



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Preparación física y preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I.

E. Generalísimo Don José de San Martín - Huaura. año 2025

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y

Deportes

Autor

Fred Brian Capristan Crisol

Asesor

M(o). Raul Eduardo Palacios Serna

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
Fred Brian Capristan Crisol	44350921	04/08/2026
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
M(o). Raul Eduardo Palacios Serna	15727277	https://orcid.org/0000-0001-5132-3916
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Dr. Javier Ivan Sanchez Neyra	15766105	https://orcid.org/0000-0002-5247-8861
Dr. Daniel Lecca Ascate	15731334	https://orcid.org/0000-0001-5758-2521
Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo	41544567	https://orcid.org/0000-0002-0477-4068

Fred Brian Capristan Crisol 2026-054822

PREPARACIÓN FÍSICA Y PREPARACIÓN TÉCNICA DEL FÚTBOL EN ESTUDIANTES DE LA I. E. GENERALISIMO DON J...

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026

Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:old:::1:3608776653

Fecha de entrega

9 jul 2026, 2:57 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

9 jul 2026, 4:03 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_CAPTISTAN_CRISOL_-_UI.pdf

Tamaño del archivo

1.3 MB

55 páginas

10.268 palabras

65.086 caracteres



Página 2 de 61 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:old:::1:3608776653

17% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 4% 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 quienes me apoyaron y creyeron en mi: Mi familia.

Fred Brian Capristan Crisol

AGRADECIMIENTO

A los docentes por su apoyo académico que
hacen posible la conclusión del estudio.

Fred Brian Capristan Crisol

ÍNDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE	vii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2. Formulación del problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. Objetivos de la investigación.....	17
1.3.1 Objetivo general	17
1.3.2. Objetivos específicos.....	17
CAPITULO II. MARCO TEORICO	21
2.1. Antecedentes de la investigación.....	21
2.1.1. Investigaciones internacionales	21
2.1.2. Investigaciones nacionales.....	23
2.2. Bases teóricas.....	25
Definiciones.....	29
2.3. Bases Filosóficas	35
2.4. Definición de términos básicos.	36
2.5. Hipótesis.....	37
2.5.1. Hipótesis general	37
2.5.2. Hipótesis específica	37
2.6. Operacionalización de las variables	38

CAPITULO III. METODOLOGÍA	40
3.1. Diseño metodológico	40
3.2 Población y Muestra.....	40
3.2.1. Población.....	40
3.2.2. Muestra	41
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	41
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.....	41
CAPITULO IV. RESULTADOS.....	42
CAPITULO V. DISCUSIÓN	49
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
6.1. Conclusiones	51
6.2. Recomendaciones	52
CAPITULO VII. REFERENCIAS.....	53
5.1. Fuentes bibliográficas	53
ANEXO	55

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	38
Tabla 2	39
Tabla 3	42
Tabla 4	42
Tabla 5	43
Tabla 6	44
Tabla 7	45
Tabla 8	46
Tabla 9	47
Tabla 10	47
Tabla 11	48

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1 Nivel de Preparación física</i>	43
<i>Figura 2 Nivel en dimensiones de preparación física</i>	44
<i>Figura 3 Nivel de Preparación técnica</i>	45

RESUMEN

Informe: Preparación física y preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura. Año 2025. Objetivo: Determinar la relación entre la preparación física y la preparación técnica del fútbol en estudiantes. Metodología: La pesquisa siguió el enfoque cuantitativo, correlacional para establecer relaciones entre las dimensiones estudiadas, siguiendo el diseño no cuantitativo de naturaleza correlacional. Muestra d 27 escolares, haciendo uso de dos cuestionarios. El estudio concluyó que, existe una relación positiva fuerte y significativa entre preparación física y preparación técnica para futbol en estudiantes Generalísimo Don José De San Martín, resultado que evidencia la correlación de Pearson de 0.795 y un valor p menor a 0.05, existiendo un vínculo reconocido donde a mayor preparación física será mayor la preparación técnica para el futbol.

Palabras clave: futbol, preparación física, preparación técnica

ABSTRACT

Report: Physical and Technical Preparation for Soccer in Students of the Generalísimo Don José De San Martín School - Huaura. Year 2025. Objective: To determine the relationship between physical and technical preparation for soccer in students. Methodology: The research followed a quantitative, correlational approach to establish relationships between the dimensions studied, using a non-quantitative correlational design. The sample consisted of 27 students, and two questionnaires were used. The study concluded that there is a strong and significant positive relationship between physical and technical preparation for soccer in students of the Generalísimo Don José De San Martín School. This result demonstrates a Pearson correlation of 0.795 and a p-value less than 0.05, indicating a recognized link where greater physical preparation is associated with greater technical preparation for soccer.

Keywords: soccer, physical preparation, technical preparation

INTRODUCCIÓN

La preparación física y técnica es importante en la enseñanza del fútbol escolar, ya que favorece el desarrollo de las capacidades motrices y ayuda a formar buenos hábitos, actitudes y valores en los estudiantes. Con la práctica del deporte, los escolares fortalecen la disciplina, el trabajo en equipo, el respeto por las reglas y la perseverancia. Además, la actividad física tiene beneficios para la salud, facilitando la convivencia entre compañeros y contribuyendo al desempeño durante las actividades escolares.

El fútbol exige que las capacidades físicas y las habilidades técnicas se desarrollen de manera paralela. La preparación física comprende aspectos como la resistencia, la fuerza, la velocidad, la coordinación y la agilidad, aspectos que ayudan a responder con mayor actividad a las exigencias propias del juego del fútbol. Al mismo tiempo, la preparación técnica se relaciona con la mejora de acciones como el control del balón, el pase, la conducción, el remate y otras actividades que intervienen durante el partido. El trabajo conjunto de ambos componentes favorece al mejor desempeño de los estudiantes en la práctica deportiva.

En las instituciones educativas, la enseñanza del fútbol tiene un fin principal como la formativa. Más allá de los resultados que deja la competencia, su pretensión es que los estudiantes mantengan un estilo de vida activo que ayuden a mejorar su condición física y salud, aprendiendo a ejecutar correctamente los fundamentos del deporte en un ambiente de respeto, cooperación y participación en el equipo. Estas experiencias también favorecen la integración del grupo de manera armónica fortaleciendo el sentido de pertenencia con todos los elementos que forman parte de la comunidad educativa.

El deporte en todo ámbito escolar es clave para las experiencias educativas. Su desarrollo en la escuela ayuda a la formación integral de los menores fomentando valores, salud, buen estado emocional y el disfrute recreacional con sus pares. El trabajo en equipo es uno de los valores que ayudan para forjar aprendizajes significativos ya que la interacción les ayudará a intercambiar conocimientos para llegar a concluir sobre un determinado tema, de la misma manera le ayuda a desarrollar habilidades sociales para su vida

El presente estudio permite analizar la preparación física y técnica en estudiantes que practican fútbol como parte del currículo escolar en el área de educación física de la escuela, considerando su importancia en el proceso de formación deportiva. Los resultados ayudarán a contar con información que sirva de apoyo para que docentes y entrenadores planifiquen actividades de acuerdo a las características de los estudiantes y de esta manera favorezcan el aprendizaje de los fundamentos del fútbol.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El fútbol, es un deporte que tiene gran expectativa social y cultural a nivel mundial, siendo la más practicada por los escolares de educación básica tanto de los nacionales como de los particulares. En las instituciones educativas se puede percibir el nivel en que le toman atención a este deporte en su preparación física y preparación técnica. La primera se enfoca en la resistencia, velocidad y fuerza y la segunda en la forma cómo realizan el pase, control del balón y remate, la experiencia nos lleva a concluir que no siempre se trabaja o se desarrolla con la misma frecuencia o atención en este deporte.

Esta situación podría afectar el rendimiento deportivo de los estudiantes, quienes requieren un equilibrio entre ambas dimensiones que le ayuden a alcanzar de forma adecuada un desempeño óptimo. En diversos colegios y programas de formación juvenil, se evidencia que los estudiantes presentan deficiencias en la ejecución técnica de los fundamentos básicos del fútbol, aun cuando poseen condiciones físicas aceptables. A la inversa, también se encuentran casos en los que existe un buen nivel técnico, pero insuficiente preparación física para sostener el rendimiento durante la práctica prolongada o la competencia.

La falta de articulación entre la preparación física y la preparación técnica repercute negativamente en el aprendizaje del fútbol como herramienta educativa, limitando la posibilidad de que los estudiantes desarrollen competencias motrices, cognitivas y socioemocionales vinculadas al deporte, siendo este deporte el más practicado en las escuelas a nivel nacional, ya que un estudio realizado a nivel nacional sobre cultura física y actividad físico-deportiva en estudiantes peruanos evidenció que el fútbol constituye el

deporte más practicado, alcanzando aproximadamente el 42 % de preferencia entre los escolares encuestados. (Vargas, 2019). Este resultado pone de manifiesto la alta relevancia del fútbol dentro de las actividades físico-deportivas en el contexto educativo peruano, lo que permite afirmar que una proporción considerable de estudiantes participa activamente en su práctica, ya sea en el ámbito escolar o extracurricular. Asimismo, estos hallazgos refuerzan la importancia de considerar al fútbol como un medio fundamental para el desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices y valores sociales en la población escolar, especialmente al momento de diseñar programas de educación física y entrenamiento deportivo acordes a la realidad nacional.

Además, la problemática de la poca práctica de preparación física y preparación técnica del fútbol se relaciona con la ausencia de programas pedagógicos integrales que consideren la preparación física y técnica como procesos complementarios y necesarios para la formación escolar.

En las instituciones educativas de Huaura como la I. E. Generalísimo Don José De San Martín, se identifican dos escenarios contrastantes, en las zonas urbanas, a pesar de que los estudiantes generalmente disponen de mejores condiciones en cuanto a infraestructura deportiva, espacios adecuados y acceso a entrenadores, se observan deficiencias en la preparación técnica, las cuales se explican principalmente por la ausencia de programas de entrenamiento especializados, planificados y sostenidos en el tiempo, lo que limita el desarrollo integral de sus habilidades deportivas; por otro lado, en las zonas rurales, los estudiantes destacan por su entusiasmo, compromiso y participación activa en las prácticas deportivas, sin embargo, enfrentan mayores dificultades en la preparación física como

consecuencia de la falta de recursos materiales, equipamiento adecuado y metodologías pedagógicas adaptadas a su realidad sociocultural y a las condiciones propias de su entorno.

La consecuencia de esta situación es que los adolescentes, pese a practicar fútbol de manera constante, no logran consolidar un equilibrio entre la preparación física y técnica, lo que repercute en su rendimiento, en su motivación y en la posibilidad de que el deporte se convierta en un verdadero medio de formación integral.

De allí surge la necesidad de diagnosticar cómo se está llevando a cabo la preparación física y técnica del fútbol en estudiantes de secundaria de Huaura, considerando las diferencias entre zonas urbanas y rurales. Este diagnóstico permitirá identificar las principales deficiencias y necesidades, para luego intervenir con estrategias pedagógicas y metodológicas que fortalezcan la práctica del fútbol como herramienta educativa y formativa.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre la preparación física y la preparación técnica del fútbol en escolares de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre la resistencia física y la preparación técnica del fútbol en escolares de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.?

¿Cuál es la relación entre la fuerza muscular y la preparación técnica del fútbol en escolares de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.?

¿Cuál es la relación entre la velocidad y agilidad y la preparación técnica del fútbol en escolares de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la preparación física y la preparación técnica del fútbol en escolares de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar la relación entre la resistencia física y la preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

Conocer la relación entre la fuerza muscular y la preparación técnica del fútbol en escolares de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

Establecer la relación entre la velocidad y agilidad y la preparación técnica del fútbol en escolares de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

1.4. Justificación de la investigación

Justificación teórica

La investigación se justifica teóricamente porque aporta al campo de la educación física y del deporte escolar un análisis integral sobre la relación entre la preparación física y la preparación técnica en adolescentes. Diversos enfoques pedagógicos y psicológicos, como el constructivismo y la teoría sociocultural, sostienen que el aprendizaje significativo requiere la articulación entre práctica, experiencia y desarrollo de habilidades. En el caso del fútbol, la preparación física no puede desligarse de la preparación técnica, ya que ambas dimensiones se complementan para potenciar el rendimiento y la formación integral del estudiante.

Los estudios sobre deporte indican que el desarrollo de capacidades físicas, como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la coordinación, facilitan el aprendizaje y las habilidades técnicas como el pase, el control, el drible y el remate. En el ámbito escolar, de la provincia de Huaura, se enseña muy poco estas técnicas por falta de tiempo en el horario de clases, lo que dificulta un aprendizaje más completo del fútbol.

Esta investigación aporta información sobre la relación entre la preparación física y la preparación técnica en la etapa escolar. El marco teórico permite comprender la importancia de desarrollar ambos componentes de forma simultánea y complementaria, ya que ello favorece el desempeño deportivo y al fortalecimiento de capacidades cognitivas, sociales y actitudinales en los escolares.

Justificación práctica

Permite conocer cómo se desarrolla la preparación física y técnica del fútbol en estudiantes de secundaria de la provincia de Huaura. La información expuesta en el marco teórico ayudará a la planificación de acciones de acuerdo a las necesidades de cada realidad educativa.

En las instituciones urbanas, los resultados podrán servir para reforzar el trabajo relacionado con la preparación técnica. En las instituciones rurales, la información obtenida ayudará a plantear formas de enseñanza acordes con la disponibilidad de espacios, materiales y recursos. El estudio aportará información necesaria para fortalecer la enseñanza del fútbol en la escuela favoreciendo de esta manera al desarrollo de las capacidades deportivas de los escolares.

1.5. Delimitaciones del estudio

Delimitación Temporal

La investigación se desarrolla en los primeros meses del ciclo escolar de 2025, periodo en el cual se llevará a cabo el diagnóstico y la recolección de información sobre la preparación física y técnica en estudiantes de secundaria, permitiendo obtener datos actuales y pertinentes para el análisis.

Delimitación Espacial

El estudio se realiza en la Institución Educativa Generalísimo Don José de San Martín, ubicada en la provincia de Huaura, donde se cuenta con espacios deportivos y académicos que servirán como escenario para observar y evaluar las prácticas de preparación física y técnica en el fútbol escolar.

Delimitación Social

La población objeto de estudio está conformada por escolares de nivel secundaria, quienes representan un grupo clave para comprender las dinámicas de formación deportiva en la adolescencia. La muestra seleccionada permitirá identificar las diferencias y necesidades específicas de los estudiantes en relación al deporte en mención.

1.6.Viabilidad del estudio

Se encuentra directamente financiado por el investigador, garantizando autonomía en su planificación de acuerdo a sus condiciones económicas como también en la gestión de recursos y en la planificación de actividades propias del estudio, cubriendo gastos básicos relacionados con el procesamiento de información sin límites en su desarrollo y manteniendo la independencia del trabajo.

Cuenta con acceso a bibliografía actualizada y especializada en el campo de la educación física, de estudios nacionales e internacionales, con fundamentos necesarios para analizar la problemática con el rigor académico que requiere una investigación académica.

Su proceso no tiene impactos negativos sobre el medio ambiente, ya que se desarrolla en espacios escolares, sin necesidad de manipular ninguna especie del ecosistema. las actividades se realizan a través de la observación sin riesgos ambientales.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Rivera y Bayas (2025) “*Preparación física para mejorar las capacidades físicas de futbolistas profesionales*”. Objetivo: Orientar al análisis de la preparación física, con atención en la individualización del entrenamiento y en la planificación periódica de las cargas. Los estudios revisados muestran que adaptar los programas de entrenamiento a las características propias de cada jugador es importante para lograr un mejor rendimiento físico y bajar los riesgos de lesiones en los jugadores. También destaca la importancia de combinar ejercicios aeróbicos con anaeróbicos, trabajar los músculos que dan estabilidad al cuerpo y contar con una alimentación saludable, siendo estos aspectos la base de una buena preparación física. El estudio plantea un minucioso detalle sobre las tendencias actuales en el acondicionamiento de futbolistas profesionales, examinando la relación entre el entrenamiento especializado, la prevención de lesiones y el rendimiento competitivo en el campo de juego.

Castañeda (2021) “*Impacto de la condición física y el desempeño de los futbolistas del club deportivo Eugenio Espejo, Provincia Los Ríos*”. El fútbol se ha consolidado como uno de los deportes más relevantes y practicados a nivel mundial, siendo disfrutado por todos, cada uno aportando sus propias cualidades para desenvolverse en esta disciplina. Su evolución ha dejado una huella significativa en las culturas, hasta convertirse en la actividad deportiva favorita. Dentro de este contexto, la preparación física desempeña un papel fundamental en el rendimiento de los futbolistas, porque contribuye al desarrollo de capacidades esenciales como la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación, entre otras. Este deporte

requiere que los jugadores cuenten con un proceso de acondicionamiento físico sistemático y adecuado, para que alcancen un desempeño óptimo en el ámbito competitivo. El estudio sigue una orientación de profesionales que aplican métodos y recursos especializados. Su objetivo fue determinar la influencia de la preparación física en el rendimiento físico de los futbolistas del club deportivo, mediante la aplicación de una metodología que ayuden al logro de lo propuesto.

Imbaquingo (2024) “*Preparación física y alimentación dosificada en el fútbol infantil Sub-10. Revisión Sistemática*”. Objetivo: organizar y sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos de la preparación física adecuada en niños que practican fútbol en la categoría sub-10. Metodología: se realizará una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA Su proceso considerarán artículos científicos y fuentes bibliográficas que contienen teorías del estudio. Resultados: documentos con aportes de la preparación física y la alimentación en el desarrollo de niños de 10 años que practican fútbol, siendo un recurso educativo que pueden aplicar los docentes, estudiantes, entrenadores del ámbito deportivo. Conclusiones: Existen efectos positivos en el rendimiento deportivo de los niños, destacando una adecuada periodización del entrenamiento y de una dieta equilibrada que fueron importantes en su desempeño físico.

Álvarez, (2016) “*Efecto de la preparación física en el desarrollo de la técnica ofensiva del fútbol del club deportivo “corporación 13” de Otavalo*”. Se ejecutó en el Club Deportivo “Corporación 13”. Dirigido a niños y adolescentes entre los 5 y 17 años. La investigación abordó teorías de la Preparación Física y los Fundamentos técnicos ofensivos del fútbol. Metodología: Investigación de campo, bibliográfica, métodos analítico-sintético, inductivo-deductivo, estadístico y científico. Instrumentos: Pruebas físicas de velocidad, fuerza,

resistencia y flexibilidad. Fichas de observación por cada jugador. Los resultados permitieron elaborar videos interactivos sobre preparación física general y herramientas pertinentes para perfeccionar los aspectos técnicos y tácticos del fútbol con una adecuada preparación física en los entrenamientos.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Huaracha y Jove (2020) “*Preparación física y práctica del fútbol en escolares de 6to grado de la I.E.P. N° 72001 - 2019*”. El presente estudio tiene como propósito analizar cómo la preparación física incide en la práctica del fútbol en escolares del 6to grado, sustentándose en conceptos como preparación física, incidencia en el rendimiento futbolístico. Metodología no experimental de tipo descriptivo–correlacional, cuyos resultados muestran que los entrenadores aplican métodos variados como trabajo de duración, interval training intensivo y extensivo, Fartlek, circuitos y ejercicios de velocidad, utilizan intervalos irregulares y de duración en menor cantidad, incorporan juegos, ejercicios de gimnasia y modelos de entrenamiento deportivo, organizan cargas ligeras y normales distribuidas en grupos o etapas, y que, como consecuencia, los estudiantes han mejorado sus tiempos de recorrido en los mismos espacios y han logrado prolongar su actividad física sin disminuir la eficacia en su desempeño.

Quispe (2017) “*Nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años de edad de la Institución Educativa Primaria N.º 71011 de Ayaviri 2016*”. El propósito central de este estudio fue identificar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años; se trató de una investigación de tipo descriptivo con diseño diagnóstico, aplicada a una muestra de 78 estudiantes, en la cual se emplearon diversas técnicas e instrumentos de evaluación; los resultados obtenidos mediante el test de

fundamentos técnicos evidenciaron que la mitad de los alumnos se ubicó en la categoría de “muy malo”, con promedios entre 00 y 08, mientras que el otro 50% presentó calificaciones distribuidas entre “bueno”, “regular” y “malo”, lo que refleja un escaso interés y atención hacia la preparación técnica del fútbol dentro de la institución educativa.

Leiva y Quispe (2024) *“Programa de fundamentos técnicos de fútbol en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes de la institución educativa “San Martín de Porras”– 2022”*. El objetivo de este estudio fue analizar cómo el programa de fundamentos técnicos de fútbol impacta en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes de secundaria, durante el año 2022; para ello se aplicó una metodología de enfoque cuantitativo con carácter descriptivo y un diseño pre experimental, utilizando como instrumento una ficha de observación validada, aplicada a una muestra de 22 estudiantes de ambos sexos; los resultados evidenciaron que, antes de la implementación del programa, el 77,3% de los alumnos mostraban un desarrollo de la coordinación solo “a veces” y el 22,7% “nunca”, mientras que después de la intervención el 45,5% alcanzó la categoría de “siempre” y el 54,5% la de “casi siempre”, lo que permite concluir que el programa de fundamentos técnicos de fútbol ejerció una influencia positiva en el fortalecimiento de las capacidades coordinativas de los estudiantes de secundaria de dicha institución.

Flores (2024) *“Fundamentos técnicos del futbol en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Privada San Miguel De Ilave 2024”*. El presente estudio tuvo como propósito evaluar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes. metodología: se aplicó una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y con diseño descriptivo, considerando a los 144 escolares de la institución como muestra, seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia; la recolección de datos se realizó a través de la técnica de observación y el instrumento

empleado fue una ficha validada de pruebas de fundamentos técnicos del fútbol. Los resultados evidenciaron que 11 escolares alcanzaron un nivel excelente, 49 se ubicaron en un nivel bueno, 52 en nivel regular, 23 en nivel malo y 9 en nivel muy malo. Conclusión: los estudiantes tienen un desempeño aceptable, con nivel bueno (34%) y regular (36%); también se observó que el cabeceo es una habilidad débil, pues mayor número de escolares se ubica en niveles bajos y muy bajos, teniendo la necesidad de reforzar las técnicas deportivas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Preparación física

Definiciones

Teóricos sobre los desempeños en deportes, coinciden en que la preparación física es uno de los ejes centrales del entrenamiento en el fútbol, pues su finalidad es desarrollar aquellas capacidades que le permiten al jugador sostener un nivel de rendimiento estable a lo largo del partido y de la temporada competitiva. Profundizando en este punto, Cometti (2002) señala que la preparación física no debe verse como un fin en sí misma, sino como un medio que favorece la efectividad en las jugadas decisivas del fútbol, destacando cualidades esenciales como la fuerza, la velocidad y la resistencia intermitente, rasgos que definen la naturaleza particular de este deporte.

En fútbol, la preparación física en los escolares desde temprana edad busca mejorar la eficacia de las acciones decisivas del juego (p. ej., saltar más, acelerar más, golpear más rápido), siendo su propiedad el rendimiento futbolístico. (Cometti, 2002)

La preparación física es un componente esencial del entrenamiento deportivo que se centra en desarrollar y mejorar capacidades (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, agilidad y

coordinación), integrándolas según las demandas de la modalidad (aplicable al fútbol por su carácter intermitente y multidimensional). (SENA, 2012)

La preparación física se define como la educación y desarrollo de las cualidades físicas indispensables para el deporte, mediante cargas que generan adaptaciones morfológicas y funcionales del organismo, sosteniendo el rendimiento en competencia (en fútbol, estas adaptaciones se orientan a las demandas del juego). (Peña, Aguilar,E, Valle,J, & Lopez,S, 2020)

En conclusión podemos definirlo como un proceso organizado y continuo que busca fortalecer tanto las capacidades condicionales como las coordinativas —entre ellas la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la agilidad—, con el propósito de optimizar el desempeño de los estudiantes en la práctica de este deporte; dicho proceso se adapta a las exigencias propias del juego y al nivel de desarrollo de cada participante, asegurando que puedan responder de manera efectiva a las demandas técnicas y tácticas que el fútbol requiere.

Dimensiones

- **Resistencia Física:** Componentes importante en la preparación física, ya que se refiere a la capacidad del cuerpo para sostener un esfuerzo durante un tiempo prolongado y retrasar el momento en que aparece el cansancio. Dentro del fútbol escolar, esta capacidad le permite al estudiante mantener el ritmo del juego, participar de forma constante durante toda la sesión de práctica y realizar las acciones técnicas con mejor eficacia. Platonov plantea que la resistencia representa una base funcional necesaria para desarrollar otras capacidades

físicas, por lo que debe trabajarse de manera progresiva desde edades tempranas, respetando siempre los principios de adaptación biológica del organismo.

Desde una mirada educativa, trabajar la resistencia en los escolares contribuye a mejorar la salud cardiovascular, aumenta la tolerancia al esfuerzo físico y ayuda a formar hábitos de vida activa. Blázquez (2010) menciona que, en el ámbito del deporte escolar, la resistencia debe fomentarse a través de actividades lúdicas y globales, evitando cargas excesivas, de modo que el proceso de aprendizaje sea seguro y formativo para los estudiantes.

- **Fuerza Muscular:** Se entiende como la capacidad que tiene el sistema neuromuscular para vencer o hacer frente a una resistencia a través de la contracción de los músculos. En el contexto del fútbol escolar, esta capacidad resulta indispensable para realizar acciones como saltos, arrancadas, cambios de dirección, remates y disputas por el balón. Bompa (2009) plantea que, en las edades escolares, el trabajo de fuerza debe orientarse hacia el fortalecimiento general del cuerpo, apoyándose en el propio peso corporal y en ejercicios funcionales, dando prioridad a la técnica correcta y a la seguridad del estudiante.

Además, la fuerza muscular cumple una función preventiva importante, pues favorece la estabilidad de las articulaciones y ayuda a disminuir el riesgo de lesiones. El American College of Sports Medicine sostiene que, cuando los programas de fortalecimiento en niños y adolescentes están bien diseñados y cuentan con la supervisión adecuada, contribuyen a mejorar la aptitud física en general y a lograr un desarrollo musculoesquelético saludable

- **Velocidad y Agilidad:** Son dimensiones importantes dentro de la preparación física en el fútbol, ya que le permiten al escolar reaccionar con rapidez ante las diferentes situaciones del juego y moverse de forma eficiente realizando cambios de dirección constantes. Mientras la velocidad se refleja en acciones como los sprints y las reacciones

rápidas, la agilidad involucra elementos como la coordinación, el equilibrio y el control del cuerpo. Williams señala que estas capacidades resultan especialmente sensibles de desarrollar en edades tempranas, por lo cual la etapa escolar se convierte en un momento propicio para estimularlas mediante actividades variadas y adaptadas al contexto.

Desde el punto de vista educativo, trabajar la velocidad y la agilidad contribuye al desarrollo neuromotor del estudiante y mejora su capacidad de anticipación y de toma de decisiones durante el juego. La FIFA, dentro de sus programas de fútbol formativo, sugiere el uso de ejercicios dinámicos y juegos en espacios reducidos que permitan potenciar estas capacidades sin dejar de lado el carácter recreativo y pedagógico que debe mantener el fútbol en la etapa escolar.

Clasificación de preparación física

- **Preparación Física General (PFG):** Su finalidad es desarrollar de manera integral las capacidades físicas del individuo, sin especializarse en un deporte específico. Constituye la base del acondicionamiento físico y busca mejorar la salud, la condición corporal y la aptitud física general. Incluye el desarrollo de la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y las capacidades coordinativas, mediante ejercicios variados y globales. Es fundamental en etapas iniciales de formación, especialmente en niños y adolescentes, ya que prepara al organismo para cargas más específicas y complejas.

- **Preparación Física Específica (PFE):** Orientado al desarrollo de las capacidades físicas directamente relacionadas con las exigencias de un deporte determinado. Los ejercicios, métodos y cargas se adaptan a los gestos técnicos, la intensidad y las demandas fisiológicas propias de la disciplina deportiva. Su objetivo es optimizar el rendimiento físico

del deportista en situaciones reales de competencia, integrando la condición física con la técnica y la táctica.

- **Preparación Física Básica:** Centrado en el desarrollo de las capacidades físicas fundamentales que sirven de sustento para cualquier actividad deportiva. Comprende principalmente la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Esta preparación permite un adecuado desarrollo motor y previene lesiones, siendo indispensable antes de avanzar hacia niveles más especializados de entrenamiento.

- **Preparación Física Complementaria:** Tiene como propósito reforzar aspectos físicos que no se desarrollan de manera suficiente durante la práctica específica del deporte. Incluye ejercicios compensatorios, preventivos y de corrección postural, así como actividades orientadas a mejorar la movilidad articular, la estabilidad y el equilibrio muscular, contribuyendo al mantenimiento de la salud y a la prolongación de la vida deportiva.

2.2.2. Preparación técnica del fútbol

Definiciones

La preparación técnica en el fútbol está estrechamente vinculada con el aprendizaje, la mejora continua y la automatización de los fundamentos propios del juego. Según Guerrero Najjar (2022), este proceso consiste en la adquisición gradual de habilidades técnicas a través de métodos organizados y sistemáticos, que buscan asegurar la correcta ejecución de gestos esenciales como el pase, el control, la conducción y el remate, permitiendo que el jugador desarrolle precisión y eficacia en cada acción dentro del campo.

La preparación técnica en fútbol se define como el proceso de aprender y perfeccionar capacidades mediante la aplicación sistemática de los fundamentos técnicos (gestos y habilidades del juego), buscando dominio y corrección del gesto. (Guerrero, 2022)

El entrenamiento técnico se concibe como un proceso sistemático orientado a la adquisición, perfeccionamiento y estabilización de las acciones específicas del deporte; en fútbol, esto implica consolidar ejecuciones eficaces bajo condiciones cambiantes del juego.

La preparación técnica del deportista se entiende como la enseñanza de movimientos y acciones que constituyen el medio para realizar el entrenamiento y la competencia; en fútbol, equivale a formar repertorios motores eficaces para resolver situaciones del juego. (Ramos, 2024)

En el fútbol, la técnica supone la correcta ejecución motriz conforme a un modelo ideal del gesto, con coordinación espacio-temporal, eficacia y economía del movimiento; por tanto, la preparación técnica busca instalar y refinar esa ejecución. (Tagliaferri, 2017)

Las técnicas deportivas se conceptualizan como secuencias probadas de movimientos, adecuadas a un fin y eficaces para resolver tareas en situaciones deportivas; en fútbol, esto fundamenta la preparación técnica como dominio de secuencias eficientes (pase, control, conducción, remate, etc.). (Ramírez, 2009)

La preparación técnica se define como el proceso de formación en el deportista de las “reservas” (repertorio y recursos) imprescindibles para ejecutar actividades motoras aplicadas al deporte, orientadas a los más altos logros; en fútbol, se traduce en automatizar

y adaptar habilidades técnicas a la exigencia competitiva. (SENA, Planificación del entrenamiento deportivo, 2012)

En conclusión, podemos definirlo como un proceso organizado y continuo que integra la enseñanza, el aprendizaje y el perfeccionamiento de los fundamentos propios de este deporte, con el propósito de que los jugadores logren ejecutar de manera correcta, eficiente y flexible las habilidades motrices específicas —como el pase, el control, la conducción o el remate—, adaptándolas a las distintas situaciones que se presentan durante la práctica deportiva.

Dimensiones

- **Control y dominio del balón:** El control y dominio del balón constituye una de las dimensiones fundamentales de la preparación técnica del fútbol, ya que permite al escolar establecer una relación eficaz con el balón y responder adecuadamente a las situaciones del juego. Este aspecto considera acciones como el control orientado, la amortiguación y la conducción del balón, que son importantes para mantener la posesión y facilitar la continuidad del juego. El dominio del balón en los escolares es la base principal para el aprendizaje técnico, ya que si un jugador no controla correctamente el balón limita su capacidad y participación en el juego.

Desde el enfoque del aprendizaje motor, el control del balón favorece el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la percepción espacio-temporal. David Blázquez Sánchez señala que en el deporte escolar el énfasis debe situarse en la correcta ejecución técnica mediante experiencias motrices variadas, evitando la especialización prematura. En

consecuencia, el dominio del balón en escolares no solo mejora el rendimiento técnico, sino que cumple una función educativa y formativa.

- **Pase y recepción:** El pase y la recepción representan una dimensión técnica esencial para el desarrollo del juego colectivo en el fútbol escolar. Estas acciones permiten la interacción entre los jugadores, la circulación del balón y la construcción de acciones ofensivas y defensivas. De acuerdo con FIFA, en sus manuales de Grassroots Football, el pase y la recepción son considerados fundamentos prioritarios en la enseñanza del fútbol infantil, ya que fomentan la cooperación, la comunicación y el sentido colectivo del juego.

Asimismo, Wein afirma que el pase debe enseñarse en contextos lúdicos y progresivos, priorizando la precisión y la toma de decisiones por encima de la fuerza. En el ámbito escolar, esta dimensión contribuye al desarrollo de valores como el trabajo en equipo, la solidaridad y el respeto por las reglas, fortaleciendo el carácter educativo del fútbol.

- **Remate y finalización:** El remate y la finalización constituyen la dimensión técnica orientada a la culminación de las acciones ofensivas y a la consecución del gol. En escolares, el remate debe trabajarse desde una perspectiva pedagógica, enfocándose en la correcta ejecución técnica, la coordinación y el control corporal, más que en la potencia. Martens (2012) sostiene que en etapas formativas el éxito en la finalización refuerza la motivación, la autoconfianza y el interés por la práctica deportiva.

Por su parte, estudios sobre adquisición de habilidades en fútbol indican que la práctica sistemática del remate mejora la precisión motriz y la toma de decisiones en situaciones reales de juego. Williams y Hodges (2005) destaca que el aprendizaje técnico en fútbol debe

integrar percepción, decisión y ejecución, aspectos que se desarrollan de manera significativa a través de ejercicios de finalización adaptados a la edad escolar

Clasificación de preparación técnica del fútbol

- **Preparación técnica individual:** La preparación técnica individual se orienta al desarrollo de las habilidades motrices específicas que el futbolista ejecuta de manera personal durante el juego. Comprende el dominio del balón y la correcta ejecución de los fundamentos técnicos básicos, tales como el control y conducción del balón, el pase, la recepción, el regate, el tiro al arco y el cabeceo. Esta preparación permite al jugador resolver situaciones de juego con eficacia, seguridad y precisión, constituyendo la base del rendimiento técnico en el fútbol.

- **Preparación técnica colectiva:** La preparación técnica colectiva se refiere a la aplicación coordinada de los fundamentos técnicos entre dos o más jugadores. Incluye acciones como pases en secuencia, paredes, desmarques, apoyos, cambios de orientación y combinaciones ofensivas y defensivas. Su finalidad es mejorar la interacción entre los jugadores, optimizar el juego en equipo y favorecer la fluidez y continuidad del juego colectivo.

- **Preparación técnica básica:** La preparación técnica básica corresponde a la etapa inicial del aprendizaje técnico del fútbol, en la cual se enseñan y consolidan los fundamentos técnicos esenciales. Se caracteriza por el uso de ejercicios simples, analíticos y progresivos, adecuados principalmente a etapas escolares y formativas. Su objetivo es lograr una correcta ejecución técnica, priorizando la coordinación, el control y la familiarización con el balón.

- **Preparación técnica aplicada o avanzada:** La preparación técnica aplicada o avanzada se desarrolla en etapas de mayor nivel deportivo y se centra en la ejecución de los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego. En esta clasificación, la técnica se

trabaja bajo condiciones de oposición, presión, velocidad y toma de decisiones, integrándose estrechamente con la táctica. Su propósito es optimizar el rendimiento técnico funcional del jugador dentro del contexto competitivo.

Importancia de la preparación técnica del fútbol

Para aprender este deporte, es necesario cumplir con una serie de requisitos técnicos, físicos y emocionales. Estos han de ser cultivados y mejorados en el deportista, quien estará en constante interacción con estos componentes durante la práctica. Por lo tanto, adquirir una buena técnica desde edades tempranas será esencial para un adecuado desempeño en esta disciplina.

Hoy en día, es la disciplina deportiva que más niños y jóvenes de todas las edades practican. Por esta razón, la mayor parte de las selecciones, clubes y academias de fútbol lo practican; sin embargo, casi todos ellos no brindan las condiciones adecuadas que este deporte exige. Circunstancias propicias como: recursos económicos, escénicos o de cancha, materiales deportivos y una planificación apropiada para la formación adecuada en este deporte. Una fase esencial para la enseñanza-aprendizaje de este deporte ocurre a edades tempranas. Este grupo de personas tiene que saber las reglas y los principios del juego; de este modo, tendrán más autonomía para resolver problemas, lo cual les permitirá tener una formación completa en esta disciplina deportiva.

Desde sus comienzos hasta su evolución, el fútbol ha estado influenciado por diversas tendencias, concepciones, métodos y principios filosóficos que han tenido un impacto en la formación de los deportistas. Siguiendo esa misma línea, se menciona que la metodología es un componente relevante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que se entiende como el

conjunto de momentos y técnicas secuenciadas y coordinadas para conducir el aprendizaje del estudiante con miras a metas específicas.

El fútbol infantil requiere mejorar las condiciones de los entrenamientos y también el crecimiento personal del jugador. El éxito de una concepción formativa que esté bien fundamentada y planificada no solo asegura un incremento del tiempo de entrenamiento, sino también una nueva y más fuerte motivación en el jugador, así como un impulso propio con el deseo de obtener un rendimiento deportivo para uno mismo. El fútbol infantil es visto como una escuela para futbolistas. La escuela de fútbol tiene como objetivo brindar la educación apropiada a los niños que juegan al fútbol para que puedan unirse a los equipos de este deporte, tal como la escuela tradicional busca ofrecer una formación académica a los ciudadanos con el fin de que puedan incorporarse en la vida activa de la sociedad.

2.3. Bases Filosóficas

La filosofía en el contexto de este deporte, futbol, se sustenta en la idea de que este trasciende en gran magnitud cualquier práctica corporal, representa un escenario para el crecimiento del ser humano donde se desarrollan los buenos valores culturales, sociales y humanos; el fútbol inculca respeto, disciplina, resiliencia y cooperación al tiempo que estimula la creatividad, la manifestación corporal y el sentimiento de pertenencia grupal. Desde el punto de vista humanista, es considerado un medio para que las personas crezcan por completo. Desde el punto de vista sociocultural y pragmático, se observa como una herramienta que mejora la convivencia, la identidad comunitaria y la capacidad para afrontar desafíos. Convirtiéndose en un fenómeno que pasa lo deportivo, volviéndose una escuela de vida.

El fútbol es visto como un deporte de gran relevancia en toda la sociedad, donde en cada partido el deportista pone en juego capacidades cognitivas, motoras y emocionales para tomar decisiones rápidas. El trabajo en equipo es una necesidad para el logro del objetivo y el temple emocional es esencial para enfrentar la derrota con humildad y la victoria con respeto. Desde la filosofía del humanismo, el fútbol no solo se practica para formar deportistas, sino es esencial para formar ciudadanos capaces de convivir en sociedad, valorar el esfuerzo colectivo reconociendo que el triunfo real es el constante aprendizaje en la formación de valores con vínculos humanos que pasan más allá del campo de juego.

2.4. Definición de términos básicos.

Preparación técnica del fútbol: es el proceso sistemático de enseñanza y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del juego, que permite al jugador ejecutar correctamente los gestos motrices propios del fútbol en situaciones reales de juego, con eficacia y economía de movimiento. (Wein, 2004)

Control y dominio del balón: se define como la capacidad del jugador para recibir, amortiguar, conducir y manejar el balón con diferentes partes del cuerpo, manteniendo su posesión y facilitando la continuidad del juego. (Blázquez, 2010)

Pase y recepción: constituyen acciones técnicas básicas del fútbol que permiten la interacción entre jugadores, asegurando la circulación del balón y el desarrollo del juego colectivo mediante la cooperación y la toma de decisiones. (FIFA, 2014)

Remate y finalización: son acciones técnicas ofensivas orientadas a culminar una jugada mediante el golpeo del balón hacia la portería, integrando coordinación, precisión y control corporal para lograr el gol. (Williams & Hodges, 2005)

Resistencia física: es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo prolongado y retrasar la aparición de la fatiga durante la actividad física, permitiendo sostener el rendimiento motor durante la práctica deportiva. (Platonov, 2001)

Fuerza muscular: La fuerza muscular se define como la capacidad del sistema neuromuscular para generar tensión y vencer o contrarrestar una resistencia, siendo fundamental para la ejecución eficiente y segura de las acciones deportivas.

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

La preparación física tiene relación positiva con la preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

2.5.2. Hipótesis específica

La resistencia física tiene relación positiva con la preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

La fuerza muscular tiene relación positiva con la preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

La velocidad y agilidad tiene relación positiva con la preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

2.6. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Resistencia Física	• Mantiene un ritmo de juego constante durante toda la sesión de entrenamiento o partido. • Ejecuta desplazamientos continuos (carreras, trotes) sin presentar fatiga prematura. • Se recupera adecuadamente después de esfuerzos físicos prolongados.	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre	Cuestionario
Fuerza Muscular	• Realiza saltos, arranques y cambios de dirección con control corporal. • Ejecuta golpes del balón con potencia adecuada según su edad. • Mantiene estabilidad corporal en acciones de contacto o disputa del balón.		
Velocidad y Agilidad	• Responde con rapidez ante estímulos del juego (balón, compañeros, adversarios).		

	• Ejecuta desplazamientos cortos y cambios de dirección de manera eficiente. • Acelera y desacelera con control durante situaciones reales de juego.		
--	---	--	--

Tabla 2*Variable*

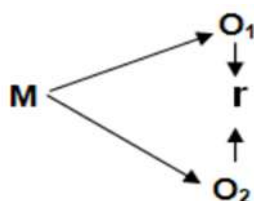
Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Control y dominio del balón	• Controla el balón de manera eficaz al recibirlo. • Conduce el balón manteniendo control y coordinación. • Protege el balón frente a la presión del adversario.	1 = Nunca 2 = A veces 3 = Siempre	Cuestionario
Pase y recepción	• Ejecuta pases con precisión hacia compañeros. • Recibe pases manteniendo continuidad del juego • Selecciona oportunamente el tipo de pase.		
Remate y finalización	• Ejecuta remates con técnica adecuada. • Aplica fuerza y dirección adecuadas en el remate. • Finaliza jugadas de manera oportuna		

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

La pesquisa siguió el enfoque cuantitativo dado que se centra en la medición objetiva de variables relacionadas con la preparación física y la preparación técnica del fútbol en estudiantes de secundaria. Este enfoque permite recolectar datos numéricos, analizarlos estadísticamente y establecer relaciones entre las dimensiones estudiadas, garantizando rigor científico y validez en los resultados., siguiendo el diseño no cuantitativo de naturaleza correlacional.

Diseño:



M = Estudiantes

O1 = Preparación física

O2 = Preparación técnica

r = Relación de 2 variables

3.2 Población y Muestra

3.2.1. Población

Determinado por educandos que cursan secundaria en la I. E. Generalísimo Don José De San Martín en el año 2025.

3.2.2. Muestra

La muestra constituida de 27 estudiantes de secundaria en la I. E. Generalísimo Don José De San Martín en el año 2025.

3.3. Técnicas de recolección de datos.

Se consideró como principal técnica de investigación la encuesta, por ser un instrumento válido y confiable para obtener información directa de los participantes. En este sentido, se aplicaron dos encuestas diferenciadas, diseñadas con preguntas específicas y estructuradas, con el propósito de garantizar un adecuado recojo de datos que permitiera analizar de manera objetiva la realidad estudiada.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.

Se hace uso del programa estadístico SPSS como herramienta principal para el procesamiento de los datos obtenidos en la investigación. Este software permite organizar, codificar y analizar la información de manera rigurosa, aplicando técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales que garantizan la validez y confiabilidad de los resultados, facilitando así una interpretación objetiva de la realidad estudiada.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1. Variable Preparación física

Tabla 3.

Categorización de Preparación física

Dimensión	Cantidad de ítems	Intervalos	Categorías
Resistencia Física	6	6 – 9	Bajo
		10 – 13	Regular
		14 – 18	Alto
Fuerza Muscular	6	6 – 9	Bajo
		10 – 13	Regular
		14 – 18	Alto
Velocidad y Agilidad	6	6 – 9	Bajo
		10 – 13	Regular
		14 – 18	Alto
Preparación física	18	18 – 29	Bajo
		30 – 41	Regular
		42 – 54	Alto

Tabla 4.

Nivel de variable Preparación física

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	11.11%
Regular	11	40.74%
Alto	13	48.15%
Total	27	100.00%

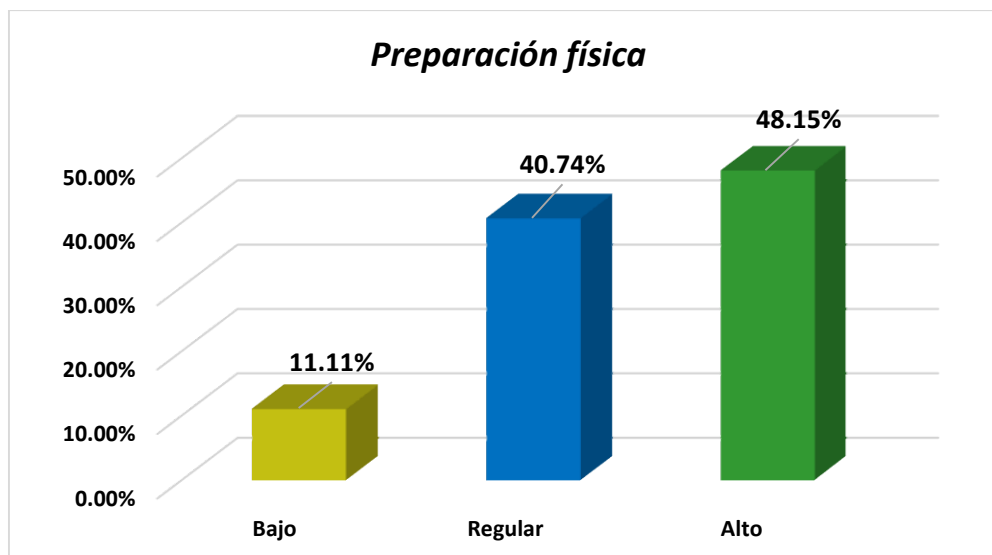


Figura 1 Nivel de Preparación física

Se observa que la variable preparación física tiene una predominancia del nivel alto (48.15%), seguido del nivel regular (40.74%), mientras que el nivel bajo (11.11%) representa una proporción reducida. Esto indica que, en términos globales, la mayoría de los estudiantes del colegio Generalísimo Don José De San Martín presenta un adecuado desarrollo de sus capacidades físicas, con un buen estado de condición física para responder a la actividad escolar.

Tabla 5

Frecuencia y porcentaje en dimensiones de Preparación física

Nivel	Resistencia Física		Fuerza Muscular		Velocidad y Agilidad	
	f.	%	f.	%	f.	%
Bajo	2	7.41%	4	14.81%	3	11.11%
Regular	11	40.74%	10	37.04%	11	40.74%
Alto	14	51.85%	13	48.15%	13	48.15%
Total	27	100.00%	27	100.00%	27	100.00%

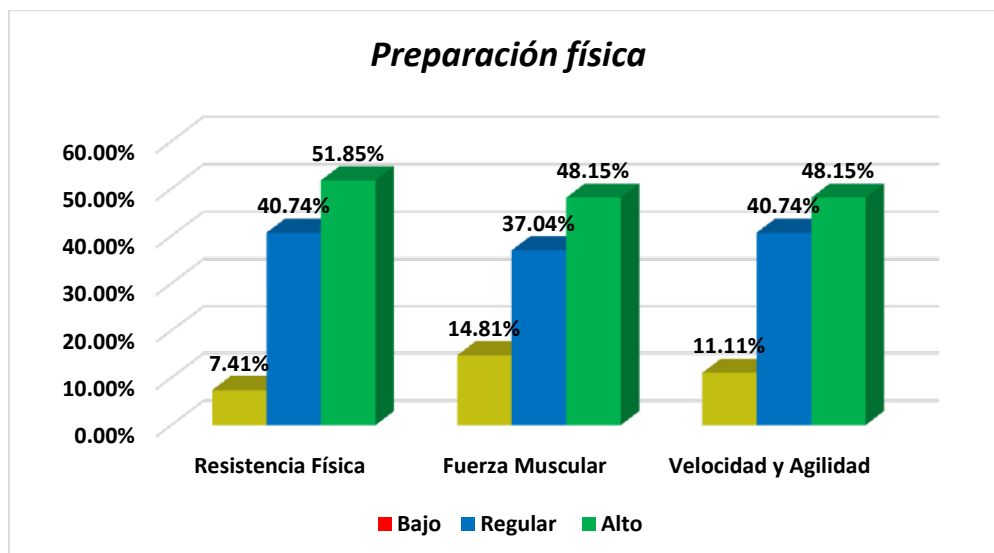


Figura 2 Nivel en dimensiones de preparación física

Resistencia física: se observa que la mayoría de estudiantes del colegio Generalísimo Don José De San Martín, se ubica en el nivel alto (51.85%), seguido del nivel regular (40.74%), mientras que un porcentaje reducido se encuentra en el nivel bajo (7.41%). Indicando que presentan una adecuada capacidad para sostener esfuerzos físicos durante un periodo prolongado. En cuanto a la fuerza muscular, se identifica una distribución donde predomina el nivel alto (48.15%), seguido del nivel regular (37.04%) y un menor porcentaje en el nivel bajo (14.81%). Mostrando que la mayoría de los estudiantes posee una capacidad adecuada para generar tensión muscular. En velocidad y agilidad, se muestran una mayor concentración en el nivel alto (48.15%) y regular (40.74%), mientras que el nivel bajo representa el 11.11%. Los estudiantes cuentan con una adecuada capacidad para realizar movimientos rápidos y coordinados.

4.1.2. Variable Preparación técnica

Tabla 6.

Categorización Preparación técnica

Dimensión	Cantidad de ítems	Intervalos	Categorías
Control y dominio del balón	6	6 – 9 10 – 13 14 – 18	Bajo Regular Alto
Pase y recepción	6	6 – 9 10 – 13 14 – 18	Bajo Regular Alto
Remate y finalización	6	6 – 9 10 – 13 14 – 18	Bajo Regular Alto
Preparación técnica	18	18 – 29 30 – 41 42 – 54	Bajo Regular Alto

Tabla 7

Nivel de variable Preparación técnica

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	11.11%
Regular	8	29.63%
Alto	16	59.26%
Total	27	100.00%

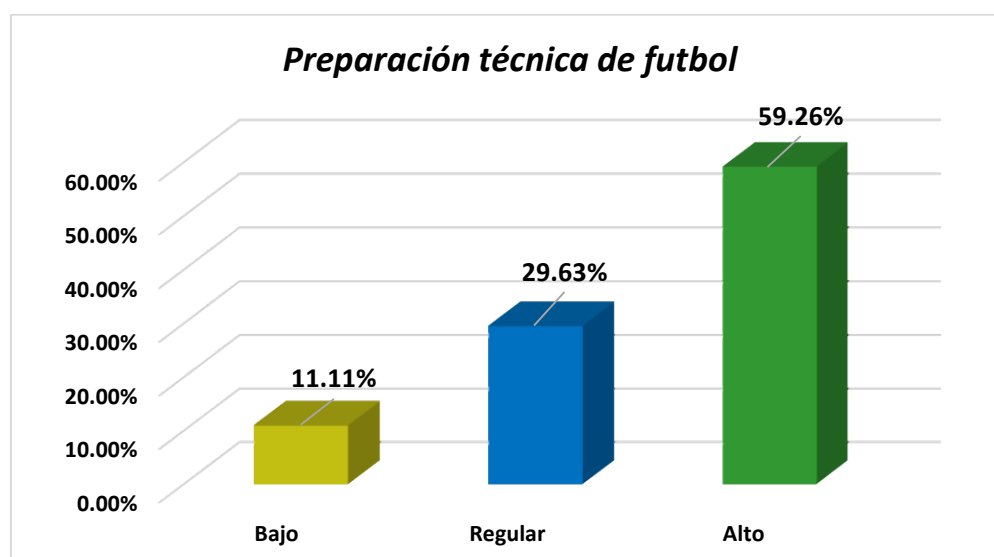


Figura 3 Nivel de Preparación técnica

Se observa que la variable preparación técnica del fútbol muestran una marcada predominancia del nivel alto (59.26%) en los estudiantes del colegio Generalísimo Don José De San Martín, seguido del nivel regular (29.63%), mientras que el nivel bajo (11.11%) representa una proporción menor. La mayoría de los estudiantes posee un adecuado dominio de las habilidades técnicas del fútbol.

4.2. Contrastación de hipótesis general

Hipótesis alterna (Ha) La preparación física tiene relación positiva con la preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

Tabla 8.

Correlación de preparación física y preparación técnica

		<i>Preparación física</i>	<i>Preparación técnica</i>
<i>Preparación física</i>	Correlación de Pearson	1000	0.665
	Sig. (bilateral)		.000
	N	27	27
<i>Preparación técnica</i>	Correlación de Pearson	0.665	
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	27	27

La investigación asegura una relación positiva fuerte y significativa entre preparación física y preparación técnica para futbol en estudiantes Generalísimo Don José De San Martín, resultado que evidencia la correlación de Pearson de 0.795 y un valor p menor a 0.05, existiendo un vínculo reconocido donde a mayor preparación física será mayor la preparación técnica para el futbol.

Contrastación de hipótesis específica 1

Hipótesis alterna (Ha) La resistencia física tiene relación positiva con la preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

Tabla 9.

Correlación de resistencia física y preparación técnica

		<i>Resistencia física</i>	<i>Preparación técnica</i>
<i>Resistencia física</i>	Correlación de Pearson	1000	0.610
	Sig. (bilateral)		.000
	N	27	27
<i>Preparación técnica</i>	Correlación de Pearson	0.610	
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	27	27

La investigación asegura una relación positiva fuerte y significativa entre resistencia física y preparación técnica para futbol en estudiantes del colegio en estudio, resultado que evidencia la correlación de Pearson de 0.610 y un valor p menor a 0.05, existiendo un vínculo reconocido donde a mayor resistencia física será mayor la preparación técnica para el futbol.

Contrastación de hipótesis específica 2

Hipótesis alterna (Ha) La fuerza muscular tiene relación positiva con la preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

Tabla 10.

Correlación de fuerza muscular y preparación técnica

		<i>Fuerza muscular</i>	<i>Preparación técnica</i>
<i>Fuerza muscular</i>	Correlación de Pearson	1000	0.595
	Sig. (bilateral)		.000
	N	27	27
<i>Preparación técnica</i>	Correlación de Pearson	0.595	
	Sig. (bilateral)	.000	

N

27

27

La investigación asegura una relación positiva fuerte y significativa entre fuerza muscular y preparación técnica para fútbol en estudiantes del colegio en estudio, resultado que evidencia la correlación de Pearson de 0.610 y un valor p menor a 0.05, existiendo un vínculo reconocido donde a mayor fuerza muscular será mayor la preparación técnica para el fútbol.

Contrastación de hipótesis específica 3

Hipótesis alterna (Ha) La velocidad y agilidad tiene relación positiva con la preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura.

Tabla 11.

Correlación de velocidad y agilidad y preparación técnica

		<i>Velocidad y agilidad</i>	<i>Preparación técnica</i>
<i>Velocidad y agilidad</i>	Correlación de Pearson	1000	0.630
	Sig. (bilateral)		.000
	N	27	27
<i>Preparación técnica</i>	Correlación de Pearson	0.630	
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	27	27

La investigación asegura una relación positiva fuerte y significativa entre velocidad y agilidad y preparación técnica para fútbol en estudiantes del colegio en estudio, resultado que evidencia la correlación de Pearson de 0.610 y un valor p menor a 0.05, existiendo un vínculo reconocido donde a mayor velocidad y agilidad será mayor la preparación técnica para el fútbol.

CAPITULO V. DISCUSIÓN

El estudio tuvo como objetivo fue determinar la relación entre la preparación física y la preparación técnica del fútbol en estudiantes de la I. E. Generalísimo Don José De San Martín - Huaura. Concluyendo que, existe una relación positiva fuerte y significativa entre preparación física y preparación técnica para futbol en estudiantes Generalísimo Don José De San Martín, resultado que evidencia la correlación de Pearson de 0.795 y un valor p menor a 0.05, existiendo un vínculo reconocido donde a mayor preparación física será mayor la preparación técnica para el futbol.

Estos resultados guardan coherencia con lo planteado por Rivera y Bayas (2025), quienes sostienen que la preparación física en el fútbol es un proceso dinámico que influye directamente en el rendimiento del jugador, destacando la importancia de la individualización del entrenamiento, la planificación de cargas y la integración de componentes aeróbicos y anaeróbicos. En este sentido, el presente estudio respalda dicha postura, al evidenciar que un adecuado desarrollo físico se traduce en un mejor dominio técnico, lo cual es consistente con las tendencias actuales del entrenamiento deportivo.

De igual manera, los hallazgos coinciden con Castañeda (2021), quien concluye que la preparación física influye significativamente en el rendimiento de los futbolistas, al permitir el desarrollo de capacidades como resistencia, velocidad y coordinación. Los resultados obtenidos refuerzan la idea de que el acondicionamiento físico no solo mejora el rendimiento general, también potencia habilidades específicas del juego, como el control del balón, el pase y la ejecución táctica.

Asimismo, el estudio de Huaracha y Jove (2020), son similares ya que se evidenciaron que una adecuada preparación física puede incidir en la práctica del fútbol en escolares, el cual mejora su rendimiento físico deportivo con la capacidad de mantener la actividad física sin pérdida de eficacia. Estos resultados coinciden con lo encontrado en el estudio desarrollado, donde la correlación significativa demuestra que el desarrollo físico favorece directamente la ejecución técnica en escolares que practican este deporte en la escuela.

Comparando con el estudio de Quispe (2017), es evidente la diferencia importante, ya que existe un bajo nivel de desarrollo técnico en estudiantes, y una escasa atención a la preparación técnica. En contraste, los resultados del presente estudio muestran niveles predominantes entre regular y alto en la preparación técnica, lo que podría explicarse por una mayor integración de la preparación física en el proceso formativo, evidenciando que cuando existe un adecuado trabajo físico, el desarrollo técnico tiende a mejorar significativamente.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que la preparación física constituye un factor determinante en el desarrollo técnico del fútbol en estudiantes, por lo que su adecuada planificación y ejecución debe ser considerada como un componente esencial en los programas de formación deportiva escolar. Estos hallazgos aportan evidencia empírica relevante que respalda la necesidad de implementar estrategias integrales de entrenamiento que articulen de manera coherente las capacidades físicas y técnicas.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- a) Existe una relación positiva fuerte y significativa entre preparación física y preparación técnica para futbol en estudiantes Generalísimo Don José De San Martín, resultado que evidencia la correlación de Pearson de 0.795 y un valor p menor a 0.05, existiendo un vínculo reconocido donde a mayor preparación física será mayor la preparación técnica para el futbol.
- b) Existe una relación positiva fuerte y significativa entre resistencia física y preparación técnica para futbol en estudiantes del colegio en estudio, resultado que evidencia la correlación de Pearson de 0.610 y un valor p menor a 0.05, existiendo un vínculo reconocido donde a mayor resistencia física será mayor la preparación técnica para el futbol.
- c) La investigación asegura una relación positiva fuerte y significativa entre fuerza muscular y preparación técnica para futbol en estudiantes del colegio en estudio, resultado que evidencia la correlación de Pearson de 0.610 y un valor p menor a 0.05, existiendo un vínculo reconocido donde a mayor fuerza muscular será mayor la preparación técnica para el futbol.
- d) La investigación asegura una relación positiva fuerte y significativa entre velocidad y agilidad y preparación técnica para futbol en estudiantes del colegio en estudio, resultado que evidencia la correlación de Pearson de 0.610 y un valor p menor a 0.05, existiendo un vínculo reconocido donde a mayor velocidad y agilidad será mayor la preparación técnica para el futbol.

6.2. Recomendaciones

1. **Integrar el entrenamiento físico con situaciones reales de juego:** Se recomienda que el docente planifique sesiones donde las capacidades físicas (resistencia, velocidad, fuerza) se desarrollen de manera articulada con ejercicios técnicos del fútbol. Por ejemplo, circuitos que combinen desplazamientos, cambios de dirección y control del balón. Este tipo de actividades favorecen a los escolares en la mejora de su condición física y dominio técnico deportivo en situaciones reales de juego.
2. **Aplicar progresión metodológica diferenciada:** El docente de educación física debe de tener conocimiento como se encuentran los escolares en este deporte, a partir de ellos se debe programar actividades forma progresiva o gradual. Para el escolar que presenta un nivel bajo en el aspecto técnico debe de programarse ejercicios sencillos y de repetición para reforzar los aspectos básicos como el pase, la conducción y recepción del balón. Los escolares que se ubican en un nivel más avanzado deben de tener una mayor exigencia en las tareas físicas, como ejercicios de velocidad con balón y situaciones de competencia alta.
3. **Implementar retroalimentación formativa:** El docente de educación física debe hacer uso de instrumentos de evaluación que permitan monitorear de forma progresiva a los escolares. De acuerdo a los resultados se debe de realizar la retroalimentación pertinente de forma clara con la finalidad de mejorar tanto en la ejecución técnica como el rendimiento físico. Esto permitirá fortalecer el proceso formativo de manera integral.

CAPITULO VII. REFERENCIAS

5.1. Fuentes bibliográficas

Blázquez, D. (2010). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.

Bompa, T. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.

Cagigal, J. (1981). *Deporte y educación*. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física.

Cárdenas, J. (2000). *Didáctica del fútbol base*. Barcelona: Paidotribo.

Cometti, G. (2002). *La preparación física en el fútbol*. Paidotribo.

Flores, R. (2024). “*Fundamentos técnicos del futbol en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Privada San Miguel De Ilave 2024*”. Puno: Universidad Nacional del Altiplano.

Guerrero, A. (2022). *Metodología para el entrenamiento de la Técnica Individual y Colectiva en el Fútbol*. Lima, Perú : UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN Enrique Guzman y Valle.

Huaracha, J., & Jove, R. (2020). “*La preparación física y su incidencia en la práctica del fútbol en estudiantes del 6to grado de la I.E.P. N° 72001 de Azángaro, 2019*”. Azangaro, Puno: INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “AZÁNGARO”.

Leiva, M., & Quispe, F. (2024). “*Programa de fundamentos técnicos de fútbol en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes de la institución educativa “San Martín de Porras” Tambo La Mar, Ayacucho – 2022*”. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Martens, R. (2012). *Successful coaching*. Champaign: IL: Human Kinetics.

Peña, J., Aguilar,E, Valle,J, & Lopez,S. (2020). *Preparación física*. Ecuador: CIDEPRO.

- Platonov, V. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Quispe, E. (2017). “*Nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 12 años de edad de la Institución Educativa Primaria N.º 71011 “San Luis Gonzaga” de la ciudad de Ayaviri 2016*”. Puno: Universidad Nacional del Altiplano (UNAP),.
- Ramírez, A. (2009). *El efecto positivo de la transferencia en el aprendizaje de habilidades específicas del balonmano sobre las habilidades del baloncesto, durante la clase de educación física*. España: Universidad de Granada.
- Ramos, O. (2024). *Técnica Deportiva*.
- SENA. (2012). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Glosario.
- SENA. (2012). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Colombia: COLDEPORTES.
- Tagliaferri, H. (2017). *Los fundamentos técnicos del fútbol*. COACHING FUTBOL.
- Vargas, J. (2019). *Cultura física y actividad físico-deportiva en estudiantes de educación básica regular del Perú*. Lima, Perú: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Williams, A., & Hodges, N. (2005). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*. London: Routledge.

ANEXO

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1= Nunca

2 = A veces

3 = Siempre

Nº	DIMENSIÓN	INDICADOR	1	2	3
I	Resistencia Física	Mantiene un nivel de intensidad similar desde el inicio hasta el final del entrenamiento o partido.			
		No disminuye notablemente su participación activa durante el desarrollo del juego.			
		Realiza carreras y trotes continuos sin mostrar signos tempranos de cansancio.			
		Mantiene la movilidad durante el juego sin necesidad de pausas frecuentes por fatiga.			
		Retoma su participación activa poco tiempo después de realizar esfuerzos físicos intensos			
		Muestra una recuperación funcional adecuada para continuar con las actividades del juego.			
II	Fuerza Muscular	Ejecuta saltos y arranques manteniendo el equilibrio corporal durante el movimiento.			
		Realiza cambios de dirección de forma coordinada y sin perder el control del cuerpo.			
		Golpea el balón con fuerza suficiente para la acción de juego sin perder la técnica.			
		Ajusta la potencia del golpeo del balón de acuerdo con la situación de juego y su edad.			
		Mantiene la estabilidad corporal al disputar el balón con un oponente.			
		Resiste el contacto físico sin perder el equilibrio ni la continuidad del juego			

III	Velocidad y Agilidad	Reacciona rápidamente ante la aparición del balón o cambios en la situación de juego			
		Ajusta su respuesta motriz de forma inmediata frente a las acciones de compañeros y adversarios.			
		Realiza desplazamientos cortos con rapidez y precisión durante el juego.			
		Cambia de dirección de forma ágil sin perder el control del movimiento.			
		Acelera su desplazamiento cuando la situación de juego lo requiere.			
		Reduce la velocidad de manera controlada sin perder el equilibrio ni la eficacia en el juego.			

PREPARACION TECNICA DEL FUTBOL

1= Nunca

2 = A veces

3 = Siempre

Nº	DIMENSIÓN	INDICADOR	1	2	3
I	Control y Dominio del Balón	Recibe el balón manteniéndolo bajo control en la primera acción.			
		Orienta el control del balón de forma adecuada para continuar la jugada.			
		Conduce el balón sin perderlo durante desplazamientos cortos.			
		Mantiene coordinación entre desplazamiento corporal y manejo del balón.			
		Utiliza su cuerpo para proteger el balón durante el juego.			
		Mantiene el control del balón ante la cercanía de un oponente.			
II	Pase y Recepción	Realiza pases dirigidos correctamente al compañero indicado.			
		Ajusta la fuerza del pase según la distancia y la situación de juego.			
		Controla el balón al recibir pases sin detener el desarrollo del juego.			
		Se perfila adecuadamente antes de recibir el pase.			
		Elige el tipo de pase más adecuado según la situación del juego.			
		Realiza pases oportunos que favorecen el avance del equipo.			
III	Remate y Finalización	Realiza remates utilizando correctamente la superficie del pie.			

		Mantiene equilibrio corporal durante la ejecución del remate.			
		Ajusta la potencia del remate según la distancia a la portería.			
		Dirige el balón hacia zonas favorables para anotar.			
		Remata al arco en el momento adecuado durante la jugada.			
		Aprovecha las oportunidades de gol que se presentan en el juego.			