



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Diagnóstico de entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de secundaria
de la I.E. N 20799, año 2024

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado(a) en Educación
Física y Deportes

Autor

Nelson Moises Morales Solorzano

Asesora

Dra. Lilia Ruth Condor Peraldo

Huacho – Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Nelson Moises Morales Solorzano	72790639	16/09/2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Lilia Ruth Condor Peraldo	15725242	0000-0003-2127-1136
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Javier Ivan Sanchez Neyra	15766105	0000-0002-5247-8861
M(o). Raul Eduardo Palacios Serna	15727277	0000-0001-5132-3916
M(o). Dante De La Cruz Pardo	15727305	0000-0002-1929-6505

Nelson Moises Morales Solorzano 2024-061387

DIAGNÓSTICO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA I.E. N 2079...

 Quick Submit
 Quick Submit
 Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega
tm:oid::1:2991698903

Fecha de entrega
27 ago 2024, 3:41 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
28 ago 2024, 3:14 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
TESIS_MORALES_SOLORZANO_-_UE.pdf

Tamaño de archivo
1.2 MB

40 Páginas
8,804 Palabras
54,379 Caracteres

 turnitin Página 1 of 57 - Portada

Identificador de la entrega tm:oid::1:2991698903

 turnitin Página 2 of 57 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega tm:oid::1:2991698903

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...




Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

18%  Fuentes de Internet
3%  Publicaciones
14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Aprobada por el Jurado Evaluador:

Dr. JAVIER IVAN SANCHEZ NEYRA
(PRESIDENTE)

M(o). RAUL EDUARDO PALACIOS SERNA
(SECRETARIO)

M(o). DANTE DE LA CRUZ PARDO
(VOCAL)

DEDICATORIA

A mi familia por ser grandes seres humanos y tomar siempre de mi mano en momentos difíciles, a ellos les dedico mi logro profesional.

Nelson Moises Morales Solorzano

AGRADECIMIENTO

A los docentes que siempre me inspiraron a ser un mejor profesional y a los amigos que estuvieron siempre a mi lado.

Nelson Moises Morales Solorzano

INDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Descripción de la realidad problemática	11
1.2. Formulación del problema.....	13
1.2.1. Problema general	13
1.2.2. Problemas específicos.....	13
1.3. Objetivos de la investigación	13
1.3.1 Objetivo general	13
1.3.2. Objetivos específicos	14
CAPITULO II. MARCO TEORICO	17
2.1. Antecedentes de la investigación	17
2.1.1. Investigaciones internacionales.....	17
2.1.2. Investigaciones nacionales.....	19
2.2. Bases teóricas	20
2.3. Bases Filosóficas.....	29
2.4. Definición de términos básicos.....	30
2.6. Operacionalización de las variables	30
CAPITULO III. METODOLOGÍA	31
3.1. Diseño metodológico	31
3.2 Población y Muestra.	32
3.2.1. Población	32
3.2.2. Muestra	32

3.3. Técnicas de recolección de datos	32
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.	33
CAPITULO IV. RESULTADOS.....	34
CAPITULO V. DISCUSIÓN.....	40
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
6.1. Conclusiones	43
6.2. Recomendaciones	44
CAPITULO VII. REFERENCIAS	45
5.1. Fuentes bibliográficas	45
ANEXO.....	49

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	34
Tabla 2	34
Tabla 3	35
Tabla 4	36
Tabla 5	37
Tabla 6	38

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	35
Figura 2	36
Figura 3	37
Figura 4	38
Figura 5	39

RESUMEN

Tesis: “Diagnóstico de entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de secundaria de la I.E. N 20799, año 2024”. Objetivo: Analizar el nivel de diagnóstico de entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de secundaria. La pesquisa siguió el enfoque cuantitativo, haciendo uso del diseño no experimental centrándose en el nivel descriptivo. Se consideró a 19 escolares como parte de la muestra, siendo quienes resuelven con la observación, donde el docente hizo uso de la lista de cotejo como instrumento. El resultado mostró un 50% en dimensión funcional se posicionó en aprendizaje logrado, el 58% se posicionó en aprendizaje logrado en dimensión resistencia, un 56% se ubicó en nivel logrado en Dimensión nivel core, por último, el 59% en dimensión fuerza posicionándose en el nivel logrado. Concluyendo que los discentes de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 56% en Diagnóstico de entrenamiento deportivo posicionándose en el nivel logrado de esta variable, además el 39% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio

Palabras clave: Entrenamiento deportivo, funcional, resistencia, fuerza.

ABSTRACT

Thesis: “Diagnosis of sports training in fifth year high school students of the I.E. N 20799, year 2024.” Objective: To analyze the level of diagnosis of sports training in fifth grade secondary school students. The research followed the quantitative approach, making use of the non-experimental design focusing on the descriptive level. 19 schoolchildren were considered as part of the sample, being the ones who used the observation technique, where the teacher used the checklist as an instrument. The result showed that 50% in the functional dimension were positioned at the achieved level, 58% were positioned at the achieved level in the resistance dimension, 56% were positioned at the achieved level in the core level dimension, and finally, 59% were positioned in the strength dimension. positioning itself at the achieved level. Concluding that the 5th year students of the I.E. No. 20799 obtained 56% in Sports Training Diagnosis, positioning themselves at the achieved level of this variable, in addition, 39% of the schoolchildren are in the process, while the remaining 5% were found in the beginning.

Keywords: Sports training, functional, resistance, strength.

INTRODUCCIÓN

El diagnóstico del entrenamiento deportivo en educandos es muy importante para el desarrollo integral y la salud en este nivel de investigación. A través de este proceso, la identificación de las capacidades, destrezas y necesidades física individual de cada escolar, facilita la creación de un diseño de capacitación personalizado y eficaz, donde se valore aspectos como la coordinación para potenciar sus fortalezas y mejorar sus debilidades.

El diagnóstico deportivo es una herramienta valiosa para identificar problemas potenciales antes de que empeoren o agraven, de igual manera también desempeñan un rol esencial de optimización del rendimiento deportivo en el desarrollo integral. En la etapa de la adolescencia, el cuerpo experimenta cambios significativos, lo que muchas veces dan a lugar a desequilibrios musculares, deficiencias físicas y otros problemas que, si no se atienden a tiempo, pueden ser afectados en lesiones. Un diagnóstico realizado de forma regular nos permite identificar los problemas de manera temprana, permitiendo a los docentes de educación física a diseñar programas de entrenamiento y rehabilitación personalizado abordando las necesidades específicas de cada persona.

Este proceso de evaluación no solo está centrado en la prevención de lesiones, sino que además sirve de ayuda a los escolares a mejorar su rendimiento deportivo al proporcionar una comprensión precisa de fortalezas y debilidades. Al conocer estas áreas de mejora, los escolares pueden trabajar de forma enfocada y eficaz, lo que se observa en progreso más rápido y sostenido. Esto es importante en la etapa escolar, donde la motivación y compromiso pueden influirse por los resultados que los estudiantes observan en su desempeño deportivo. Contar con un diagnóstico preciso e interpretado proporciona metas claras y realistas, lo que motiva a la persona y lo compromete con el deporte.

Los beneficios de realizar un diagnóstico deportivo en el aspecto físico va más allá de ello, su evaluación puede tener un impacto positivo en el desarrollo mental y social de los escolares. Al sentirse apoyados, atendidos y comprendidos en su proceso de desarrollo, los adolescentes desarrollan mayor confianza en sí mismos y en sus capacidades, lo que contribuye a la mejora de su bienestar emocional. La práctica deportiva permite fomentar habilidades como la disciplina, resiliencia, entre otras cualidades que son importantes en el deporte y todos los aspectos de la vida humana.

La pesquisa sigue capítulos que formaron parte de todo su proceso:

Capítulo I, sustenta la realidad del problema que presenta el diagnóstico del entrenamiento deportivo con escolares de secundaria, de acuerdo a ello planteó el objetivo general y específico y cómo es viable su proceso.

Capítulo II, describe investigaciones de nivel internacional y nacional que contienen la variable del diagnóstico del deporte, el marco teórico, la base filosófica, el desarrollo de las dimensiones como las definiciones de los conceptos más resaltantes del estudio.

Capítulo III, presenta el método que sigue, el tipo de muestro y las técnicas que administran en los escolares.

Capítulo IV, los resultados muestran objetivamente sobre el porcentaje de diagnóstico del deporte para continuar con el capítulo V de la discusión con estudios que contienen conclusiones sobre la variable, siguiendo con el las conclusiones y recomendaciones del capítulo VI para terminar en las bibliografías que fueron tomados como referencias en este estudio de educación física.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El deporte es una herramienta fundamental para la mejora en lo físico, mental y social de los adolescentes. En el contexto escolar, el entrenamiento deportivo se considera una actividad clave para fomentar hábitos de vida saludables, mejorar el rendimiento académico y promover la integración social. Sin embargo, en América Latina, la implementación y efectividad de las actividades de entrenamiento deportivo en estudiantes de secundaria presentan desafíos significativos. Esta problemática se agrava por la falta de datos consistentes y actualizados sobre la situación del deporte escolar en la región.

A nivel regional, América Latina enfrenta varios desafíos en cuanto a la promoción del deporte escolar. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), los programas de educación física y deporte en muchas escuelas de América Latina son insuficientes y carecen de los recursos necesarios para su correcta implementación (UNESCO, 2019). La falta de infraestructura adecuada, la escasez de personal capacitado y la limitada inclusión del deporte en los currículos escolares son algunos de los principales obstáculos que impiden el desarrollo integral de los estudiantes a través del deporte (Cavelli, Gomes, & Vasconcelos, 2020)

El entrenamiento deportivo durante la adolescencia es decisivo, ya que es un período de rápidos cambios físicos y emocionales. Diversos estudios han demostrado que los adolescentes que participan regularmente en actividades deportivas tienen mejores indicadores de salud física y mental, además de un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta (Dollman, Maher, & Olds, 2019)

El nivel de práctica deportiva entre los escolares peruanos presenta varios desafíos, según diversas fuentes. El Ministerio de Educación (MINEDU) ha implementado políticas para fomentar la actividad física diaria en las escuelas. A partir de la Política Nacional de la Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física, se han establecido 10 minutos diarios de actividad física obligatoria en las escuelas, con el objetivo de alcanzar que al menos el 50% de la población peruana. practique regularmente actividad física para el año 2030.

En cuanto a los deportes más practicados por los estudiantes peruanos, la natación ocupa el segundo lugar, seguido del baloncesto. Estos tres deportes también son asignaturas de la carrera de Pedagogía en Educación Física, y existen selecciones que promueven la participación en competencias internas y externas. (Reyno & Gonzales, 2014)

Los estudiantes peruanos tienen distintas oportunidades de participar en diversas variedades de disciplinas deportivas, dentro del ámbito educativo como fuera de ella. El voley, el básquet y el futbol son algunos de los deportes que mas se practica en el país. Siendo necesario conocer si en el área de educación física se desarrollan con normalidad los entrenamientos para cada disciplina deportiva. Medir la calidad y regularidad de estos entrenamientos es esencial asegurando que los escolares tengan una formación deportiva adecuada y completa promoviendo así su desarrollo físico y bienestar integral.

Según manifestado es importante determinar si en la I.E. N° 20799 los escolares participan de forma regular en actividades deportivas. Esto permitirá medir la efectividad

del programa de educación física y de esta manera garantizar que los escolares reciban los beneficios asociados con la práctica regular de deporte.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de diagnóstico de entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de la I.E. N° 20799, año 2024?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel en dimensión funcional del entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de la I.E. N° 20799, año 2024?

¿Cuál es el nivel en dimensión resistencia del entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de la I.E. N° 20799, año 2024?

¿Cuál es el nivel en dimensión core del entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de la I.E. N° 20799, año 2024?

¿Cuál es el nivel en dimensión fuerza del entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de la I.E. N° 20799, año 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Analizar el nivel de diagnóstico de entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

Describir el nivel en dimensión funcional del entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024.

Identificar el nivel en dimensión resistencia del entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024.

Establecer el nivel en dimensión core del entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024.

Describir el nivel en dimensión fuerza del entrenamiento deportivo en estudiantes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024.

Justificación de la investigación

Justificación teórica

Dada la relevancia del deporte en el desarrollo integral de los escolares y los desafíos que enfrenta América Latina, es importante realizar un diagnóstico con precisión sobre el estado actual del entrenamiento deportivo en escolares de secundaria en la Región. Esta evaluación permitirá identificar las principales barreras y oportunidades para mejorar los programas deportivos en las escuelas, con el objetivo de elaborar estrategias efectivas que promueven una mayor participación y un mejor aprovechamiento de los beneficios del deporte.

Justificación práctica

El estudio tiene una justificación práctica sólida ya que los resultados derivados en el aspecto del entrenamiento deportivo de los escolares serán esenciales para diseñar programas de entrenamiento más efectivo. Este estudio no solo mejorará la condición física y la práctica deportiva de los escolares, sino también va a contribuir de manera positiva a la promoción de estilos saludables en la población estudiantil general. Los hallazgos podrán ser utilizados para guía de futuros estudios y su aplicación en el campo del deporte y bienestar de la persona.

1.4. Delimitaciones del estudio

Temporal

Todo el proceso se realiza en los meses de mayo a septiembre. Se lleva a cabo abarcando diversas etapas que incluyen la planificación, implementación, evaluación y ajuste de actividades necesarios. Esta etapa es esencial porque garantiza que todas las acciones se desarrollen de forma eficaz, que permite alcanzar los objetivos propuestos dentro del tiempo establecido.

Espacial

Su proceso se ejecuta en el colegio N° 20799, donde se llevaron a realizar diversas actividades importantes para el cumplimiento de los fines propuestos. Este proceso incluye planificar, coordinar, implementar y evaluar estrategias educativas, asegurando que todas las acciones se realicen de forma eficaz y en el bien de los escolares.

Social

Se ejecuta con discentes del último año de estudios de secundaria. quienes participaron activamente en distintas actividades diseñadas para el fortalecimiento de sus conocimientos y capacidades antes de culminar su formación escolar. Estas actividades incluyen sesiones educativas, talleres prácticos que sirven de apoyo para enfrentar con éxito los desafíos académicos que se espera en el futuro.

1.5. Viabilidad del estudio

Se cumple con las normas establecidas:

Se encuentra autofinanciado íntegramente por el tesista, este hecho garantiza la independencia y autonomía en su proceso de ejecución. También dispone de una extensa y cuidadosa selección de bibliografía científica y académica, importante para su desarrollo riguroso. A lo largo de cada proceso, el proyecto es beneficiado de asesoría personalizada y especializada, cubriendo aspectos de metodología, estadística, teórica, asegurando un enfoque integral bien sustentado.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Escorcía y Becerra (2023) La transferencia y difusión del conocimiento en el entrenamiento deportivo: una revisión de alcance. Objetivo determinar el estado actual de la transferencia y difusión del conocimiento en el entrenamiento deportivo. Metodología esta revisión documental está inmersa en un paradigma fenomenológico que es de naturaleza histórica, interpretativa y hermenéutica. A partir de la interpretación del estudio se definen y diferencian las siguientes categorías analíticas: Lo que los entrenadores hacen y saben/deben saber. Resultado: Está claro que hay un aumento significativo en la investigación centrada en el aprendizaje de formadores, lo que confirma que la relevancia del contenido juega un papel clave en la formación de formadores a un alto nivel. El aprendizaje también se considera un proceso permanente que requiere una actualización continua. Conclusión, podemos decir que el proceso deportivo debe ser favorable al deportista. Por tanto, la transferencia de conocimiento involucra una variedad de factores educativos, administrativos, científicos, sociales, políticos y económicos que influyen en la formación de los entrenadores para desarrollar el deporte.

Rodríguez, León y De La Paz (2022) La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. Es necesario contextualizar la educación física y establecer las características que la distinguen de la educación física, a partir de la definición de sus componentes y del sistema de categorías, principios y regularidades pedagógicas inherentes a la misma. Todo ello con el fin de abordar las potenciales contradicciones actuales en la formación inicial y continua del profesorado de educación física y en la forma de actuar y desempeñar sus funciones

profesionales de acuerdo con las exigencias reales de la situación en el campo de la educación física. Actividades (enlace base) describe su práctica profesional. El propósito de esta investigación es considerar los elementos, categorías y sistemas principales que caracterizan la educación física y distinguir la educación física de los elementos del entrenamiento deportivo. Se realizó una revisión bibliográfica integral en repositorios nacionales y bases de datos EBSCO HOST, Dialnet, SPORTDiscus y Google Scholar que recopilan artículos y revistas de alcance nacional e internacional. El análisis realizado proporciona respuestas concretas y aplicables para mejorar el currículo y los documentos normativos respecto del desempeño de los profesores de educación física del nivel primario.

Hernández, Prieto y Miranda (2023) El objetivo en las clases de Educación Física y sesiones de entrenamiento deportivo. En el ámbito del deporte y la educación física identificó dificultades en el desarrollo de las clases debido a la falta de preparación de los docentes en la selección, formulación y gestión de metas. Fue aceptado como un problema a resolver por el Comité Municipal de Deportes de la Dirección de Deportes. Con base en este presupuesto se trabajó para investigar las causas de estos problemas. Mediante la aplicación de observaciones, análisis de documentos, encuestas y entrevistas, se encontró que existían deficiencias en la preparación de docentes y formadores que dificultaban la adopción de este elemento tecnológico y limitaban el logro de la calidad de las actividades impartidas. Por tanto, el propósito de este artículo es proponer pautas metodológicas para mejorar la selección, formulación y gestión de metas en educación física y entrenamiento deportivo. Los resultados obtenidos indican que es posible lograr la formación de profesores y entrenadores de educación física en base a las metas propuestas, mejorando así la calidad y los resultados de aprendizaje de los estudiantes necesarios para el logro de

las tareas sociales. Los esfuerzos en este ámbito son esenciales para los departamentos de educación y deportes de la ciudad.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Espinoza y Estrada (2023) el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la I.E. N° 32219, Yarowilca, Huánuco – 2020. Su finalidad es revelar la relación entre el entrenamiento deportivo y las actividades de ocio entre los escolares. Metodológicamente fue un diseño correlacional con un tipo de enfoque cuantitativo básico: se utilizó el nivel descriptivo y la población se conformó por todos los estudiantes, de las instituciones educativas N° 32219 - La muestra estuvo conformada por 16 estudiantes de 6to grado. Concluyó: Se encontró que existe relación entre la formación deportiva y las actividades de ocio entre los estudiantes. Esto se debe a la perfecta relación positiva entre variables. Por tanto, se acepta la hipótesis alternativa. Esto demuestra que a más entrenamiento deportivo realice un estudiante, más tiempo libre también será aprovechado adecuadamente, ya que los escolares utilizarán su tiempo libre para desarrollar sus cualidades físicas. El entrenamiento estimula procesos fisiológicos que ayudan a mejorar las habilidades físicas, psicológicas, técnicas y tácticas.

Enrique, Granados y Gutiérrez (2020) “Programa de entrenamiento para mejorar la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia Cataleya vóley club - Nuevo Chimbote, 2019”. Su propósito fue determinar cómo se mejora la práctica del voleibol entre los jugadores de la academia “Club Voleibol Catareya”. Este estudio es experimental: consistió en 30 atletas que aplicaron un censo poblacional, que tomó una muestra de toda la población. El método considerado fue la observación directa, y el instrumento de medición utilizado fue una hoja de observación que fue verificada por el criterio de tres

expertos. La confiabilidad se verificó mediante alfa de Cromback, el cual mostró alta confiabilidad con un valor de 0.757. Como resultado, hubo una diferencia promedio de 13,53 puntos en gestos técnicos de saque, 10,57 puntos en recepción, 13,13 puntos en sets, 15,37 puntos en remate y 10,03 puntos logrados. De igual forma, al obtener diferencias significativas entre las estadísticas descriptivas, es posible observar una significancia que permite aceptar la hipótesis de investigación, la cual concluyó que la aplicación del programa de entrenamiento mejorará significativamente la práctica del voleibol.

Butuna, Sánchez y Alvan (2020) “Relación entre la práctica de actividades físicas y el rendimiento académico en estudiantes del último ciclo de la facultad de negocios de la universidad científica del Perú 2019”. El objetivo del estudio fue determinar la relación existente entre las prácticas de actividad física y el rendimiento académico entre estudiantes de último año de la Facultad de Economía de la Universidad de Ciencias del Perú en el año 2019. Materiales y Métodos: Se realizó un estudio para la obtención de los datos, el cual resultó en $\chi^2 = 8.118$. con $p < 0.05$, concluyendo la relación significativa entre las practicas de actividades físicas y el rendimiento en el aprendizaje de escolares de dicha universidad.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Entrenamiento deportivo

Definiciones

El entrenamiento deportivo se refiere al proceso pedagógico que busca promover las cualidades físicas y psicológicas de los deportistas para maximizar su rendimiento y condición física. Consiste en la preparación de los deportistas a través de ejercicios y actividades específicas que favorecen su evolución (Ciencias Deportivas, 2023)

Para Pérez y Pérez (2009) el entrenamiento deportivo se utiliza en la actualidad para toda la enseñanza organizada que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del individuo.

De la misma manera es definido como el proceso pedagógico que busca promover las cualidades físicas y psicológicas para maximizar el rendimiento y la condición física de los deportistas. Se realiza a través de ejercicios y actividades específicas que favorecen su evolución (Instituto Internacional de Ciencias Deportivas, 2023). Este proceso pedagógico complejo que tiene como objetivo aumentar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del atleta para lograr el rendimiento deportivo (Lemus, 2012)

El entrenamiento deportivo en educación física incluye una variedad de actividades, tales como ejercicios de resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación, adaptados a la edad, nivel de destreza y objetivos específicos de los escolares. Además, promueve valores como la disciplina, el trabajo en equipo, la perseverancia y el respeto, contribuyendo al desarrollo integral de los jóvenes. La meta principal es fomentar hábitos saludables, mejorar el rendimiento físico y preparar a los estudiantes para la práctica de deportes.

Podemos concluir que, el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico integral que promueve las cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los deportistas para maximizar su rendimiento. Este proceso abarca ejercicios y actividades específicas diseñadas para favorecer su evolución y preparación física y mental. Además, se utiliza en la enseñanza organizada para el rápido aumento de la capacidad de

rendimiento físico, psíquico, intelectual y técnico-motor del individuo, contribuyendo así a su desarrollo deportivo.

Dimensiones

El estudio se conforma por cuatro dimensiones que sustentan la variable entrenamiento deportivo que se detallan a continuación:

Dimensión funcional: La dimensión funcional del entrenamiento deportivo en educandos abarca diversos indicadores que son clave y esenciales para su desarrollo físico integral del escolar. Uno de los principales aspectos es la realización de trabajos de fuerza los cuales ayudan a fortalecer los músculos y huesos, mejorando la resistencia y previniendo lesiones, lo cual es importante para el crecimiento y el rendimiento atlético.

La velocidad es otro indicador primordial. Entrenar la velocidad permite a los discentes mejorar su capacidad de respuesta y rendimiento en acciones deportivas, que favorecen su agilidad y eficacia en el movimiento.

Es importante que el entrenamiento esté enfocado en la agilidad, estabilidad, movilidad y coordinación. La agilidad hace referencia a la capacidad de moverse de manera rápida y de cambio de dirección con eficacia, mientras que la estabilidad es esencial para mantener el control del cuerpo en distintas posiciones. La movilidad asegura que las articulaciones y músculos tengan un rango de movimiento conveniente, previniendo lesiones y optimizando la flexibilidad. La coordinación, por su parte, es vital para la ejecución precisa de movimientos complejos, integrando distintas destrezas motoras.

Estos indicadores aseguran un desarrollo equilibrado y saludable de los discentes, que los prepara no solo para la práctica deportiva sino también para una vida llena de actividad saludable.

Dimensión resistencia: Esta dimensión es importante para mejorar el rendimiento físico y la salud general. Esta dimensión se encuentra centrado en la destreza del cuerpo para realizar ejercicios largos que requieren un aumento de cantidad de energía. Uno de los principales beneficios es el fortalecimiento de las funciones cardiovasculares, el cual mejora la eficacia del corazón y la circulación sanguínea en el cuerpo humano.

Realizar actividades físicas como correr es una práctica frecuente en el entrenamiento de resistencia física. Correr no solo aumenta la capacidad aeróbica, sino también fortalece los músculos de las piernas mejorando la resistencia general. Además, la práctica de nado es altamente segura, ya que trabaja múltiples grupos musculares y mejora la capacidad pulmonar.

El entrenamiento de resistencia es reconocido por su habilidad para quemar muchas calorías en cada actividad de ejercicio. Este proceso ayuda de forma significativa a la pérdida de peso y al sostenimiento de un peso corporal saludable. Asimismo, al aumentar su metabolismo, el cuerpo continúa quemando calorías incluso después de terminar el ejercicio, este hecho potencia aún más los beneficios del entrenamiento físico.

Dimensión nivel core: Está centrado en el fortalecimiento de los músculos centrales del cuerpo, que incluyen los abdominales, la espalda baja y los músculos circundantes del tronco. Estos músculos son primordiales para mantener una buena postura, estabilidad y equilibrio, lo cual es básico en cualquier actividad física.

Para trabajar este aspecto, se recomienda realizar ejercicios específicos que fortalezcan tanto los abdominales como la espalda. Entre los ejercicios de movimientos abdominales, recalcan las planchas y los levantamientos de piernas. Los crunches ayudan a tonificar el recto abdominal, mientras que las planchas fortalecen todo el core que incluye los oblicuos y los transversos del abdomen. El levantamiento de piernas, por su parte, son excelentes para ejercicio de la parte inferior del abdomen y la mejora de la estabilidad del tronco.

Dimensión fuerza: Esta centrado en mejorar la capacidad muscular a través de ejercicios específicos que incrementan la resistencia y potencia de los músculos. Uno de los métodos más efectivos para el desarrollo de esta dimensión es el uso de mancuernas. Realizar ejercicios con mancuernas permite un entrenamiento más equilibrado y personalizado, adecuándose a las necesidades individuales de cada deportista. Estos ejercicios pueden incluir press de banca, curls de bíceps, entre otros, cada uno dirigido a fortalecer grupos musculares específicos.

Para maximizar los beneficios y minimizar el riesgo de lesiones, es importante ejecutar series con pesas apropiadas a la edad del que practica el deporte. Los programas de entrenamiento deben estar trazados considerando la capacidad física y el desarrollo muscular de cada persona, ajustando la cantidad de peso y el número de repeticiones. Por ejemplo, los escolares atletas deben empezar con pesos más ligeros y aumentar gradualmente a medida que desarrollan su fuerza y técnica. Este enfoque gradual no solo mejora la fuerza muscular sino también la coordinación y estabilidad, ayudando a un rendimiento deportivo óptimo y razonable a lo largo del tiempo.

Importancia del entrenamiento deportivo en la educación física

La educación física y el entrenamiento deportivo en las escuelas desempeñan un papel crucial en el desarrollo integral de los escolares. Diversos estudios han demostrado que la actividad física regular no solo contribuye a la salud física, sino que también tiene efectos positivos en el rendimiento académico, la salud mental y el desarrollo social de los niños y adolescentes.

Beneficios físicos. El entrenamiento deportivo ayuda a mejorar la condición física general de los escolares, incluyendo la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación. La actividad física regular puede prevenir la obesidad infantil y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Beneficios cognitivos y académicos: Numerosos estudios han encontrado una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico. La actividad física regular puede mejorar la concentración, la memoria y el comportamiento en el aula. Un estudio publicado en el Journal of Pediatrics encontró que los estudiantes que participan en actividades físicas regulares tienen mejores resultados académicos en comparación con sus pares menos activos (Sing, Uijtdewilligen, Twisk, Mechelen, & Chinapaw, 2012)

Beneficios Psicológicos: El ejercicio físico también tiene un impacto positivo en la salud mental de los escolares. La participación en actividades deportivas puede reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, y mejorar la autoestima y el bienestar emocional. Un informe de la American Psychological Association señala que la actividad física

regular puede ser una estrategia efectiva para mejorar la salud mental y el bienestar de los jóvenes (American Psychological Association, 2014)

Beneficios Sociales: El entrenamiento deportivo en las escuelas fomenta el desarrollo de habilidades sociales importantes, como el trabajo en equipo, la cooperación, el liderazgo y la resolución de conflictos. Estas habilidades son esenciales para el desarrollo personal y profesional de los estudiantes. Además, la participación en deportes puede ayudar a los estudiantes a construir relaciones positivas con sus compañeros y adultos, creando un sentido de comunidad y pertenencia (Bailey, Hillman, Arent, & Petitpas, 2009)

La inclusión del entrenamiento deportivo en la educación física escolar es esencial para el desarrollo integral de los escolares. Los beneficios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales de la actividad física regular son bien documentados y subrayan la importancia de promover un estilo de vida activo desde una edad temprana. Las escuelas tienen la responsabilidad de proporcionar oportunidades para que los estudiantes participen en actividades físicas variadas y de alta calidad, contribuyendo así a su bienestar general y éxito académico.

Teoría del constructivismo en la enseñanza y aprendizaje del entrenamiento deportivo

La teoría del constructivismo, desarrollada por Jean Piaget y posteriormente ampliada por Lev Vygotsky, se centra en la idea de que el conocimiento no se recibe pasivamente, sino que se construye activamente por el individuo a través de la interacción con su entorno. En el contexto del entrenamiento deportivo, esta teoría tiene profundas implicaciones en la forma en que se enseña y se aprende.

Aprendizaje activo: El constructivismo enfatiza que los atletas aprenden mejor cuando están activamente involucrados en el proceso de aprendizaje. En lugar de ser meros receptores de instrucciones, los atletas deben participar en actividades que les permitan experimentar, explorar y reflexionar sobre sus acciones. Esto puede incluir ejercicios prácticos, juegos y simulaciones que promuevan la comprensión y la aplicación de habilidades en contextos reales. (Piaget, 1970)

Construcción del conocimiento: El conocimiento se construye sobre la base de experiencias previas. Los entrenadores deben considerar las experiencias y conocimientos previos de los atletas y construir sobre ellos. Esto significa que la instrucción debe ser personalizada y adaptativa, permitiendo que cada atleta progrese a su propio ritmo y de acuerdo con su propio nivel de comprensión. (Bruner, 1966)

Contexto Social y Cultural: Vygotsky destacó la importancia del contexto social y cultural en el aprendizaje. En el entrenamiento deportivo, esto implica que el aprendizaje ocurre no solo a través de la práctica individual, sino también a través de la interacción con compañeros, entrenadores y la comunidad deportiva en general. Los entrenadores pueden facilitar el aprendizaje colaborativo mediante la creación de entornos de equipo que fomenten la comunicación y el apoyo mutuo. (Vygotsky, 1978)

Aprendizaje Significativo: Para que el aprendizaje sea significativo, debe estar relacionado con situaciones de la vida real y con los intereses y objetivos personales del atleta. Los entrenadores deben diseñar programas de entrenamiento que sean relevantes y que conecten con las metas individuales de los atletas, fomentando así una mayor motivación y compromiso. (Ausubel, 1968)

La teoría del constructivismo ofrece un marco poderoso para la enseñanza y el aprendizaje en el entrenamiento deportivo.

El docente en la enseñanza y aprendizaje

El docente de educación física tiene diversas funciones que varían según el nivel escolar en el que imparte clases. Algunas de estas funciones incluyen:

Transmitir la importancia del cuidado del cuerpo tanto física como mentalmente, así como ayudar a los estudiantes en el desarrollo de habilidades motrices

Enseñar las reglas y técnicas de diferentes deportes individuales y colectivos, fomentando el juego limpio.

Planificar y dirigir actividades físicas y lúdicas adaptadas a la edad del alumnado, promoviendo hábitos de vida saludables y respetando las diferencias individuales.

Gestionar el material deportivo y custodiar su uso.

Evaluar el rendimiento de los estudiantes en relación con los objetivos y habilidades establecidas en el programa educativo, observando las habilidades motoras, la participación y el progreso individual a lo largo del tiempo.

Trabajar en equipo con otros profesores y colaborar en la flexibilización de las estructuras organizativas del centro para enriquecer la atención educativa de los niños.

Informar y atender de manera continua a las familias sobre el proceso de aprendizaje de sus hijos e hijas.

Fomentar el cuidado físico y mental, desarrollando habilidades motrices en estudiantes. Enseñar reglas y técnicas de deportes, promoviendo el juego limpio. Planificar

y dirigir actividades adaptadas a la edad, promoviendo hábitos saludables. Gestionar y custodiar material deportivo. Evaluar el rendimiento estudiantil en habilidades y progreso. Colaborar con otros profesores y flexibilizar estructuras organizativas. Informar a las familias sobre el aprendizaje continuo de sus hijos.

2.3. Bases Filosóficas

La filosofía educativa que combina el deporte en escolares se basa en la creencia de que el deporte no solo es una actividad física, sino también una herramienta poderosa para el desarrollo integral de los estudiantes. Esta filosofía busca fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades deportivas como parte de su experiencia educativa.

El deporte en la educación escolar no solo se enfoca en desarrollar habilidades físicas, sino también en promover valores como el trabajo en equipo, el respeto, la disciplina y la superación personal. Se reconoce que el deporte proporciona una plataforma para que los estudiantes aprendan importantes lecciones de vida, como la perseverancia, la resiliencia y la gestión del fracaso.

Además, la filosofía educativa con el deporte en escolares busca fomentar la inclusión y la igualdad de oportunidades. Se promueve la participación de todos los estudiantes, independientemente de su habilidad física o nivel de destreza deportiva. Se cree que el deporte puede ser un medio para promover la diversidad y la aceptación de la diferencia.

Esta filosofía también busca integrar el deporte en el currículo escolar, no solo como una actividad extracurricular, sino como parte integral del proceso educativo. Se

reconoce que el deporte puede ser un medio eficaz para mejorar el rendimiento académico, ya que promueve la concentración, la atención y el bienestar físico y mental de los estudiantes.

2.4. Definición de términos básicos.

Contexto Social y Cultural: implica que el aprendizaje ocurre no solo a través de la práctica individual, sino también a través de la interacción con compañeros, entrenadores y la comunidad deportiva en general.

Entrenamiento deportivo: se refiere al proceso pedagógico que busca promover las cualidades físicas y psicológicas de los deportistas para maximizar su rendimiento y condición física. (Ciencias Deportivas, 2023)

Nivel core del entrenamiento deportivo: se centra en el fortalecimiento de los músculos centrales del cuerpo, que incluyen los abdominales, la espalda baja y los músculos circundantes del tronco.

Resistencia: capacidad del cuerpo para realizar ejercicios prolongados que requieren una alta cantidad de energía. Uno de los principales beneficios es el fortalecimiento de las funciones cardiovasculares, lo que mejora la eficiencia del corazón y la circulación sanguínea.

2.6. Operacionalización de las variables

Variable Entrenamiento deportivo

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
-------------	-------------	--------	-------------

Dimensión funcional	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de fuerza, velocidad. • Agilidad, estabilidad. • Coordinación 	1= En inicio	Ficha de observación
Dimensión resistencia	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de energía • Funciones cardiovasculares • Practica de nado. • Metabolismo. 	2 = En proceso	
Dimensión nivel core	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de movimientos abdominales. • Ejercicios de fortalecimiento de espalda. 	3 = Satisfactorio	
Dimensión fuerza	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios con mancuernas y pesas de acuerdo a la edad. 		

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

El estudio presenta una naturaleza cuantitativa, esto implica que se centra en la recopilación y análisis de datos numéricos para identificar relaciones y patrones entre

variables, con diseño no experimental sin manipular el entorno o intervenir en el fenómeno estudiado y nivel correlacional donde el enfoque busca comprender cómo las variables se relacionan entre sí en un contexto específico.

Diseño:



Donde:

M = Educandos

O = Entrenamiento deportivo

3.2 Población y Muestra.

3.2.1. Población

La población abarca a todos los estudiantes matriculados en la Institución Educativa N° 20799, incluyendo aquellos de todos los niveles ofrecidos.

3.2.2. Muestra

El estudio se fundamenta en una muestra no probabilística de conveniencia, conformada por 19 estudiantes del 5to año de secundaria de la Institución Educativa N° 20799.

3.3. Técnicas de recolección de datos.

Ficha técnica

Denominación : Entrenamiento deportivo

Autor y año : Espinoza y Estrada (2023)

- Objetivo** : Recoger datos sobre el grado de aceptación que tienen los escolares en el entrenamiento deportivo.
- Descripción** : Se les aplica a los estudiantes de secundaria la lista de cotejo que tiene 4 dimensiones con 12 ítems.
- Calificación** : La lista de cotejo se evalúa de acuerdo a la escala:
- 1 = En inicio
 - 2 = En proceso
 - 3 = Logrado

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.

El procesamiento y análisis de datos se llevaron a cabo de manera metódica utilizando Excel. Este software ofreció una plataforma sólida para gestionar y organizar los datos de manera eficiente. A lo largo del proceso, se emplearon diversas técnicas de análisis y manipulación de datos para extraer información relevante y significativa.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1. Diagnóstico de entrenamiento deportivo

Tabla 1

Categorización de Diagnóstico de entrenamiento deportivo

Dimensiones	Cantidad de ítems	Intervalos	Categorías
Dimensión funcional	2	2- 3 3 - 4 5 - 6	Inicio Proceso Logrado
Dimensión resistencia	6	6 – 9 10 – 13 14 - 18	Inicio Proceso Logrado
Dimensión nivel core	2	2- 3 3 - 4 5 - 6	Inicio Proceso Logrado
Dimensión fuerza	2	2- 3 3 - 4 5 - 6	Inicio Proceso Logrado
Total	12	12 – 24 25 – 34 35 - 36	Inicio Proceso Logrado

Tabla 2

Nivel alcanzado Diagnóstico de entrenamiento deportivo

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	1	5%
Proceso	6	39%
Logrado	10	56%
Total	17	100%

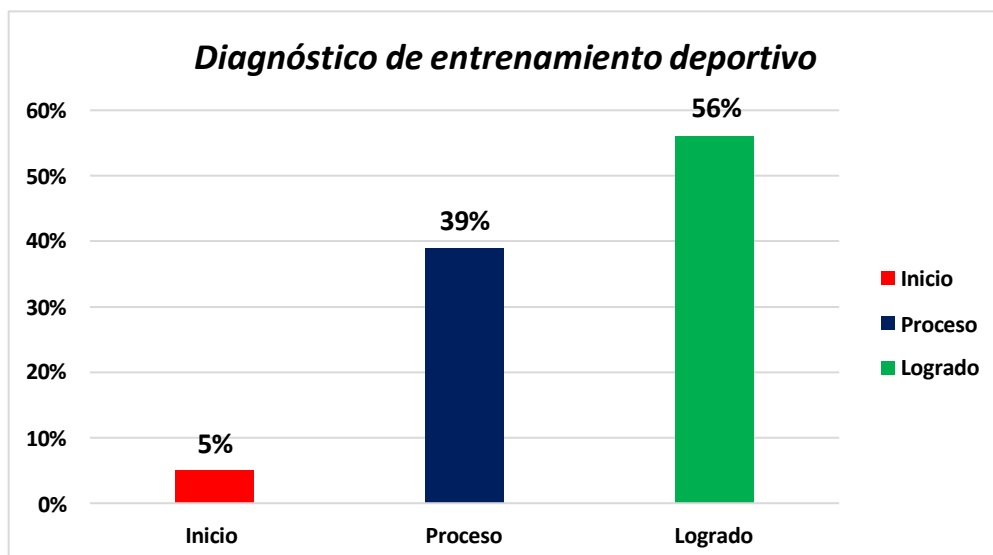


Figura 1 *Porcentaje de Diagnóstico de entrenamiento deportivo*

Los educandos de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 56% en Diagnóstico de entrenamiento deportivo posicionándose en el nivel logrado de esta variable, además el 39% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio, reflejando una tendencia general hacia el desarrollo y consolidación de habilidades deportivas.

Tabla 3

Dimensión funcional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	1	5%
Proceso	7	45%
Logrado	9	50%
Total	17	100%

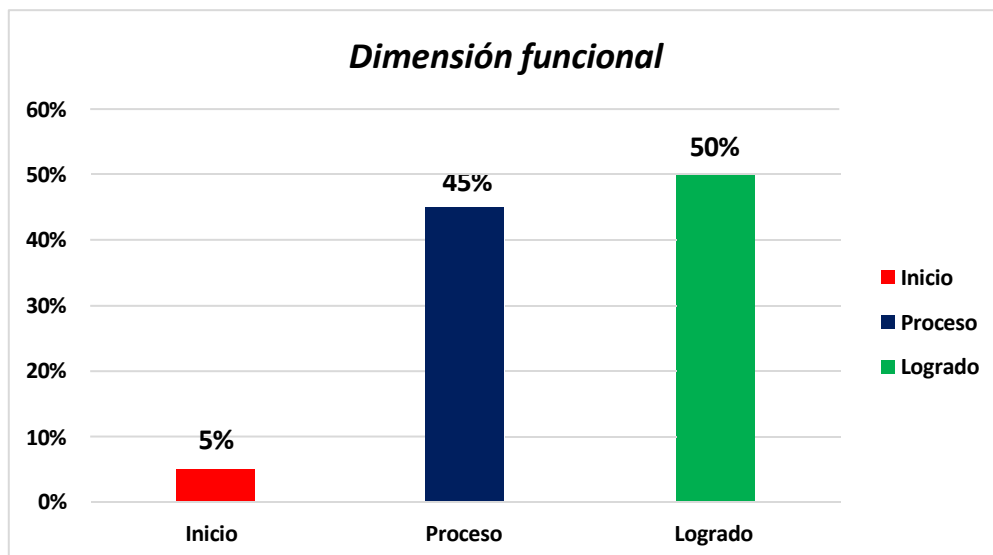


Figura 2 *Porcentaje de Dimensión funcional*

Los educandos de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 50% en Dimensión funcional posicionándose en el nivel logrado de esta variable, además el 45% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio, reflejando una tendencia general hacia el desarrollo y consolidación de habilidades deportivas.

Tabla 4

Dimensión resistencia

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	1	5%
Proceso	6	37%
Logrado	10	58%
Total	17	100%

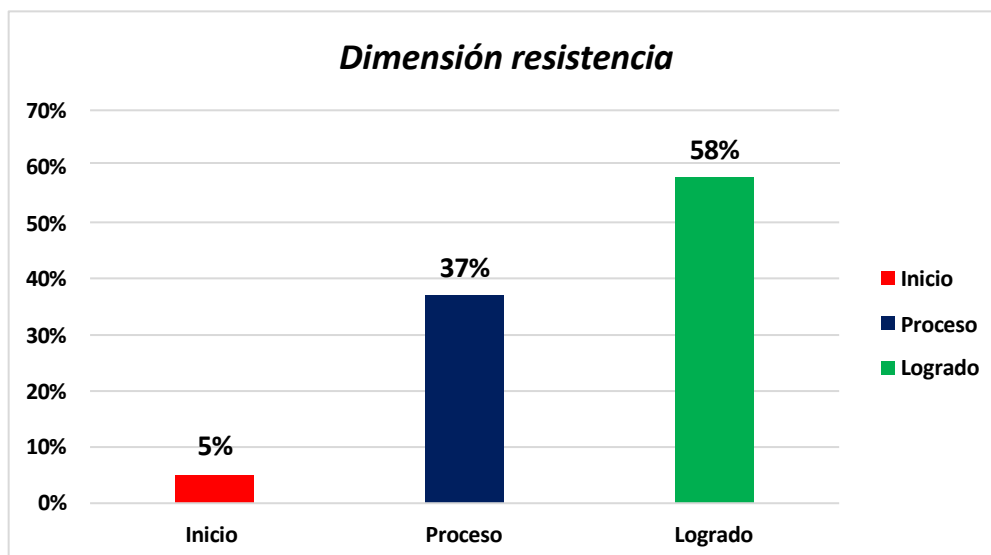


Figura 3 *Porcentaje Dimensión resistencia*

Los educandos de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 58% en Dimensión resistencia posicionándose en el nivel logrado de esta variable, además el 37% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio, reflejando una tendencia general hacia el desarrollo y consolidación de habilidades deportivas.

Tabla 5

Dimensión nivel core

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	1	5%
Proceso	6	39%
Logrado	10	56%
Total	17	100%

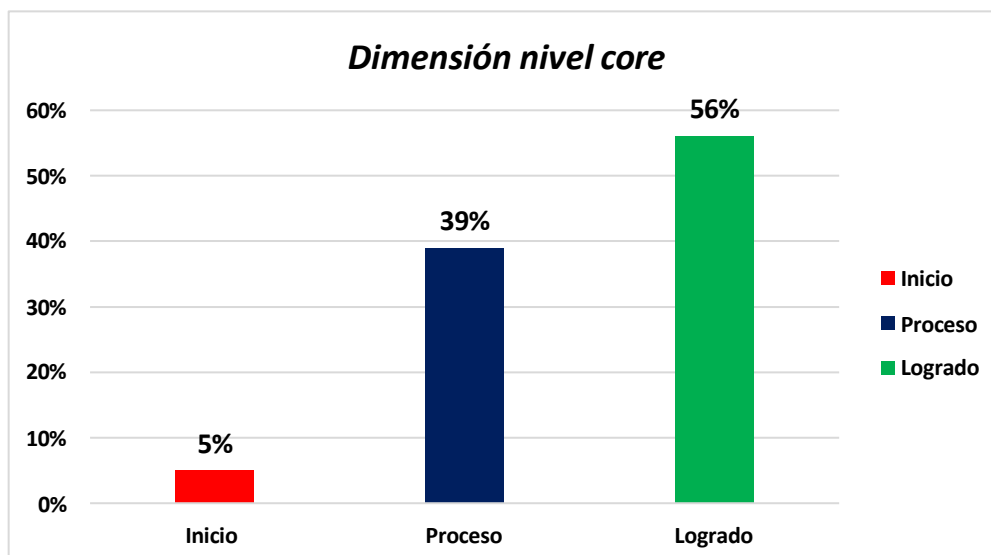


Figura 4 *Porcentaje Dimensión nivel core*

Los educandos de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 56% en Dimensión nivel core posicionándose en el nivel logrado de esta variable, además el 39% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio, reflejando una tendencia general hacia el desarrollo y consolidación de habilidades deportivas.

Tabla 6

Dimensión fuerza

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	1	5%
Proceso	6	36%
Logrado	10	59%
Total	17	100%

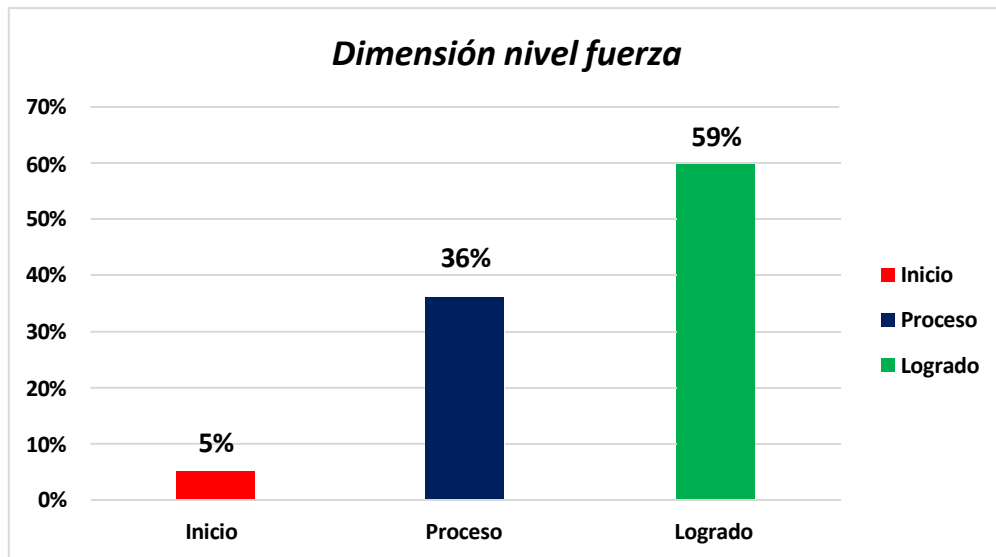


Figura 5 *Porcentaje Dimensión fuerza*

Los educandos de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 59% en Dimensión fuerza posicionándose en el nivel logrado de esta variable, además el 36% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio, reflejando una tendencia general hacia el desarrollo y consolidación de habilidades deportivas.

CAPITULO V. DISCUSIÓN

Objetivo: Analizar el nivel de diagnóstico de entrenamiento deportivo en discentes de 5to año de la I.E. N 20799, año 2024. Un 50% en dimensión funcional se posicionó en el nivel logrado, el 58% se posicionó en nivel logrado en dimensión resistencia, un 56% se ubicó en nivel logrado en Dimensión nivel core, por último, el 59% en dimensión fuerza posicionándose en el nivel logrado. Concluyendo que los escolares de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 56% en Diagnóstico de entrenamiento deportivo posicionándose en el nivel logrado de esta variable, además el 39% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio

Los resultados indicaron que la mayoría de los discentes de quinto año de secundaria tienen un buen nivel de aptitud física en los ítems evaluados, y más de la mitad ha alcanzado el nivel de logro. Sin embargo, una parte importante (39%) todavía está en proceso, lo que sugiere que los programas de entrenamiento deportivo necesitan una mayor intensificación para mejorar estas áreas.

Espinoza y Estrada (2023) Este estudio se centró en la relación entre el entrenamiento deportivo y las actividades de ocio de los estudiantes de la I.E.N° 32219, se encontró una correlación positiva significativa ($r = 0,932$, $p < 0,05$) entre estas variables. Aunque los objetivos del estudio de Espinoza y Estrada no son directamente comparables con los del estudio de I.U. ambos estudios enfatizan la importancia del entrenamiento deportivo. La investigación de Espinoza y Estrada muestra cómo la educación física no sólo mejora las cualidades físicas de los estudiantes, sino que también utiliza el tiempo libre de manera productiva. Esto complementa los resultados del estudio I.E. N° 20799

demonstró que un enfoque sistemático y estructurado del entrenamiento deportivo puede tener múltiples beneficios para los estudiantes.

Enrique, Granados y Gutiérrez (2020) Este estudio evaluó un programa de entrenamiento de voleibol en una academia y mostró mejoras significativas en varios aspectos técnicos del juego. Similar a la investigación de IE.N° 20799, un estudio de Enrique, Granados y Gutiérrez muestra la efectividad de un programa de capacitación bien diseñado. El primero se centró en una evaluación general de las habilidades físicas, mientras que el segundo mostró mejoras específicas en las habilidades técnicas del voleibol. Ambos estudios apoyan la idea de que los programas de entrenamiento estructurados pueden conducir a mejoras significativas en el rendimiento físico de los estudiantes.

Butuna, Sánchez, Alvan (2020) Este estudio investigó la relación entre las prácticas de actividad física y el rendimiento académico y encontró una relación significativa entre ambas variables. Este estudio proporciona más información sobre los beneficios del entrenamiento deportivo más allá del rendimiento físico. Los resultados de Butuna, Sánchez y Alban sugieren que el entrenamiento deportivo también puede tener un efecto positivo en el rendimiento académico. Aunque el estudio I.E N° 20799 no evaluó el rendimiento académico, esta comparación muestra que el entrenamiento deportivo puede tener beneficios generales para los estudiantes, incluido un mejor rendimiento académico y físico.

Los resultados del estudio sobre el nivel de diagnóstico del entrenamiento deportivo de los estudiantes de la I.E N° 20799 muestran que la mayoría de los estudiantes han alcanzado una buena condición física, pero aún hay margen de mejora. Las comparaciones con otros estudios resaltan la importancia de un programa de entrenamiento deportivo bien estructurado y sus efectos positivos no sólo sobre el rendimiento físico sino también sobre el uso del ocio y el rendimiento académico. Esto sugiere que las instituciones deben seguir invirtiendo en programas de entrenamiento deportivo para maximizar el beneficio general de sus estudiantes.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- a) Los educandos de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 56% en Diagnóstico de entrenamiento deportivo posicionándose en el nivel logrado de esta variable, además el 39% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio.
- b) Los educandos de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 50% en Dimensión funcional posicionándose en el nivel logrado, además el 45% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio.
- c) Los educandos de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 58% en Dimensión resistencia posicionándose en el nivel logrado, además el 37% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio.
- d) Los educandos de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 56% en Dimensión nivel core posicionándose en el nivel logrado, además el 39% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio.
- e) Los educandos de 5to año de la I.E. N° 20799 obtuvieron un 59% en Dimensión fuerza posicionándose en el nivel logrado, además el 36% de los escolares se ubican en proceso, mientras el 5% restante se encontró en inicio.

6.2. Recomendaciones

Los profesores deben diseñar e implementar programas de educación física que no sólo se centren en mejorar la capacidad física general, sino que también se adapten a las necesidades individuales de sus estudiantes. Esto incluye abordar aspectos como la resistencia, la fuerza, el core y la funcionalidad, asegurando que cada estudiante reciba la atención y el entrenamiento que necesita para mejorar en estas áreas.

Es importante que los docentes transmitan a los estudiantes la importancia de utilizar el tiempo libre de manera productiva y fomentar la actividad física que no sólo mejora la salud física, sino que también promueve un estilo de vida activo y saludable.

Los profesores deben enfatizar y promover la relación positiva entre la actividad física regular y el rendimiento académico. Esto se puede lograr creando un ambiente escolar que valore los resultados académicos y deportivos.

CAPITULO VII. REFERENCIAS

5.1. Fuentes bibliográficas

- American Psychological Association. (2014). *The role of sport and physical activity in youth development*. Obtenido de www.apa.org.
- Ausubel, D. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. Holt, Rinehart & Winston.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2009). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 269 - 285.
- Bruner, J. (1966). *Toward a Theory of Instruction*. Harvard University Press.
- Butuna, W., Sánchez, F., & Alvan, E. (2020). “*Relación entre la práctica de actividades físicas y el rendimiento académico en estudiantes del último ciclo de la facultad de negocios de la universidad científica del Perú 2019*”. Iquitos, Perú: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.
- Cavelli, A., Gomes, A., & Vasconcelos, D. (2020). The challenges of school physical education in Latin America: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 1871 - 1881.
- Ciencias Deportivas. (27 de Febrero de 2023). *Principios del entrenamiento deportivo y tipos*. Obtenido de <https://cienciasdeportivas.com/entrenamiento-deportivo-puntos-principales/>
- Dollman, J., Maher, C., & Olds, T. (2019). Physical activity and screen time behaviour in metropolitan, regional and rural adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Public Health*, 494 - 499.
- Enrique, Y., Granados, C., & Gutierrez, J. (2020). *Programa de entrenamiento para mejorar la práctica de voleibol, en las deportistas de la academia “Cataleya vóley*

club” - Nuevo Chimbote, 2019. Nuevo Chimbote: INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO Público Chimbote.

Escoria, J., & Becerra, B. (2023). La transferencia y difusión del conocimiento en el entrenamiento deportivo: una revisión de alcance. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 79-90.

Espinoza, K., & Estrada, N. (2023). *el entrenamiento deportivo y la ocupación del ocio en los estudiantes de la institución educativa N° 32219, Yarowilca, Huánuco – 2020.* Huanuco, Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Hernández, J., Prieto, E., & Miranda, D. (2023). El objetivo en las clases de Educación Física y sesiones de entrenamiento deportivo. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 2 - 24.

Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. (27 de Febrero de 2023). *Principios del entrenamiento deportivo y tipos.* Obtenido de <https://cienciasdeportivas.com/entrenamiento-deportivo-puntos-principales/>

Lemus, J. (20 de Noviembre de 2012). *Teoría del entrenamiento deportivo.* Obtenido de <https://entrenamientodeportivojulianlemus.blogspot.com/2012/11/entrenamiento-deportivo-concepto-segun.html>

Perez, J., & Perez, D. (Febrero de 2009). *El entrenamiento deportivo: conceptos, modelos y aportes científicos relacionados con la actividad deportiva.* Obtenido de <https://efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>

Piaget, J. (1970). *Science of Education and the Psychology of the Child.* . Orion Press.

Reyno, A., & Gonzales, M. (Marzo de 2014). *Práctica deportiva de los estudiantes de Educación Física primer año, sede Concepción.* Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd190/practica-deportiva-de-los-estudiantes.htm>

- Rodriguez, H., León, L., & De La Paz, J. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Scielo*, 823-838.
- Sing, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J., Mechelen, W., & Chinapaw, M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 49-55.
- UNESCO. (2019). Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy-makers. *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* .
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. . Harvard University Press.

Matriz

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el nivel de diagnóstico de entrenamiento deportivo en discentes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel en dimensión funcional del entrenamiento deportivo en discentes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024?</p> <p>¿Cuál es el nivel en dimensión resistencia del entrenamiento deportivo en discentes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024?</p> <p>¿Cuál es el nivel en dimensión core del entrenamiento deportivo en discentes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024?</p> <p>¿Cuál es el nivel en dimensión fuerza del entrenamiento deportivo en discentes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Analizar el nivel de diagnóstico de entrenamiento deportivo en discentes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024.</p> <p>Objetivo específico</p> <p>Describir el nivel en dimensión funcional del entrenamiento deportivo en discentes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024.</p> <p>Identificar el nivel en dimensión resistencia del entrenamiento deportivo en discentes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024.</p> <p>Establecer el nivel en dimensión core del entrenamiento deportivo en discentes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024.</p> <p>Describir el nivel en dimensión fuerza del entrenamiento deportivo en discentes de quinto de la I.E. N 20799, año 2024.</p>	<p>Variable</p> <p>Entrenamiento deportivo</p>	<p>Dimensión funcional</p> <p>Dimensión resistencia</p> <p>Dimensión nivel core</p> <p>Dimensión fuerza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de fuerza, velocidad. • Agilidad, estabilidad. • Coordinación • Ejercicios de energía • Funciones cardiovasculares • Practica de nado. • Metabolismo • Ejercicios de movimientos abdominales. • Ejercicios de fortalecimiento de espalda. • Ejercicios con mancuernas y pesas de acuerdo a la edad. 	<p>Enfoque.</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Diseño</p> <p>No experimental</p> <p>Nivel</p> <p>Descriptivo</p> <p style="text-align: center;">$M \rightarrow O$</p> <p>Donde:</p> <p>M = Escolares</p> <p>O = Diagnostico de entrenamiento</p> <p>Población</p> <p>Estudiantes con matricula del 2024</p> <p>Muestra</p> <p>19 estudiantes del 5to año.</p>

ANEXO

INSTRUMENTO: LISTA DE COTEJO

Estimado docente, lea cada ítem y marque donde corresponde:

1 = En inicio

2 = En proceso

3 = Satisfactorio

N°	Dimensión funcional	1	2	3
01	Realiza ejercicios enfocados en la fuerza y velocidad			
02	Complementa su entrenamiento con actividades que mejoran su agilidad, estabilidad, movilidad y coordinación.			
	Dimensión resistencia			
03	Realiza ejercicios energéticos			
04	Fortifica las funciones cardiovasculares			
05	Realiza actividades físicas como correr			
06	Practica natación			
07	En sesiones quema gran cantidad de calorías en cada ejercicio			
08	Incrementa su metabolismo.			
	Dimensión nivel core			
09	Tiene actividades de ejercicios en abdominales			
10	Realiza ejercicios que fortalezcan su espalda			
	Dimensión fuerza			
11	Practica ejercicios con mancuernas.			
12	Realiza series con pesas teniendo en cuenta su edad			