



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Nivel de entrenamiento físico del fútbol en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - año 2025

Tesis

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

Autor

Miguel Angel Orellana Vargas

Asesora

Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo

Huacho – Perú

2026





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

INFORMACIÓN DE METADATOS

| DATOS DEL AUTOR (ES): | | |
|---|------------|---|
| NOMBRES Y APELLIDOS | DNI | FECHA DE SUSTENTACIÓN |
| Miguel Angel Orellana Vargas | 47463167 | 26/01/2026 |
| | | |
| DATOS DEL ASESOR: | | |
| NOMBRES Y APELLIDOS | DNI | CÓDIGO ORCID |
| Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo | 41544567 | https://orcid.org/0000-0002-0477-4068 |
| DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO: | | |
| NOMBRES Y APELLIDOS | DNI | CODIGO ORCID |
| M(o). Roberto Carlos Loza Landa | 15760787 | https://orcid.org/0000-0002-9883-1130 |
| Mg. Ronald Basilio Mejia Carpio | 40652142 | https://orcid.org/0000-0002-3362-7673 |
| Dr. Dante De La Cruz Pardo | 15727305 | https://orcid.org/0000-0002-1929-6505 |
| | | |
| | | |

Miguel Angel Orellana Vargas 2025-104270

NIVEL DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DEL FÚTBOL EN ESTUDIANTES DE LA I.E 21571 RICARDO PALMA SORIANO DE...

-  Quick Submit
-  Quick Submit
-  Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3447413333

Fecha de entrega

17 dic 2025, 3:10 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

18 dic 2025, 7:59 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_ORELLANA_VARGAS_UI.pdf

Tamaño del archivo

1.3 MB

59 páginas

11.780 palabras

73.717 caracteres



Página 2 de 67 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3447413333

19% 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 fuente excluida

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 11%  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.

DEDICATORIA

A mis padres, por ser mi pilar incondicional.
Gracias por su amor, esfuerzo y sacrificios que
me han permitido llegar hasta aquí. Esta tesis es
tan suya como mía.

Miguel Angel Orellana Vargas

AGRADECIMIENTO

A mis asesores por su guía paciente, sus valiosas observaciones y por impulsarme a pensar más allá de lo evidente. Su compromiso con la excelencia académica ha sido una inspiración constante.

Miguel Angel Orellana Vargas

ÍNDICE

| | |
|---|------------|
| DEDICATORIA | v |
| AGRADECIMIENTO | vi |
| ÍNDICE | vii |
| RESUMEN | x |
| ABSTRACT | xi |
| INTRODUCCIÓN | xii |
| CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 15 |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática..... | 15 |
| 1.2. Formulación del problema | 17 |
| 1.2.1. Problema general | 17 |
| 1.2.2. Problemas específicos | 18 |
| 1.3. Objetivos de la investigación..... | 18 |
| 1.3.1 Objetivo general | 18 |
| 1.3.2. Objetivos específicos..... | 18 |
| CAPITULO II. MARCO TEORICO | 24 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación..... | 24 |
| 2.1.1. Investigaciones internacionales | 24 |
| 2.1.2. Investigaciones nacionales | 26 |
| 2.2. Bases teóricas..... | 29 |
| 2.3. Bases Filosóficas | 40 |
| 2.4. Definición de términos básicos. | 41 |
| 2.5. Hipótesis..... | 42 |
| 2.6. Operacionalización de las variables | 43 |
| CAPITULO III. METODOLOGÍA | 45 |
| 3.1. Diseño metodológico | 45 |

| | |
|--|----|
| 3.2 Población y Muestra..... | 45 |
| 3.2.1. Población..... | 45 |
| 3.2.2. Muestra | 46 |
| 3.3. Técnicas de recolección de datos..... | 46 |
| 3.4. Técnicas para el procesamiento de la información..... | 46 |
| CAPITULO IV. RESULTADOS..... | 47 |
| CAPITULO V. DISCUSIÓN | 53 |
| CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 56 |
| 6.1. Conclusiones | 56 |
| 6.2. Recomendaciones | 58 |
| CAPITULO VII. REFERENCIAS..... | 59 |
| 5.1. Fuentes bibliográficas | 59 |
| ANEXO | 61 |

INDICE DE TABLAS

| | |
|----------------------|----|
| Tabla 1 | 43 |
| Tabla 2 | 47 |
| Tabla 3 | 47 |
| Tabla 4 | 48 |
| Tabla 5 | 49 |
| Tabla 6 | 50 |
| Tabla 7 | 51 |

INDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| <i>Figura 1. Porcentaje del nivel de entrenamiento físico del fútbol</i> | 48 |
| <i>Figura 2. Porcentaje de Capacidades físicas condicionales</i> | 49 |
| <i>Figura 3 Porcentaje de Planificación del entrenamiento</i> | 50 |
| <i>Figura 4. Porcentaje de Métodos y medios de entrenamiento</i> | 51 |
| <i>Figura 5. Porcentaje de Control y evaluación del rendimiento</i> | 52 |

RESUMEN

Tesis: Nivel de entrenamiento físico del fútbol en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano De Barranca - Año 2025. Objetivo: Determinar el nivel de entrenamiento físico del fútbol en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca. Metodología: Sigue el método científico enfocado en el nivel descriptivo por contar con una variable, de la misma manera pertenece al enfoque cuantitativo, de diseño no experimental por no manipular la variable. Muestra de 25 estudiantes que resolvieron la técnica de la observación con una lista de cotejo de 4 dimensiones. Concluyó que el 64.00% de los estudiantes presenta un nivel alto de entrenamiento físico, lo cual indica que la mayoría de ellos mantiene una rutina adecuada de ejercicios, resistencia y preparación corporal orientada al fútbol. Por otro lado, un 32.00% se ubica en el nivel regular, lo que sugiere que aunque los estudiantes participan en actividades físicas, su intensidad o frecuencia podría no ser suficiente para alcanzar un óptimo desarrollo físico. Finalmente, un 4.00% se encuentra en el nivel bajo, reflejando escasa participación o limitaciones en el entrenamiento físico.

Palabras clave: Entrenamiento, futbol, capacidades físicas condicionales

ABSTRACT

Thesis: Level of physical training in soccer in students of I.E 21571 Ricardo Palma Soriano De Barranca - Year 2025. Objective: To determine the level of physical training of soccer in students of I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca. Methodology: It follows the scientific method focused on the descriptive level by having a variable, in the same way it belongs to the quantitative approach, of non-experimental design by not manipulating the variable. Sample of 25 students who solved the observation technique with a 4-dimensional checklist. It concluded that 64.00% of the students have a high level of physical training, which indicates that most of them maintain an adequate exercise routine, resistance and physical preparation oriented to soccer. On the other hand, 32.00% are at the regular level, which suggests that although students participate in physical activities, their intensity or frequency may not be sufficient to achieve optimal physical development. Finally, 4.00% are at the low level, reflecting low participation or limitations in physical training.

Keywords: Training, soccer, conditional physical abilities

INTRODUCCIÓN

El fútbol es uno de los deportes más practicados por adolescentes en edad escolar, no solo por su popularidad global, sino también por los beneficios físicos, sociales y emocionales que ofrece. En el contexto educativo, su inclusión en programas de educación física y actividades extracurriculares representa una oportunidad para fomentar hábitos saludables, trabajo en equipo y disciplina. Sin embargo, el nivel de entrenamiento físico que reciben los estudiantes de secundaria varía considerablemente según el entorno, los recursos disponibles y la preparación de los instructores, lo que puede influir directamente en su rendimiento y desarrollo deportivo.

El entrenamiento físico en fútbol abarca múltiples componentes: resistencia cardiovascular, fuerza muscular, velocidad, coordinación y flexibilidad. Estos elementos son fundamentales para el desempeño en el campo de juego y deben ser desarrollados de manera progresiva y adecuada a la edad y condición física de los estudiantes. En el caso de adolescentes en etapa secundaria, el cuerpo atraviesa cambios significativos que requieren una atención especializada en la planificación del entrenamiento, evitando sobrecargas y promoviendo una evolución equilibrada.

Esta investigación se enfoca en analizar el nivel de entrenamiento físico que reciben los estudiantes de secundaria que practican fútbol, considerando factores como la frecuencia de las sesiones, la calidad de los ejercicios, el seguimiento técnico y el impacto en su rendimiento físico. A través de encuestas, evaluaciones físicas y entrevistas con docentes y entrenadores, se busca establecer un diagnóstico que permita comprender las fortalezas y debilidades del proceso de preparación física en este grupo etario.

Se estructura en siete capítulos:

Capítulo I: Planteamiento del problema presenta el núcleo del estudio: la identificación del problema relacionado con el nivel de entrenamiento físico en estudiantes de secundaria que practican fútbol. Se expone la situación actual, se delimita el contexto educativo y deportivo, y se formula la pregunta de investigación. Además, se establecen los objetivos generales y específicos, así como la justificación que respalda la importancia de abordar esta temática.

Capítulo II: Marco teórico Aquí se recopilan y analizan los conceptos clave que sustentan el estudio, como el entrenamiento físico, el desarrollo adolescente, y la práctica del fútbol escolar. Se revisan teorías relevantes, investigaciones previas y enfoques metodológicos que permiten comprender el fenómeno en profundidad. Este capítulo sirve como base conceptual para interpretar los resultados y orientar la discusión.

Capítulo III: Metodología En este apartado se describe el enfoque metodológico utilizado para llevar a cabo la investigación. Se detallan el tipo de estudio, la población y muestra seleccionada, los instrumentos de recolección de datos, y los procedimientos aplicados. También se explican los criterios éticos y técnicos que garantizan la validez y confiabilidad del estudio.

Capítulo IV: Resultados Este capítulo presenta los hallazgos obtenidos tras el análisis de los datos recolectados. Se muestran de forma clara y ordenada los niveles de entrenamiento físico identificados, junto con gráficos, tablas y descripciones que permiten visualizar las tendencias y diferencias entre los estudiantes evaluados.

Capítulo V: Discusión En esta sección se interpretan los resultados a la luz del marco teórico y de los objetivos planteados. Se contrastan los hallazgos con estudios previos, se analizan sus implicancias educativas y deportivas, y se reflexiona sobre los factores que podrían haber influido en los niveles de entrenamiento observados.

Capítulo VI: Conclusiones y recomendaciones Este capítulo sintetiza las principales conclusiones del estudio, respondiendo a la pregunta de investigación. Además, se proponen recomendaciones dirigidas a docentes, entrenadores y autoridades educativas para mejorar la calidad del entrenamiento físico en fútbol escolar, promoviendo una formación más integral y efectiva.

Capítulo VII: Referencias bibliográficas Finalmente, se presenta el listado de fuentes consultadas durante la elaboración de la tesis. Incluye libros, artículos científicos, documentos institucionales y otros materiales que respaldan teóricamente y metodológicamente el trabajo realizado.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El entrenamiento físico del fútbol en escolares constituye un componente esencial dentro de la educación física, ya que permite desarrollar capacidades motrices, mejorar la condición física y fomentar valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la perseverancia.

Es un pilar fundamental en el desarrollo integral del estudiante, ya que no solo fortalece sus capacidades motrices —como la fuerza, resistencia, velocidad y coordinación—, sino que también contribuye al bienestar emocional, social y cognitivo. A través de la práctica sistemática y orientada del ejercicio físico, los estudiantes aprenden a conocer y cuidar su cuerpo, desarrollan hábitos saludables, mejoran su autoestima y adquieren habilidades para enfrentar desafíos con disciplina y perseverancia

Tan valioso es el papel del fútbol en la formación de niños y niñas, que la FIFA, junto con la UNESCO, ha creado el programa “FIFA Football for Schools”. Esta iniciativa busca llevar el fútbol a las aulas como una herramienta educativa que ayude a los más pequeños a desarrollar habilidades para la vida, fomentar valores como el trabajo en equipo y abrirle las puertas a una educación más inclusiva. El objetivo es ambicioso pero inspirador, llegar a 700 millones de niños en todo el mundo, con especial atención en aquellos países donde el fútbol femenino aún no tiene tanta presencia. Más que enseñar a jugar, se trata de empoderar a las nuevas generaciones a través del deporte. (INSIDE FIFA, 2023).

Este programa tiene un fuerte impacto en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que no se limita a la enseñanza de una disciplina deportiva, sino que busca integrar el fútbol como un recurso pedagógico para fortalecer habilidades cognitivas, emocionales y sociales. En este sentido, el fútbol se convierte en un vehículo para desarrollar competencias como el trabajo en equipo, la resolución de problemas, la comunicación efectiva y la toma de decisiones, aspectos que trascienden lo meramente físico y contribuyen al crecimiento personal y académico del estudiante. De esta forma, la práctica organizada del deporte en el ámbito escolar se alinea con los objetivos de una educación holística, en donde se conjugan aprendizajes motrices, sociales y axiológicos.

En el Perú, en el año 2023, el deporte volvió a tomar fuerza en las escuelas peruanas. Un total de 183,298 estudiantes participaron en actividades deportivas, marcando un hito en la reactivación del deporte escolar tras los años difíciles de pandemia. Lo más alentador es que más de la mitad fueron niñas (52.1%), demostrando que el entusiasmo por el deporte no tiene género. Los chicos representaron el 47.9%, y todos los participantes tenían entre 9 y 17 años, provenientes tanto de colegios públicos como privados. Los estudiantes se involucraron en una amplia variedad de disciplinas, desde deportes colectivos como el fútbol y el voleibol, hasta individuales como el ajedrez, atletismo, gimnasia, judo, ciclismo, natación, karate, tenis de mesa y tenis de campo. (Instituto Peruano del Deporte, 2024)

De acuerdo a los datos observados en el Perú y desde una perspectiva académica, resulta imprescindible poner en primer plano el entrenamiento deportivo sistemático, ya que este no se limita a la práctica recreativa, sino que constituye un proceso formativo capaz de

fortalecer las capacidades físicas, cognitivas y socioemocionales de los escolares. El entrenamiento, orientado pedagógicamente, contribuye a la disciplina, el trabajo en equipo y la resiliencia, además de potenciar el rendimiento en disciplinas estratégicas como el fútbol, el atletismo o la natación. En este sentido, la consolidación del deporte escolar mediante programas de entrenamiento adecuados no solo incrementa la participación y mejora los niveles de salud y bienestar en la niñez y adolescencia, sino que también sienta las bases para el desarrollo de futuros talentos deportivos, garantizando una articulación efectiva entre la educación física escolar y el alto rendimiento deportivo.

En el contexto escolar, se observa que dicho entrenamiento muchas veces carece de una planificación adecuada, métodos apropiados y evaluación sistemática, lo que limita su efectividad y su impacto en el desarrollo integral del estudiante. Es por ello que se hace necesario realizar el estudio en la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano que plantea la necesidad de analizar el nivel de entrenamiento físico que reciben los escolares en el fútbol, con el fin de identificar debilidades, proponer mejoras y garantizar que las actividades deportivas cumplan una función formativa y no solo recreativa.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de entrenamiento físico del fútbol en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de Capacidades físicas condicionales en estudiantes de la I.E 21571

Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025?

¿Cuál es el nivel de planificación del entrenamiento en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo

Palma Soriano de Barranca - Año 2025?

Cuál es el nivel de métodos y medios de entrenamiento en estudiantes de la I.E 21571

Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025?

¿Cuál es el nivel de control y evaluación del rendimiento en estudiantes de la I.E 21571

Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de entrenamiento físico del fútbol en estudiantes de la I.E 21571

Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025.

1.3.2. Objetivos específicos

Evaluar el nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo

Palma Soriano de Barranca - Año 2025.

Conocer el nivel de planificación del entrenamiento en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025.

Identificar el nivel de métodos y medios de entrenamiento en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025.

Conocer el nivel de control y evaluación del rendimiento en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025.

1.4. Justificación de la investigación

Justificación teórica

El presente estudio se fundamenta en teorías del desarrollo motor, la pedagogía del deporte y la planificación del entrenamiento físico, las cuales sostienen que la práctica sistemática y estructurada del ejercicio físico en edades escolares contribuye significativamente al desarrollo integral del estudiante. Desde el enfoque del aprendizaje significativo (Ausubel, 1976), se reconoce que el entrenamiento físico, cuando está vinculado a contextos reales como el fútbol escolar, permite que los estudiantes construyan conocimientos a partir de sus experiencias, favoreciendo la comprensión de su propio cuerpo, el trabajo en equipo y la toma de decisiones.

Asimismo, la teoría del entrenamiento deportivo (Matveev, 1983) plantea que el desarrollo de las capacidades físicas debe realizarse de manera progresiva, sistemática y adaptada a las características individuales del practicante. En el contexto escolar, esto implica diseñar sesiones que respeten los principios de individualidad, continuidad y multilateralidad, promoviendo no solo el rendimiento físico, sino también la formación en valores como la disciplina, el respeto y la cooperación. El fútbol, como deporte colectivo, se convierte en un medio ideal para aplicar estos principios, integrando el componente físico con el técnico-táctico y el socioafectivo.

Por otro lado, desde la perspectiva de la educación física escolar, se destacan la importancia de evaluar el nivel de entrenamiento físico como parte del proceso educativo, ya que permite identificar avances, ajustar estrategias y garantizar una enseñanza de calidad. En este sentido, el estudio se justifica teóricamente al aportar evidencia sobre cómo el entrenamiento físico en el fútbol puede ser planificado, ejecutado y evaluado dentro del marco pedagógico, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes y fortaleciendo el rol de la educación física como disciplina formativa.

Justificación práctica

La justificación práctica del presente estudio radica en la necesidad de mejorar la calidad del entrenamiento físico en el fútbol escolar, optimizando los procesos de enseñanza y aprendizaje en la educación física. En la Institución Educativa N.º 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca, se observa que muchos estudiantes participan activamente en actividades deportivas, pero sin una planificación estructurada que garantice el desarrollo

progresivo de sus capacidades físicas. Este estudio busca brindar herramientas concretas para organizar, ejecutar y evaluar sesiones de entrenamiento que respondan a las características y necesidades reales de los escolares.

Además, el estudio permitirá identificar el nivel actual de entrenamiento físico de los estudiantes, lo que facilitará la toma de decisiones pedagógicas por parte de los docentes. A través de la aplicación de pruebas físicas, observaciones y registros, se podrá establecer un diagnóstico que sirva como base para diseñar estrategias de mejora, adaptadas al contexto educativo y a los recursos disponibles. Esto contribuirá a elevar el rendimiento físico, técnico y actitudinal de los estudiantes, promoviendo una práctica deportiva más segura, inclusiva y formativa.

Finalmente, los resultados del estudio podrán ser utilizados como referencia para futuras intervenciones en otras instituciones educativas, fortaleciendo el rol del fútbol como herramienta pedagógica en el desarrollo integral del estudiante. La implementación de métodos adecuados, medios accesibles y evaluaciones pertinentes permitirá que el entrenamiento físico en el fútbol escolar deje de ser una actividad improvisada y se convierta en un proceso sistemático que beneficie tanto a los estudiantes como a la comunidad educativa en general.

1.5. Delimitaciones del estudio

Delimitación Temporal

Esta fase se lleva a cabo durante los primeros meses del ciclo escolar del año 2025, periodo en el cual se establecen las bases del proceso formativo, se organizan las actividades iniciales y se planifican los objetivos del estudio.

Delimitación Espacial

Para el desarrollo del estudio se emplea el espacio físico de la Institución Educativa N.º 21571 Ricardo Palma Soriano, ubicada en la ciudad de Barranca, el cual cuenta con áreas adecuadas para la práctica del fútbol escolar, incluyendo campos abiertos, zonas de recreación y espacios complementarios que permiten implementar sesiones de entrenamiento seguras, dinámicas y adaptadas a las necesidades de los estudiantes.

Delimitación Social

Para el presente estudio se emplea como muestra a los escolares pertenecientes a la Institución Educativa N.º 21571 Ricardo Palma Soriano, ubicada en la ciudad de Barranca. Estos estudiantes representan una población diversa en cuanto a edad, género y nivel de desarrollo físico, lo que permite obtener información representativa sobre la aplicación del entrenamiento en el contexto escolar. La selección de esta muestra responde a criterios de accesibilidad, pertinencia educativa y vinculación directa con el entorno donde se desarrollan las actividades deportivas, garantizando así la validez social del proceso investigativo.

1.6. Viabilidad del estudio

En primer lugar, se cuenta con el consentimiento de la institución educativa, así como con el acceso a los espacios deportivos necesarios para la aplicación de las sesiones y evaluaciones físicas. Además, los docentes de educación física y autoridades escolares han mostrado disposición para colaborar en el desarrollo del estudio, lo que facilita la coordinación y ejecución de las actividades programadas.

Desde el punto de vista metodológico, el estudio se apoya en instrumentos validados para medir capacidades físicas como resistencia, velocidad, fuerza y coordinación, adaptados al contexto escolar. La muestra seleccionada es accesible y representativa, lo que permite obtener datos relevantes y confiables. Asimismo, el enfoque pedagógico del estudio garantiza que las actividades propuestas respeten los principios de inclusión, seguridad y formación integral, sin interferir negativamente en el desarrollo académico de los estudiantes.

Finalmente, el estudio es viable en términos de tiempo y recursos, ya que se desarrollará durante los primeros meses del ciclo escolar 2025, aprovechando la planificación institucional y los materiales disponibles. Esta viabilidad asegura que los objetivos planteados puedan alcanzarse de manera efectiva, contribuyendo al fortalecimiento del entrenamiento físico en el fútbol escolar y al desarrollo motriz de los estudiantes.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Perlaza y Chávez (2014) “*Principios del ejercicio y su aplicación en el entrenamiento de fútbol*”. El objetivo del estudio fue analizar y aplicar los principios generales del entrenamiento deportivo al contexto específico del fútbol, con base en fundamentos científicos y experiencia práctica. La metodología fue de tipo teórico-descriptiva, basada en la revisión documental de investigaciones previas, teorías del entrenamiento y análisis de sistemas de planificación en fútbol. No se trabajó con una muestra estadística tradicional, sino que el enfoque se centró en jugadores de fútbol en general, considerando tanto el nivel formativo como competitivo. Se utilizaron como técnicas el análisis documental y como instrumento los test físicos de resistencia para evaluar el rendimiento. Los resultados muestran que una adecuada planificación basada en principios como la progresión de carga, la relación esfuerzo-descanso, la continuidad, la especificidad y la individualización del entrenamiento favorece adaptaciones fisiológicas y mejoras significativas en el rendimiento físico y técnico-táctico de los futbolistas. En conclusión, se destaca que el entrenamiento deportivo es un proceso complejo e integrador que debe considerar múltiples factores, y su correcta aplicación influye decisivamente en el éxito competitivo, convirtiéndose en un supra sistema apoyado en diversas ciencias del deporte.

Jacob (2017) “*El entrenamiento físico en el fútbol como factor de influencia en el aprendizaje del gesto técnico del chut a portería*”. El objetivo de la presente tesis fue analizar

el aprendizaje técnico del tiro a portería en jugadores de fútbol entrenados bajo condiciones de fatiga y sin ella. El estudio se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, comparativo y exploratorio. La muestra estuvo conformada por 40 futbolistas de entre 14 y 15 años de edad, distribuidos en dos grupos experimentales. Para la recolección de datos se emplearon el Test Aplicado al Fútbol (TAF), destinado a evaluar el nivel técnico del tiro a portería, y el Running Anaerobic Sprint Test (RAST), con el fin de medir la potencia anaeróbica e inducir la fatiga en los participantes. Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en todas las jornadas de evaluación. El análisis de varianza (ANOVA) mixto con medidas repetidas mostró un efecto positivo del entrenamiento en el tiempo ($p < 0.001$), aunque no se encontraron diferencias significativas entre los grupos en algunas comparaciones ($p = 0.069$; $p = 0.180$). Sin embargo, en la tabla 3 se evidenció un efecto positivo tanto en el tiempo como entre los grupos ($p < 0.001$ y $p = 0.046$, respectivamente). El grupo de intervención (Grupo “i”) presentó mejoras estadísticamente significativas entre el pre y post test en cuanto al número total de aciertos ($p = 0.03$). En consecuencia, se concluye que los jugadores entrenados en condiciones de fatiga experimentan una evolución técnica superior en el tiro a portería, tanto con pierna derecha como izquierda, en comparación con aquellos que se entrenan en estado de reposo.

Guañuna y Meza (2012) *“Estudio de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del fútbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012”*. La presente investigación permitió profundizar en el estudio de la influencia de las capacidades físicas en el entrenamiento deportivo de la disciplina de fútbol, específicamente en la categoría sub-16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura, durante el año 2012. El propósito

fundamental del trabajo fue identificar y analizar las capacidades físicas —como la velocidad, la fuerza, la resistencia y la coordinación— en relación con la preparación deportiva de los futbolistas. A partir de los resultados obtenidos, se elaboró una guía didáctica de ejercicios físicos dirigida a entrenadores, con el objetivo de fortalecer cada una de estas capacidades, optimizar el rendimiento físico de los deportistas y, en consecuencia, mejorar su participación en los torneos intercantonales de la provincia. Dada su orientación práctica, la investigación se enmarcó dentro de un proyecto factible, con un diseño no experimental, de tipo exploratorio, descriptivo y propositivo. La población estuvo conformada por los entrenadores de las ligas cantonales —a quienes se aplicó una encuesta— y los deportistas, quienes participaron mediante la aplicación de encuestas y test físicos. Estas técnicas permitieron recolectar información clave para comprender el impacto de las capacidades físicas en el rendimiento deportivo. La guía didáctica desarrollada incluye contenidos actualizados y relevantes sobre la preparación física, constituyéndose en una herramienta útil para los entrenadores de fútbol de la región.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Huaracha y Jove (2020) “*La preparación física y su incidencia en la práctica del fútbol en estudiantes del 6to grado de la institución educativa primaria N° 72001 de Azángaro, 2019*”.

La presente investigación tuvo como propósito determinar de qué manera la preparación física influye en la práctica del fútbol en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Primaria N.º 72001 de Azángaro, durante el año 2019. El marco teórico se fundamenta en conceptos relacionados con la preparación física, su impacto en el rendimiento futbolístico, las capacidades físicas —incluyendo su clasificación, desarrollo y cualidades—, así como en el uso de pruebas y test físicos para su evaluación. La hipótesis

principal plantea que, si se implementa una preparación física adecuada, se optimizará la práctica del fútbol en los estudiantes de dicho grado. Metodológicamente, se empleó un diseño no experimental, con un enfoque de tipo descriptivo correlacional. Entre las conclusiones más relevantes se destacan: (1) los entrenadores aplican métodos como el entrenamiento de duración, intervalado intensivo y extensivo, Fartlek, circuito y velocidad; (2) se utilizan intervalos de duración e intervalos irregulares con una baja frecuencia; (3) se incorporan en las sesiones de entrenamiento juegos, ejercicios gimnásticos y modelos deportivos específicos; (4) se aplican cargas de entrenamiento moderadas y normales, segmentadas por grupos o etapas; y (5) como resultado del entrenamiento, los deportistas han mejorado sus tiempos en recorridos similares y han incrementado su capacidad de esfuerzo sin reducir su efectividad física.

Maturano y Sánchez (2011) *“Programa de entrenamiento físico para desarrollar la resistencia en alumnos de la selección de fútbol de la I.E. La victoria de el tambo”*. El objetivo principal de la investigación fue determinar la influencia de un programa de entrenamiento físico en el desarrollo de la resistencia en los estudiantes integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa “La Victoria” del distrito de El Tambo. La hipótesis planteada y contrastada sostuvo que la aplicación de dicho programa influye significativamente en el incremento de la resistencia física en los alumnos seleccionados. El estudio se enmarcó en un enfoque aplicado, con un nivel explicativo, empleando el método experimental bajo un diseño preexperimental. La muestra estuvo conformada por 18 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de evaluación, aplicando como instrumento el test técnico de pases, además del test de Cooper para medir la resistencia aeróbica. El análisis de datos se realizó mediante estadística inferencial. Los resultados indicaron que el valor de t calculado (3,10)

superó al valor de t teórica (2,110), lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. En consecuencia, se concluye que la implementación del programa de entrenamiento físico tuvo un efecto significativo en el desarrollo de la resistencia en los estudiantes futbolistas de la I.E. “La Victoria” de El Tambo.

Díaz (2021) “Las capacidades físicas condicionales y su influencia en el entrenamiento deportivo en alumnos categoría 2009 de la academia de fútbol Dream Team, Pachacamac, 2019”. La presente tesis tuvo como objetivo general determinar la influencia de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento deportivo de los alumnos de la categoría 2009 de la Academia de Fútbol Dream Team de Pachacámac, durante el año 2019. Se trató de un estudio de tipo básico, con un nivel explicativo y un diseño metodológico no experimental. La investigación se enfocó en el análisis de indicadores cuantitativos de tipo ordinal. La población estuvo conformada por 42 estudiantes pertenecientes a la categoría mencionada. Para la evaluación de la primera variable —las capacidades físicas condicionales— se utilizó la batería de pruebas Eurofit, que presentó un coeficiente de confiabilidad de 0.993, considerado altamente confiable. En cuanto a la segunda variable —entrenamiento deportivo— se aplicó el test de Course Navette, el cual mostró un nivel de confiabilidad similar. La validez de ambos instrumentos fue corroborada por dos expertos en la materia y un metodólogo, quienes coincidieron en que los instrumentos eran adecuados y pertinentes para medir la relación entre las variables en estudio. El procesamiento estadístico de los datos se realizó mediante el coeficiente Rho de Spearman. Los resultados demostraron que las capacidades físicas condicionales influyen significativamente en el entrenamiento deportivo de los alumnos evaluados, evidenciado por un valor de $p = 0.000$, inferior al nivel de significancia ($p < 0.05$), lo que permitió aceptar la hipótesis de investigación.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Entrenamiento físico del fútbol

La práctica del fútbol es aquel deporte de conjunto, el mismo que es practicado a nivel mundial. También es el deporte que acarrea un número impresionante de seguidores. Es jugado por dos conjuntos o dos equipos de once jugadores cada uno con un objeto redondo [...] el juego es continuo y requiere de gran esfuerzo físico, teniendo que improvisar los jugadores sus tácticas durante el partido. (Guañuna & Meza, 2012)

El fútbol es un deporte colectivo que se caracteriza por la oposición de dos equipos con el objetivo de introducir un balón en la portería contraria, mediante acciones técnicas, tácticas y físicas, reguladas por un conjunto de reglas. (Gómez, 2006)

Para la FIFA (2016) el fútbol es un juego universal, practicado en casi todos los países del mundo, en el que se enfrentan dos equipos con el objetivo de marcar más goles que el adversario, respetando las reglas del juego establecidas por la FIFA.

El entrenamiento físico en el fútbol comprende un proceso sistemático y planificado que busca desarrollar las capacidades condicionales del deportista, como la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, adaptadas a las exigencias específicas de esta disciplina. (Perlaza & Chavez, 2014)

El entrenamiento físico dentro del fútbol debe ser comprendido como un proceso continuo, donde se desarrollan capacidades motrices fundamentales a través de la preparación específica, adaptada a las necesidades individuales y colectivas del equipo (Jacobo, 2021)

El entrenamiento físico aplicado al fútbol es el conjunto de acciones planificadas que permiten desarrollar al máximo las capacidades físicas del jugador, favoreciendo el rendimiento en competencias mediante métodos específicos como el Fartlek, el entrenamiento en circuito y el interval training (Guañuna & Meza, 2012)

En conclusión, definimos al entrenamiento físico del fútbol como un proceso sistemático, planificado y progresivo que busca desarrollar y optimizar las capacidades físicas del futbolista —como la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación— en función de las demandas específicas del juego. Este tipo de entrenamiento se integra con los aspectos técnicos, tácticos y psicológicos del fútbol, permitiendo que el jugador alcance un rendimiento deportivo integral y sostenido durante la competencia

Dimensiones

El estudio consta de 4 dimensiones que describen el nivel de entrenamiento en el fútbol escolar:

- **Capacidades físicas condicionales:** Las capacidades físicas condicionales —fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad— son fundamentales en el entrenamiento físico del fútbol, ya que permiten a los jugadores ejecutar acciones técnicas y tácticas con eficacia y seguridad. Estas capacidades no solo influyen en el rendimiento individual,

sino también en la dinámica colectiva del juego, al facilitar desplazamientos rápidos, cambios de ritmo, saltos, giros y esfuerzos prolongados durante los partidos. En el contexto escolar, su desarrollo debe ser progresivo, adaptado a la edad y nivel de los estudiantes, promoviendo una base sólida para la práctica deportiva. El entrenamiento físico en fútbol escolar debe integrar ejercicios que estimulen estas capacidades de manera equilibrada. Por ejemplo, circuitos de fuerza funcional, carreras intermitentes para la resistencia aeróbica y anaeróbica, juegos de reacción para la velocidad, y rutinas de estiramiento dinámico para la flexibilidad. Estas actividades no solo mejoran el rendimiento físico, sino que también fomentan hábitos saludables, conciencia corporal y prevención de lesiones. Además, al ser aplicadas en un enfoque constructivista, los estudiantes comprenden el propósito de cada ejercicio y participan activamente en su propio proceso de mejora.

Finalmente, el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el fútbol escolar debe estar vinculado a objetivos educativos, como el trabajo en equipo, la superación personal y el respeto por el cuerpo. No se trata únicamente de formar atletas, sino de cultivar habilidades motrices que contribuyan al bienestar integral del estudiante. En este sentido, el entrenamiento físico se convierte en una herramienta pedagógica que potencia el aprendizaje significativo, la motivación y la inclusión dentro del deporte escolar.

- **Planificación del entrenamiento:** es una dimensión clave que permite organizar de manera sistemática las actividades físicas, técnicas y tácticas que los estudiantes deben desarrollar. Una planificación adecuada considera los objetivos pedagógicos, las características del grupo, el tiempo disponible y los recursos materiales. En el contexto escolar, esta planificación no solo busca mejorar el rendimiento físico, sino

también fomentar valores como la disciplina, la constancia y el trabajo colaborativo, alineándose con los principios del enfoque constructivista.

Una planificación efectiva del entrenamiento físico debe incluir fases bien definidas: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, además de contemplar ciclos de trabajo que permitan la progresión de las capacidades físicas condicionales. Por ejemplo, se pueden establecer microciclos semanales que alternen el desarrollo de fuerza, resistencia y velocidad, integrando también aspectos técnicos del fútbol. Esta estructura favorece el aprendizaje gradual, evita la sobrecarga física y permite evaluar los avances de los estudiantes de manera continua.

Además, la planificación del entrenamiento en el fútbol escolar debe ser flexible y contextualizada, permitiendo ajustes según el nivel de los alumnos, sus intereses y las condiciones del entorno. Involucrar a los estudiantes en la organización de las sesiones, en la elección de ejercicios o en la evaluación de los resultados fortalece su autonomía y compromiso. Así, la planificación no se convierte en una imposición, sino en una herramienta pedagógica que guía el proceso formativo, promueve el aprendizaje activo y contribuye al desarrollo integral del estudiante.

- **Métodos y medios de entrenamiento:** se refiere a las estrategias pedagógicas y recursos utilizados para desarrollar las capacidades físicas, técnicas y tácticas de los estudiantes. Los métodos deben ser seleccionados en función de la edad, nivel de desarrollo y objetivos formativos, priorizando aquellos que promuevan el aprendizaje activo, la participación y el disfrute del juego. En este sentido, los métodos activos, lúdicos y globales son especialmente efectivos en el ámbito escolar, ya que permiten integrar el componente físico con el técnico-táctico en situaciones reales de juego.

Entre los métodos más utilizados destacan el método analítico, que se enfoca en la repetición y perfeccionamiento de gestos técnicos específicos; el método global, que plantea situaciones de juego reales para desarrollar habilidades de forma integrada; y el método mixto, que combina ambos enfoques para lograr un aprendizaje más completo. En el fútbol escolar, el método global cobra especial relevancia, ya que favorece el pensamiento táctico, la toma de decisiones y el trabajo en equipo, aspectos fundamentales en la formación de los estudiantes. Además, el uso de juegos modificados y tareas con reglas adaptadas permite que los alumnos se involucren activamente en el proceso de entrenamiento.

Respecto a los medios de entrenamiento, estos comprenden los materiales, espacios y recursos tecnológicos que facilitan la ejecución de las tareas. Balones, conos, petos, arcos móviles, cronómetros y aplicaciones digitales son algunos ejemplos que enriquecen la experiencia de aprendizaje. La correcta selección y uso de estos medios no solo mejora la calidad del entrenamiento, sino que también estimula la motivación y el compromiso de los estudiantes. En el contexto escolar, es fundamental que los medios sean seguros, accesibles y adecuados al entorno educativo, permitiendo que todos los alumnos participen activamente y desarrollen sus habilidades en un ambiente inclusivo y estimulante.

- **Control y evaluación del rendimiento:** La dimensión en el fútbol escolar cumple una función pedagógica clave, ya que permite monitorear el progreso de los estudiantes, identificar fortalezas y debilidades, y ajustar el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera oportuna. En este contexto, el rendimiento no se limita a resultados deportivos, sino que abarca aspectos físicos, técnicos, tácticos y actitudinales. Evaluar implica observar, registrar y analizar el comportamiento motor

y la participación activa del alumno, considerando su evolución dentro de un marco formativo y no competitivo.

El control del rendimiento se realiza mediante instrumentos como registros de asistencia, fichas de seguimiento, pruebas físicas básicas (como velocidad, resistencia o coordinación), observación directa en situaciones de juego y autoevaluaciones. Estas herramientas permiten al docente obtener información objetiva y subjetiva sobre el desempeño del estudiante. Por ejemplo, se puede aplicar una prueba de conducción de balón cronometrada al inicio y al final de una unidad didáctica para evidenciar mejoras, complementándola con rúbricas que valoren la técnica, la toma de decisiones y el trabajo en equipo.

La evaluación, por su parte, debe ser continua, formativa e inclusiva. No se trata de calificar únicamente el resultado, sino de valorar el proceso, el esfuerzo, la actitud y la capacidad de superación. En el fútbol escolar, esto implica reconocer el progreso individual, fomentar la reflexión sobre el propio rendimiento y promover el aprendizaje colaborativo. Además, la retroalimentación debe ser clara, constructiva y motivadora, ayudando al estudiante a comprender sus avances y a establecer metas personales. Así, el control y evaluación del rendimiento se convierten en herramientas que fortalecen el desarrollo integral del alumno y enriquecen la experiencia educativa a través del deporte.

Principios del entrenamiento

Antes de hablar sobre los principios del entrenamiento, es importante tener claro que el rendimiento en el fútbol no se basa solo en el talento innato. Detrás de cada jugador que destaca en la cancha hay un proceso bien pensado y estructurado que busca desarrollar al máximo sus habilidades físicas, técnicas, tácticas y mentales. Este proceso se apoya en lo

que conocemos como principios del entrenamiento: una serie de pautas científicas que ayudan a planificar, dosificar y controlar el esfuerzo que se realiza durante la preparación. Gracias a estos principios, el trabajo que se hace —ya sea físico o técnico— se adapta tanto a las exigencias del fútbol como a las características individuales de cada jugador. Además de impulsar mejoras constantes en el rendimiento, estos lineamientos ayudan a prevenir lesiones, facilitan que el cuerpo se adapte de forma saludable al esfuerzo y aseguran una preparación completa para competir al más alto nivel.

- **Individualización:** Adaptar el entrenamiento a las características y necesidades específicas de cada jugador. El principio de individualización reconoce que cada deportista responde de manera diferente a los estímulos del entrenamiento debido a factores como edad biológica, experiencia, género, lesiones previas, genética, entre otros (Fisiología y Condicionamiento). Asimismo, se enfatiza que todos somos diferentes y por lo tanto, necesitamos programas de entrenamiento adaptados a nuestras necesidades individuales. (Iuymca, 2023)
- **Progresión:** Aumentar gradualmente la intensidad y el volumen del entrenamiento para evitar lesiones y optimizar el rendimiento. La progresión implica planificar el incremento gradual de las cargas, atendiendo a la adaptación corporal para promover la evolución sin estancamiento. Por otro lado, la sobrecarga progresiva define que el aumento de esfuerzo debe ser gradual para optimizar fuerza y otras adaptaciones, evitando sobreentrenamiento. (Instituto Internacional de Ciencias Deportivas, 2023)
- **Especificidad:** Diseñar ejercicios que simulen las demandas físicas del juego, como movimientos, esfuerzos y acciones específicas. La especificidad indica que las adaptaciones fisiológicas dependen del tipo de movimientos, sistemas energéticos y demandas del deporte en cuestión. Se destaca que "el entrenamiento debe ser

relevante y apropiado para el deporte que se está practicando" para optimizar resultados. En fútbol, la especificidad se recrea mediante la **periodización táctica**, asegurando que los ejercicios simulen situaciones de juego real (Ruibal, 2023)

- **Reversibilidad:** Reconocer que los beneficios del entrenamiento se pierden si no se mantienen con el tiempo. La reversibilidad explica que las adaptaciones físicas se pierden si cesa el entrenamiento.
- **Periodización:** Planificar el entrenamiento en bloques o ciclos para optimizar la adaptación del cuerpo a diferentes estímulos. La periodización consiste en dividir el entrenamiento en ciclos (micro, meso y macro), con fases preparatorias, competitivas y de transición, permitiendo alcanzar picos de rendimiento sin sobrecarga excesiva. Este enfoque se apoya en el modelo de estrés-adaptación (Síndrome General de Adaptación), evitando agotamiento y favoreciendo mejoras progresivas.
- **Recuperación:** Priorizar el descanso y la recuperación para permitir que el cuerpo se adapte a las cargas de entrenamiento y evitar lesiones. El descanso es esencial para la adaptación y optimización del rendimiento. Además, el concepto de **super compensación** señala que después del entrenamiento y la recuperación, la capacidad física supera el nivel previo, lo que permite una mejora progresiva si se planifica correctamente.

Los principios del entrenamiento en fútbol son como el mapa que guía todo el proceso de preparación del jugador. Gracias a ellos, cada sesión está pensada no solo desde lo físico, sino también desde lo pedagógico y lo científico, asegurando que el trabajo tenga sentido y esté bien enfocado. Aplicar de forma coherente ideas como la individualización, la progresión, la especificidad, la reversibilidad, la periodización y la recuperación permite mejorar el rendimiento sin poner en riesgo la salud del futbolista. Estos principios no

funcionan por separado, sino que se conectan entre sí y se ajustan tanto a las necesidades del jugador como a las exigencias del juego. Así se logra una preparación equilibrada, efectiva y sostenible, que no solo busca el mejor rendimiento en la competencia, sino también el crecimiento completo del deportista como persona y profesional.

Métodos de entrenamiento

Este estudio se enfoca en dos pilares esenciales del entrenamiento deportivo: los métodos continuos y los métodos fraccionados o interválicos. El primero consiste en mantener un esfuerzo constante durante un tiempo prolongado, lo que ayuda a mejorar la resistencia aeróbica, fortalecer el sistema cardiovascular y construir una base física sólida para el deportista. El segundo método, por su parte, alterna momentos de alta o media intensidad con pausas para recuperar, lo que permite trabajar tanto la capacidad aeróbica como la anaeróbica. Además, este enfoque se asemeja mucho más a las exigencias reales del fútbol, donde el esfuerzo es intermitente. Cuando se combinan de forma adecuada, ambos métodos se complementan y contribuyen a mejorar el rendimiento global del jugador.

A. Métodos de entrenamiento continuos: los métodos de entrenamiento continuo son claves en la preparación física de los futbolistas, especialmente al comenzar la pretemporada. En esta etapa, se trabaja con volúmenes altos de ejercicio sin pausas, como señalan Rivas y Sánchez (2013). Dependiendo de cuánto tiempo se entrene y con qué intensidad, estos métodos se dividen en cuatro tipos:

- **Continuo extensivo:** Se realiza a un ritmo suave, con la frecuencia cardíaca entre 120 y 140 latidos por minuto. Es ideal para recuperar el cuerpo, mejorar el uso de las

grasas como fuente de energía, conservar el glucógeno y fortalecer el sistema cardiovascular.

- **Continuo intensivo:** Aquí el esfuerzo es moderado a alto (145–170 lpm). Este tipo de entrenamiento ayuda a utilizar el glucógeno de forma más eficiente, aumentar el consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx), mejorar la circulación capilar y facilitar la eliminación del lactato.
- **Continuo de ritmo uniforme:** Se puede hacer en tres niveles —lento, medio y rápido— y permite trabajar desde la resistencia básica hasta la potencia aeróbica. En el nivel rápido, la frecuencia cardíaca supera los 170 lpm.
- **Continuo de ritmo variable:** Incluye ejercicios con cambios de intensidad, como el ritmo progresivo o el fartlek. Estos entrenamientos no solo mejoran la capacidad cardiovascular, sino también la flexibilidad muscular y la coordinación.

B. Métodos de entrenamiento fraccionados o interválicos: se caracterizan por estructurar el trabajo físico en segmentos o repeticiones que alternan fases de esfuerzo con períodos de recuperación, y tienen como variables fundamentales la distancia o el tiempo de cada esfuerzo, la pausa o intervalo venidero, la cantidad de repeticiones, y la intensidad aplicada en cada segmento. (García, Navarro, & Ruiz, 1998)

Dentro de este esquema, se distinguen principalmente tres tipos: el aeróbico largo, con repeticiones de 10 a 15 minutos a frecuencias cardíacas entre 130 y 150 l/min, orientado a desarrollar la resistencia sub-aeróbica; el aeróbico corto, que implica esfuerzos de entre 3 y 5 minutos a intensidades cardíacas de 160 a 175 l/min, con pausas de recuperación de 90 a 180 segundos; y los intervalos de alta intensidad, caracterizados por repeticiones en distancias cortas o tiempos breves, con frecuencia cardíaca superior a 175 l/min y pausas

incompletas, simulando de ese modo las demandas reales del juego (García, Navarro & Ruiz, 1998)

Este enfoque no solo favorece el desarrollo de la potencia aeróbica y la capacidad anaeróbica láctica, sino también contribuye al fortalecimiento mental del deportista, al enfrentarse a cargas intensas y repetidas

Teoría del constructivismo en la enseñanza del fútbol en las escuelas

El constructivismo es una corriente pedagógica que sostiene que el aprendizaje se construye activamente por el estudiante, a partir de sus experiencias previas, interacción social y reflexión. En el contexto del fútbol escolar, esta teoría transforma al docente en un guía y al alumno en un protagonista activo del proceso de aprendizaje.

Aprendizaje significativo: Los alumnos relacionan nuevas habilidades futbolísticas (como pases, tiros o tácticas) con conocimientos previos, como juegos similares o experiencias deportivas anteriores.

Zona de desarrollo próximo: El docente propone desafíos que los estudiantes no pueden resolver solos, pero sí con ayuda. Por ejemplo, enseñar una jugada táctica en grupo, donde los más avanzados apoyan a los principiantes. (Vygotsky, 2008)

Aprendizaje colaborativo: Se fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y la toma de decisiones conjunta. Los partidos y ejercicios grupales se convierten en espacios de construcción social del conocimiento.

Resolución de problemas: En lugar de repetir técnicas, los alumnos enfrentan situaciones reales del juego (como cómo superar una defensa cerrada) y buscan soluciones creativas.

Reflexión y metacognición: Después de cada práctica o partido, se promueve la reflexión sobre lo aprendido, lo que salió bien y lo que se puede mejorar.

2.3. Bases Filosóficas

El pragmatismo como enfoque para enseñar fútbol en las escuelas parte de una idea muy simple pero poderosa: se aprende mejor cuando se hace, se experimenta y se resuelven problemas reales. En lugar de ver el conocimiento como un conjunto fijo de teorías o técnicas, este enfoque lo entiende como algo vivo, que se construye y se adapta según lo que ocurre en el juego. Así, en el aula o en la cancha, se busca que los estudiantes aprendan fútbol jugando, enfrentándose a situaciones reales o simuladas donde puedan aplicar lo que van descubriendo, desarrollando su comprensión táctica y sus habilidades de manera funcional.

En la práctica, esto se traduce en juegos modificados, donde se ajustan reglas, espacios y roles para que los alumnos tomen decisiones, se expresen con creatividad y aprendan a resolver situaciones por sí mismos. El rol del docente cambia: ya no es solo quien enseña, sino quien acompaña, observa y guía. Ayuda a que los chicos piensen sobre lo que hacen, evalúen sus resultados y ajusten sus estrategias en el momento. Esta forma de enseñar se inspira en la filosofía de John Dewey, quien defendía que “se aprende haciendo”, y permite que los estudiantes incorporen conceptos técnicos y tácticos a través de la experiencia directa, lo que hace que se involucren más y se motiven con el proceso.

Pero el pragmatismo va más allá del deporte. También busca que lo aprendido en el fútbol se pueda aplicar en otros ámbitos de la vida. Al trabajar de forma práctica y reflexiva, los estudiantes no solo mejoran físicamente o técnicamente, sino que también desarrollan habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación, el pensamiento crítico y la capacidad de adaptarse. En ese sentido, el fútbol se convierte en una herramienta educativa integral, que ayuda a formar personas capaces de enfrentar desafíos dentro y fuera del campo.

2.4. Definición de términos básicos.

Fútbol: Deporte colectivo que enfrenta a dos equipos de once jugadores cada uno, cuyo objetivo es introducir el balón en la portería contraria, siguiendo las reglas establecidas por la FIFA. Se caracteriza por la combinación de habilidades técnicas, tácticas y físicas, y por su alta demanda de resistencia intermitente. (FIFA, 2016)

Entrenamiento deportivo: Proceso sistemático, planificado y progresivo que busca desarrollar y optimizar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del deportista, mediante la aplicación de métodos y principios científicos adaptados a las características del deporte y del jugador. (Bompa & Haff, 2019)

Principios del entrenamiento: Conjunto de normas metodológicas basadas en la ciencia del deporte que guían la planificación, dosificación y control de las cargas de entrenamiento, tales como la individualización, la progresión, la especificidad, la reversibilidad, la periodización y la recuperación. (García, Navarro, & Ruiz, 1998)

Método de entrenamiento continuo: Modalidad de trabajo caracterizada por un esfuerzo prolongado, sin pausas, de intensidad variable o constante, que busca principalmente el desarrollo de la resistencia aeróbica y la eficiencia cardiovascular. (Rivas & Sánchez, 2013)

Método de entrenamiento fraccionado o interválico: Método de trabajo físico que alterna periodos de esfuerzo de alta o media intensidad con pausas de recuperación activa o pasiva, optimizando tanto la capacidad aeróbica como anaeróbica. (Rivas & Sánchez, 2013)

Periodización: Planificación estructurada del entrenamiento en ciclos (microciclos, mesociclos y macrociclos) con el objetivo de optimizar el rendimiento, evitando el sobreentrenamiento y permitiendo alcanzar picos de forma en momentos clave de la temporada. (Issurin, 2016)

Resistencia aeróbica: Capacidad del organismo para realizar esfuerzos prolongados de intensidad moderada, utilizando el oxígeno como vía principal para la producción de energía, siendo fundamental para mantener el rendimiento en deportes como el fútbol. (Wilmore & Costill, 2016)

2.5. Hipótesis

No considera

2.6. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable

| Dimensiones | Indicadores | Escala | Instrumento |
|-----------------------------------|---|---|--------------|
| Capacidades físicas condicionales | <ul style="list-style-type: none"> • Nivel de resistencia aeróbica demostrado durante actividades prolongadas de entrenamiento. • Capacidad de ejecución de ejercicios de fuerza como saltos, arranques y cargas corporales. • Velocidad de reacción y desplazamiento durante situaciones específicas del juego. | 1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre | Cuestionario |
| Planificación del entrenamiento | <ul style="list-style-type: none"> • Presencia de una estructura semanal con objetivos físicos definidos en el entrenamiento. • Dosificación adecuada de cargas físicas según el nivel del jugador. • Incorporación de fases de calentamiento, trabajo central y vuelta a la calma en cada sesión. | | |
| Métodos y medios de entrenamiento | <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de métodos variados como Fartlek, | | |

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|
| | <p>círculo o entrenamiento interválico durante las sesiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de implementos deportivos (balones, conos, escaleras) para el desarrollo físico específico. • Integración de ejercicios físicos con balón para mejorar simultáneamente la condición y técnica. | | |
| Control y evaluación del rendimiento | <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación regular de pruebas físicas para medir el progreso del jugador. • Registro y análisis de los resultados obtenidos en test físicos. • Retroalimentación del entrenador basada en los datos de rendimiento físico individual y colectivo. | | |

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

La investigación sigue el método científico enfocado en el nivel descriptivo por contar con una variable que pretende recoger información relevante sobre el nivel de entrenamiento del fútbol, de la misma manera pertenece al enfoque cuantitativo, de diseño no experimental por no manipular la variable.

Diseño:



Donde:

M = Educandos

O = Entrenamiento físico del fútbol

3.2 Población y Muestra

3.2.1. Población

Establecido por estudiantes matriculados en la I.E. 21571 Ricardo Palma Soriano, como parte de un proyecto educativo orientado al desarrollo físico, trabajo en equipo, valores deportivos y aprendizaje activo mediante la práctica del fútbol.

3.2.2. Muestra

La muestra consta de 23 estudiantes, seleccionados por su participación activa en las sesiones de fútbol escolar, durante el año académico.

3.3. Técnicas de recolección de datos.

La técnica aplicada es la encuesta, mediante un cuestionario estructurado que consta de 4 dimensiones y un total de 24 ítems, diseñado para evaluar percepciones, actitudes, conocimientos y experiencias relacionadas con el fútbol escolar

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.

La técnica utilizada para el procesamiento de los datos fue el análisis cuantitativo, apoyado en el uso del programa Excel, que permitió realizar cálculos estadísticos básicos como frecuencias, porcentajes y promedios, facilitando la interpretación de los resultados obtenidos.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1. Variable Entrenamiento físico del fútbol

Tabla 2

| Dimensión | Cantidad de ítems | Intervalos | Categorías |
|--|--------------------------|-------------------|-------------------|
| Capacidades físicas condicionales | 6 | 6 – 9 | Bajo |
| | | 10 – 13 | Regular |
| | | 14 – 18 | Alto |
| Planificación del entrenamiento | 6 | 6 – 9 | Bajo |
| | | 10 – 13 | Regular |
| | | 14 – 18 | Alto |
| Métodos y medios de entrenamiento | 6 | 6 – 9 | Bajo |
| | | 10 – 13 | Regular |
| | | 14 – 18 | Alto |
| Control y evaluación del rendimiento | 6 | 6 – 9 | Bajo |
| | | 10 – 13 | Regular |
| | | 14 – 18 | Alto |
| Entrenamiento físico del fútbol | 24 | 24 – 39 | Bajo |
| | | 40 – 55 | Regular |
| | | 56 – 72 | Alto |

Tabla 3.

Nivel de variable Entrenamiento físico del fútbol

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|-------------------|-------------------|
| Bajo | 1 | 4.00% |
| Regular | 8 | 32.00% |
| Alto | 16 | 64.00% |
| Total | 25 | 100.00% |

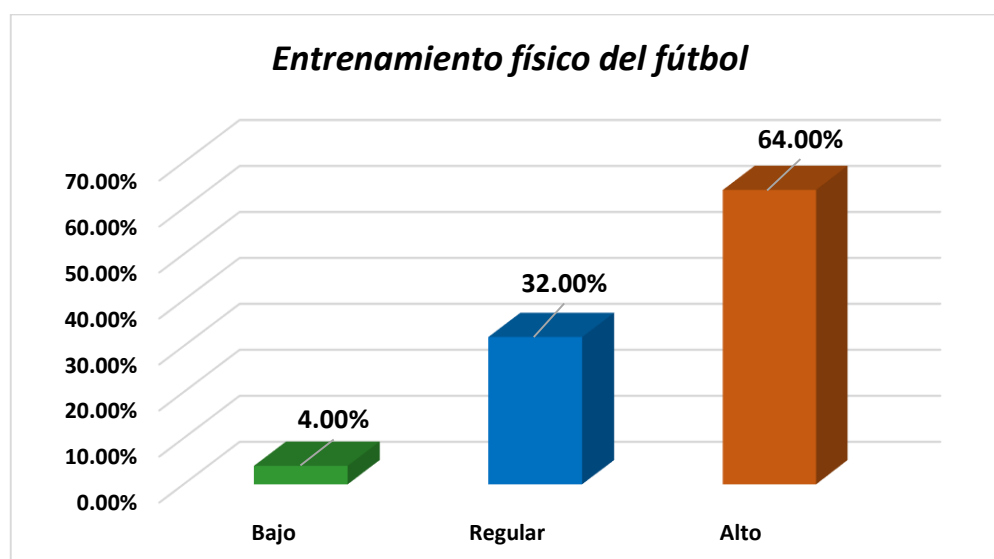


Figura 1. Porcentaje del nivel de entrenamiento físico del fútbol

Los resultados evidencian que el 64.00% de los estudiantes presenta un nivel alto de entrenamiento físico, lo cual indica que la mayoría de ellos mantiene una rutina adecuada de ejercicios, resistencia y preparación corporal orientada al fútbol. Este grupo demuestra constancia en las prácticas físicas, lo que favorece su rendimiento deportivo y su desarrollo motriz. Por otro lado, un 32.00% se ubica en el nivel regular, lo que sugiere que aunque los estudiantes participan en actividades físicas, su intensidad o frecuencia podría no ser suficiente para alcanzar un óptimo desarrollo físico. Finalmente, un 4.00% se encuentra en el nivel bajo, reflejando escasa participación o limitaciones en el entrenamiento físico.

Tabla

4

Nivel de dimensión Capacidades físicas condicionales

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|----------------|
| Bajo | 1 | 4.00% |
| Regular | 9 | 36.00% |
| Alto | 15 | 60.00% |
| Total | 25 | 100.00% |

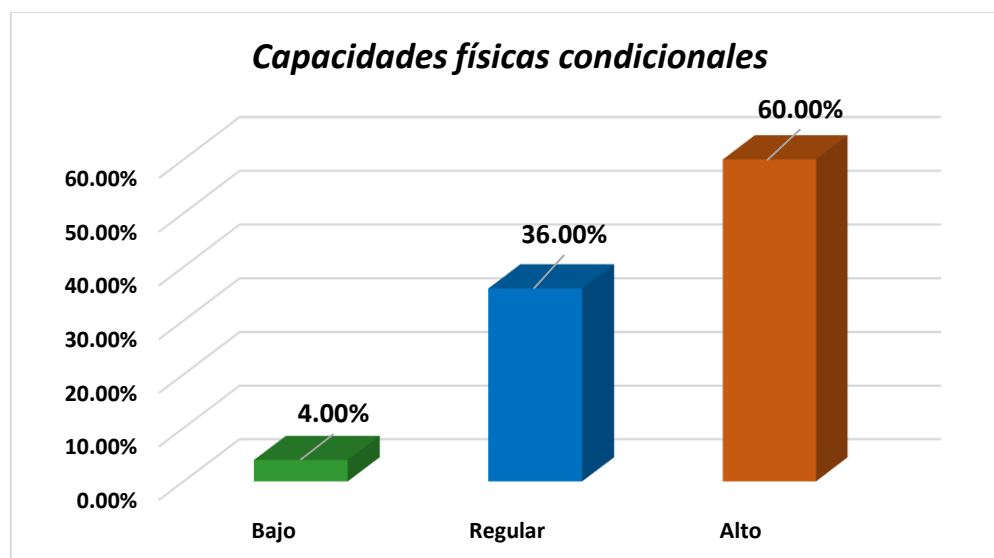


Figura 2. Porcentaje de Capacidades físicas condicionales

Los datos muestran que el 60.00% de los estudiantes presenta un nivel alto en sus capacidades físicas condicionales, lo que indica un desarrollo favorable en aspectos como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Un 36.00% de los estudiantes se ubica en el nivel regular, lo que sugiere que poseen un desempeño aceptable, aunque con posibilidad de mejora en algunas capacidades específicas. Finalmente, un 4.00% presenta un nivel bajo, evidenciando limitaciones en su preparación física.

Tabla 5

Nivel de dimensión Planificación del entrenamiento

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|-------------------|-------------------|
| Bajo | 1 | 4.00% |
| Regular | 7 | 28.00% |
| Alto | 17 | 68.00% |
| Total | 25 | 100.00% |

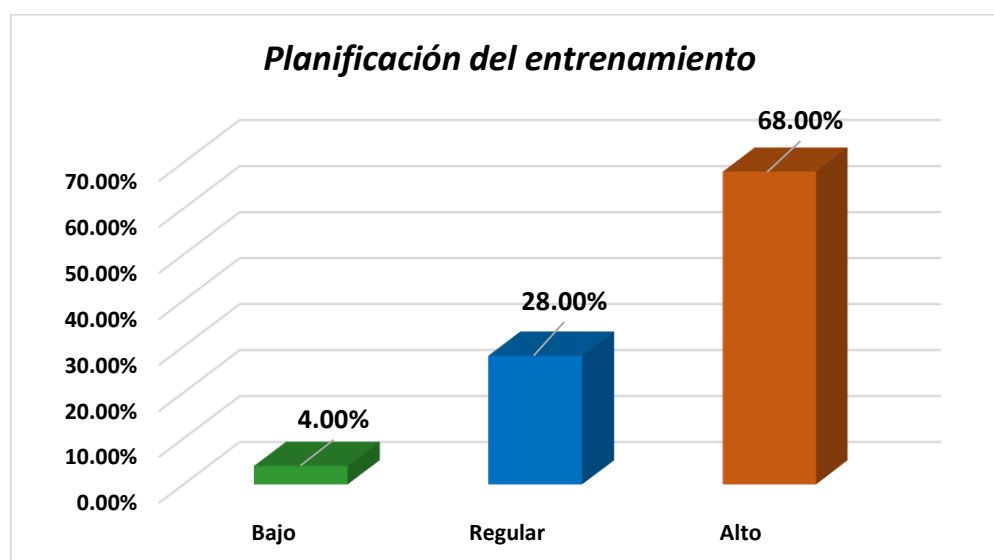


Figura 3 Porcentaje de Planificación del entrenamiento

Los resultados muestran que el 68.00% de los estudiantes se encuentra en un nivel alto en la dimensión *Planificación del entrenamiento*, lo que evidencia que la mayoría desarrolla sus actividades deportivas siguiendo una estructura organizada que considera los objetivos, tiempos, cargas y secuencias del trabajo físico. Por su parte, el 28.00% de los estudiantes presenta un nivel regular, lo que indica que, si bien realizan entrenamientos planificados, estos pueden no ser constantes o carecer de una adecuada progresión en cuanto a intensidad y frecuencia. Finalmente, el 4.00% se ubica en el nivel bajo, reflejando una escasa planificación o irregularidad en la organización de sus entrenamientos.

Tabla 6

Nivel de dimensión Métodos y medios de entrenamiento

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|----------------|
| Bajo | 1 | 4.00% |
| Regular | 8 | 32.00% |
| Alto | 16 | 64.00% |
| Total | 25 | 100.00% |

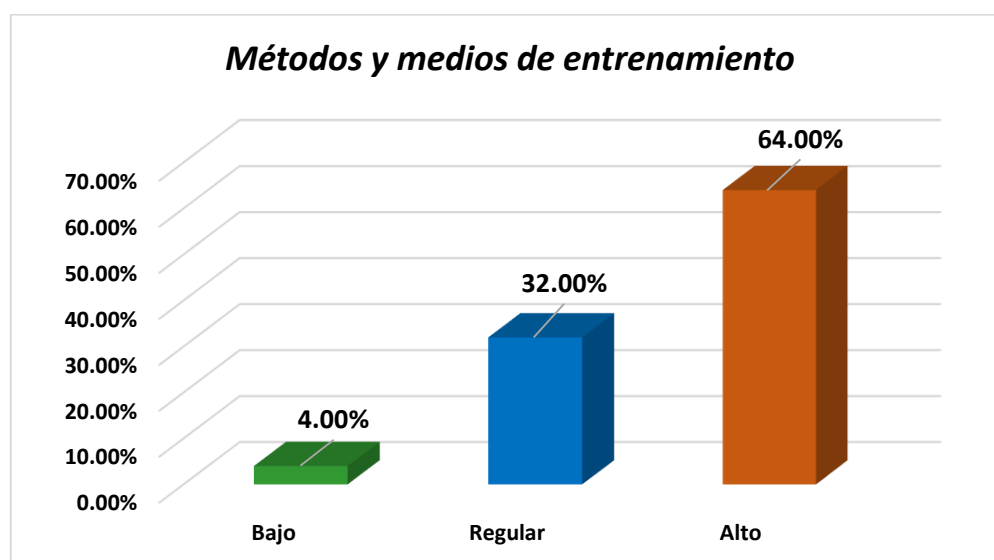


Figura 4. Porcentaje de Métodos y medios de entrenamiento

Los resultados evidencian que el 64.00% de los estudiantes se encuentra en el nivel alto en la dimensión *Métodos y medios de entrenamiento*, lo que demuestra que la mayoría emplea técnicas adecuadas y utiliza recursos apropiados para mejorar su desempeño físico y técnico en el fútbol. Asimismo, el 32.00% de los estudiantes se ubica en el nivel regular, indicando que si bien aplican ciertos métodos y medios de entrenamiento, su uso no es constante o carece de una planificación adecuada. Por otro lado, el 4.00% presenta un nivel bajo, lo cual evidencia una deficiente aplicación de métodos o un limitado acceso y aprovechamiento de los medios de entrenamiento.

Tabla 7

Nivel de dimensión Control y evaluación del rendimiento

| Nivel | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|----------------|
| Bajo | 1 | 4.00% |
| Regular | 10 | 40.00% |
| Alto | 14 | 56.00% |
| Total | 25 | 100.00% |

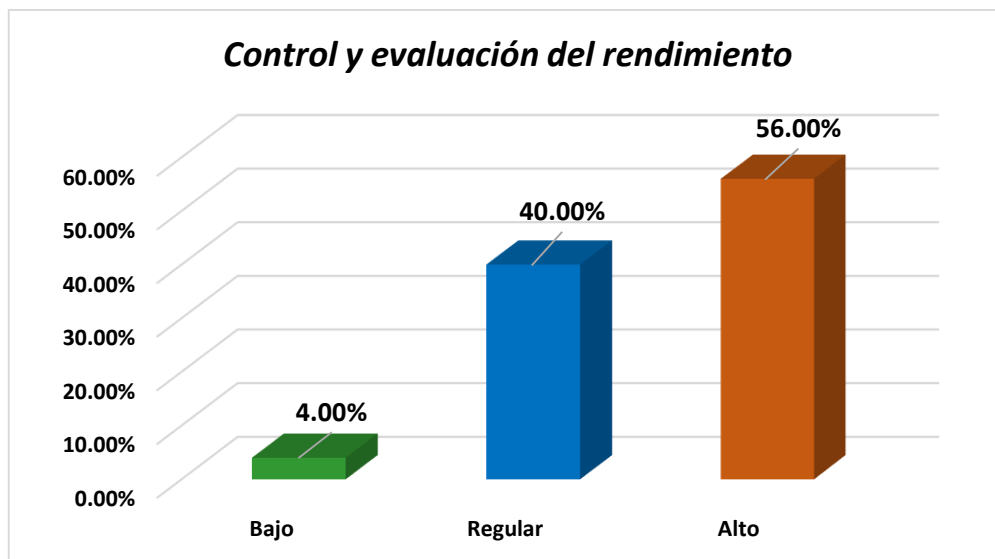


Figura 5. Porcentaje de Control y evaluación del rendimiento

Los resultados muestran que el 56.00% de los estudiantes presenta un nivel alto en la dimensión *Control y evaluación del rendimiento*, lo que indica que más de la mitad de los participantes realiza un seguimiento adecuado de su progreso físico y deportivo. El 40.00% de los estudiantes se ubica en el nivel regular, lo que sugiere que existe una práctica parcial o intermitente del control del rendimiento. Por otro lado, el 4.00% se encuentra en el nivel bajo, evidenciando escaso seguimiento de su rendimiento físico o deportivo.

CAPITULO V. DISCUSIÓN

El informe de objetivo determinar el nivel de entrenamiento físico del fútbol en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca. Concluyó que el 64.00% de los estudiantes presenta un nivel alto de entrenamiento físico, lo cual indica que la mayoría de ellos mantiene una rutina adecuada de ejercicios, resistencia y preparación corporal orientada al fútbol. Por otro lado, un 32.00% se ubica en el nivel regular, lo que sugiere que aunque los estudiantes participan en actividades físicas, su intensidad o frecuencia podría no ser suficiente para alcanzar un óptimo desarrollo físico. Finalmente, un 4.00% se encuentra en el nivel bajo, reflejando escasa participación o limitaciones en el entrenamiento físico.

De acuerdo con lo señalado por Perlaza y Chávez (2014), el entrenamiento deportivo es un proceso complejo que integra diversos elementos y se basa en principios científicos y una planificación cuidadosa. En línea con esta idea, los resultados de esta investigación muestran que los estudiantes que siguen una rutina física bien organizada y constante logran un mejor rendimiento. Cuando se aplican correctamente principios como la progresión, la individualización y la especificidad, se observa una mejora notable en el desempeño físico y una mayor adaptación del cuerpo al esfuerzo que exige el deporte. Por eso, el alto porcentaje de estudiantes con buen rendimiento puede explicarse por el uso de estrategias bien pensadas y alineadas con las exigencias del fútbol escolar.

Además, los hallazgos coinciden con lo planteado por Jacob (2017), quien descubrió que entrenar en condiciones de fatiga puede mejorar la técnica del disparo al arco. Esto demuestra que el entrenamiento físico no solo fortalece el cuerpo, sino que también potencia el aprendizaje técnico y mental del fútbol. En el caso de este estudio, el predominio de

estudiantes con un nivel alto sugiere que sus entrenamientos son lo suficientemente intensos y variados como para mejorar tanto su resistencia como su control técnico durante el juego, lo que confirma la efectividad de las sesiones enfocadas en el desarrollo integral.

Por otro lado, los resultados también se relacionan con lo expuesto por Huaracha y Jove (2020), quienes demostraron que la preparación física influye directamente en el rendimiento en el fútbol escolar. Según ellos, métodos como el entrenamiento por intervalos, el Fartlek o los circuitos ayudan a aumentar la capacidad de esfuerzo y a mantener el rendimiento sin que este decaiga. En este estudio, es probable que los estudiantes con mejor nivel físico estén participando en entrenamientos que incorporan estas metodologías, lo que les permite mantener una buena condición física. En cambio, quienes presentan niveles más bajos podrían no estar entrenando con la misma regularidad o bajo esquemas bien estructurados.

Asimismo, los resultados se alinean con el estudio de Maturano y Sánchez (2011), quienes comprobaron que un programa de entrenamiento físico bien diseñado tiene un impacto significativo en el desarrollo de la resistencia en futbolistas escolares. En esta investigación, el alto porcentaje de estudiantes con buen nivel físico podría estar vinculado a rutinas planificadas dentro de las clases de educación física o en entrenamientos fuera del horario escolar, lo que refuerza la importancia de una intervención sistemática en el desarrollo físico.

Finalmente, los datos obtenidos permiten afirmar que el entrenamiento físico en el entorno escolar no solo mejora las capacidades físicas básicas, sino que también promueve valores como la disciplina, la constancia y la capacidad de gestionar el propio esfuerzo. Estos aspectos son destacados por las teorías actuales del entrenamiento deportivo. En ese sentido, la evidencia recogida en la I.E. N.º 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca coincide con lo que señala la literatura científica: el entrenamiento físico es un pilar fundamental en la formación integral y el rendimiento futbolístico de los estudiantes.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- a) Se evidencian que el 64.00% de los estudiantes presenta un nivel alto de entrenamiento físico, lo cual indica que la mayoría de ellos mantiene una rutina adecuada de ejercicios, resistencia y preparación corporal orientada al fútbol. Este grupo demuestra constancia en las prácticas físicas, lo que favorece su rendimiento deportivo y su desarrollo motriz. Por otro lado, un 32.00% se ubica en el nivel regular, lo que sugiere que aunque los estudiantes participan en actividades físicas, su intensidad o frecuencia podría no ser suficiente para alcanzar un óptimo desarrollo físico. Finalmente, un 4.00% se encuentra en el nivel bajo, reflejando escasa participación o limitaciones en el entrenamiento físico.

- b) Los datos muestran que el 60.00% de los estudiantes presenta un nivel alto en sus capacidades físicas condicionales, lo que indica un desarrollo favorable en aspectos como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Un 36.00% de los estudiantes se ubica en el nivel regular, lo que sugiere que poseen un desempeño aceptable, aunque con posibilidad de mejora en algunas capacidades específicas. Finalmente, un 4.00% presenta un nivel bajo, evidenciando limitaciones en su preparación física.

- c) Los resultados muestran que el 68.00% de los estudiantes se encuentra en un nivel alto en la dimensión *Planificación del entrenamiento*, lo que evidencia que la mayoría desarrolla sus actividades deportivas siguiendo una estructura organizada

que considera los objetivos, tiempos, cargas y secuencias del trabajo físico. Por su parte, el 28.00% de los estudiantes presenta un nivel regular, lo que indica que, si bien realizan entrenamientos planificados, estos pueden no ser constantes o carecer de una adecuada progresión en cuanto a intensidad y frecuencia. Finalmente, el 4.00% se ubica en el nivel bajo, reflejando una escasa planificación o irregularidad en la organización de sus entrenamientos.

- d) Los resultados evidencian que el 64.00% de los estudiantes se encuentra en el nivel alto en la dimensión *Métodos y medios de entrenamiento*, lo que demuestra que la mayoría emplea técnicas adecuadas y utiliza recursos apropiados para mejorar su desempeño físico y técnico en el fútbol. Asimismo, el 32.00% de los estudiantes se ubica en el nivel regular, indicando que si bien aplican ciertos métodos y medios de entrenamiento, su uso no es constante o carece de una planificación adecuada. Por otro lado, el 4.00% presenta un nivel bajo, lo cual evidencia una deficiente aplicación de métodos o un limitado acceso y aprovechamiento de los medios de entrenamiento.
- e) Los resultados muestran que el 56.00% de los estudiantes presenta un nivel alto en la dimensión *Control y evaluación del rendimiento*, lo que indica que más de la mitad de los participantes realiza un seguimiento adecuado de su progreso físico y deportivo. El 40.00% de los estudiantes se ubica en el nivel regular, lo que sugiere que existe una práctica parcial o intermitente del control del rendimiento. Por otro lado, el 4.00% se encuentra en el nivel bajo, evidenciando escaso seguimiento de su rendimiento físico o deportivo.

6.2. Recomendaciones

- Diseñar sesiones de entrenamiento físico bien estructuradas y progresivas: Es fundamental que el docente de educación física organice las sesiones de entrenamiento teniendo en cuenta principios como la progresión, la individualización y la especificidad. Esto significa adaptar la intensidad y duración de los ejercicios al nivel de cada estudiante, permitiendo que desarrollen de forma equilibrada su resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Con este enfoque, se promueve una mejora constante en el rendimiento dentro del campo de juego.
- Usar métodos de entrenamiento variados y divertidos: Para mantener el entusiasmo y la participación activa de los estudiantes, se recomienda incorporar diferentes formas de trabajo físico, como circuitos, juegos predeportivos, entrenamientos por intervalos o el método Fartlek. Estas estrategias no solo hacen que las clases sean más dinámicas, sino que también fortalecen el compromiso de los alumnos con la actividad física y aumentan su motivación para seguir entrenando.
- Realizar evaluaciones periódicas del rendimiento físico: Llevar un seguimiento regular del progreso físico de los estudiantes es clave. Evaluar aspectos como la resistencia, la fuerza y la agilidad permite al docente detectar necesidades específicas, ajustar las cargas de trabajo y ofrecer una retroalimentación personalizada. Este proceso asegura que el entrenamiento físico realmente contribuya al desarrollo integral de cada alumno, tanto en lo deportivo como en lo personal.

CAPITULO VII. REFERENCIAS

5.1. Fuentes bibliográficas

- Bompa, T., & Haff, G. (2019). *Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Díaz, S. (2021). “*Las capacidades físicas condicionales y su influencia en el entrenamiento deportivo en alumnos categoría 2009 de la academia de fútbol Dream Team, Pachacamac, 2019*”. Lima, Perú: Universidad Alas Peruanas.
- FIFA. (12 de Julio de 2016). *Reglas del juego 2016-2017*. Obtenido de <http://es.fifa.com/mm/Document/FootballDevelopment/Refereeing/02/79/92/44/Laws>.
- García, M., Navarro, M., & Ruiz, J. (1998). *Bases Teóricas del Entrenamiento*. Madrid, España: Editorial Gymnos.
- Gómez, M. (2006). *Análisis del rendimiento en fútbol: una visión integradora desde la investigación científica*. Ed. Artmed.
- Guañuna, V., & Meza, V. (2012). “*Estudio de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del fútbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012*”. Ibarra, Ecuador: Universidad Técnica del Norte .
- Huaracha, J., & Jove, R. (2020). “*La preparación física y su incidencia en la práctica del fútbol en estudiantes del 6to grado de la institución educativa primaria N° 72001 de Azángaro, 2019*”. Puno, Perú: INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “AZÁNGARO”.
- INSIDE FIFA. (2023). *Football Unites the World Unite for Education for All*. Obtenido de <https://inside.fifa.com/es/campaigns/football-unites-the-world/education-for-all>
- Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. (15 de marzo de 2023). *Principios del entrenamiento deportivo y tipos*. Obtenido de https://cienciasdeportivas.com/entrenamiento-deportivo-puntos-principales/?utm_source
- Instituto Peruano del Deporte. (2024). *Compendio estadístico 2023. Oficina de Presupuesto y Planificación – Unidad de Estadística y Preinversión*. Lima, Perú: Instituto Peruano del Deporte .

- Issurin, V. (2016). *Principles and basics of advanced athletic training*. Ultimate Athlete Concepts.
- Iuymca. (mayo de 2023). *Principios del entrenamiento deportivo*. Obtenido de https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2023/05/principios-entrenamiento-deportivo.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Jacob, W. (2017). “*El entrenamiento físico en el fútbol como factor de influencia en el aprendizaje del gesto técnico del chut a portería*”. Barcelona : Universitat de Barcelona .
- Jacobo, W. (2021). *Influencia del entrenamiento con y sin fatiga sobre el aprendizaje técnico del tiro al arco en jugadores de fútbol*. Universidad Autónoma de Encarnación.
- Maturano, L., & Sanchez, A. (2011). “*Programa de entrenamiento físico para desarrollar la resistencia en alumnos de la selección de fútbol de la I.E. La victoria de el tambo*”. Huancayo, Perú: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ.
- Perlaza, F., & Chavez, E. (2014). Principios del ejercicio y su aplicación en el entrenamiento de fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 1 - 11.
- Rivas, M., & Sánchez, E. (2013). FÚTBOL. ENTRENAMIENTO ACTUAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA DEL FUTBOLISTA. *MHSalud*, 1-131.
- Ruibal, B. (2023). *Principios del entrenamiento*. Obtenido de https://mundoentrenamiento.com/principios-del-entrenamiento/?utm_source
- Vygotsky, L. (2008). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Grijalbo.
- Wilmore, J., & Costill, D. (2016). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.

ANEXO

| PROBLEMAS | OBJETIVOS | VARIABLES | DIMENSIONES | INDICADORES | METODOLOGÍA |
|--|---|--|--|---|---|
| <p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el nivel de entrenamiento físico del fútbol en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025?</p> | <p>Objetivo general</p> <p>Determinar el nivel de entrenamiento físico del fútbol en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025.</p> | <p>Entrenamiento físico del fútbol</p> | <p>Capacidades físicas condicionales</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Nivel de resistencia aeróbica demostrado durante actividades prolongadas de entrenamiento. • Capacidad de ejecución de ejercicios de fuerza como saltos, arranques y cargas corporales. • Velocidad de reacción y desplazamiento durante situaciones específicas del juego. | <p>Enfoque.</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación.</p> <p>No experimental</p> <p>Diseño.</p> <p>Nivel de investigación.</p> <p>Correlacional.</p> <p>Población</p> <p>Totalidad de estudiantes de todos los niveles.</p> |
| <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de Capacidades físicas condicionales en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025?</p> | <p>Objetivos específicos</p> <p>Evaluar el nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes de la I.E 21571</p> | | <p>Planificación del entrenamiento</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Presencia de una estructura semanal con objetivos físicos definidos en el entrenamiento. • Dosificación adecuada de cargas físicas según el nivel del jugador. | <p>Muestra</p> <p>Estudiantes de tercer año de secundaria.</p> |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| <p>¿Cuál es el nivel de planificación del entrenamiento en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025?</p> <p>¿Cuál es el nivel de métodos y medios de entrenamiento en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025?</p> <p>¿Cuál es el nivel de control y evaluación del rendimiento en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025?</p> | <p>Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025.</p> <p>Conocer el nivel de planificación del entrenamiento en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025.</p> <p>Identificar el nivel de métodos y medios de entrenamiento en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025.</p> <p>Conocer el nivel de control y evaluación del rendimiento en estudiantes de la I.E 21571 Ricardo Palma Soriano de Barranca - Año 2025.</p> | | <p>Métodos y medios de entrenamiento</p> <p>Control y evaluación del rendimiento</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Incorporación de fases de calentamiento, trabajo central y vuelta a la calma en cada sesión. • Aplicación de métodos variados como Fartlek, circuito o entrenamiento interválico durante las sesiones. • Uso de implementos deportivos (balones, conos, escaleras) para el desarrollo físico específico. • Integración de ejercicios físicos con balón para mejorar simultáneamente la condición y técnica. • Aplicación regular de pruebas físicas para medir el progreso del jugador. • Registro y análisis de los resultados obtenidos en test físicos. | <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario.</p> |
|---|---|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <ul style="list-style-type: none">• Retroalimentación del entrenador basada en los datos de rendimiento físico individual y colectivo. | |
|--|--|--|--|--|--|

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Escala de valoración:

- **1:** Nunca
- **2:** A veces
- **3:** Siempre

| Nº | DIMENSIÓN | INDICADOR | B | R | M |
|------------|-----------------------------------|---|---|---|---|
| I | Capacidades físicas condicionales | El estudiante mantiene un buen rendimiento físico durante toda la sesión de entrenamiento | | | |
| | | El estudiante muestra fatiga temprana durante las actividades de resistencia. | | | |
| | | El estudiante realiza con eficacia los ejercicios de fuerza propuestos en el entrenamiento. | | | |
| | | El estudiante necesita pausas frecuentes durante los ejercicios de fuerza. | | | |
| | | El estudiante reacciona con rapidez en las jugadas de entrenamiento. | | | |
| | | El estudiante tarda en desplazarse al recibir instrucciones tácticas. | | | |
| II | Planificación del entrenamiento | El estudiante entrena con una carga física adecuada a sus capacidades. | | | |
| | | El estudiante muestra signos de sobrecarga o entrenamiento insuficiente. | | | |
| | | El entrenamiento semanal del estudiante responde a objetivos físicos definidos. | | | |
| | | El entrenamiento no sigue una estructura clara durante la semana. | | | |
| | | El estudiante participa activamente en todas las fases del entrenamiento físico. | | | |
| | | El estudiante omite o minimiza el calentamiento o la vuelta a la calma. | | | |
| III | Métodos y medios de entrenamiento | El entrenamiento físico incluye métodos variados adecuados a la edad del estudiante. | | | |
| | | El entrenamiento se basa en una rutina repetitiva sin variaciones de método. | | | |
| | | El estudiante utiliza correctamente los implementos durante el entrenamiento físico. | | | |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|--|--|--|
| | | El estudiante presenta dificultades en el uso de los implementos deportivos. | | | |
| | | El entrenamiento combina ejercicios físicos con técnica futbolística. | | | |
| | | El estudiante realiza ejercicios físicos sin interacción con el balón. | | | |
| IV | Control y evaluación del rendimiento | El estudiante participa en pruebas físicas programadas para evaluar su progreso. | | | |
| | | El estudiante no ha sido evaluado mediante pruebas físicas recientemente. | | | |
| | | Los resultados físicos del estudiante son registrados y revisados regularmente. | | | |
| | | No se realiza seguimiento de los resultados de rendimiento físico del estudiante. | | | |
| | | El estudiante recibe retroalimentación del entrenador sobre su desempeño físico. | | | |
| | | El entrenador no proporciona información sobre el rendimiento físico del estudiante. | | | |