



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**TESIS**

Propuesta del programa Dayanna Fitness en las  
capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años  
de la escuela de fútbol Morocho Ancón 2017.

**PRESENTADO POR:**

**Bach. Jorge Alberto Ancajima Barquero**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciado en Ciencias del Deporte**

**LIMA – PERÚ**

**2018**



## **DEDICATORIA**

Con todo el inmenso amor A MI MADRE, dedico esta tesis A MI PADRE, quienes desde el principio y en forma constante me apoyaron a seguir adelante. Por ser ellos, el motivo que me impulsa a ser cada vez mejor

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos infinitamente a Dios por darnos la vida, la fuerza espiritual y la iluminación intelectual que nos impulsa para realizar este trabajo de investigación con esfuerzo y perseverancia.

Agradezco profundamente a la Directora Dra. Cecilia Alicia Abensur Pinasco y a todos los docentes de la Escuela Profesional de Ciencias del Deporte, Facultad de Ciencias Empresariales y Educación de la Universidad Alas Peruanas por su orientación y experiencia en enseñanzas compartidas.

## **RECONOCIMIENTO**

Un reconocimiento especial para la Universidad Alas Peruanas por brindar la oportunidad de formar Científicos en las Ciencias del Deporte.

## INDICE

### Tabla de contenido

CARATULA .....	i
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RECONOCIMIENTO .....	v
INDICE .....	vi
INDICE DE TABLAS.....	9
INDICE DE FIGURAS.....	10
RESUMEN.....	11
ABSTRACT .....	12
INTRODUCCIÓN .....	13
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	14
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	14
1.2. Delimitación de la investigación .....	17
1.2.1. Delimitación espacial .....	17
1.2.2. Delimitación social.....	17
1.2.3. Delimitación temporal .....	17
1.2.4. Delimitación conceptual .....	17
1.3. Problema de la investigación.....	17
1.3.1. Problema general .....	17
1.3.2. Problemas específicos.....	18
1.4. Objetivos de la Investigación: .....	18
1.4.1. Objetivo General.....	18
1.4.2. Objetivos Específicos .....	18
1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación: .....	18

1.5.1.	Justificación .....	19
1.5.2.	Importancia .....	19
1.6.	Factibilidad de la investigación .....	20
1.7.	Limitaciones del estudio .....	20
	<b>CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....</b>	<b>21</b>
2.	Antecedentes del Problema .....	21
2.1.1.	Antecedentes Nacionales .....	21
2.1.2.	Antecedentes Internacionales .....	23
2.2.	Bases Teóricas o científicas .....	27
2.2.1.	Capacidades Condicionales: .....	27
2.3.	Definición de términos Básicos: .....	33
	<b>CAPITULO III: HIPOTESIS Y VARIABLES .....</b>	<b>35</b>
3.1.	Hipótesis general .....	35
3.2.	Hipótesis Específicos .....	35
3.3.	Definición conceptual y operacional de la variables .....	36
	Definición conceptual de la variable dependiente capacidades condicionales .....	37
	<b>CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>40</b>
4.1.	Tipo y nivel de Investigación .....	40
4.1.1.	Tipo de Investigación .....	40
4.1.2.	Nivel de Investigación .....	40
4.2.	Diseño y Método de la Investigación .....	40
4.2.1.	Método de Investigación .....	40
4.2.2.	Diseño de Investigación: .....	40
4.3.	Población y muestra de la investigación.....	41
4.3.1.	Población .....	41
4.3.2.	Muestra .....	41

4.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	41
4.4.1.	Técnicas .....	41
4.4.2.	Instrumentos .....	41
4.4.3.	Validez y confiabilidad .....	42
4.4.4.	Técnica de análisis y proceso de datos .....	45
CAPITULO V: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....		46
5.1.	Validez y confiabilidad de instrumentos.....	46
5.1.1.	Validez del cuestionario.....	46
5.2.	Análisis de tablas y gráficos. Interpretaciones .....	48
5.2.1.	Estadística descriptiva .....	48
5.3.	Prueba de hipótesis. ....	53
5.3.1.	Estadística inferencial.....	53
CAPITULO VI.....		58
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....		58
CONCLUSIONES .....		62
RECOMENDACIONES .....		64
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....		65
ANEXOS.....		71
Matriz de Operacionalización de la Variable .....		75
PROPUESTA DE PROGRAMA METODOLOGICO DAYANNA FITNEES .....		76



## INDICE DE TABLAS

Tabla 01. Organización de la V. I. Propuesta de programa dayanna fitnes.....	35
Tabla 02. Operacionalizacion de la V.D. Capacidades Condicionales.....	37
Tabla 03. Pre y Post Test Capacidades Condicionales.....	46
Tabla 04. Pre y Post Test Resistencia.....	47
Tabla 05. Pre y Post Test Fuerza.....	48
Tabla 06. Pre y Post Test Velocidad.....	49
Tabla 07. Pre y Post Test Velocidad.....	50
Tabla 08. Estadístico de prueba.....	51
Tabla 09. Estadístico de prueba.....	52
Tabla 10. Estadístico de prueba.....	53
Tabla 11. Estadístico de prueba.....	54
Tabla 12. Estadístico de prueba.....	55

## **INDICE DE FIGURAS**

Figura 01. Pre y Post Test Capacidades Condicionales.....	46
Figura 02. Pre y Post Test Resistencia.....	47
Figura 03. Pre y Post Test Fuerza.....	48
Figura 04. Pre y Post Test Velocidad.....	49
Figura 05. Pre y Post Test Flexibilidad.....	50

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general determinar la influencia de la propuesta del programa Dayanna Fitness en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017. El diseño es aplicado y el tipo es cuasi experimental.

La investigación es de enfoque cuantitativo. La población de estudio fue de 60 jugadores en los cuales fueron separados en grupos de 30 jugadores de grupo control y 30 jugadores de grupo experimental, para la recolección de datos en la variable propuesta de programa Dayanna Fitness se aplicó la técnica de la observación, y para la variable capacidades condicionales se aplicó la técnica de la observación y de instrumento se aplicó la batería de pruebas eurofit con una escala politómica de dicho instrumento fue 0,879 de alfa de cronbach, lo que indica una confiabilidad alta, la validez de los instrumentos la brindaron dos temáticos y un metodólogo quienes coinciden en determinar que es aplicable los instrumentos, para medir propuesta del programa Dayanna Fitness en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017. Para el proceso de los datos se aplicó el estadístico de U de Mann de Whitney.

Los resultados obtenidos después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que: La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón 2017.

Lo cual se demuestra con la prueba de U de Mann Whitney ( $p\text{-valor} = .000 < .05$ ).

## **ABSTRACT**

The present investigation has like general objective to determine the influence of the proposal of the Dayanna Fitness program in the conditional capacities of the students of 12 to 16 years of the School of Football Anchor Morocho 2017. The design is applied and the type is quasi experimental.

The research is quantitative. The study population was 60 players in which they were separated into groups of 30 control group players and 30 experimental group players, for the data collection in the proposed program variable Dayanna Fitnees the observation technique was applied, and for the variable conditional capacities the technique of observation was applied and the instrument was applied the battery of tests eurofit with a political scale of said instrument was 0.879 of alpha of cronbach, which indicates a high reliability, the validity of the instruments provided two thematic and a methodologist who agree in determining which instruments are applicable, to measure the proposal of the Dayanna Fitness program in the conditional capacities of students aged 12 to 16 years of the Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017. To process the data, applied the Whitney Mann U statistic.

The results obtained after the processing and analysis of the data indicate that: The Dayanna Fitness program proposal significantly influences the conditional abilities of students aged 12 to 16 years of the Morocho Soccer School of the Ancón 2017 district.

This is demonstrated by the Mann Whitney U test ( $p\text{-value} = .000 < .05$ ).

## INTRODUCCIÓN

Se pone a vuestra consideración el presente proyecto de investigación titulado, Propuesta del programa Dayanna Fitness en las Capacidades Condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017. Con lo cual cumplimos con lo exigido por las normas y reglamentos de la Universidad y la Asamblea Nacional de Rectores para optar la Licenciatura en Ciencias del Deporte.

El presente proyecto de investigación constituye una contribución al mejoramiento de las Capacidades Condicionales, los hallazgos del proyecto de investigación y su estudio permitirán reforzar la actitud hacia la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad en el distrito de Ancón.

En este marco situacional se presenta este proyecto de investigación , cuyo objetivo es determinar la influencia de la propuesta del Programa Dayanna Fitness en las Capacidades Condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017. Lo que va a permitir brindar conclusiones y sugerencias para mejorar el equilibrio en ambas variables a nivel del diseño experimental de tipo cuasi experimental.

La información se ha estructurado en siete capítulos teniendo en cuenta el esquema de investigación sugerido por la universidad. En el capítulo I: planteamiento del problema, se ha considerado la introducción de la investigación. En capítulo II: marco teórico, se registra el marco metodológico. En el capítulo III: de la metodología, se considera las hipótesis, variables así como el tipo y metodología a emplear. Capítulo IV: de los instrumentos de investigación

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Descripción de la Realidad Problemática.**

La Educación Física ha experimentado en España un gran avance en el último cuarto de siglo. Instalaciones amplias y bien acondicionadas, profesorado con formación científica, numerosos centros para su formación, abundante material didáctico, reconocimiento social y bastantes publicaciones científicas específicas. Una situación magnífica si se compara con el estado de esta asignatura años atrás: con profesorado deficientemente formado, aunque voluntarista, que procedía del ámbito deportivo y con un estatus inferior al del resto del profesorado. No obstante, y a pesar de la deficiencia de medios, aquel profesorado impartía una Educación Física generalmente notable y significativa aunque no supiese programar. La motivación para preparar este trabajo ha surgido por la constatación de que al profesor actual, con abundante información, le cuesta en muchos casos discernir con nitidez cuáles son los contenidos más importantes que debe impartir en cada etapa escolar. Y los centros oficiales de formación del profesorado en activo no ayudan, al programar habitualmente cursos de contenidos marginales o secundarios que no inciden en lo más importante que necesitan los escolares en esta asignatura. Por otra parte, los programas oficiales a veces limitan o encorsetan contenidos sin plasmar lo importante y prioritario en cuanto al desarrollo de las cualidades físicas. (Gutierrez, 2007, pág. 36)

Cuando el alumno alcanza la edad de 8-9 años ha conseguido un grado de madurez suficiente para acceder a un trabajo más técnico del que hasta este momento venía realizando. A esta edad ha afirmado y organizado su Yo y tiene interés por la vida social (Gesell, A., 1975). Se siente parte activa en el mundo de los demás. Posee una inteligencia concreta y tiene en cuenta el porqué de las cosas. Construye progresivamente el pensamiento social, lógico y moral (Piaget, J., 1985). A partir de esta edad y hasta los 11-12 años, va aumentando su interés por la vida social y se mueve entre dos polos esenciales: el grupo familiar y el grupo de clase en la escuela. Es el momento para que se introduzca en las primeras nociones de los deportes de equipo y juegos colectivos, ya que es capaz de aceptar y respetar las reglas existentes. Puede someterse a la disciplina de una clase más compleja que las recibidas en años anteriores y abordar las técnicas deportivas, pues diferencia bien la actividad de juego de la actividad de

trabajo. La introducción deportiva a través de juegos y ejercicios adaptados y de actividad física ha de ser amplia en el sentido de conocer muchas y muy variadas actividades físicas y deportes como contenido más concreto de la EFB. La práctica de una extensa gama de técnicas y situaciones diferentes hará que el alumnado tenga un repertorio amplio de movimientos y de patrones motores que enriquecerán su educación física, independientemente de la carga cultural que ello conlleva. El atletismo y la gimnasia pre acrobática adaptada, deberán estar presentes en toda la etapa por el alto valor formativo que contienen en su desarrollo. (Gutierrez, 2007, pág. 43)

Flores (2003) indicó:

El fútbol es para algunos un juego y para otros una forma de vida. Hay quien lo usa como negocio o lo sigue como ideología. Llega a considerarse una pasión e incluso representa una religión. Forma parte del mundo actual, de la sociedad de masas que todo lo envuelve. Está presente en cualquier parte del mundo y tras él hay intereses ocultos. Unos pocos lo utilizan como instrumento de poder. Un poder para hacer dinero, controlar y manipular. (Párr. 1)

Según lo que manifiesta el autor el fútbol evolucionó de forma paralela a la sociedad de masas y al desarrollo de la civilización del siglo XX. En países considerados más civilizados, donde la gente tiene tiempo de ocio, este deporte está más desarrollado que en otros envueltos en conflictos bélicos. Se observa la relación entre el proceso civilizador y el desarrollo social. Los aficionados somos mudos testigos de este espectáculo. Quizás ha llegado el momento de mirar un poco más allá, de descubrir qué se esconde detrás de todo ese circo. Les invito a reflexionar conmigo, a intentar buscar la verdad que se oculta en noventa minutos, una veintena de jugadores y un simple balón.

Federación Peruano de Fútbol (2016) manifestó:

El Plan Centenario 2022, es un reto que ha asumido la Federación Peruana de Fútbol, tienen la misión de convertir al fútbol Peruano en motor de cambio social, el objetivo es llevar a todas nuestras futuras selecciones a un nivel de competencia con estándares internacionales. Este plan se sustenta en 4 pilares estratégicos, el primero es el Plan Deportivo, El Sr. Daniel Ahmed dirigirá el gran proyecto de transformación, serán más de 250 mil niños desde los 6 hasta los 20 años a lo largo de las diferentes regiones, los cuáles serán formados de forma adecuada. Se dará un acompañamiento personal y familiar, asesorías nutricionales, exámenes

médicos, el segundo pilar son las reformas de los clubes y campeonatos, donde se exigirá a los clubes profesionales contar con divisiones menores, instalaciones adecuadas para entrenar y jugar, el tercer pilar es la infraestructura donde se construirá la nueva Videna en Lima, habrán zonas de recuperación, gimnasios, zonas de coaching, etc. Y el cuarto pilar es la consolidación institucional donde se está dando valor al fútbol de menores. En nuestro país es ideal que las Escuelas de Fútbol de Menores cuenten con un Cuerpo Técnico ya que se está dando un paso importante para futuras generaciones. Este grupo de profesionales tales como entrenador, asistente técnico, preparadores físicos, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas y utileros serán importantes para obtener resultados óptimos. Cada integrante debe de conocer sus funciones, para que se llegue a concretar el objetivo anhelado. Un problema muy grande que tenemos es la informalidad de los entrenadores, la enseñanza en el deporte debería ser hecha solo por profesionales, personas capaces de educar a niños, adolescentes y adultos. Es una labor muy ardua, ya que el ser humano es un ser complejo por naturaleza, el Docente debe estar actualizado con las últimas tendencias y estudios del Deporte (Párr. 1)

En el distrito de Ancón, no se desarrolló el deporte por falta de apoyo y descuido de las autoridades municipales al mantener los campos deportivos en mal estado, por los elevados precios de las matriculas deportivas en las temporadas de verano, por las destrucciones de las áreas libres para construcción de condominios y viviendas. Como poblador del distrito antes en mención pudo observar las falencias con las que cuenta mi distrito, pude notar la falta de las capacidades físicas de los diferentes jugadores varones de dicho distrito, mi formación como docente en el área de educación física me permitió realizar una propuesta de un programa deportivo para la mejora y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales en las cuales trabajaremos en un campo deportivo propio del evaluador.

En la Escuela de Fútbol Morocho de Ancón, se observa que los jugadores no tienen desarrolladas sus Capacidades Físicas. En las clases prácticas, los alumnos se fatigan de una forma muy rápida y esto ocurre por un factor en común, la ausencia de una formación adecuada a temprana edad.

De la Peña (2009) manifestó: “La edad de oro de la formación deportiva en el fútbol está enmarcado entre los 9 y 12 años donde el niño adquiere una educación Psicomotriz, para luego pasar a otro nivel, donde se enseñaran las destrezas propias del fútbol” (p.34). Asimismo partiendo de este punto, el entrenamiento de las capacidades condicionales en adolescentes de 12 a 16 años es indispensable, ya que el deporte lo requiere.



## **1.2. Delimitación de la investigación**

### **1.2.1. Delimitación espacial**

El estudio se realizó en el Distrito de Ancón donde se encuentra localizada la Escuela de Fútbol Morocho.

### **1.2.2. Delimitación social**

El grupo social objeto de estudio son los jugadores de fútbol de la Escuela de Fútbol Morocho – Ancón en la categoría 12 a 16 años. Proviene de los distritos de Ancón y pertenecen al nivel socioeconómico bajo.

### **1.2.3. Delimitación temporal**

La investigación se cubrió en un tiempo de 6 meses. Desde el mes de julio a diciembre de 2017.

### **1.2.4. Delimitación conceptual**

Capacidades Condicionales

Pérez (2016) El concepto de capacidad condicional está vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Dichas capacidades son innatas pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del entrenamiento. (Párr. 3).

Según Platonov (1978) podemos definir que las capacidades físicas como predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento y estos son: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad (Párr. 1).

## **1.3. Problema de la investigación**

### **1.3.1. Problema general**

- ¿Cómo influye la propuesta del programa Dayanna Fitness en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017?

### **1.3.2. Problemas específicos**

- ¿Cómo influye la propuesta del programa Dayanna Fitness en la resistencia de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017?
- ¿Cómo influye la propuesta del programa Dayanna Fitness en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017?
- ¿Cómo influye la propuesta del programa Dayanna Fitness en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017?
- ¿Cómo influye la propuesta del programa Dayanna Fitness en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017?

## **1.4. Objetivos de la Investigación:**

### **1.4.1. Objetivo General**

- Determinar la influencia de la propuesta del programa Dayanna Fitness en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Determinar la influencia de la propuesta del programa Dayanna Fitness en la resistencia de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017.
- Determinar la influencia de la propuesta del programa Dayanna Fitness en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017.
- Determinar la influencia de la propuesta del programa Dayanna Fitness en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017.
- Determinar la influencia de la propuesta del programa Dayanna Fitness en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017.

## **1.5. Justificación e importancia y limitaciones de la Investigación:**

El estudio siendo de carácter social que involucra a la Escuela de Fútbol Morocho – Ancón 2017.

### **1.5.1. Justificación**

**Teórico:** Considerando que las capacidades físicas condicionales son muy importantes para gozar de buena salud física y mental el presente estudio tiene transcendencia teórica en la medida que diferentes estudios demuestren que desarrollan la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad de los jugadores, cabe resaltar los aportes de los diferentes autores que nos respaldan:

Ruiz (1987) indicó:

Dependen fundamentalmente para su desarrollo de un condicionamiento de tipo energético. Este planteamiento es compartido por muchos autores, pero realmente aunque este constituye un elemento de gran importancia, partimos del criterio que la condición del tipo de sustrato metabólico como base energética, no puede ser solo el elemento decisivo para que una capacidad se clasifique como de fuerza, de velocidad o resistencia, o de flexibilidad. Este planteamiento se sustenta en la concepción que existen diferentes capacidades o combinaciones de estas, que se apoyan en similar base bioenergética, como por ejemplo, la carrera de 30 metros volantes o lanzada que posee requerimiento de tipo anaerobio alactácido, y se clasifica como un ejercicio de velocidad, mientras que en el levantamiento de pesas cuando se ejecuta el movimiento de arranque o los lanzamientos de balones medicinales, son ejercicios que responden al grupo de fuerza, particularmente a la fuerza explosiva y también poseen una base anaerobia aláctacida (p. 4)

**Metodológica:** La Propuesta del Programa Dayanna Fitness tendrá un orden a desarrollar las Capacidades Condicionales, es decir, las sesiones tendrán una secuencia lógica. El Programa Dayanna Fitness ahorra tiempo de entrenamiento, porque presenta sesiones con Circuitos Funcionales que demandarán 60 minutos de entrenamiento para el aspecto físico.

### **1.5.2. Importancia**

El presente trabajo de investigación pretende brindar información sobre los beneficios que se lograrían en los alumnos de la Escuela de Fútbol Morocho. En lo Práctico el Programa Dayanna Fitness será útil para los Profesores de Ciencias del Deporte ,

Educación Física y Entrenadores porque podrán tener una guía de programa de entrenamiento para las capacidades condicionales . También será de mucha importancia para deportistas, donde podrán desarrollar su nivel de Condición Física, podrán reducir peso, mejorar ciertos aspectos físicos y así mejorar su performance.

### **1.6. Factibilidad de la investigación**

El presente Proyecto de Investigación se llevó a cabo en el Parque Zonal Santa Rosa, donde los alumnos de la Escuela de Fútbol Morocho de la categoría 12 a 16 años con permiso de sus padres se someterán a la Propuesta del Programa Dayanna Fitness, el cual tiene como objetivo mejorar las Capacidades Condicionales, el fútbol demanda el desarrollo de estas Capacidades para que el adolescente tenga un performance adecuado.

### **1.7. Limitaciones del estudio**

La mayor limitación en la investigación fue el factor económico y logístico, ya que no se tuvo ninguna ayuda económica para la compra de materiales deportivos y logísticos.

## **CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

### **2. Antecedentes del Problema**

#### **2.1.1. Antecedentes Nacionales**

Chagua (2013) *Desarrolló un trabajo de investigación titulado Programa de entrenamiento deportivo de mini atletismo, para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices en niñas y niños 11-12 años de la liga de atletismo Puno*” donde se planteó el objetivo: determinar el grado de eficacia de un programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, en niñas y niños de 11-12 años de edad, para desarrollar diferentes capacidades físicas y motrices, en la liga atletismo Puno – 2012. Llegando a la conclusión: se logró determinar el grado de eficacia de la aplicación del programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, decimos que el nivel de desarrollo de capacidades físicas motrices es mejor por lo tanto es mayor y significativo, aceptable y positivo el experimento con solo grupo con los resultados de los test de salida y la prueba de hipótesis general decimos que mejora significativamente en el desarrollo óptimo de las capacidades físicas motrices en niñas y niños de 11-12 años de edad, de la liga de atletismo Puno por lo tanto la investigación es positiva.

Bravo (2015) *Desarrolló el trabajo de investigación titulado. “El nivel de Capacidades Físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de Puno – 2015”*, donde se plantearon el siguiente objetivo: determinar el nivel de capacidades físicas en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria N° 32 de Puno – 2015. Donde el estudio está compuesto por una muestra de 135 estudiantes de ambos 19 géneros. Los resultados concluyeron que los estudiantes del primer grado de I.E.S Industrial 32 se encuentra en un nivel bueno cual significa que no están en nivel óptimo, puesto que dicho nivel se interpreta como una representación igual al mínimo aceptable y que un mínimo porcentaje alcanza el nivel excelente, el cual indica que está en un nivel muy superior al mínimo aceptable.

Merino (2014) *Realizó una investigación titulada, Aplicación de los juegos dirigidos en la condición física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa El Amauta del Distrito de Comas*. El objetivo fue dictaminar los efectos del

programa los juegos dirigidos “jugando mejoro mi condición física” en la Institución Educativa el Amauta del distrito de Comas 2014. Se llevó a cabo para probar la eficacia de la aplicación de un programa a través de juegos para mejorar la condición física. El tipo de investigación fue aplicada, puesto que busca modificar las características de la variable condición física aumentando su nivel con el tratamiento sistemático de otra variable, programa de juegos dirigidos. De igual modo este tipo de estudio está relacionado a la investigación tecnológica, puesto que se pretende validar un instrumento o estrategias de mejoramiento para el desarrollo humano. Cuasi experimental fue el diseño que se utilizó en dicha investigación, con una muestra de 55 estudiantes. El estudio concluye lo siguiente “el programa jugando mejoro mi condición física si interviene en el desarrollo de la condición física en los estudiantes de quinto año de Educación Secundaria de la Institución Educativa El Amauta ubicado en el distrito de Comas en el año 2014.

Calahorra (2012). *Realizó un trabajo de investigación titulado, Análisis de la condición física en jóvenes jugadores de fútbol en función de la categoría de formación y del puesto específico*. Donde el objetivo fue medir el nivel de condición física de los deportistas de 13 a 18 años. El puesto específico son guardameta, centrales, laterales, volantes y delanteros. La población fue de 100 personas y su muestra de 66 personas. Se evaluó a 66 deportistas donde se evaluó la composición corporal del deportista, flexibilidad isquiosural, salto con contra movimiento, y consumo máximo de oxígeno. El instrumento que se empleó fue test de Course Navette, test de sit and reach. El diseño fue experimental. Se presencia desemejanza en los deportistas de acuerdo a su puesto y categoría en la composición corporal y condición física. Conclusión, se observan la desemejanza de la composición corporal con relación a las edades de los deportistas según su categoría y puestos en lo que participan para la variables más, talla, Imc y el porcentaje muscular ( $p < 0,0001$ ) entre infantiles y el resto de grupos; figuran diferencias significativas ( $p < 0,0001$ ) en relación de los cadetes y juveniles en porcentaje muscular; para la condición física, se evidencia desemejanza entre categorías para las variables velocidad aeróbica máxima, salto con contra movimientos y salto abalakow ( $p < 0,001$ ) en los infantiles y los juveniles y en la velocidad aeróbica máxima entre cadetes y juveniles ( $p < 0,001$ ).

Dextre (2016) *Realizó una investigación titulada Capacidades físicas de los estudiantes del 3.º de primaria de la Institución Educativa N.º 2071 César Vallejo, Los Olivos, 2015* tuvo como finalidad conocer el nivel de desarrollo de cada una de las capacidades en los niños y niñas como la capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos, de orientación espacio-temporal, de diferenciación, de equilibrio estático-dinámico, de reacción motriz, de transformación del movimiento o readaptación y de producir ritmo o de lotización. El objetivo general fue determinar el nivel de las capacidades físicas de los estudiantes del 3º de primaria de la Institución Educativa N.º 2071 César Vallejo de Los Olivos en el año 2015 La metodología empleada para la elaboración de esta tesis estuvo relacionada al enfoque cuantitativo. Es una investigación básica sustantiva que se ubica en el nivel descriptivo. El diseño de la investigación es no experimental transaccional o trasversal de tipo descriptivo. La población fue de 70 estudiantes y la muestra fue de 70 estudiantes educación primaria de la Institución Educativa N.º 2071 César Vallejo de Los Olivos, 2015. Se utilizó la técnica de la observación. Entre los resultados encontrados de la encuesta aplicada a los estudiantes del 3º de primaria de la Institución Educativa N° 2071 “César Vallejo” del distrito, Los Olivos, 2015 se obtuvo que el 90%(63) refirieron que están en una etapa de proceso en relación a la capacidad físicas, el 9%(6) refirieron que están en etapa de inicio en relación a la capacidad físicas y solo el 1%(1) de los estudiantes encuestados refirieron que están en un avance de logro en relación a la capacidad coordinativa.

### **2.1.2. Antecedentes Internacionales**

Ramírez (2014) *Desarrolló un trabajo de investigación titulado , Desarrollo de la fuerza explosiva a través de un programa de ejercicios físicos durante un macro ciclo de entrenamiento de un equipo de fútbol profesional, Universidad de Córdoba, España,* para obtener el grado de Doctor en las Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte, la técnica que se utiliza es la Observación , el número de participantes es de 18 futbolistas , la investigación fue de diseño experimental longitudinal y se concluyó que el entrenamiento de potencia a través del ejercicio de media sentadilla mejora la potencia muscular en jugadores de fútbol ,el entrenamiento con cargas elevadas provoca una mejora de la potencia muscular frente al trabajo de fatiga por repeticiones , sin que se haya producido un incremento del nivel de fatiga relacionado con el aumento del esfuerzo

, la fuerza explosiva ,evaluada a través de la altura del salto , se ha incrementado significativamente en los futbolistas participantes , a pesar que la elasticidad , posiblemente involucrada en la capacidad de salto con contra movimiento , ha permanecido invariable y los valores de fuerza, potencia y velocidad mejoran notablemente por el entrenamiento , tanto en la fase concéntrica como excéntrica del ejercicio de media sentadilla.

Prieto (2013) *Desarrolló un trabajo de investigación titulado , Programa de ejercicios físicos para el desarrollo de la flexibilidad de las niñas de 4º y 5º año de Educación General Básica de la Escuela Jacinta Valdivieso del Cantón Huequillas durante el año lectivo 2010 – 2011*, tuvo como objetivo Identificar si los Programas de Ejercicios Físicos que aplica el docente está ayudando al Desarrollo de la Flexibilidad que se está aplicando en las niñas de 4º y 5º año de Educación General Básica de la Escuela Jacinta Valdivieso del cantón Huaquillas. Las encuestas serán aplicadas a las niñas de cuarto y quinto año de Educación Básica, de la Escuela Jacinta Valdivieso Banegas de la ciudad de Huaquillas, con la intencionalidad de conocer sus apreciaciones respecto de la metodología que utilizan los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura de cultura física. Las conclusiones de este estudio fueron: Las estudiantes de 4º y 5º año de educación básica, manifiestan que la mayoría de los docentes de educación física se preocupan por seleccionar los talentos deportivos en el nivel inicial e intermedio, minimizando la aptitud de los estudiantes de alto rendimiento; Las clases que imparten los docentes son en su mayoría teóricas y muy pocas veces combinan la teoría con la práctica, cayendo incluso en el empirismo; La apreciación que tienen las estudiantes frente al conocimiento de los docentes, es que estos poseen limitaciones a nivel procedimental y actitudinal; La capacidad de flexibilidad desarrollada por el profesor en las alumnas es principalmente a nivel muscular y articular; La Guía Didáctica que utilizan los profesores para impartir sus clases, es en su mayoría de tipo teórica; Las estudiantes tienen una capacidad de flexibilidad muscular mediana según el criterio de sus maestros

Mejía (2014) *Desarrolló un trabajo de investigación titulado, Evaluación de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes entre los 12 y 17 años pertenecientes a los equipos de baloncesto y voleibol del colegio la Salle de Bello – Colombia*. Cuyo objetivo fue Describir el estado actual de las capacidades físicas condicionales de los



estudiantes entre los 12 y 17 años pertenecientes a los equipos de baloncesto y voleibol del Colegio la Salle de Bello. Es un estudio cuantitativo, porque la manera de investigar se relaciona con la comprobación, ya sea en los resultados o para establecer relaciones. Es un estudio no experimental debido a que no se manipulan variables independientes. Es una investigación descriptiva ya que lo que se quiere descubrir y categorizar es el estado actual de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes entre los 12 y 17 años de edad, pertenecientes a los equipos de baloncesto y voleibol del Colegio la Salle de Bello, de acuerdo a los parámetros de comparación establecidos a nivel nacional. Utilizando como instrumento una encuesta semiestructurada del perfil social y el test de valoración física, de acuerdo a los protocolos propuestos por Jáuregui y Nieto (autores del test). La población total de niños y jóvenes pertenecientes a los equipos de baloncesto y voleibol del Colegio la Salle es de 45 estudiantes. Finalmente se seleccionaron 29 estudiantes. Cuyas conclusiones fueron Los estudiantes evaluados obtuvieron un buen desempeño físico en general, teniendo en cuenta los ítems de comparación planteados por Jáuregui Nieto y Ordoñez; La capacidad física de flexibilidad evaluada a través del test de Wells debe mejorarse, algunos de los estudiantes evaluados presentan un bajo desempeño de acuerdo a la edad, los que presentan un desempeño normal pueden mejorarla con un entrenamiento mejor planificado, basado en diversos ejercicios y juegos que estimulen el desarrollo de esta capacidad condicional, mejorando así la amplitud de los movimientos; La capacidad física de resistencia evaluada a través de la prueba de 2000 metros, presenta unos resultados que van de normal a bajo. Esta capacidad debe mejorarse a través de ejercicios o juegos de larga duración, que adapten sus organismos para recorrer grandes distancias y administrar eficazmente las diferentes fuentes energéticas de los deportistas; La capacidad física de velocidad evaluada a través de las pruebas de 20 metros, 50 metros y agarre del bastón, presenta resultados positivos que van desde normal a muy bueno. Aun así es importante trabajar continuamente esta capacidad, realizando distintas actividades que mejoren los desplazamientos y la velocidad de reacción, indispensables en el voleibol y el baloncesto; La capacidad física de fuerza evaluada a través de las pruebas de lanzamiento del balón hacia atrás y de salto vertical, presenta resultados positivos que van desde normal a muy bueno. En otras palabras posiblemente exista un trabajo más localizado hacia esta capacidad dentro del entrenamiento, aun así es importante realizar diferentes ejercicios que la potencialicen considerando las cargas y volúmenes de acuerdo a la edad de los estudiantes; Desde el

enfoque del deporte educativo y la iniciación deportiva, los entrenamientos de baloncesto y voleibol deben proveer al estudiante de las herramientas necesarias para tener un buen estado físico basado en el desarrollo y evaluación permanente de las capacidades físicas condicionales, además de reconocer los valores implícitos en la práctica deportiva y su influencia en su desarrollo personal.

Barreto (2014) *Desarrolló un trabajo de investigación titulado, Evaluación de las capacidades físico motriz a los niños y niñas de 7-10 años que hacen parte del centro de iniciación y formación hacia el alto rendimiento (CIFAR)*. Cuyo objetivo fue escribir el estado actual de las capacidades físico motriz de los niños entre las edades 7 y 10 años pertenecientes al CIFAR en la Liga de Natación de Antioquia. Con una población de 200 niños entre los 7 y 10 de edad pertenecientes al centro de iniciación y formación hacia el alto rendimiento (CIFAR). Cuya conclusiones fueron En la prueba de velocidad se concluye que es primordial fortalecer esta capacidad realizando actividades de trabajo que ayuden a mejorar el rendimiento de los niños. Los resultados en la prueba de resistencia fueron muy satisfactorios, los niños presentan un buen nivel físico en esfuerzos de larga duración. En los resultados de las pruebas de salto y lanzamiento que corresponden a la capacidad de fuerza la población presento un alto porcentaje por lo tanto el entrenamiento ha sido asertivo para esta capacidad. En los resultados de la prueba de flexibilidad la población presenta un nivel muy bueno de acuerdo a la edad. Los procesos de iniciación deportiva deben estimular las capacidades físicas de forma aleatoria. Las instituciones deben crear planes estratégicos para que el personal encargado de estos procesos aplique los principios del entrenamiento al contexto donde trabajan.

Echevarría (2014) *Desarrolló un trabajo de investigación titulado, Capacidades físicas de los niños entre 6 y 16 años de edad pertenecientes a la escuela de iniciación y formación de taekwondo del club deportivo Universidad de San Buenaventura – Medellín*. Cuyo objetivo fue Describir el estado actual de las capacidades físico motriz de los niños y niño entre las edades de 6 16 años pertenecientes a las escuelas de iniciación y formación de taekwondo del club deportivo Universidad de San Buenaventura – Medellín. Con una población de 11 niños y 10 niñas entre 6 y 16 años de edad pertenecientes a la escuela de iniciación y formación Taekwondo del Club deportivo Universidad de San Buenaventura- Medellín. Cuya conclusión fue La población evaluada

obtuvo un bajo desempeño en la capacidad de fuerza explosiva en tren superior. En la fuerza explosiva de tren inferior la población presenta un comportamiento normal para su edad y proceso formativo. En los resultados de resistencia, la población presenta un desempeño negativo, en el caso de la capacidad de velocidad el resultado de la evaluación es pobre y muy pobre. En los resultados de la evaluación de la capacidad de flexibilidad la población evaluada presenta un desempeño normal, siendo un poco más favorable para las mujeres. En cuanto a la precisión la valoración es buena y muy buena para ambos sexos.

## **2.2. Bases Teóricas o científicas**

### **2.2.1. Capacidades Condicionales:**

Pérez (2016) manifestó:

El concepto de capacidad condicional está vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Dichas capacidades son innatas pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del entrenamiento. (Párr. 3).

Albizúa (2001) “Son las que se caracterizan fundamentalmente por el proceso energético en el organismo, el cual está influido de una manera determinante, por los procesos de alimentación, herencia y medio ambiente” (P.45)

Las capacidades condicionales están relacionadas con los procesos energéticos del organismo, donde se ponen en función al realizar una actividad física. Estas capacidades son innatas en el ser humano, sin embargo pueden mejorarse a través de un entrenamiento sistematizado, una buena alimentación y el descanso.

Las características condicionales determinan la condición física y estas derivan sobre todo de los procesos energéticos.

Dimensiones:

A) La Resistencia:

Según García (2007) indicó:

La resistencia física general es una acción psicosomática-funcional que se puede definir como la capacidad para oponerse a la fatiga. La persona que realiza un esfuerzo con una determinada intensidad y en un tiempo relativamente prolongado sin sentir los indicios de fatiga tiene RFG, e igualmente está posibilitado para persistir en el esfuerzo en mejores condiciones cuando aparecen los síntomas de fatiga (P. 21).

Asimismo, cuando se habla de RFG, León (2006) se refiere a la cualidad física que demanda sostener un esfuerzo prolongado que estará relacionado con la intensidad del esfuerzo que se realiza y con la voluntad de mantener dicho esfuerzo; de la misma forma, un sujeto es resistente cuando más rápido se logre recuperar del esfuerzo realizado.

Para Weineck (1994) y León (2006) puede dividirse y subdividirse, según sus manifestaciones:

- A. Según la clasificación de la musculatura ejercitada se diferencia entre resistencia general y local (resistencia muscular).
- B. Según la clasificación de la utilización de la energía se diferencia entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.

- Resistencia Aeróbica:

Según Ramos (2001) definió: “a la resistencia aeróbica como la capacidad de soportar física y psicológicamente una carga durante un tiempo prolongado, donde se produce finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma” (P. 21).

- Resistencia Anaeróbica:

Según Villaescusa (1998) manifestó: “que la resistencia anaeróbica tiene que ver con la capacidad de realizar un esfuerzo de alta intensidad durante el mayor tiempo posible, sin presencia de oxígeno” (P. 31).

## B) La Velocidad

Baechle (2007) “La velocidad es la capacidad para realizar movimientos en tiempos muy cortos. Es una manifestación de la fuerza explosiva aplicada a una tarea específica” (p.472).

Platonov (1999) indicó:

Que las pausas deben de tener la capacidad de recuperar al atleta. Estas pausas tienen que ser planificadas con el objetivo de llegar a elevar el funcionamiento del sistema nervioso central, esto para que el estrés provocado por el ejercicio en el organismo quede neutralizado (P. 38).

La velocidad es una capacidad condicional muy importante que se debe desarrollar en el deportista, se realiza en tiempos muy cortos donde se pone en manifiesto la fuerza muscular y la coordinación

La velocidad es producto del tiempo de reacción, de la velocidad gestual, de la frecuencia de apoyos y de las fuentes de energía.

- Tipos de velocidad:

- Velocidad de Reacción:

Sebastiano (2000) manifestó: se refiere a la capacidad que tiene un individuo de la realización de un gesto o una respuesta motora, con la ayuda de un estímulo perceptivo, en el menor tiempo posible y lo más rápido que pueda. La forma simple hace especial énfasis en el conocimiento previo de la señal y del movimiento que se va a ejecutar luego del estímulo. Y que es utilizado en deportes que demanden de una respuesta inmediata, con señal y situación prevista. En cambio en la forma compleja, se va a reaccionar dependiendo del tipo de situación, pero con el estímulo y señal seleccionados para cada situación (P. 38).

- Velocidad de Aceleración:

Se refiere a la capacidad de aumentar progresivamente la velocidad, y su límite de alcance Según Cañizares (1997) indicó que esta en los 40 metros desde la salida, un ejemplo de este tipo de velocidad puede ser en el fútbol, que manifiesta este tipo de recorridos. (P. 38).

- Velocidad de resistencia:

Según Cañizares (1997) manifestó: este tipo de resistencia, como la capacidad de mantener la velocidad máxima, durante el mayor tiempo posible. El análisis de estas circunstancias del entrenamiento de la resistencia a la velocidad del futbolista, debe organizarse bajo una doble dimensión (P. 38).

Métodos para su entrenamiento:

Gonzales (2000) indicó:

Proponen una serie de aspectos generales. Este tipo de entrenamiento debe ser realizado luego de un buen calentamiento, el cual active al organismo, y evitar algún tipo de lesión previa al entrenamiento, el trabajo que se propone está basado en acciones específicas, ya que se quiere ambientar al deportista a las exigencias de la competencia, y que además está íntimamente relacionado con la parte técnica. El tiempo de duración es corto, con un mínimo en el tiempo para acelerar, y conseguir la máxima velocidad, y su intensidad de trabajo es alta o máxima (P.39)

C) Fuerza:

Según Manno (1999) indicó: “la fuerza muscular se puede comprender como la capacidad motor del ser humano para vencer y enfrentar una resistencia por medio de la tensión muscular, mediante la contracción muscular” (P. 58).

Asimismo, León (2006) manifestó: “cataloga esta cualidad física como la que determina en gran parte el rendimiento en las acciones deportivas de los atletas, por lo que su déficit provoca detrimentos en el rendimiento y su ganancia aumenta la marca deportiva” (P. 59).

- Fuerza Máxima:

Según Vasconcelos (2005) manifestó: “es la mayor rigidez muscular lograda por medio del sistema neuromuscular a través de una contracción voluntaria” (Pág. 51).

Por lo tanto, Hohmann, Lames y Letzeier (2005) determinan que esta fuerza se consigue mediante una contracción muscular directa, en donde se alcanza el límite de movilización máxima, calculándose por un ejercicio muscular máximo concéntrico e isométrico. (P. 51).

- Fuerza Explosiva:

Según Vasconcelos (2005) indicó: “que esta fuerza se comprende como la capacidad que tiene el sistema neuromuscular para lograr sobreponerse a resistencias con una exaltada firmeza en la contracción que se lleva a cabo, o bien en otra instancia” (P. 51)

Según Manno (1999) “esta fuerza enlazada por una aceleración máxima de movimientos” (P. 51).

- Fuerza de Resistencia:

Según Vasconcelos (2005) indicó: “como la capacidad del ser humano para soportar la aparición de agotamiento en este, para aquellas pruebas que demandan un nivel de utilidad de fuerza durante un tiempo amplio” (P. 52).

D) Flexibilidad:

Sobre este tema tan importante en el mundo de la Educación Física, Cuevas (2008) manifestó:

La flexibilidad se desarrolla con otras capacidades y se puede involucrar en el trabajo de cada una de los deportistas porque los ayuda retrasar el cansancio muscular y mejora la calidad de la ejecución del movimiento. Quiere decir que la flexibilidad se puede trabajar con la fuerza, con la velocidad y con la resistencia incrementando el rendimiento del deportista (p.3).

Según la Federación Internacional de Atletismo (2008) mencionó:

La flexibilidad nos permite realizar una acción con mayor extensión de la articulación, la extensión espontánea de cada articulación del cuerpo va a depender mucho de los músculos, tejidos, ligamentos y tendones. (.5.18) Cabe resaltar que se debe trabajar la flexibilidad en todo momento cuando se ejecute una actividad física ya que nos ayudará a prevenir lesiones en nuestras articulaciones.

Efectivamente, el perfeccionamiento de la flexibilidad es toda una evolución si queremos tener resultados favorables para los deportistas y atletas. Para obtener un mejor movimiento de la articulación los músculos deben alongarse hasta sobrepasar su límite de resistencia. La flexibilidad la vamos perdiendo a través de los años y con la poca actividad física que podemos realizar. Sobre este punto, cabe enfatizar que la flexibilidad es la capacidad del músculo el mayor recorrido articular posible sin lastimarse en un tiempo determinado. Esto se evidencia especialmente en los atletas quienes practican la gimnasia rítmica.

- Características según edades

Según la facultad de Cultura Física de Cienfuegos:

La condición física presenta un componente genético, pero indudablemente, también es susceptible de ser mejorada con más actividad física y con ello, alcanzar niveles superiores. El recurso que emplean las personas para mejorar la condición física es el movimiento intencionado, esta mejora se concreta por medio del ejercicio físico o el deporte, aunque es susceptible de mejorar con actividad física no intencional. Resulta muy importante destacar que, tanto la actividad física, como el ejercicio físico y la práctica del deporte son conductas, a diferencia de la condición física o forma física que es una serie de atributos que las personas tienen o logran y que se relacionan sobre todo con el estado funcional que el organismo posee o adquiere. Esto resulta de suma importancia para considerar los beneficios y efectividad de la actividad física para la salud, puesto que no se trata de conocer y medir la actividad física que el individuo realiza, sino lo que verdaderamente su organismo asimila (Párr. 1)

Según Selfa (2010) indico:

De 11 a 13 años

a)- Anatómicamente:

Los huesos están en periodo de crecimiento y osificación

Las articulaciones son muy elásticas

Los músculos están en periodo de crecimiento, siendo suaves, elásticos y poco definidos.

La columna vertebral aún no ha establecido sus curvaturas

b) Fisiológicamente:

El corazón aún no tiene suficiente capacidad ni grosor

Su organismo sufre constantes transformaciones

Los alimentos los necesita para su crecimiento

Hay que tener en cuenta:

Es la edad apropiada para iniciar el trabajo de resistencia aeróbica

Necesitan de buena motivación para el entrenamiento

Se debe evitar la monotonía en el aprendizaje

Hay que proporcionar siempre la adecuada recuperación

Y tener presente la espontaneidad natural del niño



De 14 a 16 años

Es el periodo donde la crisis es más palpable:

Su metabolismo sufre grandes transformaciones

El equilibrio del cuerpo se rompe (están desproporcionados)

Aumenta su peso y la fuerza muscular se duplica

Su corazón casi se duplica, aunque su relación con la talla y peso es insuficiente

Aparecen los caracteres sexuales secundarios

Hay que tener en cuenta:

Especial atención a la postura para evitar deformaciones

Atención a la alimentación por peligro de desnutrición

Trabajar los músculos dorsales y abdominales para reforzar la columna

Aumentar los trabajos de coordinación

Se debe proporcionar una adecuada recuperación

Es una fase de inestabilidad psicológica

### **2.3. Definición de términos Básicos:**

- **Carga:** Son alteraciones del equilibrio biológico, que con un descanso adecuado se llega a una adaptación produciéndose un nivel funcional más elevado, es decir, mayor nivel de rendimiento (ZintL, 1991, p.56).
- **Duración de la carga (estímulo):** Representa el tiempo durante el cual un único contenido de entrenamiento funciona como elemento transformador sobre el organismo (Starischka, 1988, p.60).
- **Resistencia de larga duración:** Es la capacidad de captación de oxígeno y la máxima economía posible de los depósitos energéticos de los hidratos de carbono y las grasas. La economía de movimiento como capacidad para realizar un trabajo con un alto grado de eficacia es un factor esencial de la capacidad de resistencia (ZintL, 1991, p.64)

- Entrenamiento Intenso: El proceso más eficaz para proceder al aumento de carga a lo largo de la temporada es hacerlo de forma escalonada e irregular y nunca de forma gradual (Yakovlev, 1972, p.81)
- Objetivo: Para mejorar el rendimiento son los ejercicios difíciles, los más realistas y los que explícitamente definen lo que se pretende alcanzar (Botteville, 1977, p.53).
- Síndrome General de Adaptación: Se considera el carácter ondulatorio de las respuestas biológicas a los diferentes tipos de estímulos de entrenamiento y establecer la relación entre los ritmos de preparación y la alternancia cíclica de las funciones fisiológicas. (Matveiev, 1965, p.11).
- Glucolisis: Es fundamentalmente la conversión de la glucosa en ácido pirúvico y la transformación de este en ácido láctico. (Kraemer, 2007, p.140)
- Adaptaciones Musculares: El aumento en masa muscular inducido por el entrenamiento de pesas se debe fundamentalmente a la hipertrofia de las fibras (Kraemer, 2007, p.147)
- Intensidad: Se refiere a la magnitud del estrés sobre los músculos, tejidos conectivos y articulaciones involucrados y viene determinada fundamentalmente por el tipo de ejercicio que se realiza. (Potach, 2007, p.433)
- Frecuencia cardiaca: Es el parámetro utilizado más a menudo para la prescripción de la intensidad del ejercicio. (Potteiger, 2007, p.500)

## **CAPITULO III: HIPOTESIS Y VARIABLES**

### **3. Hipótesis**

#### **3.1. Hipótesis general**

- La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón cdf2017

#### **3.2. Hipótesis Específicos**

- La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la resistencia de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito Ancón 2017
- La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón 2017.
- La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón 2017
- La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón 2017

### 3.3. Definición conceptual y operacional de la variables

Definición Operacional de la variable independiente propuesta de programa Dayanna Fitnees.

Tabla 01 *Organización de la Variable Independiente Propuesta de Programa Dayanna Fitnees*

Contenido	Estrategias	Metodología	Tiempo
La propuesta de Programa Dayanna Fitnees consta de 12 sesiones de actividades.	La propuesta de Programa Dayanna Fitnees considera las siguientes estrategias:	Grupo de control: Método pasivo	60 minutos por sesión.
Resultados: 1. Mejorar las capacidades condicionales de los alumnos. 2. Mejorar su capacidad coordinativa. 3. Mejorar su estilo de vida. 4. Incentivar a realizar actividad física. 5. motivar el hábito del deporte.	1. Planificación: se realiza a través de un programa de 12 sesiones. 2. Ejecución: las sesiones se realizaran durante 1 mes Es decir 4 semanas de clases de 3 sesiones por semana. 3. Evaluación: se evaluará3 con la batería eurofit. 4. Sostenibilidad: durante 1 mes de trabajo para mejorar los resultados en las evaluaciones.	Grupo experimental: Método activo	3 sesiones por semana: lunes, miércoles y viernes.

## Definición conceptual de la variable dependiente capacidades condicionales

Según Dietrich, Carl, Lehnertz (2001) refirieron:

Las capacidades Condicionales se basa en el desarrollo del organismo y los músculos y están relacionadas con las capacidades que estas exigen como la resistencia, fuerza velocidad y flexibilidad, capacidades que demanda energía. (p. 101).

### Dimensión 1. Resistencia

La resistencia es una cualidad fundamental la cual nos conlleva a realizar esfuerzos, diligencias y actividades de diferentes índoles por un lapso determinado. Fritz (1991). “es la capacidad de resistir la fatiga frente a trabajos de larga duración donde la capacidad de recuperación debe ser rápida” (p. 84).

### Dimensión 2. Fuerza

Álvarez (1983) mencionó: “Es la capacidad y destreza de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular, para tener fuerza cada deportista debe potenciar con los ejercicios continuos.” (p. 5)

### Dimensión 3. Velocidad

Álvarez (1983) manifestó: “Es la capacidad que demuestra cada deportista para desarrollar una actividad en el mínimo tiempo posible o bien la capacidad de recorrer una distancia, más o menos grande por unidad de tiempo” (p.5)

### Dimensión 4. Flexibilidad

Cuevas (2008) refirió: “La flexibilidad se desarrolla con otras capacidades y se puede involucrar en el trabajo de cada una de los deportistas porque los ayuda retrasar el cansancio muscular y mejora la calidad de la ejecución del movimiento. Quiere decir que la flexibilidad se puede trabajar con la fuerza, con la velocidad y con la resistencia incrementando el rendimiento del deportista (p.3).

Tabla 02

Operacionalización de la Variable Capacidades Condicionales.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles y Rangos
Velocidad	Velocidad de reacción Velocidad Gestual	-Velocidad 10 x 5 m -Platte-Tapping	1= BAJO 2= MEDIO 3= ALTO
Fuerza	Fuerza de Brazos Fuerza abdominal Fuerza de piernas	-Flexión mantenida de brazos -Dinamometría Manual -Abdominales por 30 segundos -Salto Horizontal	1= BAJO 2= MEDIO 3= ALTO
Resistencia	Aeróbica Anaeróbica	Course –Navette	1= BAJO 2= MEDIO 3= ALTO
Flexibilidad	3Pasiva	Flexión de tronco sentado	1= BAJO 2= MEDIO 3= ALTO 8

Operacionalización de variables.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
VI Propuesta de programa dayanna fitnees				
VD Capacidades físicas	Velocidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad de reacción</li> <li>• Velocidad Gestual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad 10 x 5 m</li> <li>• Platte-Tappin</li> <li>• Flexión mantenida de brazos</li> <li>• Dinamometría Manual</li> <li>• Abdominales por 30 segundos</li> <li>• Salto Horizontal</li> <li>• Course – navette</li> <li>• Flexion de tronco sentado</li> </ul>	<p>1= BAJO</p> <p>2= MEDIO</p> <p>3= ALTO</p>
	Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza de Brazos</li> <li>• Fuerza abdominal</li> <li>• Fuerza de piernas</li> </ul>		
	Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aeróbic</li> <li>• Anaeróbica</li> </ul>		
	Flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasiva</li> </ul>		

## **CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **4.1. Tipo y nivel de Investigación**

#### **4.1.1. Tipo de Investigación**

Esta investigación fue de tipo aplicada se caracteriza contar con objetivos prácticos, es decir, la investigación ha permitido transformar, modificar, actuar y producir distintos cambios en un determinado grupo.

Hernández, Fernández y Baptista (2006) definieron: se manipulan las variables independientes, para estudiar las consecuencias que la manipulación tiene sobre la variable dependiente, dentro de una situación control la cual realiza el investigador” (p.162)

#### **4.1.2. Nivel de Investigación**

La investigación es de nivel descriptiva porque busca describir la mejora de las capacidades condicionales por intermedio del programa dayanna fitness.

### **4.2. Diseño y Método de la Investigación**

#### **4.2.1. Método de Investigación**

Hipotético deductivo.

#### **4.2.2. Diseño de Investigación:**

El estudio se realizó desde un enfoque cuantitativo, diseño cuasi experimental. Según Sánchez y Reyes (1998) refirieron que el termino diseño se refiere a la organización bien ordenada y estructurada que aporta el investigador con la finalidad de relacionar y controlar las variables de estudio” (p. 57)

El diagrama de diseños experimentales

<b>GE</b>	<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>O<sub>2</sub></b>
<b>GC</b>	<b>O<sub>1</sub></b>	<b>-</b>	<b>O<sub>2</sub></b>



Donde:

GE = Grupo Experimental

GC = Grupo Control

O<sub>1</sub> = Pre test o prueba de entrada para ambos grupos

O<sub>2</sub> = Post test o prueba de salida para ambos grupos

X = Condición física

De acuerdo a lo referido por Sanchez y Reyes (1998), el desarrollo de la presente investigación está dentro del grupo de investigaciones de diseño experimental, específicamente de los cuasi experimental, toda vez que se trabaja la variable independiente para ver su reacción en la variable dependiente.

### **4.3. Población y muestra de la investigación**

#### **4.3.1. Población**

La población está conformada por 60 alumnos.

#### **4.3.2. Muestra**

La muestra está conformada por 60 alumnos.

GC = 30 alumnos

GE = 30 alumnos

### **4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **4.4.1. Técnicas**

La observación:

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

#### **4.4.2. Instrumentos**

Batería Eurofit

#### **4.4.3. Validez y confiabilidad**

Validez:

En 1977 el comité de expertos para la investigación en materia de deportes y del Consejo de Europa reconoce la necesidad de evaluar la aptitud física y de establecer normas para los niños y jóvenes europeos en edad escolar. Con el fin de cubrir esta necesidad se organizaron diversos seminarios de investigación bajo los auspicios del Consejo de Europa con el tema ‘ ‘La evaluación de la aptitud física ‘ ‘ (I-II-III-IV European Research Seminar on Testing Physical Fitness, Paris, 1978, Birmingham, 1980, Lovaina, 1981, y Olimpia 1982).

El objetivo del primer seminario (Paris, 1978, CDDS, 1979) fue definir los principios y métodos de evaluación en aptitud física y determinar, si ello era posible, los componentes de esta aptitud. Con estos elementos definidos, habría que investigar la posibilidad de establecer una batería test utilizable por todos los países de Europa.

Los expertos se pusieron de acuerdo en los factores de la aptitud física, que fueron los siguientes:

Componentes estructurales: talla, peso y masa grasa (con la adición, si ello es posible, de la edad ósea y morfológica)

Componentes funcionales: capacidad aeróbica, fuerza muscular (estática y dinámica) flexibilidad, y velocidad (de carrera y segmentaria)

Coordinación

En el seminario de Birmingham (1980) se trabajó sobre la evaluación de los aspectos cardio-respiratorios de la valoración física y se acordó que era necesario un seminario especial sobre los aspectos motrices. Así, el objetivo para el seminario de Lovaina (1981) fue crear una batería test europea para la evaluación de la aptitud motriz.

En este seminario el ‘Leuven Growth Study’ proporcionó datos en los cuales apoyar la validez de constructo de los ítems finalmente escogidos (Simons y otros, 1983) Uno de los posibles sistemas para analizar matrices de correlación es el análisis factorial, el cual permite reducir un número dado de variables en un número más reducido de categorías (factores). Fleishman (1964) realizó un estudio sobre un número importante

de test motores. Encontró, la merced al análisis factorial, 10 cualidades que interpretó así:

Fuerza dinámica ,Fuerza estática ,Fuerza explosiva ,Fuerza de tronco ,Flexibilidad dinámica ,Flexibilidad de extensión ,Equilibrio corporal total ,Equilibrio con información visual ,Velocidad con cambio de dirección ,Velocidad de movimiento segmentario.

Más tarde añadió la resistencia cardio-vascular.

Simons y otros (1983) realizaron un nuevo estudio partiendo del trabajo de Fleishman. Las razones por las cuales afrontaron este trabajo fueron:

El estudio de Fleishman se realizó con adultos con cierto grado de entrenamiento.

Fleishman no controló la constancia de algunos tests utilizados (flexibilidad, velocidad, equilibrio y coordinación)

No incluyó test de resistencia cardio-vascular en sus análisis factoriales

Confiabilidad:

Los alumnos de la Escuela de Fútbol Morocho fueron sometidos al programa Dayanna Fitness, ellos fueron evaluados para saber el nivel de capacidades condicionales que tenían, la evaluación fue el día 26 de Agosto del 2017, donde se aplicó la batería de pruebas Eurofit, luego se pasó a desarrollar el programa que tiene como estructura 12 sesiones de entrenamiento que están orientadas al desarrollo de las capacidades condicionales de futbolistas entre los 12 a 16 años de edad.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista: “la confiabilidad consta de un grado en el cual el instrumentó produce un resultado consistente y coherente.

Para determinar el índice de confiabilidad del instrumento hemos utilizado el Alfa de Cronbach donde observamos el cuestionario sobre los instrumentos de evaluación a través de la siguiente formula.

## CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} * \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Donde:

$K$  : Número de ítems

$\sum S_i^2$  : Sumatoria de Varianzas de los ítems

$S_T^2$  : Varianza de la sumatoria de las valoraciones por ítem

$\alpha$  : Coeficiente Alfa de Cronbach

$$K = 8$$

$$K - 1 = 7$$

$$\sum S_i^2 = 7.297$$

$$S_T^2 = 9.277$$

Alfa de Cronbach	Nº. de Preguntas
,897	8

Según el análisis estadístico Alfa de Cronbach nuestro instrumento tiene alta confiabilidad al tener  $\alpha = 0,897$

#### **4.4.4. Técnica de análisis y proceso de datos**

##### **4.4.4.1. Estadística Descriptiva**

Para el presente trabajo de investigación se elaboró tablas de distribución de frecuencias, gráficos estadísticos como gráfico de barras, medidas de tendencia central tales como media, moda, mediana y medidas de dispersión como el rango y la desviación estándar. Para lo cual se utilizó el software estadístico SPSS v. 22.

##### **4.4.4.2. Estadística inferencial**

Analiza y estudia los datos más allá de sus resultados, es decir, que logra llegar a conclusiones usando los datos aportados, pero valiéndose de él cálculo de probabilidades. Utilizando la estadística de la U de Mann Whitney

## **CAPITULO V:**

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **5.1. Validez y confiabilidad de instrumentos.**

##### **5.1.1. Validez del cuestionario**

En 1977 el comité de expertos para la investigación en materia de deportes y del Consejo de Europa reconoce la necesidad de evaluar la aptitud física y de establecer normas para los niños y jóvenes europeos en edad escolar. Con el fin de cubrir esta necesidad se organizaron diversos seminarios de investigación bajo los auspicios del Consejo de Europa con el tema ‘‘La evaluación de la aptitud física ‘‘ (I-II-III-IV European Research Seminar on Testing Physical Fitness, Paris, 1978, Birmingham, 1980, Lovaina, 1981, y Olimpia 1982).

El objetivo del primer seminario (Paris, 1978, CDDS, 1979) fue definir los principios y métodos de evaluación en aptitud física y determinar, si ello era posible, los componentes de esta aptitud. Con estos elementos definidos, habría que investigar la posibilidad de establecer una batería test utilizable por todos los países de Europa.

Los expertos se pusieron de acuerdo en los factores de la aptitud física, que fueron los siguientes:

Componentes estructurales: talla, peso y masa grasa (con la adición, si ello es posible, de la edad ósea y morfológica)

Componentes funcionales: capacidad aeróbica, fuerza muscular (estática y dinámica) flexibilidad, y velocidad (de carrera y segmentaria)

Coordinación

En el seminario de Birmingham (1980) se trabajó sobre la evaluación de los aspectos cardio-respiratorios de la valoración física y se acordó que era necesario un seminario especial sobre los aspectos motrices. Así, el objetivo para el seminario de Lovaina (1981) fue crear una batería test europea para la evaluación de la aptitud motriz.

En este seminario el ‘Leuven Growth Study’ proporcionó datos en los cuales apoyar la validez de constructo de los ítems finalmente escogidos (Simons y otros, 1983) Uno de los posibles sistemas para analizar matrices de correlación es el análisis factorial, el cual

permite reducir un número dado de variables en un número más reducido de categorías (factores). Fleishman (1964) realizó un estudio sobre un número importante de test motores. Encontró, la merced al análisis factorial, 10 cualidades que interpretó así:

Fuerza dinámica ,Fuerza estática ,Fuerza explosiva ,Fuerza de tronco ,Flexibilidad dinámica ,Flexibilidad de extensión ,Equilibrio corporal total ,Equilibrio con información visual ,Velocidad con cambio de dirección ,Velocidad de movimiento segmentario.

Más tarde añadió la resistencia cardio-vascular.

Simons y otros (1983) realizaron un nuevo estudio partiendo del trabajo de Fleishman. Las razones por las cuales afrontaron este trabajo fueron:

El estudio de Fleishman se realizó con adultos con cierto grado de entrenamiento.

Fleishman no controló la constancia de algunos tests utilizados (flexibilidad, velocidad, equilibrio y coordinación)

No incluyó test de resistencia cardio-vascular en sus análisis factoriales

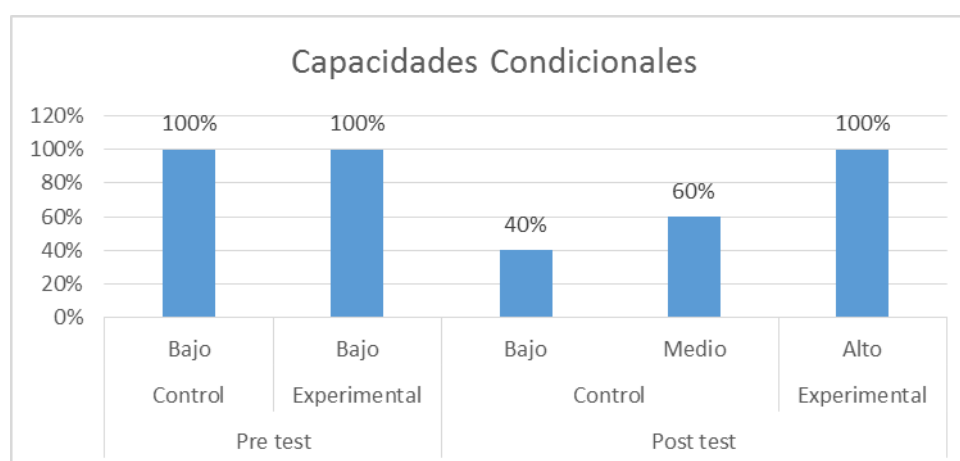
## 5.2. Análisis de tablas y gráficos. Interpretaciones

### 5.2.1. Estadística descriptiva

Tabla 3 Pre y Post Test Capacidades Condicionales

Pre Test Capacidades Condicionales (agrupado)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	30	100	100	100
Experimental	Válido	Bajo	30	100	100	100
Post Test Capacidades Condicionales (agrupado)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	12	40	40	40
		Medio	18	60	60	100
		Total	30	100	100	
Experimental	Válido	Alto	30	100	100	100

Figura 1 Pre y Post Test Capacidades Condicionales



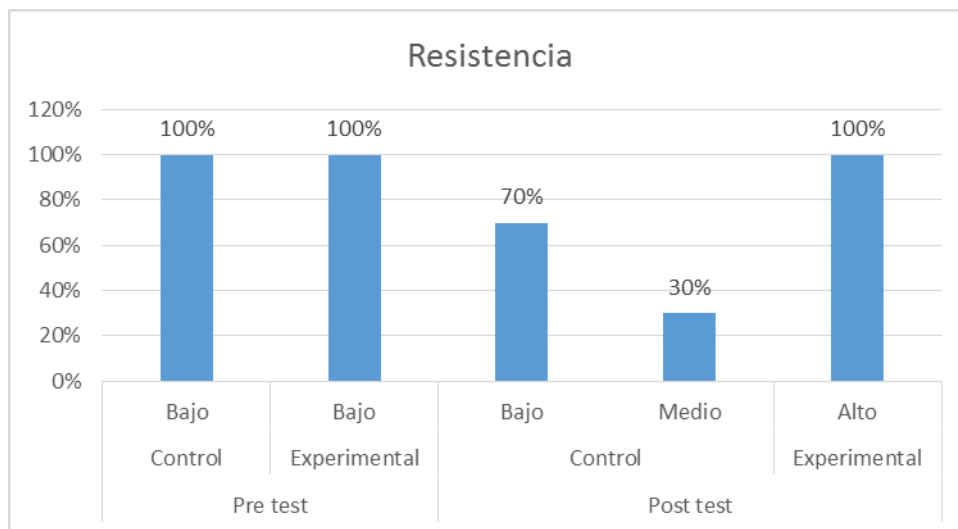
En la figura 1, se aprecia los resultados del pre test donde los 30 alumnos del grupo control; es decir, el 100% presentan un nivel de capacidades condicionales bajo. Asimismo, el grupo experimental presenta un nivel bajo al 100%. En el post Test, se puede observar que el 40% de los alumnos del grupo control presentan un nivel bajo y el 60% un nivel medio. Sin embargo, en el grupo experimental, el 100% de los alumnos presentan un nivel alto en las capacidades condicionales.



**Tabla 4 Pre u Post Test Resistencia**

<b>Pre Test Resistencia (agrupado)</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	30	100	100	100
Experimental	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Post Test Resistencia (agrupado)</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	21	70	70	70
		Medio	9	30	30	100
		Total	30	100	100	
Experimental	Válido	Alto	30	100	100	100

**Figura 2 Pre y Post Test Resistencia**

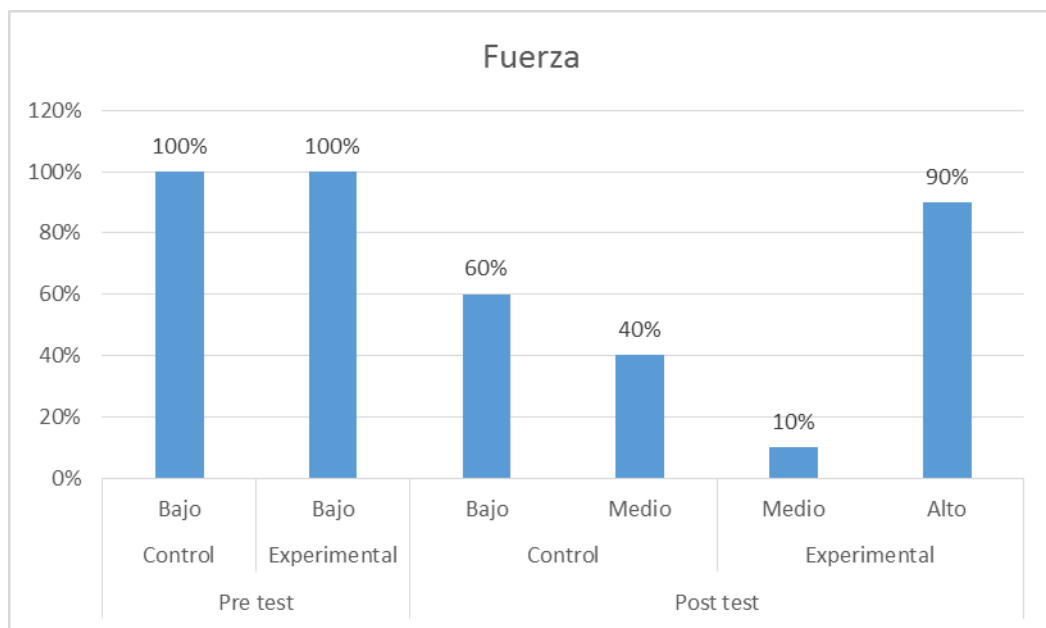


En la figura 2, se aprecia los resultados del pre test donde los 30 alumnos del grupo control; es decir el 100% presentan un nivel de resistencia bajo. Asimismo, el grupo experimental presenta un nivel bajo al 100%. En el post Test, se puede observar que el 70% de los alumnos del grupo control presentan un nivel bajo y el 30% un nivel medio. Sin embargo, en el grupo experimental, el 100% de los alumnos presentan un nivel alto en la resistencia.

**Tabla 5 Pre y Post Test Fuerza**

<b>Pre Test Fuerza (agrupado)</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	30	100	100	100
Experimental	Válido	Bajo	30	100	100	100
<b>Post Test Fuerza (agrupado)</b>						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	18	60	60	60
		Medio	12	40	40	100
		Total	30	100	100	
Experimental	Válido	Medio	3	10	10	10
		Alto	27	90	90	100
		Total	30	100	100	

**Figura 3 Pre y Post Test Fuerza**

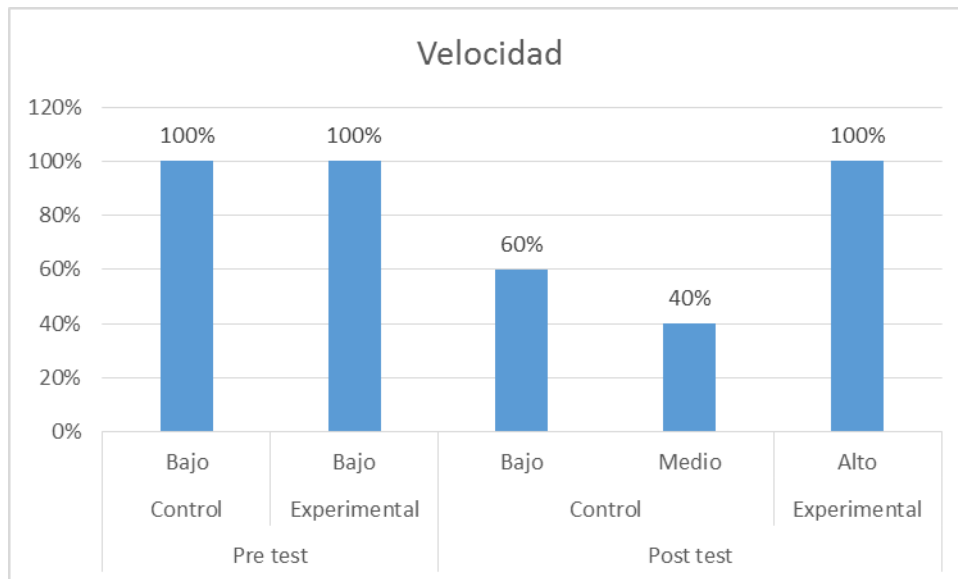


En la figura 3, se aprecia los resultados del pre test donde los 30 alumnos del grupo control; es decir, el 100% presentan un nivel de fuerza bajo. Asimismo, el grupo experimental presenta un nivel bajo al 100%. En el post Test, se puede observar que el 60% de los alumnos del grupo control presentan un nivel bajo y el 40% un nivel medio. Sin embargo, en el grupo experimental, el 10% de los alumnos presentan un nivel medio y 90% un nivel alto en la fuerza.

**Tabla 6 Pre y Post Test Velocidad**

Pre Test Velocidad (agrupado)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	30	100	100	100
Experimental	Válido	Bajo	30	100	100	100
Post Test Velocidad (agrupado)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	18	60	60	60
		Medio	12	40	40	100
		Total	30	100	100	
Experimental	Válido	Alto	30	100	100	100

**Figura 4 Pre y Post Test Velocidad**

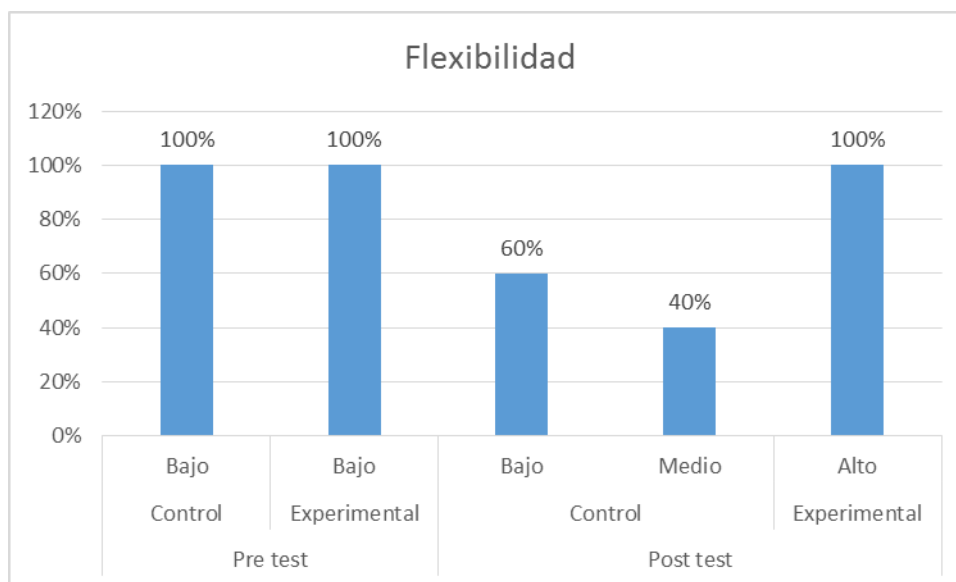


En la figura 4, se aprecia los resultados del pre test donde los 30 alumnos del grupo control; es decir, el 100% presentan un nivel de velocidad bajo. Asimismo, el grupo experimental presenta un nivel bajo al 100%. En el post Test, se puede observar que el 60% de los alumnos del grupo control presentan un nivel bajo y el 40% un nivel medio. Sin embargo, en el grupo experimental, el 100% de los alumnos presentan un nivel alto en la velocidad.

**Tabla 7 Pre y Post Test Flexibilidad**

Pre Test Flexibilidad (agrupado)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	30	100	100	100
Experimental	Válido	Bajo	30	100	100	100
Post Test Flexibilidad (agrupado)						
Grupo			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Control	Válido	Bajo	18	60	60	60
		Medio	12	40	40	100
		Total	30	100	100	
Experimental	Válido	Alto	30	100	100	100

**Figura 5 Pre y Post Test Flexibilidad**



En la figura 5, se aprecia los resultados del pre test donde los 30 alumnos del grupo control; es decir, el 100% presentan un nivel en la flexibilidad bajo. Asimismo, el grupo experimental presenta un nivel bajo al 100%. En el post Test, se puede observar que el 60% de los alumnos del grupo control presentan un nivel bajo y el 40% un nivel medio. Sin embargo, en el grupo experimental, el 100% de los alumnos presentan un nivel alto en la flexibilidad.

### 5.3. Prueba de hipótesis.

#### 5.3.1. Estadística inferencial

Hipótesis General

H1: La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito de Ancón 2017.

H0: La propuesta del programa Dayanna Fitness no influye significativamente en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito de Ancón 2017.

Tabla 8 Estadísticos de prueba

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>		
	Pre Test Capacidades Condicionales (agrupado)	Post Test Capacidades Condicionales (agrupado)
U de Mann-Whitney	50,000	,000
W de Wilcoxon	105,000	55,000
Z	,000	-4,119
Sig. asintótica (bilateral)	1,000	,000
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	1,000 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

En el pre test de los resultados mostrados en la tabla 6, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=1,000$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ) y  $Z = 0,000$  mayor que  $-1,96$  (punto crítico), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto al nivel de las capacidades condicionales, es decir, no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test de los resultados mostrados en la tabla 6, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -4,119$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito de Ancón 2017.

### Hipótesis Específica 1

H1: La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la resistencia de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

H0: La propuesta del programa Dayanna Fitness no influye significativamente en la resistencia de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

Tabla 9 Estadísticos de prueba

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>		
	Pre Test Resistencia (agrupado)	Post Test Resistencia (agrupado)
U de Mann-Whitney	50,000	,000
W de Wilcoxon	105,000	55,000
Z	,000	-4,147
Sig. asintótica (bilateral)	1,000	,000
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	1,000 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

En el pre test de los resultados mostrados en la tabla 7, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=1,000$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ) y  $Z = 0,000$  mayor que  $-1,96$  (punto crítico), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto al nivel de la resistencia, es decir, no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test de los resultados mostrados en la tabla 7, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -4,147$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la resistencia de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

## Hipótesis Específica 2

H1: La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

H0: La propuesta del programa Dayanna Fitness no influye significativamente en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

Tabla 10 Estadísticos de prueba

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>		
	Pre Test Fuerza (agrupado)	Post Test Fuerza (agrupado)
U de Mann-Whitney	50,000	2,000
W de Wilcoxon	105,000	57,000
Z	,000	-3,894
Sig. asintótica (bilateral)	1,000	,000
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	1,000 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

En el pre test de los resultados mostrados en la tabla 8, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=1,000$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ) y  $Z = 0,000$  mayor que  $-1,96$  (punto crítico), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto al nivel de la fuerza, es decir, no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test de los resultados mostrados en la tabla 8, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -3,894$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

### Hipótesis Específica 3

H1: La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

H0: La propuesta del programa Dayanna Fitness no influye significativamente en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

Tabla 11 Estadísticos de prueba

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>		
	Pre Test Velocidad (agrupado)	Post Test Velocidad (agrupado)
U de Mann-Whitney	50,000	,000
W de Wilcoxon	105,000	55,000
Z	,000	-4,119
Sig. asintótica (bilateral)	1,000	,000
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	1,000 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

En el pre test de los resultados mostrados en la tabla 9, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=1,000$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ) y  $Z = 0,000$  mayor que  $-1,96$  (punto crítico), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto al nivel de la velocidad, es decir, no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test: de los resultados mostrados en la tabla 9, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -4,119$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.



#### Hipótesis Específica 4

H1: La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

H0: La propuesta del programa Dayanna Fitness no influye significativamente en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

Tabla 12 Estadísticos de prueba

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>		
	Pre Test Flexibilidad (agrupado)	Post Test Flexibilidad (agrupado)
U de Mann-Whitney	50,000	,000
W de Wilcoxon	105,000	55,000
Z	,000	-4,119
Sig. asintótica (bilateral)	1,000	,000
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	1,000 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: Grupo

b. No corregido para empates.

En el pre test de los resultados mostrados en la tabla 10, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p=1,000$  mayor que  $p=0,0$  ( $p>\alpha$ ) y  $Z = 0,000$  mayor que  $-1,96$  (punto crítico), por lo tanto se concluye que los alumnos al inicio presentan resultados similares en cuanto al nivel de la flexibilidad, es decir, no hay diferencias significativas entre el grupo control y experimental. En el post test de los resultados mostrados en la tabla 10, se aprecia los estadísticos de los grupos de estudio, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p< \alpha$ ) y  $Z = -4,119$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del Distrito Ancón 2017.

## CAPITULO VI

### DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Según Flores (2003) indicó: El fútbol es para algunos un juego y para otros una forma de vida. Hay quien lo usa como negocio o lo sigue como ideología. Llega a considerarse una pasión e incluso representa una religión. Forma parte del mundo actual, de la sociedad de masas que todo lo envuelve. Está presente en cualquier parte del mundo y tras él hay intereses ocultos. Unos pocos lo utilizan como instrumento de poder. Un poder para hacer dinero, controlar y manipular. (Párr. 1). Los datos obtenidos para la hipótesis general, expresa los resultados del pre test donde los 30 alumnos del grupo control; es decir, el 100% presentan un nivel de capacidades condicionales bajo. Asimismo, el grupo experimental presenta un nivel bajo al 100%. En el post Test, se puede observar que el 40% de los alumnos del grupo control presentan un nivel bajo y el 60% un nivel medio. Sin embargo, en el grupo experimental, el 100% de los alumnos presentan un nivel alto en las capacidades condicionales. Asimismo tenemos que Mejía (2014); el resultado de esta investigación indica que Asimismo tenemos que Mejía (2014); el resultado de esta investigación indica que los estudiantes evaluados obtuvieron un buen desempeño físico en general, teniendo en cuenta los ítems de comparación planteados por Jáuregui Nieto y Ordoñez; La capacidad física de flexibilidad evaluada a través del test de Wells debe mejorarse, algunos de los estudiantes evaluados presentan un bajo desempeño de acuerdo a la edad, los que presentan un desempeño normal pueden mejorarla con un entrenamiento mejor planificado, basado en diversos ejercicios y juegos que estimulen el desarrollo de esta capacidad condicional, mejorando así la amplitud de los movimientos; La capacidad física de resistencia evaluada a través de la prueba de 2000 metros, presenta unos resultados que van de normal a bajo. Esta capacidad debe mejorarse a través de ejercicios o juegos de larga duración, que adapten sus organismos para recorrer grandes distancias y administrar eficazmente las diferentes fuentes energéticas de los deportistas; La capacidad física de velocidad evaluada a través de las pruebas de 20 metros, 50 metros y agarre del bastón, presenta resultados positivos que van desde normal a muy bueno. Aun así es importante trabajar continuamente esta capacidad, realizando distintas actividades que mejoren los desplazamientos y la velocidad de reacción, indispensables en el voleibol y el baloncesto; La capacidad física de fuerza evaluada a través de las pruebas de lanzamiento del balón hacia atrás y de salto vertical, presenta resultados

positivos que van desde normal a muy bueno. En otras palabras posiblemente exista un trabajo más localizado hacia esta capacidad dentro del entrenamiento, aun así es importante realizar diferentes ejercicios que la potencialicen considerando las cargas y volúmenes de acuerdo a la edad de los estudiantes; Desde el enfoque del deporte educativo y la iniciación deportiva, los entrenamientos de baloncesto y voleibol deben proveer al estudiante de las herramientas necesarias para tener un buen estado físico basado en el desarrollo y evaluación permanente de las capacidades físicas condicionales, además de reconocer los valores implícitos en la práctica deportiva y su influencia en su desarrollo personal.

Según Bompa (1983) indicó: “Límite de tiempo sobre cual el trabajo a una intensidad determinada puede realizarse” (p. 56). Los datos obtenidos expresan los resultados del pre test donde los 30 alumnos del grupo control; es decir el 100% presentan un nivel de resistencia bajo. Asimismo, el grupo experimental presenta un nivel bajo al 100%. En el post Test, se puede observar que el 70% de los alumnos del grupo control presentan un nivel bajo y el 30% un nivel medio. Sin embargo, en el grupo experimental, el 100% de los alumnos presentan un nivel alto en la resistencia. Asimismo tenemos que Chagua (2013); el resultado de esta investigación indica que el grado de eficacia de la aplicación del programa de entrenamiento formativo de mini atletismo, decimos que el nivel de desarrollo de capacidades físicas motrices es mejor por lo tanto es mayor y significativo, aceptable y positivo el experimento con solo grupo con los resultados de los test de salida y la prueba de hipótesis general decimos que mejora significativamente en el desarrollo óptimo de las capacidades físicas motrices en niñas y niños de 11-12 años de edad, de la liga de atletismo Puno por lo tanto la investigación es positiva.

Según Knuttgen (1987) manifestó: “La fuerza es el poder de contracción de los músculos como resultado de un solo esfuerzo máximo, en un movimiento dado, a una velocidad específica” (p. 89). Los datos obtenidos expresan los resultados del pre test donde los 30 alumnos del grupo control; es decir, el 100% presentan un nivel de fuerza bajo. Asimismo, el grupo experimental presenta un nivel bajo al 100%. En el post Test, se puede observar que el 60% de los alumnos del grupo control presentan un nivel bajo y el 40% un nivel medio. Sin embargo, en el grupo experimental, el 10% de los alumnos presentan un nivel medio y 90% un nivel alto en la fuerza. Asimismo tenemos que Ramírez (2014); el resultado de esta investigación indica que el entrenamiento de

potencia a través del ejercicio de media sentadilla mejora la potencia muscular en jugadores de fútbol, el entrenamiento con cargas elevadas provoca una mejora de la potencia muscular frente al trabajo de fatiga por repeticiones, sin que se haya producido un incremento del nivel de fatiga relacionado con el aumento del esfuerzo, la fuerza explosiva, evaluada a través de la altura del salto, se ha incrementado significativamente en los futbolistas participantes, a pesar que la elasticidad, posiblemente involucrada en la capacidad de salto con contra movimiento, ha permanecido invariable y los valores de fuerza, potencia y velocidad mejoran notablemente por el entrenamiento, tanto en la fase concéntrica como excéntrica del ejercicio de media sentadilla.

Según Baechle (2007) “La velocidad es la capacidad para realizar movimientos en tiempos muy cortos. Es una manifestación de la fuerza explosiva aplicada a una tarea específica” (p.472). Los datos obtenidos expresan los resultados del pre test donde los 30 alumnos del grupo control; es decir, el 100% presentan un nivel de velocidad bajo. Asimismo, el grupo experimental presenta un nivel bajo al 100%. En el post Test, se puede observar que el 60% de los alumnos del grupo control presentan un nivel bajo y el 40% un nivel medio. Sin embargo, en el grupo experimental, el 100% de los alumnos presentan un nivel alto en la velocidad. Asimismo tenemos que Echavarría (2014); el resultado de esta investigación indica que la población evaluada obtuvo un bajo desempeño en la capacidad de fuerza explosiva en tren superior. En la fuerza explosiva de tren inferior la población presenta un comportamiento normal para su edad y proceso formativo. En los resultados de resistencia, la población presenta un desempeño negativo, en el caso de la capacidad de velocidad el resultado de la evaluación es pobre y muy pobre. En los resultados de la evaluación de la capacidad de flexibilidad la población evaluada presenta un desempeño normal, siendo un poco más favorable para las 10 mujeres. En cuanto a la precisión la valoración es buena y muy buena para ambos sexos.

Según Groser (1981) manifestó: “Capacidad para ejecutar movimientos voluntarios con una gran amplitud del movimiento en determinadas articulaciones” (p. 92). Los datos obtenidos expresan los resultados del pre test donde los 30 alumnos del grupo control; es decir, el 100% presentan un nivel en la flexibilidad bajo. Asimismo, el grupo experimental presenta un nivel bajo al 100%. En el post Test, se puede observar que el 60% de los alumnos del grupo control presentan un nivel bajo y el 40% un nivel medio. Sin embargo, en el grupo experimental, el 100% de los alumnos presentan un nivel alto

en la flexibilidad. Según trina (2016); el resultado de esta investigación demuestra que con la realización de un análisis de las capacidades físicas a los atletas del área de lanzamiento del deporte Atletismo obtenemos un conocimiento más seguro de cómo se encuentran preparados físicamente; El desarrollo de las capacidades físicas condicionales es de necesaria importancia para los posibles resultados de los atletas del área de lanzamiento de la EIDE provincial de Sancti Spíritus; La hipótesis de nuestro trabajo se acepta, ya que durante toda la investigación se corroboró que con la aplicación correcta de los instrumentos de medición se obtiene un mayor conocimiento del rendimiento físico de los atletas y un mejor desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

## CONCLUSIONES

Se determinó que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón 2017; según la U de Mann Whitney, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,119$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón 2017.

Se determinó que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la resistencia de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito Ancón 2017; según la U de Mann Whitney, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,147$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la resistencia de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito Ancón 2017.

Se determinó que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito Ancón 2017; según la U de Mann Whitney, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -3,894$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito Ancón 2017.

Se determinó que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito Ancón 2017; según la U de Mann Whitney, siendo el nivel de significancia  $p= 0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,119$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la propuesta del programa Dayanna

Fitness influye significativamente en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito Ancón 2017.

Se determinó que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito Ancón 2017; según la U de Mann Whitney, siendo el nivel de significancia  $p=0,000$  menor que  $p=0,05$  ( $p < \alpha$ ) y  $Z = -4,119$  menor que  $-1,96$  (punto crítico). Se rechaza la hipótesis nula y se comprueba de este modo que la propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito Ancón 2017.

## **RECOMENDACIONES**

A las autoridades de la Municipalidad de Ancón desarrollar la propuesta del programa Dayanna Fitness para los jóvenes del Distrito y así mejorar sus capacidades condicionales ( fuerza , resistencia , velocidad, flexibilidad )

A las autoridades de la Municipalidad de Ancón desarrollar la propuesta del programa en las Instituciones Educativas del Distrito para mejorar la resistencia de los estudiantes y así se lleven mejor las clases de Educación Física.

A las autoridades de la Municipalidad de Ancón desarrollar la propuesta del programa Dayanna Fitness en las escuelas de Fútbol del Distrito para que así los deportistas tengan un porcentaje más elevado del desarrollo de la fuerza .

A las autoridades de la Municipalidad de Ancón desarrollar la propuesta del programa Dayanna Fitness en los Talleres de Verano del Distrito para que de esta forma los jóvenes deportistas puedan mejorar su velocidad y puedan ser más eficaces en las acciones motrices que demandan los deportes que ellos practican .

A las autoridades de la Municipalidad de Ancón desarrollar la propuesta del programa Dayanna Fitness en los jóvenes deportistas del Distrito para mejorar su flexibilidad y como resultado obtenga una mejor técnica en el deporte.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Álvarez (1983) Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Edit. Paidotribo, España – Barcelona (Pág. 5)
- Álvarez (1983) Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Edit. Paidotribo, España – Barcelona (Pág. 5)
- Albizúa (2001) <https://studylib.es/doc/7246547/porcentaje---universidad-central-del-ecuador> (p.45)
- Barreto (2014) desarrollo un trabajo de investigación titulado Evaluación de las capacidades físico motriz a los niños y niñas de 7-10 años que hacen parte del centro de iniciación y formación hacia el alto rendimiento (CIFAR).
- Beachle (2007) Entrenamiento de velocidad en jóvenes tenistas. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista35/artentrenamiento125.pdf>. (p.472).
- Botteville (1977) Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo. (p.53).
- Bravo (2015) desarrollo el trabajo de investigación titulado “el nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de Puno – 2015”.
- Calahorra (2012). Realizó un trabajo de investigación titulado Análisis de la condición física en jóvenes jugadores de fútbol en función de la categoría de formación y del puesto específico.
- Cañizares (1997) Guia didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el futbol. <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Pág. 38).
- Cañizares (1997) Guia didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el futbol. <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Pág. 38).

Campbell, D. y Stanley, J. (1978). Diseños experimentales y cuasi experimentales en la investigación social. Buenos Aires, Amorrourtu Editores (Pág. 31).

Castro (1976) Metodología de la Investigación. 5ta Edición. (p.7).

Chagua (2013) desarrollo un trabajo de investigación titulado programa de entrenamiento deportivo de mini atletismo, para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices en niñas y niños 11-12 años de la liga de atletismo puno”.

Cuevas (2008) Guia didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el futbol. <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (p.3)

Cuevas (2008) Guia didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el futbol. <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (p.3)

De la Peña (2009) Iniciación al Futbol. Primera Edición. (Pág. 34).

Dextre (2016) Realizo una investigación titulada Capacidades coordinativas físicas de los estudiantes del 3° de primaria de la Institución Educativa N.º 2071 César Vallejo, Los Olivos, 2015.

Dietrich, Carl, lehnertz (2001) Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Edit. Paidotribo, España – Barcelona (Pág. 101)

Echevarría (2014) desarrollo un trabajo de investigación titulado Capacidades físicas de los niños entre 6 y 16 años de edad pertenecientes a la escuela de iniciación y formación de taekwondo del club deportivo Universidad de San Buenaventura – Medellín.

Facultad de Ciencias de la Cultura Física <https://www.ucf.edu.cu/index.php/estudios/pregrado/facultad1.html>. (Párr. 1)

Federación Peruano de Futbol (2016) <http://www.fpf.org.pe/noticia-2/> (Párr. 1).

Federacion de atletismo (2008) Manual de entrenamiento (5.18)

Flores (2003) futbol y manipulación social. <HTTPS://WWW.CAFYD.COM/HISTDEPORTE/HTM/PDF/2-13.PDF>. (Parr.1)

Fritz (1991) Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Edit. Paidotribo, España – Barcelona (Pág. 84)

García (2007) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol. <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Pág. 21).

Gonzales (2000) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol. <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Pág.39).

Hernández, Fernández y Baptista (2006) Metodología de la Investigación. 5ta Edición. (p.162).

Hohmann, Lames y Letzeier (2005) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol. <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Pág. 51).

Kraemer (2007) Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo. (p.140)

Kraemer (2007) Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo. (p.140)

León (2006) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol. <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. ) Pág. 59).

Manno (1999) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol. <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Pág. 58).

Manno (1999) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol.

<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Pág. 51).

Matveiev (1965) Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo. (p.11)

Mejía (2014) desarrollo un trabajo de investigación titulado Evaluación de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes entre los 12 y 17 años pertenecientes a los equipos de baloncesto y voleibol del colegio la Salle de Bello – Colombia.

Merino (2014) Realizó una investigación titulada Aplicación de los juegos dirigidos en la condición física de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa el amauta del distrito de comas.

Perez (2016) <https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/capacidades-condicionales> (Párr. 3).

Platonov (1999) Guia didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el futbol.

<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Pág. 38).

Platonov (1978) Guia didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el futbol.

<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Párr. 1).

Potach (2007) Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo. (p.433)

Potteiger (2007) Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo. (p.500)

Prieto (2013) desarrollo un trabajo de investigación titulado Programa de ejercicios físicos para el desarrollo de la flexibilidad de las niñas de 4° y 5° año de Educación General Básica de la Escuela Jacinta Valdiviezo del Cantón Huaquillas durante el año lectivo 2010 – 2011.

Ramírez (2014) Desarrollo un trabajo de investigación titulado Desarrollo de la fuerza explosiva a través de un programa de ejercicios físicos durante un macro ciclo de entrenamiento de un equipo de fútbol profesional, Universidad de Córdoba, España.

Ramos (2001) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol.  
<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y> (Pág. 21).

Ruiz (1978) manual de entrenamiento deportivo. (Pág. 4).

Sánchez y Reyes (1998) Metodología de la Investigación. 5ta Edición. (p. 57)

Sebastiani (2000) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol.  
<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Pág. 38).

Ramos (2001) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol.  
<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y>. (Pág. 21).

Selfa (2010) enseñanzas deportivas. Bloque específico de fútbol. Preparación física. Primera edición.

Starischka (1988) Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo. (p.60).

Vasconcelos (2005) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol.  
<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y> (Pág. 51).

Vasconcelos (2005) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol.  
<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y> (Pág. 51).

Vasconcelos (2005) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el

futbol.

<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y> (Pág. 52).

Villaescusa (1998) Guia didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el futbol.

<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y> (Pág. 31).

Weineck (1994) y León (2006) Guia didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerzo, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el futbol.

<http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11292/Tesis%208751?sequence=1&isAllowed=y> (Pág. 21).

Yakovlev (1972) Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo. (p.81)

ZintL (1991) Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo. (p.56).

ZintL (1991) Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo. (p.64).

# **ANEXOS**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTO
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b></p> <p>¿Cómo influye la propuesta del programa Dayanna Fitness en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b></p> <p>¿Cómo influye la propuesta del programa Dayanna Fitness en la</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b></p> <p>Determinar la influencia de la propuesta del programa Dayanna Fitness en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>Determinar la influencia de la propuesta del programa Dayanna Fitness en la resistencia de los alumnos de 12 a</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL:</b></p> <p>La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en las capacidades condicionales de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón 2017.</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECÍFICOS:</b></p> <p>La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en</p>	<p><b>VARIABLE 1</b></p> <p>Propuesta de Programa Dayanna Fitness</p> <p><b>VARIABLE 2</b></p> <p>Capacidades Condicionales</p>	<p><b>DISEÑO:</b></p> <p>Pre experimental</p> <p><b>METODO:</b></p> <p>Hipotético-Deductivo</p> <p><b>ENFOQUE:</b></p> <p>Cuantitativo</p>	<p>GRUPO DE CONTROL: 30</p> <p>GRUPO EXPERIMENTAL: 30</p>	<p>Programa.</p> <p>Fichas de observación</p>



<p>resistencia de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017?</p> <p><b>¿Cómo influye la propuesta del programa Dayanna Fitness en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017?</b></p> <p>¿Cómo influye la propuesta del programa Dayanna Fitness en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho</p>	<p>16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017.</p> <p>Determinar la influencia de la propuesta del programa Dayanna Fitness en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017.</p> <p>Determinar la influencia de la propuesta del programa Dayanna Fitness en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017.</p> <p>Determinar la influencia de la propuesta del</p>	<p>la resistencia de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito Ancón 2017.</p> <p>La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la fuerza de los alumnos de 12 a 16 años la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón 2017.</p> <p>La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la velocidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón 2017.</p>				
--	---	--	--	--	--	--

<p>Ancón 2017?</p> <p>¿Cómo influye la propuesta del programa Dayanna Fitness en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017?</p>	<p>programa Dayanna Fitness en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho Ancón 2017.</p>	<p>La propuesta del programa Dayanna Fitness influye significativamente en la flexibilidad de los alumnos de 12 a 16 años de la Escuela de Fútbol Morocho del distrito de Ancón 2017.</p>				
---	---	---	--	--	--	--

## Matriz de Operacionalización de la Variable

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles y Rangos
Velocidad	Velocidad de reacción Velocidad Gestual	-Velocidad 10 x 5 m -Platte-Tapping	1= BAJO 2= MEDIO 3= ALTO
Fuerza	Fuerza de Brazos Fuerza abdominal Fuerza de piernas	-Flexión mantenida de brazos -Dinamometría Manual -Abdominales por 30 segundos -Salto Horizontal	1= BAJO 2= MEDIO 3= ALTO
Resistencia	Aeróbica Anaeróbica	Course –Navette	1= BAJO 2= MEDIO 3= ALTO
Flexibilidad	3Pasiva	Flexión de tronco sentado	1= BAJO 2= MEDIO 3= ALTO

**PROPUESTA DE PROGRAMA  
METODOLOGICO DAYANNA  
FITNEES**

### I. DENOMINACIÓN:

Propuesta de Programa Dayanna Fitnees.


### II. DATOS GENERALES




Nombre del proyecto	Propuesta de Programa Dayanna Fitnees.
Total de sesiones	12 sesiones
Número de horas	60 minutos
Número de días	03 días (lunes, miércoles y viernes)
Fecha de inicio	02 octubre
Fecha de término	27 de octubre
Profesor responsable	Jorge Ancajima Barquero
N° de alumnos	60
Local Asignado	Parque Zonal Santa Rosa y Gimnasio Dayanna Fitness Gym

### III. FUNDAMENTACIÓN:

En los deportes colectivos como el fútbol, la carga de entrenamiento físico es muy superior al tiempo dedicado a la técnica. Se desarrolla una herramienta que cuantifica los esfuerzos del equipo para ayudar a establecer las cargas de trabajo. Si controlamos esta importante parte del entrenamiento será más fácil diseñar la planificación del equipo para un campeonato. Por ello este programa cumple con la función de mejorar el nivel de las capacidades condicionales de nuestros jugadores, en este sentido se pretende mejorar las destrezas futbolísticas utilizando el juego como medio para obtener el resultado adecuado.

N° DE SESION: 01 - 02	TIEMPO : 60 M.	N° JUGADORES: 30
TITULO: ACONDICIONAMIENTO FISICO		
<p>CALENTAMIENTO (8 Min): La motivación a los jugadores es muy importante para lograr su atención y el interés del entrenamiento.</p> <p>Juego de Policías y Ladrones: Se divide en 2 grupos de cantidades iguales, el objetivo de los policías es atrapar a los ladrones que corren en todo el espacio. Ganan los policías que atrapa a los ladrones en el menor tiempo posible.</p>		
<p>Parte Principal (45)</p> <p>Se realizara dos trabajos de iniciación en el cual se desarrolla la resistencia y velocidad a través de los trabajos coordinativos.</p> <p><b>Técnica + coordinación:</b> realizamos los dos ejercicios de coordinación y se culmina el ejercicio con remate al arco con la parte interna del pie derecho e izquierdo. El profesor envía los pases desde el tiro de esquina. <b>Velocidad:</b> Suicidio, 5 veces realizamos el movimiento, los jugadores saldrán en parejas, ambos tienen similar velocidad para que así sea mayor el grado de exigencia al tratar de ganarle a su compañero ( La primera línea del área, mitad del campo y la línea de la otra área ) aprox 30 metros</p> <p><b>Fuerza Resistente –adaptativa :</b></p> <p>4 x 25 x mountain climber x 1’</p> <p>Juego:</p> <p>Juego 3 vs 3 en una superficie y porterías de futbol 7.</p> <p>Espacios reducidos.</p> <p>Juego libre</p>	 	
Parte final: (07)Flexibilidad		




N° DE SESION: 03	TIEMPO : 60 M.	N° JUGADORES: 30
TITULO: TRABAJOS FISICOS DE FUERZA		
<p>CALENTAMIENTO (8 Min): La motivación a los jugadores es muy importante para lograr su atención y el interés del entrenamiento.</p> <p>“Vayan por el”: los jugadores persiguen al compañero nombrado por el Profesor, el compañero que llegue a entrar a un arco será el ganador, cabe resaltar que solo se puede atrapar con la mano izquierda y saltando sobre un pie.</p>		
<p>Parte Principal (45)</p> <p>Se realizara dos trabajos de iniciación en el cual se desarrolla la fuerza y velocidad a través de los trabajos coordinativos.</p> <p>Coordinación : 2 ejercicios diferentes</p> <p>2 X 10 repeticiones X 3’ X 1’</p> <p>2 X 10 repeticiones X 3’ X 1’</p> <p>Coordinación +Técnica</p> <p>2 X 5 repeticiones X conducción y remate al arco X 1’</p> <p>2 X 5 repeticiones X conducción y remate al arco X 1’</p> <p>Fuerza Resistencia</p> <p>4 x 25 repeticiones x sentadilla con barra x 20 kg x 2’</p> <p>Resistencia Aeróbica Láctica</p> <p>1 x 10 minutos x pases por banda x 1’</p> <p>Juego:</p> <p>Juego 3 vs 3 en una superficie y porterías de futbol 7.</p> <p>Espacios reducidos.</p>	 	
Parte final: (07)Flexibilidad		




N° DE SESION: 4 - 5	TIEMPO : 60 M.	N° JUGADORES: 30
TITULO: TRABAJOS DE VELOCIDAD		
<p>CALENTAMIENTO (8 Min): La motivación a los jugadores es muy importante para lograr su atención y el interés del entrenamiento.</p> <p>Los jugadores realizan trabajos de carreras con cambios de dirección, saltos con giros, carreras con relevos,</p>		
<p>Parte Principal (45)</p> <p>Se realizara dos trabajos de iniciación en el cual se desarrolla la fuerza y velocidad a través de los trabajos coordinativos.</p> <p>Coordinación +velocidad ( 3 ejercicios + sprint 10 metros)</p> <p>3 series x 10 repeticiones x 1 micro pausa'</p> <p>Coordinación + Técnica</p> <p>3series x 10 repeticiones + conducción y remate x 1 pausa'</p> <p>Fuerza Resistencia ( mountain climber )</p> <p>3 series x 1 ' de trabajo x 1 ' de micro pausa</p> <p>Resistencia ( pases por bandas)</p> <p>1 serie x 10 minutos de trabajo x 2 minutos de pausa</p> <p>Juego:</p> <p>Juego 3 vs 3 en una superficie y porterías de futbol 7.</p> <p>Espacios reducidos.</p>	 	
Parte final: (07)Flexibilidad		







N° DE SESION: 6	TIEMPO : 60 M.	N° JUGADORES: 30
TITULO: TRABAJO DE FLEXIBILIDAD		
<p>CALENTAMIENTO (8 Min): La motivación a los jugadores es muy importante para lograr su atención y el interés del entrenamiento.</p> <p>Activación articular :Hombros , cadera , cintura, rodillas, tobillos</p> <p>Activación orgánica :Carrera continua 10 ´</p> <p>Flexibilidad estática</p>		
<p>Parte Principal (45)</p> <p>Se realizara dos trabajos de iniciación en el cual se desarrolla la FLEXIBILIDAD y velocidad a través de los trabajos coordinativos.</p> <p>Ejercicios de coordinación: taloneo, elevación de rodillas, taloneo y elevación de rodilla, salpicado, salto del indio, movimiento en retroceso.</p> <p>Estiramientos Dinámicos</p> <p>Progresiones : 10 veces</p> <p>Carrera continua + piques 10 veces</p> <p>Juego:</p> <p>Juego 3 vs 3 en una superficie y porterías de futbol 7.</p> <p>Espacios reducidos.</p>	 	
Parte final: (07)Flexibilidad		

N° DE SESION: 7	TIEMPO : 60 M.	N° JUGADORES: 30
TITULO: TRABAJO DE RESISTENCIA		
<p>CALENTAMIENTO (8 Min): La motivación a los jugadores es muy importante para lograr su atención y el interés del entrenamiento.</p> <p>Activación articular :Hombros , cadera , cintura, rodillas, tobillos</p> <p>Activación orgánica :Carrera continua 10 ´</p> <p>Flexibilidad estática</p>		
<p>Parte Principal (45)</p> <p>Se realizara dos trabajos de iniciación en el cual se desarrolla la resistencia y velocidad a través de los trabajos coordinativos.</p> <p>Coordinación : en escalera pliométrica</p> <p>3 ejercicios x 10 repeticiones c/u</p> <p>Velocidad</p> <p>5mt ,10mts,15mts,20mts</p> <p>Fuerza Resistencia :</p> <p>Dominio de Balón : 2 series x 5´ de trabajo</p> <p>Abdominales : 5 x 20</p> <p>Resistencia Aeróbica</p> <p>Técnica: pase por bandas</p> <p>20 repeticiones x 40 mts x 1´</p>	 	
Parte final: (07)Flexibilidad		

N° DE SESION: 8	TIEMPO : 60 M.	N° JUGADORES: 10
TITULO: TRABAJO DE RESISTENCIA		
<p>CALENTAMIENTO (8 Min): La motivación a los jugadores es muy importante para lograr su atención y el interés del entrenamiento.</p> <p>Activación articular :Hombros , cadera , cintura, rodillas, tobillos</p> <p>Activación orgánica :Carrera continua 10 ‘</p> <p>Flexibilidad estática</p>		
<p>Parte Principal (45)</p> <p>Se realizara dos trabajos de iniciación en el cual se desarrolla la resistencia y velocidad a través de los trabajos coordinativos.</p> <p>Fuerza resistencia</p> <p>Sentadillas 4 series x 25 repeticiones x 2’</p> <p>Lungers 4 x 25 repeticiones x 2’</p> <p>Cuadriceps 4 x 25 repeticiones x leg station x25 kg x 2’</p> <p>Máquina de femorales 4 x 25 repeticiones x femorales en maquina x 15 kg x 2</p> <p>- Biceps: Planchas 4 series x 25 repeticiones x 2’</p> <p>Juego:</p> <p>Juego 3 vs 3 en una superficie y porterías de futbol 7.</p> <p>Espacios reducidos.</p> <p>Juego libre.</p>	 	
Parte final: (07)Flexibilidad		

N° DE SESION: 9	TIEMPO : 60 M.	N° JUGADORES: 10
TITULO: TRABAJO DE VELOCIDAD		
<p>CALENTAMIENTO (8 Min): La motivación a los jugadores es muy importante para lograr su atención y el interés del entrenamiento.</p> <p>Activación articular :Hombros , cadera , cintura, rodillas, tobillos</p> <p>Activación orgánica :Carrera continua 10 ‘</p> <p>Flexibilidad estática</p>		
<p>Parte Principal (45)</p> <p>Se realizara dos trabajos de iniciación en el cual se desarrolla la resistencia y velocidad a través de los trabajos coordinativos.</p> <p>Coordinación : 5 ejercicios + ascensiones , memoria motriz</p> <p>Físico técnico : pases con empeine, parte interna , cabeceo , pases con ventaja , pases en diagonal , control del balón</p> <p>Velocidad :</p> <p>1-2-1</p> <p>1-2-1</p> <p>2-1-2</p> <p>1-2-1</p> <p>Juego:</p> <p>Juego 3 vs 3 en una superficie y porterías de futbol 7.</p> <p>Espacios reducidos.</p> <p>Juego libre.</p>	 	
<p>Parte final: (07)Flexibilidad</p>		

N° DE SESION: 10-11-12	TIEMPO : 60 M.	N° JUGADORES: 30
TITULO: TRABAJO DE FUERZA		
<p>CALENTAMIENTO (8 Min): La motivación a los jugadores es muy importante para lograr su atención y el interés del entrenamiento.</p> <p>Máquina caminadora - Máquina elíptica - Máquina bicicleta estacionaria</p>		
<p>Parte Principal (45)</p> <p>Se realizara dos trabajos de iniciación en el cual se desarrolla la fuerza a través de los trabajos coordinativos.</p> <p>Tren superior :</p> <p>Triceps : 4 x 25 x planchas x 1’</p> <p>Biceps : 4 x 25 x curl de bíceps x 1.30’</p> <p>Deltoides : 4 x 25 x elevaciones laterales x 1 ‘</p> <p>4 x 25 x elevaciones frontales x 1’</p> <p>4 x 25 x vuelos c/mancuerna x 1 ‘</p> <p>Flexiones Frontales 50 repeticiones</p> <p>Flexiones Laterales 50 repeticiones</p> <p>Circunducciones 50 repeticiones</p> <p>Estabilidad 1’</p> <p>Tren Inferior :</p> <p>Sentadillas 4 x 20</p> <p>Lungers 4 x 15</p> <p>Leg station 4 x 50</p>	  	
Parte final: (07)Flexibilidad		

ALUMNOS	VELOCIDAD				FUERZA								RESISTENCIA	
	10X5 MTRS.		PLATE TAPPING		FLEX. DE BRAZOS		ABDO. EN 30"		SALTOS HORIZO.		DINAMOMETRIA		COURSE NAVETTE	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														
33														
34														

35																
36																
37																
38																
39																
40																
41																
42																
43																
44																
45																
46																
47																
48																
49																
50																
51																
52																
53																
54																
55																
56																
57																
58																
59																
60																