5	20	5
3	5ºC	Lizbeth García Martínez	3	4	4	4	15	4
4	5ºC	Yani Cchuana Rojas	5	5	5	4	19	5
5	5ºB	Mancy Pérez CHACIANA	4	4	4	3	15	4
6	5ºB	Yaneth Cañari CHIPAYO	4	4	4	4	16	4
7	5ºB	Angélica Espinoza Ch.	4	4	4	4	16	4
8	5ºB	Jane Mejía Hurtado	4	4	4	4	16	4
9	5ºB	Diana Puma loguía	3	3	4	3	13	3
10	5ºB	María Gonzales Utani	4	4	4	3	15	4
11	5ºB	Yudiza Silvera Márquez	3	3	4	3	13	3
12	5ºB	Marlín Campos CHUIMA	4	4	3	4	15	4
13	5ºA	Mirian Mendoza Aymara	4	4	4	4	16	4
14	4ºE	Celia Mamani peralta	5	5	5	5	20	5
15	4ºC	Monica Luna Huaman	5	5	5	5	20	5
16	3ºE	Esther Salinas Serrano	4	4	4	4	16	4
17	3ºE	Lourdes Peña Espinoza	4	4	3	4	15	4
18	3ºE	Yaneth Barrientos Alarcón	4	4	4	4	16	4
19	3ºC	Gladis Mendoza Céspedes	4	4	4	4	16	4
20	3ºC	Mara Belén Vega Buleje	4	4	3	4	15	4
21	3ºC	Ruth Chupa Espinoza	4	4	4	3	15	4
22	3ºB	Dina Arone Torres	4	4	4	4	16	4
23	3ºB	Milagros Llauri Llacta	4	4	4	4	16	4
24	3ºA	Roxana Jiménez Condori	5	5	5	5	20	5
25	3ºA	Ahíhud Perez Rios	3	3	3	3	12	3
26	3ºA	Guisela Sona Ecoofia	5	5	5	5	20	5
27	2ºC	Melisa Navarro Pichihua	4	4	4	4	16	4
28	2ºB	Lizbeth Loayza Céspedes	4	4	4	4	16	4
29	2ºB	Noemí Acuña Alarcón	3	3	3	3	12	3
30	1ºC	Eñner Peralta Roman	5	5	5	5	20	5
			4,1	4,1	4,1	4,0		

MB	: Muy Bueno	=5
B	: Bueno	=4
R	: Regular	=3
M	: Malo	=2
MM	: Muy malo	=1

### III. Baremación del test rendimiento táctico

#### 3.1 Ataque

Los jugadores arman o dirigen el equipo mediante el sistema de ataque. Se ejecuta la rapidez de la salida de los punteros, centros y marcadores, la frecuencia de disparos (larga, media y corta distancia) en el mejor lado de dominio.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>Domina fundamentos de ataque + ofensivos + principios tácticos + Sistemas.</b>	Muy bueno	5
<b>Domina fundamentos de ataque + ofensivos + principios tácticos +</b>	Bueno	4
<b>Domina fundamentos de ataque</b>	Regular	3
<b>Conoce los fundamentos.</b>	Malo	2
<b>No sabe</b>	Muy malo	1

#### 3.2 Defensa

Los jugadores ejecutan la marcación individual, los esquemas varían de acuerdo a la posesión del balón, el esquema de base en la movilidad depende de que jugadores juegan con espacio abiertos o se cierran a la marcación y los rechazos van hacia qué lado y a que jugadores.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor cualitativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>Domina fundamentos de defensa + principios de defensa + Sistemas.</b>	Muy bueno	5
<b>Domina fundamentos de defensa + principios de defensa.</b>	Bueno	4
<b>Domina fundamentos de defensa.</b>	Regular	3
<b>Conoce los fundamentos.</b>	Malo	2
<b>No sabe</b>	Muy malo	1

### 3.3 *Contragolpe*

Durante un encuentro con el equipo adversario los jugadores se enfrentan, mediante la marcación se da el dominio de balón, de inmediato ejecutan el ataque sorpresivo mediante un sistema de contragolpe,

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor evaluativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>Combina gestos + coordinación + sistemas.</b>	Muy bueno	5
<b>Combina gestos + práctica + coordinación</b>	Bueno	4
<b>práctica + coordinación</b>	Regular	3
<b>práctica</b>	Malo	2
<b>No sabe</b>	Muy malo	1

### 3.4 *Marcaje defensivo*

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor evaluativo</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>Trabajo colectivo + variación creadora + sistemas</b>	Muy bueno	5
<b>Trabajo colectivo + variación creadora.</b>	Bueno	4
<b>Trabajo colectivo.</b>	Regular	3
<b>Practica.</b>	Malo	2
<b>No sabe</b>	Muy malo	1

**ANEXO N° 09**  
**FICHA DE COORDINACION MOTRIZ GRUESA**

N° de Orden	Grado y sección	Nombres	C. Dinámica		C. Segmentaria		C. Viso Motriz		TOTAL	OBSERVACIONES
			Prueba de coordinación con cuerda		Prueba de Slalon con bote de balón		Desplazamiento en Sig sag con balón			
			Repeticiones	Baremo	Repeticiones	Baremo	Repeticiones	Baremo		
1	5ºD	Flor Castro Huamán								
2	5ºD	Mariluz Hualpa CHOQUE								
3	5ºC	Lizbeth Garcia Martínez								
4	5ºC	Yani Cehuana Rojas								
5	5º B	Mancy Pérez CHACFIAMA								
6	5º B	Yaneth Cañari CHIPAYO								
7	5º B	Angélica Espinoza Ch.								
8	5º B	Jane Mejía Hurtado								
9	5º B	Diana Puma loguía								
10	5º B	Maria Gonzales Utani								
11	5º B	Yudiza Silvera Márquez								
12	5º B	Marlín Campos CHUIMA								
13	5º A	Mirian Mendoza Aymara								
14	4º E	Celia Mamani peralta								
15	4º C	Monica Luna Huaman								
16	3º E	Esther Salinas Serrano								
17	3º E	Lourdes Peña Espinoza								
18	3º E	Yaneth Barrientos Alarcón								
19	3º C	Gladis Mendoza Céspedes								
20	3º C	Mara Belén Vega Buleje								
21	3º C	Ruth Chipa Espinoza								
22	3º B	Dina Arone Torres								
23	3º B	Milagros Llauri Llacta								
24	3º A	Roxana Jimenez Condon								
25	3º A	Ahíud Perez Rios								
26	3º A	Guisela Soria Eccoña								
27	2º C	Melisa Navarro Pichihua								
28	2º B	Lizbeth Loayza Céspedes								
29	2º B	Noemi Acuña Alarcón								
30	1º C	Efner Peralta Roman								

UNIVERSIDAD NACIONAL NICARAGUENSE DE APUNTALES  
FACULTAD DE EDUCACION

*[Firma]*  
Lic. Abel Callo Jiménez 170  
NOCT 1111



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**EPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

**RESULTADOS DE LA FICHA DE COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA**

Nº de Orden	Grado y sección	Nombres	Coordinación Motriz Gruesa			Suma total	Prom. Total Coord. M. G.
			C. Dinámica <i>Prueba de coordinación con cuerda</i>	C. Segmentaria <i>Prueba de Stalon con bote de balón</i>	C. Viso motriz <i>Desplazamiento en Sig sag con balón</i>		
1	5ºD	Flor Castro Huamán	5	5	5	15	5
2	5ºD	Mariluz Huallpa CHOQUE	5	5	5	15	5
3	5ºC	Lizabeth García Martínez	2	3	3	8	3
4	5ºC	Yani Cchuana Rojas	5	5	5	15	5
5	5ºB	Mancy Pérez CHañama	3	4	4	11	4
6	5ºB	Yaneth Cañari CHIPAYO	4	4	4	12	4
7	5ºB	Angélica Espinoza Ch.	5	5	5	15	5
8	5ºB	Jane Mejía Hurtado	5	5	5	15	5
9	5ºB	Diana Puma loguía	3	5	5	13	4
10	5ºB	María Gonzales Utani	5	4	4	13	4
11	5ºB	Yudiza Silvera Márquez	3	4	4	11	4
12	5ºB	Marlín Campos CHUIMA	4	5	5	14	5
13	5ºA	Mirian Mendoza Aymara	5	5	5	15	5
14	4ºE	Celia Mamani peralta	5	5	5	15	5
15	4ºC	Monica Luna Huaman	5	5	5	15	5
16	3ºE	Esther Salinas Serrano	4	5	5	14	5
17	3ºE	Lourdes Peña Espinoza	5	4	4	13	4
18	3ºE	Yaneth Barrientos Alarcón	4	4	4	12	4
19	3ºC	Gladis Mendoza Céspedes	5	5	5	15	5
20	3ºC	Mara Belén Vega Buleje	5	5	5	15	5
21	3ºC	Ruth Chipa Espinoza	4	5	5	14	5
22	3ºB	Dina Arone Torres	4	4	4	12	4
23	3ºB	Milagros Llauri Llacta	5	5	5	15	5
24	3ºA	Roxana Jimenez Condori	5	5	5	15	5
25	3ºA	Ahilud Perez Rios	4	4	4	12	4
26	3ºA	Guisela Soria Eccoña	2	3	3	8	3
27	2ºC	Melisa Navarro Pichihua	5	5	5	15	5
28	2ºB	Lizabeth Loayza Céspedes	4	4	5	13	4
29	2ºB	Noemí Acuña Alarcón	5	4	4	13	4
30	1ºC	Eíner Peralta Roman	5	5	5	15	5
			4	5	5		

MB	: Muy Bueno	= 5
B	: Bueno	= 4
R	: Regular	= 3
M	: Malo	= 2
MM	: Muy Malo	= 1

#### IV. Baremación de la coordinación motriz gruesa

##### 4.1 Coordinación Dinámica

###### A. Prueba de coordinación con cuerda

Colócate en posición erguida con los pies juntos y los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Las manos han de sujetar por los extremos una cuerda de 60 cm. De longitud. Al oír mi señal “Ya” deberás saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltarla y guardando el equilibrio. Realizaras cinco repeticiones. Ten encuentra que no se contabilizara el intento en que la cuerda se suelte al saltar, si rozas con los pies, o si al caer descompones la postura perdiendo el equilibrio.

Repeticiones	Valor Equilibrio	Suma Total
4 – 5	Muy bueno	5
3 – 4	Bueno	4
3	Regular	3
2 – 3	Malo	2
1 – 2	Muy malo	1

##### 4.2 Coordinación Segmentaria

###### A. Prueba de Slalom con bote de balón

Colócate detrás de la línea inicial en posición de salida alta, sosteniendo entre tus manos un balón. Al oír mi señal “listo ya” deberás realizar un recorrido de ida y vuelta en zig-zag, boteando el balón entre los postes. Podrás botear el balón indistintamente con una mano u otra. Si se te escapa el balón o tiras un poste al intentarlo quedara anulado. Dispones de dos intentos a repetir en el menor tiempo posible.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor calificado</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>6",98 – 7",50</b>	Muy bueno	5
<b>7",92 – 8",40</b>	Bueno	4
<b>9",81 – 10",52</b>	Regular	3
<b>11",23 – 12",64</b>	Malo	2
<b>14",06 – 15",48</b>	Muy malo	1

### 4.3 *Coordinación Viso Motriz*

#### *A. Desplazamiento en Sig sag con balón*

Colócate en posición de salida alta tras la línea de partida. A un metro de distancia, existirá un circuito que consiste en cinco postes alineados de 1.70 m. de altura, separados 2 m entre ellos y donde la distancia entre el ultimo poste y el final del circuito será de 1 metro. A la señal "listos ya" saldrás corriendo dejando el primer poste a tu izquierda y realizando todo el recorrido rebotando el balón y desplazándote en zig-zag sobre los cinco postes hasta sobrepasar la última línea, paralela de salida. El ejercicio continuar controlando el balón con el pie, hasta sobrepasar la línea inicial.

En el recorrido de ida botearas el balón de forma continuada, pudiendo utilizar una mano u otra indistintamente. Se realizará la prueba dos veces y en el menor tiempo posible.

<i>Repeticiones</i>	<i>Valor calificado</i>	<i>Nivel / Escala</i>
<b>15,24 – 15",99</b>	Muy bueno	5
<b>16,74 – 17",50</b>	Bueno	4
<b>18,25 – 18",62</b>	Regular	3
<b>19,00 – 19",75</b>	Malo	2
<b>20,50 – 21",25</b>	Muy malo	1



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA  
EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS  
MERCEDES, ABANCAY - 2010"

ANEXO N° 10  
TEST PSICOLÓGICO (deportistas)

Nombre y apellidos:..... Grado y sección:.....

I. AUTOESTIMA

1. Me gusta ser yo misma, y me acepto tal como soy
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) A veces
  - d) Casi nunca
  - e) Nunca
  
2. Al practicar el fútbol yo merezco ser amada y respetada.
  - a) Totalmente de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) No lo sé
  - d) En desacuerdo
  - e) Totalmente en desacuerdo
  
3. A diferencia de otros no me interesa de lo que digan en cuanto al fútbol.
  - a) Totalmente de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) No lo sé
  - d) En desacuerdo
  - e) Totalmente en desacuerdo
  
4. ¿Cómo te sientes al realizar la practica di futbol?
  - a) Tengo pudor/ vergüenza
  - b) Un poco incomoda
  - c) Normal/ sin problemas
  - d) Me siento bien / cómoda
  - e) Otros  
(especificar).....
  
5. Estarías dispuesta a practicar el fútbol en un entorno de varones.
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) A veces
  - d) Casi nunca
  - e) Nunca
  
6. Tengo tengo miedo de ser rechazada por mis amigos (as).
  - a) Siempre
  - b) Casi siempre
  - c) A veces
  - d) Casi nunca
  - e) Nunca

7. Si no realizo las actividades tan bien como las demás, quiere decir que soy inferior como persona.
- a) Totalmente de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) No lo sé
  - d) En desacuerdo
  - e) Totalmente en desacuerdo

## II. MOTIVACION EXTRÍNSECA

1. ¿Qué te motiva a practicar el fútbol?
- a) Estimulo verbal/ reconocimiento
  - b) Obtener una recompensa/ premio
  - c) Dispone de tiempo/ pasa tiempo
  - d) Por estar fuera de casa
  - e) Otros(especificar).....
2. ¿Quiénes lo motivan a practicar el fútbol?
- a) Padres
  - b) Hermanas
  - c) Amigas/ compañeras
  - d) Docente
  - e) Otros(especificar).....

## III. MOTIVACION INTRÍNSECA

1. ¿Con que finalidad practicas el fútbol?
- a) Para bajar de peso
  - b) Para despejarme de preocupaciones y problemas
  - c) Para mantenerme en forma
  - d) Para sentirme bien/ relajada
  - e) Otros(especificar).....
2. ¿Cuál es el motivo que te lleva a practicar el fútbol?
- a) Por diversión
  - b) Conozco a más personas
  - c) Pasar tiempo con mis amigas e interrelacionarme
  - d) Para no sentirme sola
  - e) Otros(especificar).....
3. ¿En qué crees que te sirve la práctica del fútbol?
- a) Despejar mi mente
  - b) Para desestresarme
  - c) Eleva mi autoestima
  - d) Para no deprimirme
  - e) Otro
  - f) s(especificar).....



**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

**RESULTADOS DEL TEST PSICOLÓGICO (deportistas)**

N° de orden	Grado y sección	Nombres	Autoestima							M. Extrínseca		M. Intrínseca			Suma total	Prom total	
			Me gusta ser yo misma y me acepto tal y como soy.	Al practicar el fútbol yo merezco ser amada y respetada.	A diferencia de otros no me interesa de lo que digan.	¿Cómo te sientes al realizar la practica del fútbol?	Practicar el fútbol en un entorno de varones	Mejeto de ser rechazada por mis amigos (as)	Si no realiza las actividades: soy inferior como persona.	¿Qué te motiva a practicar el fútbol?	¿Quiénes lo motivan a practicar el fútbol?	¿Con qué finalidad practicas el fútbol?	¿Cuál es el motivo que te lleva a practicar el fútbol?	¿En qué crees que te sirva la práctica del fútbol?			
1	5ºD	Flor Castro Huamán	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	3	51	4,3	
2	5ºD	Mariluz Hualpa CHOQUE	5	5	5	5	3	5	5	1	1	5	2	5	47	3,9	
3	5ºC	Lizbeth García Martínez	2	5	5	5	5	2	3	1	1	4	4	3	40	3,3	
4	5ºC	Yani Cchuana Rojas	5	5	2	5	3	4	4	1	5	5	3	2	44	3,7	
5	5ºB	Mancy Pérez CHañama	5	4	4	5	3	4	4	1	5	5	1	3	44	3,7	
6	5ºB	Yaneth Cañari CHipayo	5	4	5	4	3	3	3	3	2	3	2	2	39	3,3	
7	5ºB	Angélica Espinoza Ch.	5	4	4	4	1	5	4	3	5	5	2	2	44	3,7	
8	5ºB	Jane Mejía Hurtado	5	4	5	4	3	4	3	3	5	4	2	4	46	3,8	
9	5ºB	Diana Puma Ioguia	5	4	5	4	5	3	3	5	2	4	1	3	44	3,7	
10	5ºB	María Gonzales Utani	5	5	5	4	3	5	3	2	2	1	2	1	38	3,2	
11	5ºB	Yudiza Silvera Márquez	5	5	3	4	5	3	3	5	1	5	2	5	46	3,8	
12	5ºB	Marlín Campos CHuima	5	5	3	4	5	5	3	1	3	5	2	2	43	3,6	
13	5ºA	Mirian Mendoza Aymara	5	2	2	4	2	5	4	1	3	3	2	5	38	3,2	
14	4ºE	Celia Mamani peralta	5	3	5	5	4	5	4	5	1	3	2	3	45	3,8	
15	4ºC	Monica Luna Huaman	5	5	4	3	4	3	3	5	1	3	2	2	40	3,3	
16	3ºE	Esther Salinas Serrano	4	5	4	5	2	3	3	3	4	3	2	2	40	3,3	
17	3ºE	Lourdes Peña Espinoza	5	4	5	5	5	3	4	1	3	5	2	5	47	3,9	
18	3ºE	Yaneth Barrientos Alarcón	4	3	4	5	3	5	3	5	3	3	2	2	42	3,5	
19	3ºC	Gladis Mendoza Céspedes	5	5	5	4	5	3	1	5	3	4	2	3	45	3,8	
20	3ºC	Mara Belén Vega Buleje	5	4	4	4	5	5	3	2	3	5	4	2	47	3,9	
21	3ºC	Ruth Chipa Espinoza	5	4	4	4	3	3	3	2	2	4	2	2	38	3,2	
22	3ºB	Dina Arone Torres	5	5	2	5	3	5	5	4	2	5	3	5	49	4,1	
23	3ºB	Milagros Llauri Llacta	3	4	4	5	3	4	3	1	3	5	4	3	42	3,5	
24	3ºA	Roxana Jimenez Condori	5	4	5	4	3	3	3	4	3	3	5	3	45	3,8	
25	3ºA	Ahilud Perez Rios	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	4	55	4,6	
26	3ºA	Guisela Soria Eccoña	5	5	2	5	5	5	3	5	2	5	5	3	50	4,2	
27	2ºC	Melisa Navarro Pichihua	5	5	3	4	4	5	2	5	4	5	3	5	50	4,2	
28	2ºB	Lizbeth Loayza Céspedes	5	4	3	4	3	5	2	2	4	4	1	1	38	3,2	
29	2ºB	Noemí Acuña Alarcón	5	4	2	5	3	3	2	2	4	4	1	1	36	3	
30	1ºC	Efner Peralta Roman	5	4	4	4	1	5	2	4	5	5	5	2	46	3,8	
			5	4	4	4	4	4	3	3	2,93	4	2,6	2,9			
										4	2,97		3,2				



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS

"PRÁCTICA DEL FÚTBOL FEMENINO Y DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA EN LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES, ABANCAY - 2010"

ANEXO N° 11  
EVALUACIÓN ESCRITA DE FÚTBOL

Nombre y apellidos:..... Grado y sección:.....

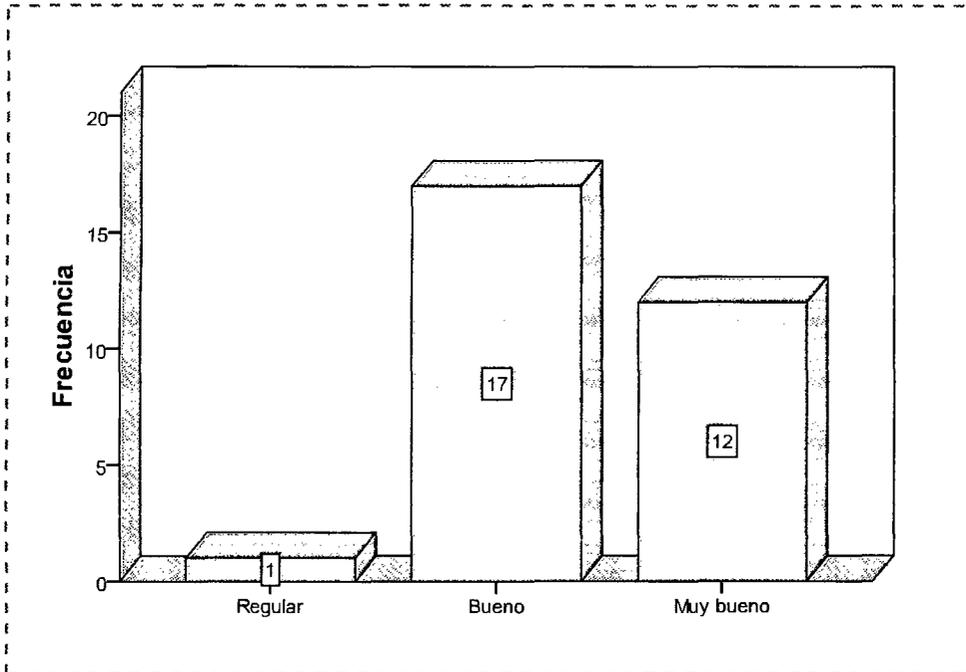
1. ¿Qué es el Fútbol?
  - a) Es un deporte rey practicado exclusivamente por varones.
  - b) Juego divertido que es practicado en forma colectiva con once jugadores.
  - c) Deporte popular denominado "Rey", practicado por 22 jugadores 11 por cada uno de los dos equipos contendientes.
  - d) Juego popular a nivel mundial caracterizado por anotar goles.
  - e) N. A.
  
2. El área de juego y sus medidas en torneos oficiales.
  - a) El área de juego debe ser lisa y perfecta; Es 45m y 90
  - b) El terreno de juego ideal es de hierba garantizando un correcto deslizamiento; 90m y 120m de largo, 45m y 90 m de ancho.
  - c) El terreno apropiado es de gras sintético; es 95m ancho y 120 m largo.
  - d) Área de gras para no lastimarse; 90m de ancho y 120m de largo
  - e) N. A.
  
3. ¿Cuál fue la cuna del futbol?
  - a) Brasil
  - b) Japón
  - c) China
  - d) Alemania
  - e) N. A.
  
4. ¿Cuál es el significado de las siglas FIFA?
  - a) Fútbol Internacional y futbol americano.
  - b) Federación Internacional de Fútbol Asociación.
  - c) Final de Fútbol Asiático.
  - d) Formación integral de fútbol para adultos en América.
  - e) N. A.
  
5. ¿Cuál sería el concepto de técnica y táctica según tu criterio como futbolista?
  - a) Cuando un defensor se encarga de defender una zona determinada del terreno; acción defensiva de presionar con uno o varios elementos al jugador que posee el balón.
  - b) Son aquellos movimientos individuales que realiza el deportista; movimientos colectivos de un equipo desarrollado premeditadamente
  - c) N. A.
  
6. La implementación del futbolista consta de:  
.....  
.....

7. El balón tiene las siguientes características:
- Será esférico, de cuero, circunferencia de 70 cm e inferior a 68 cm., peso de 475 g y a 415 g.
  - Será esférico, de cuero u otro material adecuado, circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm., peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g.
  - Será esférico, de cuero u otro material, circunferencia de 70 cm e inferior a 68 cm., peso de 475 g y a 415 g.
  - Será esférico, de cuero u otro material adecuado, circunferencia no superior a 75 cm y no inferior a 70 cm., peso no superior a 350 g y no inferior a 310 g.
8. El saque de salida es una forma de iniciar o reanudar el juego balón:
- Se lanzará una moneda y el equipo que gane el sorteo decidirá la dirección en la que atacará en el primer tiempo del partido.
  - Comienzo del partido, tras haber marcado un gol, comienzo del segundo tiempo, comienzo de cada tiempo suplementario, donde sea el caso se podrá anotar un gol directamente de un saque de salida.
  - El equipo que gane el sorteo ejecutará el saque de salida para iniciar el segundo tiempo.
  - El árbitro dejará caer el balón en el lugar en donde se hallaba cuando fue interrumpido el juego. El juego se considerará reanudado cuando el balón toque el suelo.
  - N.A.
9. El saque de meta es Cuando:
- Rebota de los postes, travesaño o poste de esquina y permanece en el terreno de juego, rebota del árbitro o de un árbitro asistente ubicado en el interior del terreno de juego.
  - El balón haya traspasado en su totalidad la línea de meta, ya sea por tierra o por aire, después de haber tocado por último a un jugador del equipo atacante, y no se haya marcado un gol.
  - El balón haya traspasado en su totalidad la línea de meta.
  - Se interfiere en un adversario o ganando ventaja de dicha posición.
  - N.A.
10. El partido durará :
- Dos tiempos iguales de 45' cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos.
  - Dos tiempos iguales de 60' cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro se disminuya o agregue en tiempo.
  - Dos tiempos iguales de 90' cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos.
  - Dos tiempos iguales de 45 minutos cada uno, salvo que por mutuo acuerdo entre el árbitro y los dos equipos.
  - N.A.

UNIVERSIDAD NACIONAL MICHAEL ANASTASIO DE ARRIAZU  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
Lic. Abel Callo Jiménez  
DOCENTE

### ANEXO N° 12

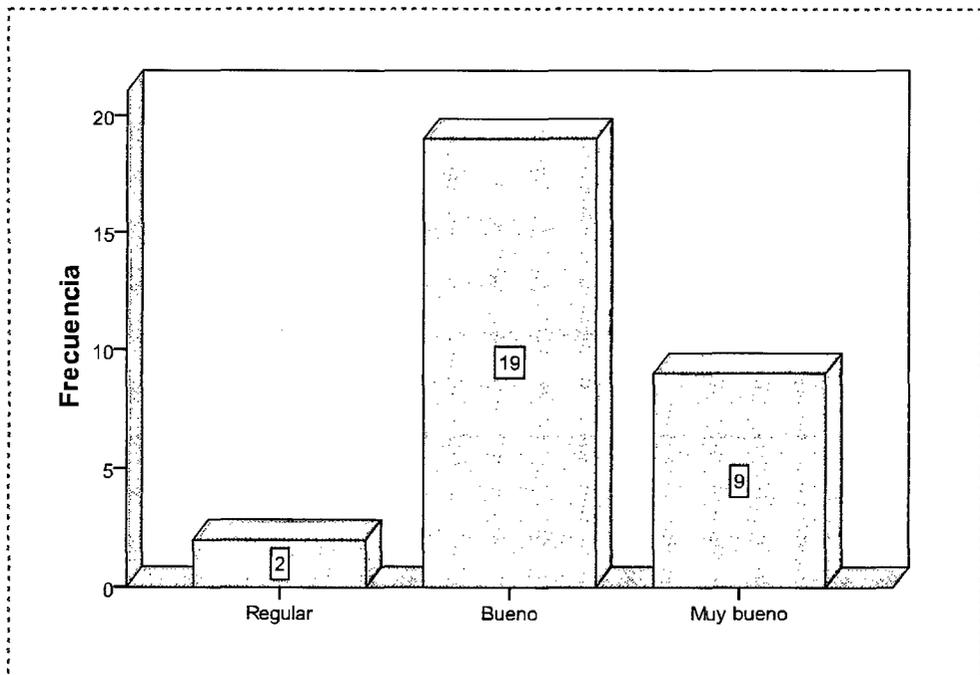
#### GRÁFICO DE CAPACIDAD DE EQUILIBRIO



FUENTE: Elaboración propia, en base a la escala de observación, 2010

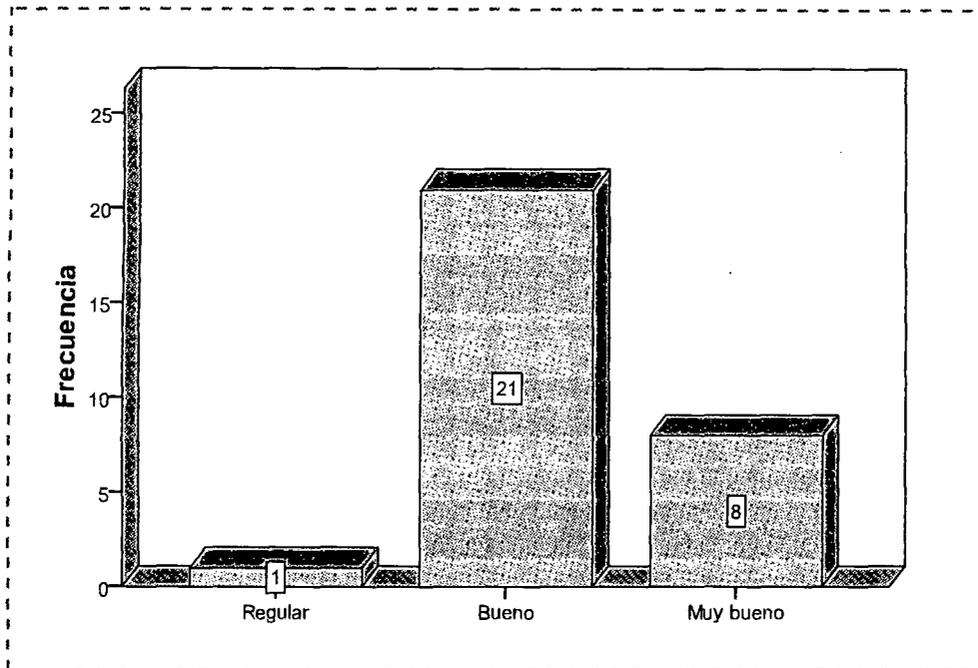
### ANEXO N° 13

#### GRÁFICO DE CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN



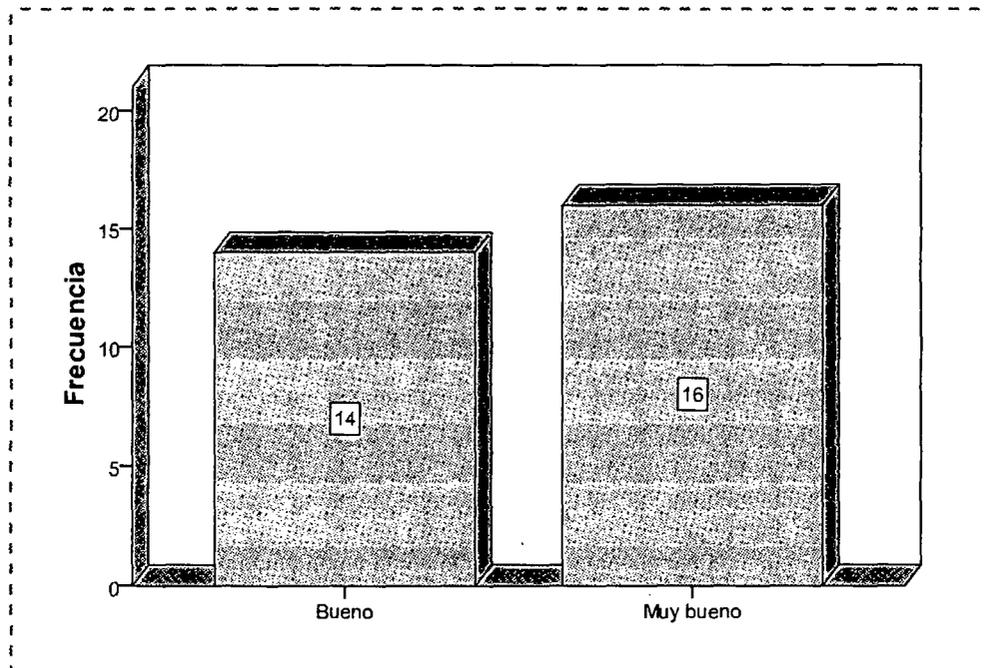
FUENTE: Elaboración propia, en base a la escala de observación, 2010

**ANEXO N° 14**  
**GRÁFICO DE CAPACIDAD RÍTMICA**



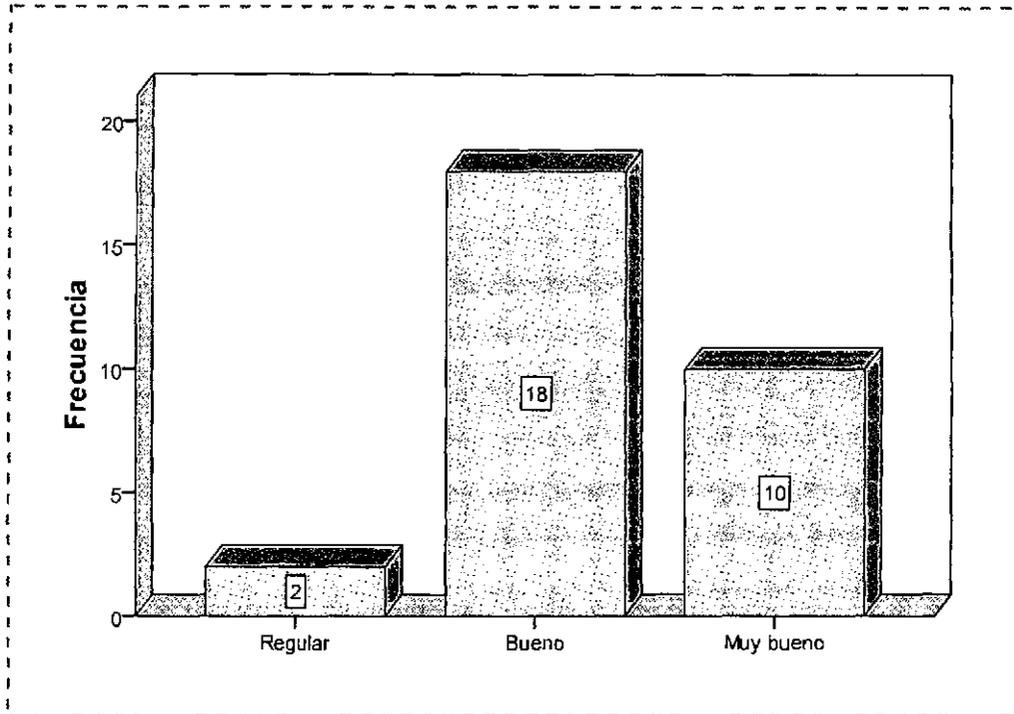
FUENTE: Elaboración propia, en base a la escala de observación, 2010

**ANEXO N° 15**  
**GRÁFICO DE CAPACIDAD DE REACCIÓN**



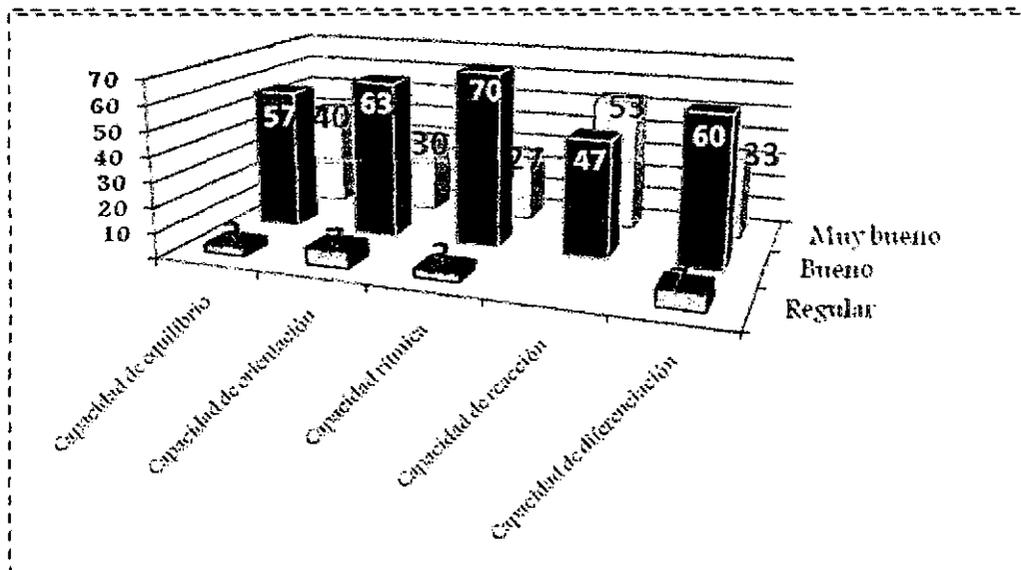
FUENTE: Elaboración propia, en base a la escala de observación, 2010

**ANEXO N° 16**  
**GRÁFICO DE CAPACIDAD DE DIFERENCIACIÓN**



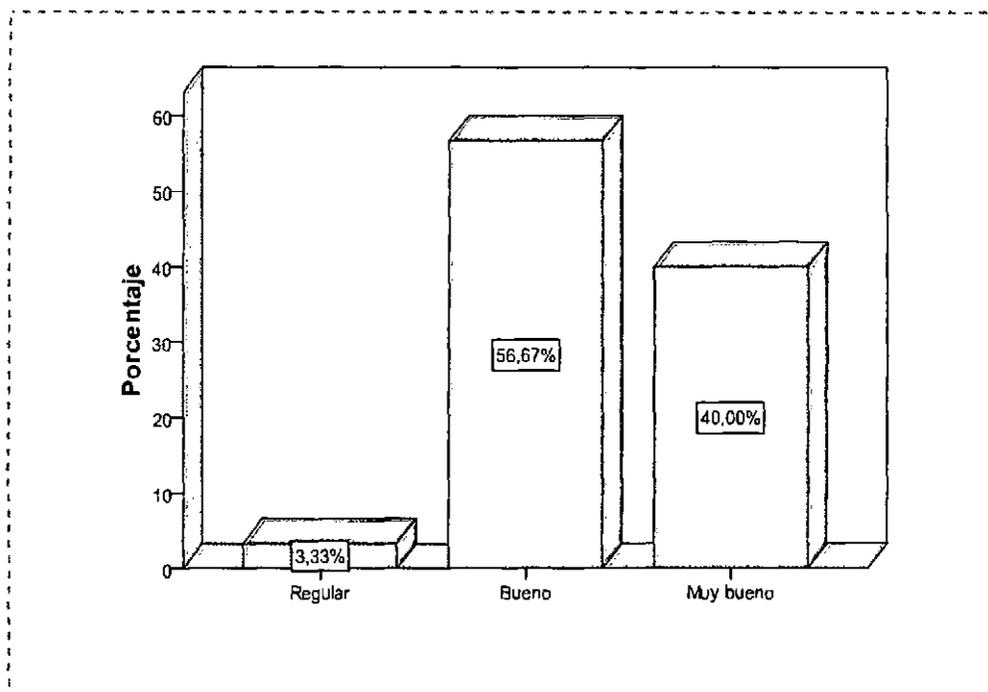
FUENTE: Elaboración propia, en base a la escala de observación, 2010

**ANEXO N° 17**  
**GRÁFICO DE CAPACIDADES COORDINATIVAS**



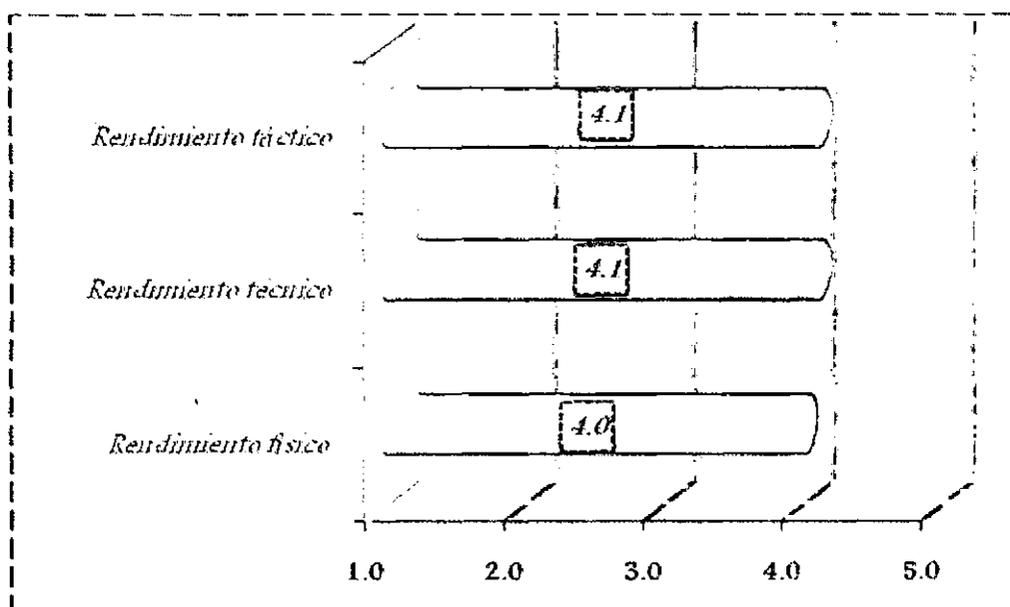
FUENTE: Elaboración propia, en base a la escala de observación, 2010

**ANEXO N° 18**  
**GRÁFICO DE CAPACIDAD DE EQUILIBRIO**

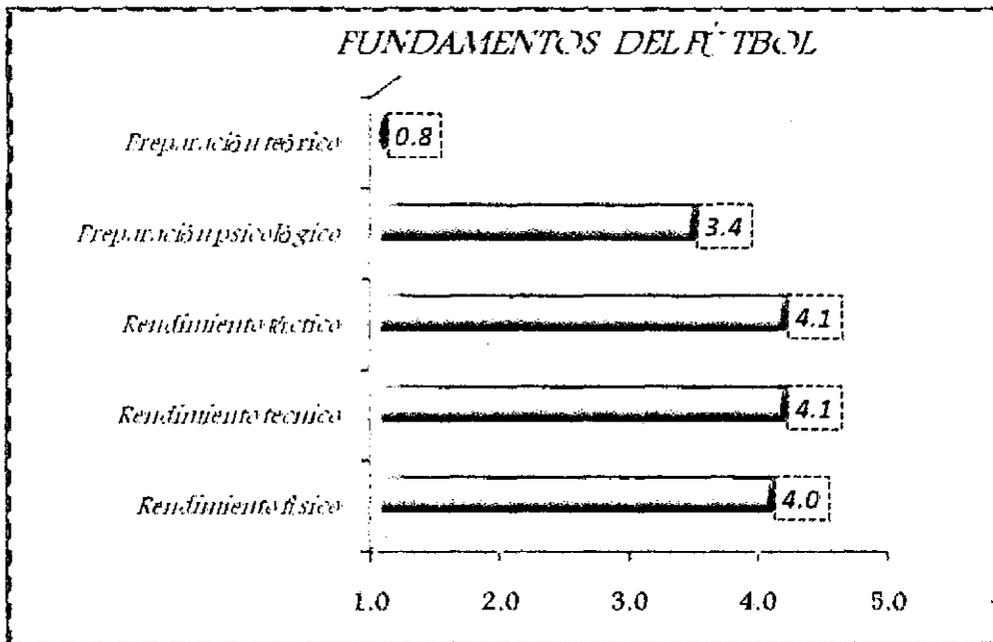


FUENTE: Elaboración propia, en base a la escala de observación, 2010

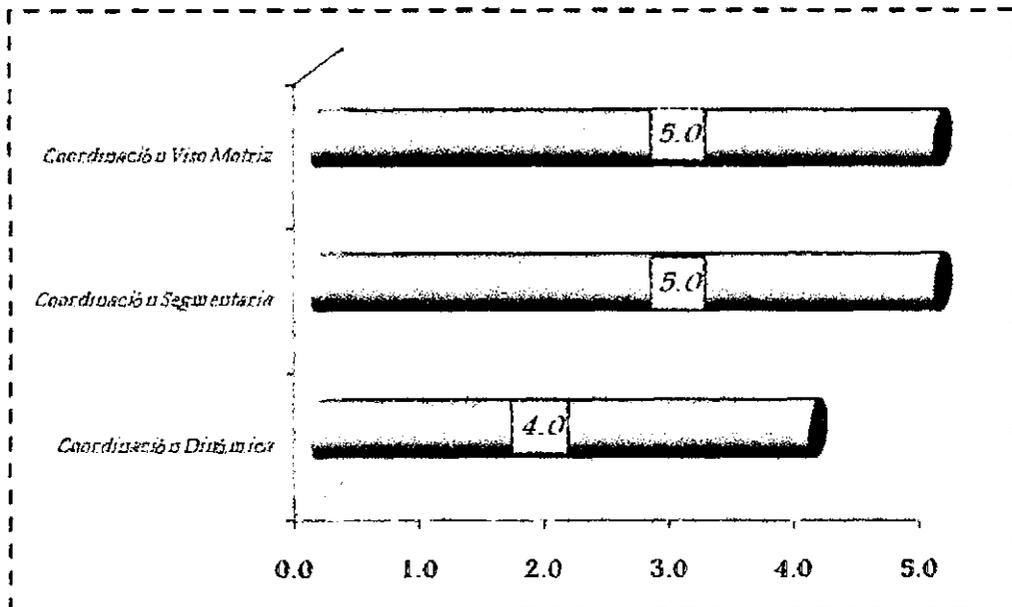
**ANEXO N° 19**  
**GRÁFICO DE RENDIMIENTO (preparación física)**



ANEXO N° 20  
GRÁFICO DE RÁ RESULTADOS DE LOS FUDAMENTOS DEL FÚTBOL



ANEXO N° 21  
GRÁFICO RESULTADOS SOBRE LOS NIVELES DE COORDINACIÓN  
MOTRIZ GRUESA



ANEXO N° 24  
DOMINANDO EL BALÓN



**ANEXO N° 22**  
**ENCUESTANDO A UNA DE LAS ESTUDIANTES DE LA**  
**SELECCIÓN**



**ANEXO N° 23**  
**ESTUDIANTES TRABAJANDO UN CIRCUITO DE DOMINIO DE BALON, PASE**  
**Y RECEPCIÓN DE BALÓN**



*“Existen tantos profesores de educación física como entrenadores muy preparados y profesionales en su trabajo, que con su actitud y eficacia en su trabajo logran sacar adelante a su grupo de alumnos; que con su carisma, entusiasmo crea un ambiente de compañerismo, liderazgo y compromiso con el deporte; cumpliendo así sus objetivos trazados.” (Trigueros y Rivera, 1991)*