

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



TESIS

**PREPARACIÓN FÍSICA Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL
FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA
CARRIÓN DE CANAS - 2025**

PRESENTADO POR:

Br. MAGNO MUÑOZ LLUSCA

Br. WALDIR SOTO LAROTA

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA: ESPECIALIDAD
EDUCACIÓN FÍSICA**

ASESOR:

Dr. FREDDY FRANK GONZALES QUISPE

CUSCO – PERÚ

2025



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor Dr. Freddy Frank Gonzales Quispe
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: Preparación física y los fundamentos
Técnicos del Fútbol en los Estudiantes del Cuarto
grado de Secundaria de la Institución Educativa
Privada Carrión de Canas - 2025

Presentado por: Magno Muñoz Husca DNI N° 74249820;

presentado por: Waldir Soto Larota DNI N°: 70816434

Para optar el título Profesional/Grado Académico de Licenciado en Educación
Secundaria: Especialidad Educación física

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 9.....%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto**
las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 16 de enero de 2026

Firma

Post firma: Freddy Frank Gonzales Quispe

Nro. de DNI: 01344083

ORCID del Asesor: 0000-0002-5821-5448

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 27259:546643713

Magno Muñoz Llusca Waldir Soto Larota

PREPARACIÓN FÍSICA Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECU...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::27259:546643713

115 páginas

Fecha de entrega

15 ene 2026, 11:04 p.m. GMT-5

21.114 palabras

Fecha de descarga

15 ene 2026, 11:19 p.m. GMT-5

118.488 caracteres

Nombre del archivo

TESIS 29-12-2025.docx

Tamaño del archivo

9.0 MB

9% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 4%  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

Quisiera expresar mi profundo agradecimiento a Dios por darme la fuerza necesaria para no desistir de lograr este objetivo, a mi madre Santusa Llusca Lema , mi padre Aquelino Muñoz Cuyto por su amor y apoyo incondicional, a Arely, mi amada esposa, por nunca soltarme de la mano en todo este camino y a mi hija kailany, la luz de mis ojos, su amor, alegría y todo su ser. Sus consejos expertos, motivación constante y sabias correcciones fueron fundamentales para el desarrollo y la culminación de este trabajo.

Magno Muñoz Llusca

Dedico este trabajo a mis padres por su invaluable orientación, sabios consejos y por compartir generosamente su vasta experiencia y conocimiento. Su dirección ha sido fundamental, enriqueciendo este trabajo con sus valiosas sugerencias. También dedico un agradecimiento eterno a mi familia, mi pilar incansable, por su inmensa bondad, apoyo incondicional y motivación constante a lo largo de este proceso. Su comprensión y aliento han sido esenciales en cada paso de este camino.

Waldir Soto Larota

AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a Dios quien me ha dado la fuerza, valor y sabiduría, por darme todo lo necesario para seguir adelante y continuar con mis objetivos y metas.

De la misma forma, agradezco a la tricentenaria Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, por acogerme en esta casa de estudios y darme la oportunidad de educarme profesionalmente, y a todos los docentes de la Facultad de Educación, cuyos valores y enseñanzas han sido fundamentales en mi desarrollo académico.

A mi asesor Dr. Gonzales Quispe Freddy Frank, cuya guía y sabiduría han sido pilares fundamentales para el éxito de este proyecto. Su dedicación y apoyo han marcado la diferencia en mi camino educativo.

A la Institución Educativa Privada “Carrión – Canas” por brindarme todas las facilidades para desarrollar la investigación.

Los tesistas

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Ámbito de estudio: localización política y geográfica	1
1.2. Descripción de la realidad problemática	2
1.3. Formulación del problema	4
1.3.1 Problema general	4
1.3.2 Problemas específicos	5
1.4. Justificación de la investigación.....	5
1.4.1 Justificación Teórica.....	5
1.4.2 Justificación Metodológica.....	6
1.4.3 Justificación Pedagógica.....	6
1.4.4 Justificación Psicológica.....	7
1.4.5 Justificación Práctica	7
1.5. Objetivos de la investigación	8

1.5.1	Objetivo general.....	8
1.5.2	Objetivos específicos	8
1.6.	Delimitación y limitaciones de la investigación	9
1.6.1	Delimitación de la investigación	9
1.6.2	Limitaciones en la investigación	9
CAPÍTULO II.....		11
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL		11
2.1.	Estado del arte de la investigación	11
2.1.1	Antecedentes internacionales	11
2.1.2	Antecedentes nacionales.....	12
2.1.3	Antecedente Local	13
2.2.	Bases teóricas	14
2.2.1.	Preparación física.....	14
2.2.1.1.	Importancia de la preparación física en el rendimiento deportivo.....	15
2.2.1.2.	Principios del entrenamiento físico.....	16
2.2.1.3.	Factores fisiológicos implicados en la preparación física.....	17
2.2.1.4.	Adaptaciones corporales al entrenamiento físico	17
2.2.1.4.1.	Adaptaciones musculares	18
2.2.1.4.2.	Adaptaciones cardiovasculares	18
2.2.1.4.3.	Adaptaciones metabólicas	18
2.2.1.5.	Dimensiones de la preparación física	19

2.2.1.6. Factores que influyen en la preparación física.....	20
2.2.1.7. Tipos de entrenamiento para la preparación física	22
2.2.2. Fundamentos técnicos del fútbol	24
2.2.2.1. Dominio del balón.....	24
2.2.2.2. Conducción del balón	25
2.2.2.3. Pase	27
2.2.2.4. Recepción.....	28
2.2.2.5. Remate del balón.....	29
2.3. Marco conceptual	34
CAPÍTULO III.....	38
HIPÓTESIS Y VARIABLES	38
3.1. Hipótesis.....	38
3.1.1 Hipótesis general.....	38
3.1.2 Hipótesis específicas	38
3.2. Operacionalización de variables.....	39
CAPÍTULO IV.....	41
METODOLOGÍA	41
4.1. Tipo, nivel y diseño de investigación.....	41
4.1.1 Tipo de investigación:	41
4.1.2 Nivel de investigación:	41
4.1.3 Diseño de investigación:.....	41

4.2. Población y unidad de análisis	42
4.2.1 Población de estudio	42
4.2.2 Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra.....	42
4.3. Técnicas de recolección de información	43
4.4. Técnicas de análisis e interpretación de la información.....	45
4.5. Técnicas para demostrarla verdad o falsedad de las hipótesis planteadas	45
CAPÍTULO V	47
RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN	47
5.1. Resultados Descriptivos	47
5.2. Resultados inferenciales	57
5.3. Prueba de hipótesis.....	58
CAPÍTULO VI.....	64
DISCUSIÓN	64
CONCLUSIONES	73
SUGERENCIAS	75
BIBLIOGRAFÍA	77
ANEXOS	81
a. Matriz de consistencia.....	82
b. Otros.....	84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de variables	39
Tabla 2	Frecuencias del nivel de preparación física	47
Tabla 3	Frecuencias del nivel de fundamentos técnicos del fútbol.....	48
Tabla 4	Frecuencias de las dimensiones de preparación física.....	49
Tabla 5	Frecuencias de las dimensiones de fundamentos técnicos del fútbol	50
Tabla 6	Frecuencias del nivel de preparación física y fundamentos técnicos del fútbol	51
Tabla 7	Frecuencias del nivel de resistencia y fundamentos técnicos del fútbol.....	52
Tabla 8	Frecuencias del nivel de fuerza y fundamentos técnicos del fútbol.....	53
Tabla 9	Frecuencias del nivel de la velocidad y fundamentos técnicos del fútbol	54
Tabla 10	Frecuencias del nivel de agilidad y fundamentos técnicos del fútbol.....	55
Tabla 11	Frecuencias del nivel de potencia y fundamentos técnicos del fútbol	56
Tabla 12	Prueba de normalidad de las variables.....	57
Tabla 13	Análisis de correlación entre preparación física y fundamentos técnicos del fútbol	58
Tabla 14	Análisis de correlación entre resistencia y fundamentos técnicos	59
Tabla 15	Análisis de correlación entre fuerza y fundamentos técnicos	60
Tabla 16	Análisis de correlación entre velocidad y fundamentos técnicos	61
Tabla 17	Análisis de correlación entre agilidad y fundamentos técnicos	62
Tabla 18	Análisis de correlación entre potencia y fundamentos técnicos	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ámbito de estudio	2
Figura 2 Preparación física	47
Figura 3 Fundamentos técnicos del fútbol	48
Figura 4 Dimensiones de preparación física	49
Figura 5 Fundamentos técnicos del fútbol	50
Figura 6 Nivel de preparación física y fundamentos técnicos del fútbol	51
Figura 7 Nivel de resistencia y fundamentos técnicos del fútbol	52
Figura 8 Nivel de fuerza y fundamentos técnicos del fútbol	53
Figura 9 Nivel de la velocidad y fundamentos técnicos del fútbol	54
Figura 10 Nivel de agilidad y fundamentos técnicos del fútbol	55
Figura 11 Nivel de potencia y fundamentos técnicos del fútbol	56

RESUMEN

La preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol son esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en la etapa escolar. Este estudio analiza cómo los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas, en el año 2025, aplican estos aspectos en su formación deportiva, donde el objetivo general del estudio fue determinar la relación que existe entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025. Y la muestra estuvo constituida por 40 estudiantes del cuarto grado, el diseño utilizado fue descriptivo correlacional. Para recopilar la información, se utilizó los instrumentos de un cuestionario y una ficha de observación. Y los resultados obtenidos han sido que existe una relación significativa entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia obtenido ($0,00 < 0,01$) permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula. Además, el coeficiente de correlación de 0,913 indica una correlación positiva muy fuerte, lo que confirma que, a mayores niveles de preparación física, mejores son las destrezas en los fundamentos técnicos del fútbol.

Palabras clave: Preparación, Física, Fundamentos, Fútbol

ABSTRACT

Physical preparation and the technical fundamentals of soccer are essential for the comprehensive development of students, especially during the school years. This study analyzes how fourth-grade high school students at the Carrión de Canas Private Educational Institution, in 2025, apply these aspects in their sports training. The general objective of the study was to determine the relationship between physical preparation and the technical fundamentals of soccer in fourth-grade high school students at the Carrión de Canas Private Educational Institution in 2025. The sample consisted of 40 fourth-grade students, and the design used was descriptive and correlational. A questionnaire and an observation form were used to collect the information. The results obtained showed a significant relationship between physical preparation and the technical fundamentals of soccer in fourth-grade high school students at the Carrión de Canas Private Educational Institution in 2024. The significance level obtained ($0.00 < 0.01$) allows us to accept the alternative hypothesis and reject the null hypothesis. Furthermore, the rating coefficient of 0.913 indicates a very strong positive rating, confirming that the higher the level of physical preparation, the better the skills in the technical fundamentals of soccer.

Keywords: Physical, Preparation, Soccer, Fundamentals

INTRODUCCIÓN

El fútbol, como disciplina deportiva, no solo constituye una de las actividades más populares en el ámbito escolar, sino que también juega un papel fundamental en el desarrollo físico y técnico de los estudiantes. La práctica de este deporte fomenta habilidades motrices, el trabajo en equipo y la adopción de un estilo de vida saludable. En el contexto escolar, especialmente en la Institución Educativa Privada Carrión de Canas, durante el período académico 2025, el estudio de la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria resulta de suma relevancia, ya que contribuye a fortalecer los hábitos deportivos y a mejorar el rendimiento de los estudiantes. En este marco, la presente investigación tiene como objetivo analizar cómo se integran estos aspectos en la formación de los jóvenes futbolistas, generando un impacto directo en su desarrollo físico y técnico.

La presente investigación tiene como finalidad comprender la relación existente entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol, así como su influencia en el desempeño de los estudiantes del cuarto grado de secundaria. El estudio se desarrolla con una población conformada por 40 estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas, durante el período académico 2025. A través de la observación, el análisis y la recopilación de datos, se busca generar información relevante que contribuya a la mejora de las estrategias de enseñanza en el área de Educación Física, considerando las características propias del contexto educativo.

La preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol constituyen elementos esenciales para el adecuado rendimiento deportivo de los estudiantes. Una correcta preparación física permite el desarrollo de capacidades como la resistencia, la velocidad y la fuerza, necesarias para afrontar las exigencias del fútbol. De manera complementaria, los fundamentos técnicos facilitan la ejecución eficiente de acciones básicas del juego, como el

pase, el control del balón y el remate. Ambos aspectos se encuentran estrechamente relacionados, ya que el fortalecimiento de la condición física favorece la correcta aplicación de las habilidades técnicas, permitiendo un desempeño más eficaz en la práctica deportiva.

Asimismo, el desarrollo de estas capacidades se ve influenciado por la infraestructura educativa de la institución, ya que contar con espacios adecuados para la práctica deportiva, como canchas, materiales y equipamiento, facilita la aplicación de programas de entrenamiento físico y técnico acordes a las necesidades de los estudiantes. En este sentido, la infraestructura disponible en la Institución Educativa Privada Carrión de Canas constituye un factor importante para el desarrollo óptimo de las actividades físicas y deportivas, favoreciendo un entorno adecuado para el aprendizaje y la práctica del fútbol.

Si bien diversos estudios han abordado la importancia de la preparación física y los fundamentos técnicos en el fútbol, muchos de ellos se han enfocado en contextos externos al ámbito escolar o en poblaciones de mayor edad. Por ello, la investigación centrada en estudiantes de secundaria dentro de una institución educativa Privada como la Carrión de Canas resulta aún limitada. Esta situación convierte al presente estudio en un aporte relevante, al analizar la integración de estas variables en un grupo específico de estudiantes del cuarto grado.

Antes de iniciar la investigación, se plantea la hipótesis de que existe una relación significativa entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los 40 estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas, durante el año 2025. Se espera que aquellos estudiantes que participen en un entrenamiento físico adecuado presenten un mejor desempeño técnico, logrando ejecutar con mayor precisión y eficacia las acciones propias del juego. Esta hipótesis se fundamenta en

principios y teorías del deporte que destacan la importancia del desarrollo físico como base para la optimización de las habilidades técnicas.

Finalmente, este estudio adquiere importancia tanto para la comunidad educativa como para el ámbito científico, ya que proporciona información contextualizada sobre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en un grupo específico de estudiantes. Los resultados podrán ser utilizados por docentes y entrenadores para fortalecer sus programas de Educación Física, optimizar el uso de la infraestructura educativa y promover el desarrollo integral de los estudiantes, contribuyendo así a la mejora del rendimiento deportivo y al fomento de hábitos saludables en la comunidad educativa.

Para ello, el trabajo de investigación se organiza de la siguiente manera.

Capítulo I: Planteamiento del problema, Situación problemática, justificación, formulación y objetivos del problema planteado.

Capítulo II: Bases teóricas, Marco conceptual y los antecedentes empíricos de la investigación.

Capítulo III: Se refiere a la hipótesis general, hipótesis específicas, identificación de variables e indicadores y operacionalización de variables.

Capítulo IV: Ámbito de estudio, tipo y nivel de investigación, unidad de análisis, población de estudio, tamaño de muestra, técnicas de selección de muestra, técnicas de recolección de información, técnicas de análisis e interpretación de la información, técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas.

Capítulo V: Procesamiento, análisis, interpretación, pruebas de hipótesis, presentación de resultados.

Capítulo VI: Discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. **Ámbito de estudio: localización política y geográfica**

La Institución Educativa Privada Carrión se encuentra ubicada en el distrito de Yanaoca, perteneciente a la provincia de Canas, en la región Cusco, Perú. Canas es reconocida como una de las trece provincias de la región Cusco, situada en el sur del país, en un área caracterizada por su riqueza cultural e histórica. Políticamente, el distrito de Yanaoca es la capital provincial, lo que lo convierte en un núcleo administrativo y educativo de gran relevancia en la zona.

Geográficamente, la provincia de Canas se encuentra a una altitud promedio de 3,900 metros sobre el nivel del mar, en el altiplano andino. Este entorno montañoso presenta un clima frío y seco, típico de la sierra peruana, con temperaturas que oscilan entre los 2°C y los 15°C durante gran parte del año. La región cuenta con paisajes naturales únicos, destacándose por la presencia de pastizales extensos y zonas agrícolas que definen la economía local, basada principalmente en la ganadería y la agricultura.

La ubicación de la Institución Educativa Privada Carrión es estratégica, ya que se encuentra en un punto de acceso relativamente cercano para los estudiantes de diferentes comunidades aledañas. Esta conectividad facilita la asistencia regular de los alumnos y contribuye a su integración en un sistema educativo formal, aun en un contexto rural con desafíos de infraestructura.

El entorno sociocultural en el que se sitúa la institución se caracteriza por una población predominantemente quechua hablante, lo que enriquece la identidad cultural de la región. Este aspecto se refleja en las actividades escolares, incluidas las deportivas, que promueven valores comunitarios y rescatan tradiciones locales. La Institución Educativa

Privada Carrión, como referente educativo en la provincia, busca contribuir al desarrollo académico, social y deportivo de sus estudiantes, acorde con las necesidades y potencialidades de su contexto geográfico y cultural.

Figura 1
Ámbito de estudio



Fuente: Google Earth

1.2. Descripción de la realidad problemática

En el ámbito internacional, el fútbol es el deporte más practicado y demanda una adecuada preparación física para alcanzar un óptimo rendimiento técnico. Según la FIFA (2019), el 65% de los estudiantes que participan en programas escolares de fútbol presentan deficiencias en aspectos clave como resistencia, velocidad y potencia, lo que limita su desempeño en competencias juveniles. Además, García-Hermoso et al. (2019) sostienen que la falta de programas estructurados de preparación física reduce significativamente la capacidad de los jóvenes para ejecutar los fundamentos técnicos del fútbol, afectando habilidades esenciales como el control del balón, los pases y los remates.

En Perú, los datos reflejan una situación preocupante. Según el Instituto Peruano del Deporte (IPD, 2020), solo el 32% de las instituciones educativas cuenta con programas deportivos que integran preparación física específica. Huamán y Pérez (2020) encontraron

que el 67% de los adolescentes peruanos en secundaria tienen niveles bajos de resistencia y fuerza, lo que afecta su aprendizaje y aplicación de fundamentos técnicos en deportes colectivos como el fútbol. Esto demuestra una brecha importante en la integración del deporte como parte de la educación física escolar.

En la región de Cusco, la Dirección Regional de Educación (DREC, 2019) reportó que más del 70% de los estudiantes de secundaria tienen un nivel insuficiente de condición física, afectando su desempeño en actividades deportivas como el fútbol. Un análisis realizado en escuelas de la región reveló que el 68% de los jóvenes tiene deficiencias en velocidad, mientras que el 72% muestra un bajo nivel de agilidad y potencia, elementos esenciales para ejecutar técnicas futbolísticas de manera eficaz.

En la Institución Educativa Privada Carrión de Canas, ubicada en Cusco, se ha identificado un problema significativo en la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria. En las observaciones iniciales, se ha detectado que varios alumnos presentan deficiencias notables en aspectos físicos fundamentales como la resistencia, fuerza, velocidad, agilidad y potencia. Estas limitaciones físicas influyen directamente en su desempeño futbolístico, dificultando su capacidad para ejecutar con eficacia las técnicas básicas del deporte, como el control del balón, los pases, los tiros a puerta y los desplazamientos en el campo.

Entre las principales causas de este problema se encuentra una inadecuada planificación de las sesiones de entrenamiento físico, que no responde a las necesidades específicas de los estudiantes ni promueve un desarrollo integral de las capacidades físicas mencionadas. Además, el acceso limitado a recursos deportivos adecuados y la falta de un enfoque estructurado en la educación física podrían estar contribuyendo a que los estudiantes

no adquieran la preparación física óptima para desenvolverse en el fútbol de manera competitiva y segura.

Las consecuencias de estas deficiencias son evidentes en el rendimiento deportivo y académico de los estudiantes. En el ámbito deportivo, se observa una menor participación en competencias locales, un mayor riesgo de lesiones y una pérdida de interés en actividades físicas debido a la frustración causada por su bajo rendimiento. Desde una perspectiva educativa, la falta de preparación física también afecta su autoestima y su capacidad para trabajar en equipo, habilidades esenciales no solo para el deporte, sino también para su desarrollo personal y social.

Este trabajo de investigación pretende aportar soluciones significativas mediante la implementación de un plan de preparación física que permita mejorar la resistencia, fuerza, velocidad, agilidad y potencia en los estudiantes. Además, busca establecer la relación directa entre la preparación física y la mejora de los fundamentos técnicos del fútbol, proporcionando un modelo aplicable a otras instituciones educativas con características similares. Este estudio contribuirá no solo a optimizar el rendimiento deportivo de los estudiantes, sino también a fortalecer su bienestar integral, promoviendo hábitos saludables y valores como la disciplina y el trabajo en equipo.

1.3. Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025?

1.3.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación que existe entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025?

¿Cuál es la relación que existe entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025?

¿Cuál es la relación que existe entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025?

¿Cuál es la relación que existe entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025?

¿Cuál es la relación que existe entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025?

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación Teórica

La preparación física y los fundamentos técnicos en el fútbol son áreas fundamentales para optimizar el rendimiento de los estudiantes en contextos educativos. Según García-Hermoso et al. (2019), el entrenamiento físico mejora significativamente las habilidades motrices y técnicas de los jóvenes deportistas, lo que refuerza su desempeño atlético. Además, estudios recientes señalan que el desarrollo de capacidades como la resistencia, la fuerza y la coordinación impactan directamente en la calidad de ejecución de habilidades

técnicas como el pase, el control y el disparo en el fútbol (Ruiz-Ariza et al., 2020).

Basándonos en estos enfoques teóricos, nuestra investigación se centra en cómo estas variables interactúan en estudiantes de secundaria.

1.4.2 Justificación Metodológica

El enfoque cuantitativo permite medir de manera objetiva las relaciones entre la preparación física y el desarrollo técnico en el fútbol. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), este enfoque es ideal para identificar correlaciones y establecer patrones en contextos educativos y deportivos. Nuestra investigación utilizará pruebas estandarizadas para evaluar indicadores de rendimiento físico, como velocidad y fuerza, y técnicas específicas del fútbol, asegurando la confiabilidad y validez de los datos. Esto permitirá analizar cómo las intervenciones en preparación física impactan cuantitativamente el desempeño técnico de los estudiantes.

1.4.3 Justificación Pedagógica

El deporte escolar cumple un rol fundamental en el proceso educativo, ya que no solo contribuye al desarrollo físico de los estudiantes, sino que también fortalece su formación integral en concordancia con los lineamientos del Currículo Nacional de la Educación Básica. En el área de Educación Física, el currículo promueve el desarrollo de competencias relacionadas con el cuidado del cuerpo, la práctica sistemática de la actividad física y la participación en actividades deportivas, aspectos que se relacionan directamente con la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol. La preparación física permite desarrollar capacidades como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la coordinación, mientras que los fundamentos técnicos favorecen la adquisición de habilidades motrices específicas, la toma de decisiones y el trabajo colaborativo durante el juego. Asimismo, según García y Ruíz (2020), la práctica deportiva en contextos educativos fomenta valores como la disciplina, la responsabilidad y el trabajo en equipo, los cuales resultan esenciales para la

convivencia y el desarrollo personal de los estudiantes. En este sentido, la presente investigación busca contribuir al diseño de programas pedagógicos en Educación Física que integren la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol como estrategias didácticas alineadas al Currículo Nacional, con el fin de potenciar tanto el aprendizaje deportivo como el desarrollo integral de los estudiantes del cuarto grado de secundaria..

1.4.4 Justificación Psicológica

La práctica deportiva tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico y emocional de los adolescentes. Estudios como el de Fernández-García et al. (2019) demuestran que el fútbol escolar mejora la autoestima, reduce los niveles de estrés y fortalece las habilidades sociales de los estudiantes. En este sentido, nuestra investigación no solo medirá el impacto físico y técnico, sino que también analizará cómo estas mejoras influyen en la motivación y el desarrollo emocional de los participantes.

1.4.5 Justificación Práctica

Finalmente, esta investigación tiene una relevancia práctica significativa al proporcionar herramientas para el diseño de programas efectivos de preparación física y técnica en el fútbol. Según Pérez-González y López (2020), la integración de metodologías específicas en la educación física puede mejorar sustancialmente los resultados deportivos y académicos de los estudiantes. Los resultados de este estudio podrán ser utilizados por entrenadores y docentes para implementar estrategias basadas en evidencia, optimizando el rendimiento y el aprendizaje deportivo en contextos escolares.

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

1.5.2 Objetivos específicos

Identificar la relación que existe entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

Analizar la relación que existe entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

Establecer la relación que existe entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

Identificar la relación que existe entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

Determinar la relación que existe entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

1.6. Delimitación y limitaciones de la investigación

1.6.1 Delimitación de la investigación

Delimitación temporal: La investigación se llevó a cabo durante el primer trimestre del año 2025, comprendiendo un periodo de observación y análisis de aproximadamente cuatro meses.

Delimitación poblacional: La población objeto de estudio estuvo conformada por los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria, específicamente varones y mujeres comprendidos entre los 15 y 16 años de edad.

Delimitación temática: El estudio se centró en analizar la relación entre la preparación física y el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol (como el pase, el control, el dribbling y el remate) en los estudiantes mencionados.

1.6.2 Limitaciones en la investigación

Tiempo limitado de intervención: El periodo disponible para aplicar los cuestionarios y las fichas de observación de preparación física fue relativamente corto, lo cual pudo afectar la observación de mejoras a largo plazo en los fundamentos técnicos.

Disponibilidad de infraestructura y materiales: La institución educativa no contaba con todos los implementos deportivos ideales, lo que obligó a realizar adaptaciones metodológicas.

Nivel heterogéneo de condición física inicial: Los estudiantes presentaban diferentes niveles de condición física al inicio del estudio, lo que generó una variabilidad en la respuesta a los estímulos aplicados y dificultó la uniformidad de resultados.

Asistencia irregular de los estudiantes: Algunos estudiantes no asistieron con regularidad, lo cual afectó la continuidad del entrenamiento y la evaluación precisa de su evolución.

Factores externos no controlables: Aspectos como la motivación personal, el estado emocional o la alimentación de los estudiantes no fueron controlados directamente, pero pudieron influir en su rendimiento físico y técnico.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Estado del arte de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Durán y Alcívar (2022), en su investigación titulada Propuesta metodológica para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, realizaron un estudio con el objetivo principal de diseñar una propuesta metodológica que permita mejorar los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de la escuela general básica Dr. Cicerón Robles Velásquez, ubicada en Manabí, Ecuador. La muestra consistió en 142 estudiantes de la básica superior, seleccionados aleatoriamente de los novenos y décimos años de 55 colegios, representando el 30% de la población total. Para la recolección de datos, se aplicaron instrumentos basados en pruebas longitudinales, utilizando una metodología cualitativa que permitió evaluar los fundamentos técnicos del fútbol. El diseño empleado fue longitudinal y cualitativo, permitiendo un análisis detallado de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados. Como resultado, la propuesta metodológica contribuyó significativamente al desarrollo de los fundamentos técnicos en los estudiantes, mejorando sus habilidades motrices y capacidades físicas.

Lucero (2021), en su investigación titulada Enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la clase de educación física virtual, tuvo como objetivo principal estudiar cómo el test de fundamentos técnicos de fútbol ayuda a mejorar la práctica de este deporte en clases virtuales. El estudio se realizó con estudiantes de educación básica media, de 9 a 12 años, de la Unidad Educativa San Alfonso, en Ambato, Ecuador. Para la recolección de datos, se utilizaron pre-test y post-test enfocados en los fundamentos técnicos del fútbol, administrados a través de la plataforma Zoom. El diseño de investigación fue cuasi-experimental, utilizando

los pre-test y post-test para evaluar la mejora en los fundamentos técnicos de fútbol de los estudiantes. Los resultados mostraron una mejora significativa en dichos fundamentos, a pesar de los desafíos presentados por la modalidad de educación física virtual debido a la pandemia.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Cuk (2020) realizó un estudio titulado: El aprendizaje de fundamentos técnicos del fútbol en la selección sub 12 de la I.E. San Ramón de Tarma, 2019 en la ciudad de Lima del país de Perú. El objetivo general del estudio fue determinar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la selección sub 12. La muestra estuvo constituida por 20 estudiantes pertenecientes a la selección. El diseño que se utilizó fue el descriptivo simple. Los instrumentos que se usaron fueron la ficha de observación. Y los resultados obtenidos han sido que, el nivel de aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de la selección sub 12 de la Institución Educativa San ramón de Tarma. son el 10% consideran tener un bajo nivel, son el 70% consideran medio, finalmente son el 20% se encuentra un alto el nivel de aprendizaje.

Bazalar y Salas (2024), en su tesis desarrollada en Huacho, Perú, titulada Preparación física y fundamentos técnicos para arqueros de fútbol de la Academia Canteritas Huacho, 2023, plantearon como objetivo principal establecer la relación entre la preparación física y los fundamentos técnicos en los arqueros de dicha institución; para ello, trabajaron con una muestra de 10 arqueros de la Academia Canteritas Huacho, aplicando como instrumento una encuesta estructurada que incluyó 12 ítems para evaluar la preparación física y 10 ítems para valorar los fundamentos técnicos; el estudio se enmarcó en un diseño básico, de nivel correlacional, con enfoque cuantitativo-cualitativo, de corte transversal y no experimental; los resultados indicaron que, aunque se identificaron debilidades en aspectos como la flexibilidad (60% de los arqueros manifestó no ejercitarla adecuadamente), la coordinación, el juego con

los pies y ciertas técnicas específicas (blocajes, desvíos, entre otros), se determinó que existe una relación significativa entre la preparación física y el dominio de los fundamentos técnicos, lo cual permite concluir que la mejora de la preparación condicional y coordinativa influye de manera positiva en el rendimiento técnico y en la seguridad de los arqueros en competencia.

2.1.3 Antecedente Local

Catalán y Charalla (2024), en Cusco, Perú, llevaron a cabo la investigación titulada Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del 3er grado del nivel secundario de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera de Cusco – 2024, cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes, por lo cual trabajaron con una muestra conformada por 50 alumnos, utilizando como instrumento la ficha de observación, mientras que el diseño de investigación empleado fue no experimental, transeccional y correlacional; de esta manera, los resultados obtenidos evidenciaron que existe una relación significativa entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol, alcanzando un coeficiente de correlación de 0,662 con un valor de significancia de $0,00 < 0,01$, lo cual permite concluir que a medida que los estudiantes fortalecen sus capacidades coordinativas, mejoran también la calidad de la ejecución de los fundamentos técnicos, subrayando así la importancia de desarrollar estas capacidades en los procesos de formación deportiva en el nivel secundario

Puma y Maldonado (2024), en Cusco, Perú, desarrollaron la investigación titulada Las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Bernardo Tambohuacso Pumayali - Pisac, Cusco – 2024, cuyo objetivo principal fue determinar la relación que existe entre las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes de nivel secundario. La muestra

estuvo constituida por 52 estudiantes de cuarto año A y B, a quienes se les aplicaron como instrumentos un cuestionario y una ficha de observación. El diseño metodológico fue de tipo no experimental, transeccional y correlacional. Los resultados demostraron que existe una relación significativa entre las capacidades físicas y los fundamentos técnicos, con un coeficiente de correlación inversa media de $\rho = -0,505$ y un nivel de significancia de $0,00 < 0,01$, lo que indica que, a medida que las capacidades físicas aumentan, los fundamentos técnicos tienden a disminuir, sugiriendo que un énfasis excesivo en la preparación física podría afectar negativamente el rendimiento técnico, y resaltando la necesidad de mantener un equilibrio adecuado entre ambos aspectos para optimizar el desempeño futbolístico de los estudiantes

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Preparación física

Según Caballero et al., (2022) la preparación física puede definirse como el conjunto de procesos organizados, planificados y progresivos que buscan optimizar las capacidades físicas del deportista, como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación. Este proceso constituye un pilar fundamental para el desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas en cualquier disciplina deportiva.

La preparación física es una disciplina fundamental dentro del ámbito deportivo y de la actividad física, ya que tiene como objetivo principal optimizar las capacidades físicas del individuo para alcanzar su máximo rendimiento. Según González (2018), se define como un conjunto de metodologías y prácticas sistemáticas destinadas a mejorar las cualidades físicas, tales como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación. Estas capacidades constituyen la base para el desempeño eficiente en diversas disciplinas deportivas y actividades cotidianas.

La preparación física también desempeña un papel crucial en la prevención de lesiones. Según Pérez y Sánchez (2020), un cuerpo preparado físicamente tiene mayores probabilidades de resistir las tensiones biomecánicas y de recuperarse más rápidamente de la fatiga. Este aspecto es particularmente relevante en el deporte competitivo, donde las demandas físicas son extremas.

La preparación física es entendida como un proceso planificado y progresivo, busca desarrollar capacidades fundamentales como fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación, siendo esencial para mejorar habilidades técnicas y tácticas en el deporte. Además, fortalece el rendimiento físico y previene lesiones al incrementar la resistencia biomecánica y facilitar la recuperación, aspectos clave en contextos de alta exigencia competitiva.

2.2.1.1. Importancia de la preparación física en el rendimiento deportivo

La preparación física es esencial para maximizar el rendimiento en cualquier disciplina deportiva. Esta importancia radica en su capacidad para mejorar las habilidades físicas, técnicas y psicológicas, permitiendo a los deportistas enfrentar con éxito las exigencias de su disciplina. Según Bompa y Carrera (2015), una buena preparación física no solo incrementa la capacidad de trabajo, sino que también disminuye el riesgo de lesiones, mejora la recuperación post-ejercicio y potencia la longevidad en la carrera deportiva.

Por otro lado, la preparación física influye directamente en el desempeño competitivo. Por ejemplo, en deportes como el fútbol, donde la combinación de fuerza, velocidad y resistencia es clave, un adecuado acondicionamiento físico es decisivo para el éxito (Zatsiorsky y Kraemer, 2006). Este componente del entrenamiento también contribuye al desarrollo de habilidades psicológicas, como la autoconfianza y la capacidad de afrontar situaciones de alta presión (Reilly y Williams, 2003).

Además, la preparación física asegura que los atletas puedan cumplir con las demandas específicas de su deporte, desde los altos niveles de intensidad en deportes de equipo hasta la precisión técnica en disciplinas individuales. Esto resalta la necesidad de una planificación adecuada que considere tanto la preparación general como la específica.

La preparación física es crucial para optimizar el rendimiento deportivo, ya que fortalece las capacidades físicas, previene lesiones y mejora aspectos técnicos y psicológicos. Su impacto abarca desde el aumento del rendimiento en competencias hasta el mantenimiento de una carrera deportiva saludable.

2.2.1.2. Principios del entrenamiento físico

Los principios del entrenamiento físico son los fundamentos teóricos que guían el diseño de programas de acondicionamiento físico. Estos principios aseguran que el entrenamiento sea efectivo, seguro y adaptado a las necesidades individuales. Entre los principios fundamentales destacan la individualidad, la especificidad, la sobrecarga progresiva, la variabilidad y la reversibilidad (Bompa y Haff, 2009).

El principio de individualidad resalta la importancia de considerar las características únicas de cada deportista, como su nivel de condición física, edad, género y metas específicas. Por otro lado, la especificidad se enfoca en que los ejercicios deben replicar las demandas físicas y técnicas de la actividad deportiva. La sobrecarga progresiva establece que para mejorar el rendimiento, se deben incrementar gradualmente las demandas del entrenamiento, ya sea en intensidad, duración o frecuencia. La variabilidad es esencial para evitar la monotonía y estancamiento, mientras que la reversibilidad subraya que los efectos positivos del entrenamiento pueden perderse si no se mantiene una continuidad en la práctica (García-Manso et al., 2009).

Los principios del entrenamiento físico, como la individualidad, especificidad y sobrecarga progresiva, guían el diseño de programas efectivos al considerar las necesidades y capacidades únicas del deportista, garantizando adaptaciones óptimas y sostenibles.

2.2.1.3. Factores fisiológicos implicados en la preparación física

El rendimiento deportivo y la preparación física están determinados por diversos factores fisiológicos que interactúan de manera compleja. Entre estos, destacan la capacidad cardiovascular, la fuerza muscular, la composición corporal, la flexibilidad y el metabolismo energético. Según Wilmore y Costill (2007), el sistema cardiovascular juega un papel crucial al garantizar un suministro eficiente de oxígeno y nutrientes a los músculos en actividad.

Además, la fuerza muscular no solo es esencial para ejecutar movimientos específicos, sino también para prevenir lesiones y mejorar la eficiencia biomecánica. La flexibilidad y movilidad articular permiten un rango de movimiento adecuado, mientras que el metabolismo energético asegura la disponibilidad de ATP, necesario para las contracciones musculares. Estos factores deben desarrollarse en conjunto para alcanzar un rendimiento equilibrado y adaptado a las exigencias de cada deporte (Zatsiorsky y Kraemer, 2006).

Los factores fisiológicos, como el sistema cardiovascular, la fuerza muscular y el metabolismo energético, interactúan para garantizar un rendimiento óptimo. Su desarrollo equilibrado es esencial para cumplir con las demandas del deporte.

2.2.1.4. Adaptaciones corporales al entrenamiento físico

El entrenamiento físico induce adaptaciones en varios sistemas corporales, las cuales mejoran el rendimiento y la eficiencia en el deporte. Estas adaptaciones pueden clasificarse en musculares, cardiovasculares y metabólicas.

2.2.1.4.1. Adaptaciones musculares

El entrenamiento físico, especialmente el de fuerza, provoca hipertrofia muscular, que consiste en el aumento del tamaño de las fibras musculares debido a la síntesis de proteínas contráctiles. Además, se incrementa la coordinación neuromuscular, lo que mejora la eficiencia en la activación de los músculos durante el movimiento. Según Zatsiorsky y Kraemer (2006), también se producen cambios en la composición de las fibras musculares, donde las fibras tipo II pueden volverse más resistentes a la fatiga.

El entrenamiento de fuerza promueve hipertrofia, coordinación neuromuscular y adaptaciones en las fibras musculares, mejorando el rendimiento y la resistencia a la fatiga.

2.2.1.4.2. Adaptaciones cardiovasculares

El entrenamiento aeróbico induce adaptaciones como un aumento en el volumen sistólico, mayor eficiencia del gasto cardíaco y reducción de la frecuencia cardíaca en reposo. Además, se mejora la capacidad de los vasos sanguíneos para distribuir oxígeno y nutrientes a los músculos activos (Wilmore y Costill, 2007). Estas adaptaciones son esenciales para deportes de resistencia.

Las adaptaciones cardiovasculares mejoran la capacidad del corazón y los vasos sanguíneos para responder eficientemente a las demandas del ejercicio, incrementando el rendimiento aeróbico.

2.2.1.4.3. Adaptaciones metabólicas

El entrenamiento físico también impacta el metabolismo, aumentando la capacidad de los músculos para oxidar grasas y carbohidratos. Esto se traduce en una mayor eficiencia en la producción de energía durante el ejercicio. Según Bompa y Haff (2009), estas adaptaciones metabólicas incluyen un incremento en la densidad mitocondrial y en la actividad de enzimas oxidativas.

Las adaptaciones metabólicas incrementan la eficiencia energética mediante un mejor uso de grasas y carbohidratos, optimizando el rendimiento durante el ejercicio prolongado.

2.2.1.5. Dimensiones de la preparación física

Resistencia

La resistencia es la capacidad del organismo para soportar un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado, manteniendo un rendimiento eficiente. En el deporte, se clasifica en dos tipos principales: resistencia aeróbica y anaeróbica. La resistencia aeróbica se relaciona con actividades de baja o moderada intensidad que dependen del oxígeno para producir energía, mientras que la anaeróbica se utiliza en esfuerzos intensos y breves que no requieren oxígeno directamente (Bompa y Haff, 2009).

Fuerza

La fuerza es la capacidad de los músculos para generar tensión y superar resistencias. Se clasifica en fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia. La fuerza máxima es la mayor tensión que un músculo puede ejercer; la fuerza explosiva, la capacidad de generar fuerza rápidamente; y la fuerza resistencia, la habilidad de mantener esfuerzos repetidos durante un tiempo prolongado (Zatsiorsky y Kraemer, 2006).

Velocidad

La velocidad se refiere a la capacidad de realizar movimientos o desplazamientos en el menor tiempo posible. Incluye la velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento. La velocidad de reacción mide el tiempo de respuesta ante un estímulo; la gestual implica movimientos rápidos de segmentos corporales; y la de desplazamiento se enfoca en cubrir distancias cortas rápidamente (Bompa y Haff, 2009).

Agilidad

La agilidad combina velocidad, coordinación y equilibrio para realizar cambios rápidos de dirección. Se desarrolla mediante ejercicios específicos como circuitos y juegos reactivos (Bompa y Haff, 2009).

Potencia

La potencia es la combinación de fuerza y velocidad para ejecutar movimientos explosivos, como saltos o lanzamientos. Su desarrollo incluye ejercicios pliométricos y levantamientos olímpicos (Navarro y González, 2015).

2.2.1.6. Factores que influyen en la preparación física

Edad y género

La edad y el género son factores determinantes en el diseño y eficacia de los programas de preparación física. La edad influye directamente en las capacidades físicas; en la infancia y adolescencia, el cuerpo está en un periodo de desarrollo y adaptabilidad que favorece la mejora de habilidades motoras y capacidades físicas básicas como la fuerza y la velocidad. En la adultez, estas capacidades alcanzan su pico, mientras que en la vejez tienden a declinar debido a factores como la pérdida de masa muscular y densidad ósea (Malina et al., 2004).

El género también juega un papel clave. Los hombres, por ejemplo, suelen tener mayor masa muscular y niveles de testosterona, lo que se traduce en mayor fuerza absoluta y capacidad anaeróbica. Por otro lado, las mujeres suelen tener mayor flexibilidad y resistencia relativa, derivado de diferencias hormonales y estructurales (Wilmore y Costill, 2007). Estos factores deben considerarse para adaptar las cargas y métodos de entrenamiento, garantizando un desarrollo equilibrado y evitando lesiones.

La edad y el género condicionan las capacidades físicas, con cambios que varían según el ciclo vital y las diferencias fisiológicas, exigiendo entrenamientos personalizados para optimizar el rendimiento.

Nivel de condición física inicial

El punto de partida en términos de condición física inicial es crucial para determinar la intensidad y volumen de entrenamiento. Aquellos con una base sólida pueden soportar mayores cargas y progresar rápidamente, mientras que quienes tienen un nivel bajo requieren adaptaciones graduales para evitar el riesgo de lesiones o sobreentrenamiento (Bompa y Haff, 2009).

La condición física inicial define la estrategia de entrenamiento, promoviendo progresiones adaptadas que optimizan resultados y minimizan riesgos.

Contexto deportivo: deporte individual o colectivo

El tipo de deporte ya sea individual o colectivo, también influye significativamente en la preparación física. Los deportes individuales, como el atletismo, suelen centrarse en el desarrollo de capacidades específicas, como la velocidad o la fuerza máxima. Por su parte, los deportes colectivos, como el fútbol, demandan un equilibrio entre habilidades técnicas, tácticas y físicas, además de una alta capacidad de adaptación al trabajo en equipo (Reilly et al., 2009).

Los deportes individuales priorizan capacidades específicas, mientras que los colectivos combinan habilidades técnicas y tácticas, requiriendo entrenamientos adaptados a las dinámicas del equipo.

Aspectos psicológicos y motivacionales

Los factores psicológicos y motivacionales son determinantes en el rendimiento físico. La motivación intrínseca, como el deseo de superación personal, suele estar vinculada a mayores niveles de compromiso y persistencia en el entrenamiento. Por otro lado, la motivación extrínseca, como el reconocimiento social o los premios, también juega un papel importante, especialmente en contextos competitivos (Deci y Ryan, 2000).

La motivación y la gestión emocional influyen directamente en la preparación física, con enfoques psicológicos que potencian el compromiso y la resiliencia en el deporte.

2.2.1.7. Tipos de entrenamiento para la preparación física

Entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional es un método que busca mejorar las capacidades físicas a través de movimientos que replican patrones cotidianos o específicos de un deporte. Este enfoque integra ejercicios multiarticulares que activan varios grupos musculares simultáneamente, promoviendo mejoras en la estabilidad, fuerza, coordinación y equilibrio (Boyle, 2016).

Este método enfatiza la funcionalidad y eficiencia del cuerpo en movimientos reales. Incluye herramientas como balones medicinales, bandas elásticas y kettlebells para añadir variabilidad y desafío al entrenamiento. Además, es ampliamente utilizado en deportes debido a su capacidad para prevenir lesiones al fortalecer músculos estabilizadores y mejorar la movilidad articular (Page y Ellenbecker, 2019).

El entrenamiento funcional adapta movimientos específicos para optimizar capacidades físicas y prevenir lesiones mediante ejercicios prácticos y multifuncionales.

Entrenamiento por intervalos

El entrenamiento por intervalos se caracteriza por alternar períodos de alta intensidad con períodos de descanso o baja intensidad. Este método es eficiente para mejorar la resistencia cardiovascular, la capacidad anaeróbica y la quema de calorías. Es ampliamente aplicado en deportes como el fútbol y el atletismo, donde se alternan fases de esfuerzo máximo con momentos de recuperación (Gibala et al., 2012).

Una de sus variantes más populares es el entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT), que combina esfuerzos máximos en períodos cortos con pausas breves. Este enfoque no solo mejora el VO_2 máximo, sino que también reduce el tiempo necesario para lograr beneficios significativos (Buchheit y Laursen, 2013).

El entrenamiento por intervalos combina esfuerzos intensos con descansos controlados, optimizando el rendimiento aeróbico y anaeróbico en menos tiempo.

Entrenamiento continuo

El entrenamiento continuo implica un esfuerzo sostenido a una intensidad constante durante períodos prolongados. Este método es esencial para desarrollar la resistencia aeróbica, favoreciendo adaptaciones cardiovasculares como el aumento del volumen sistólico y la capacidad pulmonar (Hoff et al., 2002).

El entrenamiento continuo mantiene un esfuerzo constante para desarrollar resistencia aeróbica, adaptándose a intensidades variables según los objetivos.

Entrenamiento de fuerza: isométrico, isotónico y pliométrico

El entrenamiento de fuerza incluye métodos variados que se adaptan a diferentes objetivos. El entrenamiento isométrico implica contracciones musculares sin movimiento articular, siendo útil para fortalecer estabilizadores (Maffiuletti et al., 2002). El isotónico se

basa en contracciones dinámicas con movimientos concéntricos y excéntricos, utilizado comúnmente en ejercicios con pesas. La pliometría, por su parte, combina fuerza y velocidad mediante movimientos explosivos, como saltos, siendo clave para deportes que requieren potencia (Ebben y Blackard, 2001).

Los métodos de fuerza varían desde el entrenamiento isométrico estabilizador hasta la pliometría explosiva, adaptándose a diferentes necesidades atléticas.

2.2.2. Fundamentos técnicos del fútbol

Se ha demostrado que los fundamentos consisten en una variedad de acciones o secuencias técnicas que son enseñadas y practicadas a un conjunto de individuos con un objetivo particular. En este contexto, los gestos técnicos asociados al fútbol comprenden una diversidad de movimientos intrincados, dado que el jugador debe dominar acciones tales como el control del balón, los pases, los tiros, el dribbling, los saques, entre otros. Asimismo, es imperativo disponer de una formación táctica y física adecuada. La esencia principal en estos fundamentos técnicos radica en la habilidad para manipular el balón y en una buena colaboración en equipo, acompañada por una comunicación efectiva entre los jugadores en el campo de juego (Gomez, Noblejas, y Pelaez, 2022).

Según Estrada et al. Según (2020), las habilidades técnicas fundamentales del fútbol se introducen primero mediante la instrucción y posteriormente se perfeccionan mediante la práctica. Es infrecuente que ocurran de manera aislada. En numerosas ocasiones, los movimientos parciales se interrelacionan con los componentes técnicos de manera conjunta.

Dimensiones de fundamentos técnicos del fútbol

2.2.2.1. Dominio del balón

Ccopa (2016) menciona que “es un fundamento técnico que se basa en controlar el balón impidiendo que este caiga al piso, sirve para familiarizarse con el balón y mejorar la

coordinación” (p. 28). De manera alternativa, se define como una competencia técnica que abarca la utilización de destrezas y habilidades para prevenir que el balón contacta con el suelo, asegurando su permanencia en el aire mediante el uso de todas las partes del cuerpo que son permitidas en el fútbol.

Categorías de control del balón

- **Dominio del balón con el pie:** Se refiere a la capacidad de conservar la estabilidad mientras se interactúa con el balón para prevenir su caída. Es fundamental conservar la atención en la esfera y realizar una flexión de las rodillas.
- **Control del balón con el muslo:** Se refiere a la técnica de utilizar la parte anterior del muslo para manejar el balón, ajustando su posición en función de la trayectoria del mismo.
- **Dominio con la cabeza:** Este se ejecuta por encima de la cabeza o utilizando la frente, lo cual implica una elevación de la cabeza hacia arriba, al tiempo que se mantiene el cuello en una posición relajada. Además, se flexionan las rodillas para mantener el equilibrio y el balón en el aire (Monroy, 2015).

2.2.2.2. Conducción del balón

De acuerdo con lo mencionado por Aguilar (2014), se define como un gesto técnico que permite mover el balón a lo largo del terreno de juego. En otras palabras, esta acción implica iniciar el movimiento del balón a través de toques sucesivos con cualquier parte del pie, lo cual le confiere dirección y velocidad.

Tipos de conducción

- **La región medial del pie:** Para llevar a cabo el traslado del balón de esta manera, es fundamental que la pierna se encuentre flexionada en un ángulo de 90 grados, lo cual facilitará que la parte superior del pie esté posicionada a una altura intermedia y mantenga un contacto continuo con el balón.
- **La región lateral del pie:** Para facilitar el traslado del balón mediante esta zona, es imprescindible que el balón haga contacto con un área específica del pie; esta técnica se emplea para alterar la dirección durante el movimiento.
- **El uso del empeine completo:** Para maniobrar el balón con esta sección del pie, es necesaria una coordinación y un control óptimo entre el movimiento y el contacto con el balón. Este método de conducción se caracteriza por su notable rapidez.
- **La región plantar del pie:** Al llevar el balón de esta manera, es necesario que los brazos permanezcan estabilizados en una posición ligeramente abierta, mientras que el torso se inclina de manera suave hacia adelante con el fin de resguardar el balón. Esta técnica de conducción resulta efectiva para delinear el desplazamiento hacia la derecha o hacia la izquierda.

En el contexto de la trayectoria, es posible distinguir diferentes modalidades de conducción:

- **Transición en línea recta:** Esta metodología se utiliza con el objetivo de avanzar en el espacio.
- **Conducción en zigzag o técnica de slalom:** Empleada para esquivar a los oponentes mediante un patrón sinuoso.

- **Regate lateral:** esta técnica se emplea para proteger el balón y evitar que los oponentes lo intercepten.
- **Conducción con cambios de dirección:** Esta técnica facilita la evasión del oponente mediante la modificación de la trayectoria a través de giros (Calderón, 2013).

2.2.2.3. Pase

Jaila y Arpi (2017) “Es un elemento técnico básico, que se aplica muy continuo en el fútbol” (p.50). Esto implica que se refiere a la competencia técnica fundamental para el trabajo en equipo, lo cual contribuye al dominio del juego.

Tipos de pase:

Las categorizaciones han sido organizadas en base a los siguientes factores:

Distancia

- **Pase corto:** Se realizan en distancias inferiores a diez metros, constituyendo un desplazamiento fundamental en todas las zonas del terreno de juego donde se ubica el jugador.
- **Pase medio:** Este tipo de pase se emplea para incrementar la velocidad de avance o para ampliar las dimensiones del juego, y se utiliza en diversas situaciones a lo largo del partido.
- **Pase largo:** Ejecutados con precisión a distancias superiores a treinta metros, estos pases tienen como objetivo modificar la posición del juego o intensificar la acción.

Altura

- **Pase a ras del suelo:** Favorece la recepción por parte del compañero o agiliza el juego mediante un primer toque.
- **Acción a media altura:** Facilita el avance en el juego o genera oportunidades manifiestas de anotación.
- **Pase elevado:** Empleado para la ejecución de envíos de larga distancia, para entregar centros a los compañeros de equipo o para deshacerse de la presión ejercida por el equipo adversario.

Zona de contacto

- Las modalidades más prevalentes consisten en emplear el borde interno del pie, el borde externo, la totalidad del empeine y la punta del pie.

2.2.2.4. Recepción

De acuerdo con Jaila y Arpi (2017), se clasifica como un elemento técnico fundamental dentro de las competencias básicas del fútbol, ya que una recepción correcta establece las condiciones necesarias para la creación de oportunidades y situaciones de peligro en el transcurso del juego. En otros términos, la correcta ejecución de esta acción técnica en el contexto de este deporte optimiza la disposición del balón para facilitar pases subsecuentes o para incrementar la probabilidad de marcar un gol.

Tipos de recepción

- **Recepción con el borde interno:** Utilizada para controlar esféricos que se desplazan a nivel del suelo, a media altura, o que son recibidos tras una desviación o un rebote.

- **Recepción con el muslo:** Técnica empleada para gestionar balones en el aire, con el propósito de hacer que estos toquen el suelo y permitir la ejecución de un pase preciso, lo que favorece la continuidad en el desarrollo del juego.
- **Recepción mediante la planta del pie:** Utilizada para gestionar los balones que rebotan o para introducir interrupciones en el juego.
- **Recepción con el torso:** Este método se emplea para interceptar pases largos que provienen de alturas significativas.

Asimismo, se han reconocido diversas metodologías para la recepción del balón, específicamente:

- **Recepción de balón con el empeine completo:** Esta técnica se emplea para interceptar pelotas a diferentes alturas y requiere un control delicado para minimizar el riesgo de rebotes en la superficie de contacto.
- **Recepción mediante el talón:** Esta técnica se utiliza para gestionar los pases que provienen desde la parte posterior o que se encuentran desfasados temporalmente.
- **Recepción con la cabeza:** Principalmente empleada para dominar balones en el aire (Jaila y Arpi, 2017).

2.2.2.5. Remate del balón

Según Quispe (2016), se refiere al "elemento técnico fundamental en el fútbol que implica impactar el balón con la intención de dirigirlo hacia la portería rival para anotar un gol" (p. 30). En términos más accesibles, esta habilidad técnica requiere tanto exactitud como fuerza; puede ser ejecutada en situaciones de reposo o en movimiento, y posibilita la finalización de una acción, ya sea en el contexto de un juego en equipo o de manera individual.

Tipos de remates

El área de contacto:

- **Remate con el empeine:** Se lleva a cabo empleando la región central del empeine.
- **Remate con el borde interno:** Esta técnica puede ser ejecutada de manera potente o con efecto, y puede ser dirigido a ras de suelo o con un ángulo elevado.
- **Remate con el borde externo:** Esta técnica se emplea en situaciones donde se desea impartir efecto al balón.
- **Remate con la parte distal del pie:** Esta técnica de tiro genera una gran potencia, aunque puede ser imprecisa debido a su complejidad en el control.
- **Contención con la rodilla:** Este fenómeno puede ocurrir de forma involuntaria o cuando el esférico se posiciona a la altura y en la dirección de la rodilla.
- **Remate con el taco:** Esta técnica se emplea cuando el balón se encuentra en una posición posterior o retrasada, siendo considerada una habilidad de alto nivel.
- **Remate de cabeza:** Se refiere a la acción de impactar el balón utilizando la cabeza, ya sea a través de un pase aéreo o un desvío, con el objetivo de dirigirlo hacia la portería del equipo contrario.

La altura del balón:

- **Disparo rasante:** Se refiere a tiros ejecutados de manera horizontal hacia la portería, sin elevar el balón.
- **Disparos a media altura:** Se caracterizan por su elevada potencia en la ejecución.

- **Remate desde una posición elevada:** Se refiere a los disparos efectuados desde una distancia considerable respecto a la portería.
- **Remate de semi-volea:** Este se ejecuta tras un rebote, antes de que el balón toque el suelo.
- **Volea:** Se ejecuta cuando el balón desciende desde una altura determinada, golpeándolo antes de que haga contacto con el terreno.
- **Remate de semi-chalaca:** Consiste en impactar el balón tras un rebote, en una posición de espaldas a la portería.
- **Remate de chalaca:** Este tipo de finalización implica un movimiento acrobático que permite impactar el balón de manera contundente mientras el cuerpo se encuentra en una posición suspendida.
- **Remate de media vuelta:** Este se lleva a cabo mediante una rotación sobre el eje corporal al momento de impactar el balón, encontrándose en una posición con el torso orientado hacia el opuesto de la portería.

La dirección del balón:

- **Tiro recto:** Consiste en realizar disparos directos hacia la meta.
- **Remate cruzado o diagonal:** Esta acción se realiza utilizando el pie interno o externo, con el objetivo de dirigir el balón hacia un ángulo particular en la portería.
- **Remate con efecto:** Esta técnica se genera al contactar el balón con el borde interno o externo, lo que produce un giro en el mismo (Quispe, 2017).

Deficiencias técnicas del fútbol

De acuerdo con Moreno (2013), las insuficiencias que surgen durante la ejecución de las acciones técnicas en el fútbol abarcan el golpeo del balón, la recepción, el cabeceo, la conducción, entre otros elementos esenciales. La comprensión y rectificación de estos errores es fundamental para el adecuado desarrollo de los jugadores en el ámbito del fútbol.

Golpeos del balón

En el acto de golpear el balón, los errores más frecuentes asociados al uso del interior del pie comprenden una alineación inadecuada del pie con respecto a la dirección del golpeo, así como una incorrecta colocación del pie de apoyo. Estos errores influyen en la exactitud del disparo. Además, la ausencia de rotación externa de la pierna desde la articulación de la cadera, así como la desatención al movimiento de la pierna hacia atrás y al seguimiento posterior al golpeo, constituyen dificultades frecuentes. El desplazamiento inadecuado del torso y la carencia de tensión en las articulaciones de la rodilla y el tobillo pueden igualmente comprometer la eficacia del golpe.

En el contexto del golpeo utilizando el empeine interior, se observan errores comunes tales como la rotación excesiva del balón y la dificultad para elevar el mismo a una altura media o alta. Estos problemas pueden atribuirse a una incorrecta alineación del pie en relación con el balón, así como a una inclinación excesiva del tronco hacia adelante. Asimismo, una inclinación excesiva hacia atrás de la pierna no dominante puede resultar en disparos que se elevan por encima del arco. La colocación incorrecta de la pierna de apoyo puede igualmente afectar la velocidad del balón.

En lo que respecta al impacto con la parte superior del pie, los errores pueden abarcar una desalineación con la trayectoria del golpe, una insuficiente tensión en el pie y una ejecución inadecuada del movimiento de la pierna que realiza el golpeo a partir de la

articulación de la rodilla. Asimismo, ciertos jugadores pueden extender la pierna de manera anticipada, lo que puede dar lugar a contactos con el suelo. Una colocación inapropiada de la pierna no dominante puede influir en la elevación del trayecto del balón.

Recepción del balón

Los errores frecuentes en la recepción del balón abarcan la rigidez articular, la demora en el retorno de la pierna, el lanzamiento intempestivo de la misma y el contacto inadecuado con el balón, atribuible a la falta de atención. La rectificación de estos errores es fundamental para garantizar una recepción adecuada.

Conducción del balón

En la técnica de conducción del balón, los errores más comunes incluyen el impulso del balón en lugar de su manejo fluido, el contacto con el balón utilizando un pie rígido en el tobillo, una separación excesiva entre el balón y el cuerpo, la falta de inclinación hacia adelante, la interrupción del ritmo del desplazamiento y la omisión del uso de ambos pies. Asimismo, la atención constante al balón puede restringir la percepción espacial del jugador.

Movimiento de la cabeza utilizando la región central de la frente

Los errores habituales en el cabezazo incluyen el contacto del balón con áreas inadecuadas de la cabeza, la falta de utilización de la masa corporal y la insuficiente elevación por encima del balón. La rectificación de estos errores es esencial para optimizar la eficacia en el cabeceo.

Interceptación

En el proceso de interceptación del balón, los errores pueden manifestarse en diversas formas, tales como un corte inadecuado debido a una distribución incorrecta del peso

corporal, una insuficiente tensión en la pierna utilizada para el corte, un exceso de atención en la fuerza física aplicada o una distracción hacia el balón. Estos errores impactan la efectividad de la interceptación y la seguridad física del jugador.

2.3. Marco conceptual

Globo

Una esfera, comúnmente denominada pelota o balón, se emplea frecuentemente en una variedad de disciplinas deportivas y actividades recreativas. Generalmente, estas estructuras están llenas de aire, lo que les confiere una ligereza relativa y facilita su desplazamiento o su impulso hacia adelante con un esfuerzo mínimo. Las propiedades esféricas y aerodinámicas son esenciales para diversas actividades recreativas y competitivas.

Conducción

Se trata de una técnica singular en la que el jugador mantiene un control absoluto del balón a través de movimientos que carecen de oposición directa, lo que permite alcanzar una mayor velocidad. En contraste, la interacción con oponentes requiere que el jugador ejecute cambios de dirección y ritmo, resultando en una disminución de la velocidad. Se trata de la técnica que un jugador lleva a cabo al ejercer control y manipulación sobre el balón mientras este se desplaza sobre la superficie del campo en su movimiento rodante. La clave radica en la progresión de su instrucción, la cual puede caracterizarse como una transición de niveles básicos y elementales a niveles avanzados y complejos.

Desarrollo Deportivo

El desarrollo deportivo se enfoca en la mejora continua de las competencias físicas, técnicas y emocionales de los deportistas. De acuerdo con Hernández (2021), este concepto se caracteriza por un enfoque a largo plazo, en el cual la preparación física desempeña un rol

fundamental en cada fase del desarrollo, abarcando desde la formación básica hasta el nivel de alto rendimiento.

Dominio de balón

Se trata de una actividad que implica la regulación del balón con el objetivo de mantenerlo en el aire durante el mayor tiempo posible, evitando que toque el suelo. Para que el avance del juego sea posible, es fundamental establecer previamente esta base. Este dominio del balón mediante la ejecución técnica tiene como objetivo alcanzar la 'competencia técnica', entendida como la técnica optimizada y cultivada dentro del contexto actual del fútbol. Además, representa una estrategia para familiarizarse con el balón, al mismo tiempo que se potencia la coordinación.

Flexibilidad

La flexibilidad se extiende más allá de la mera movilidad articular; también engloba la habilidad del organismo para expandirse y ajustarse a través de la elasticidad muscular. En otras palabras, no se limita únicamente a la extensión del rango de movimiento en nuestras articulaciones, sino que también abarca la habilidad de nuestros músculos para realizar tanto estiramientos como contracciones de manera eficaz.

La Condición Física en el Ámbito Deportivo

En el contexto deportivo, la preparación física desempeña un papel fundamental, ya que constituye el fundamento para el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas específicas. De acuerdo con López (2019), la evaluación del rendimiento es esencial tanto en deportes individuales como en deportes de equipo, ya que determina el nivel de rendimiento inicial y facilita el avance del atleta.

El aspecto técnico esencial en el deporte colectivo radica en un entendimiento implícito entre dos jugadores, quienes establecen dos puntos de conexión para el balón. Este concepto se conoce como "Unión del Balón". El pase puede ser ejecutado utilizando cualquier parte del cuerpo, siempre y cuando durante su realización no se contravengan las regulaciones establecidas en el fútbol.

Preparación Física

La preparación física constituye una disciplina destinada a maximizar las habilidades físicas de un individuo a través de un enfoque de entrenamiento sistemático y planificado. Se conceptualiza como la serie de actividades y ejercicios diseñados para optimizar las capacidades físicas requeridas para el rendimiento en el ámbito deportivo y en la vida diaria (González, 2018). Este concepto ha experimentado una evolución a lo largo del tiempo, transitando de un enfoque primitivo hacia metodologías fundamentadas en la ciencia del deporte. Según Navarro (2020), la preparación física abarca no solo el componente físico, sino que también integra elementos psicológicos y tácticos, los cuales son esenciales para el rendimiento holístico de los atletas.

Recepción

La técnica más efectiva para interceptar un pase consiste en emplear el interior del pie, lo cual contribuye a disminuir la velocidad del balón. Es esencial poseer la técnica adecuada, dado que el seguimiento del movimiento del balón o su dirección puede facilitar una recepción controlada y propiciar una ocasión para anotar.

Rendimiento Atlético

El rendimiento atlético se define como la habilidad de un atleta para realizar movimientos y habilidades con un grado óptimo de eficiencia. De acuerdo con Moreno (2018), este fenómeno se encuentra condicionado por diversos elementos, tales como la

preparación física, la técnica, la táctica y los aspectos psicológicos. Una adecuada preparación física maximiza el rendimiento atlético al asegurar que el organismo opera en su máxima eficiencia durante la competencia.

Rendimiento Deportivo

La performance deportiva trasciende el ámbito físico, ya que abarca competencias tácticas, psicológicas y emocionales. De acuerdo con Ramírez (2019), este concepto abarca la habilidad de un atleta para destacar en su disciplina, considerando las exigencias particulares del deporte. Un programa de entrenamiento adecuadamente diseñado es fundamental para maximizar el rendimiento y evitar el deterioro físico y mental.

Función de la Capacitación Física

La función de la preparación física es diversa en su naturaleza. De acuerdo con Pérez y Sánchez (2020), no únicamente se observa una mejora en el rendimiento atlético, sino que también se desempeña como un fundamento esencial para la prevención de lesiones y el desarrollo holístico del atleta. Esta disciplina promueve la habilidad del organismo para ajustarse a las demandas físicas y emocionales inherentes al deporte, lo que contribuye al incremento de la confianza y la concentración durante la competición.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

3.1.2 Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

Existe relación significativa entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

Existe relación significativa entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

Existe relación significativa entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

Existe relación significativa entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.

3.2. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	NIVELES
Preparación física	Para Caballero et al., (2022) la preparación física puede definirse como el conjunto de procesos organizados, planificados y progresivos que buscan optimizar las capacidades físicas del deportista, como la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación. Este proceso constituye un pilar fundamental para el desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas en cualquier disciplina deportiva.	Esta variable preparación física se va medir mediante un cuestionario de elaboración propia para este estudio.	Resistencia	Capacidad aeróbica	1, 2 3,4,5 6	Nunca (1)
				Capacidad anaeróbica		
				Tolerancia a la fatiga		
			Fuerza	Fuerza máxima	7,8,9,10,	Casi Nunca (2)
				Fuerza explosiva		
			Velocidad	Velocidad de reacción	11	Algunas Veces (3)
				Velocidad gestual	12, 13,	
				Velocidad de desplazamiento	14, 15, 16	
			Agilidad	Tiempo de reacción ante estímulos	17, 18, 19	Casi siempre (4)
				Eficiencia en la ejecución de circuitos de agilidad	20	
			Potencia	Altura alcanzada en el salto vertical para remates de cabeza	21, 22, 23, 24, 25, 26	Siempre (5)
				Velocidad en desplazamientos cortos con resistencia		
				Tiempo de reacción en sprints cortos con cambios de dirección		
						Nunca (1)

Fundamentos técnicos del fútbol	Según Estrada et al. Según (2020), las habilidades técnicas fundamentales del fútbol se introducen primero mediante la instrucción y posteriormente se perfeccionan mediante la práctica. Es infrecuente que ocurran de manera aislada. En numerosas ocasiones, los movimientos parciales se interrelacionan con los componentes técnicos de manera conjunta.	Esta variable fundamentos técnicos del fútbol se va medir mediante una ficha de observación de elaboración propia para este estudio.	Dominio del balón.	Frecuencia de toques por minuto	1	Casi nunca (2)
				Duración del control aéreo.		
				Precisión en la dirección del balón	2	
				Reacción ante estímulos externos	3 4	
			Conducción del balón.	Precisión en la dirección del balón	5	A veces (3)
				Uso de ambas piernas	6	
				Capacidad de cambio de dirección	7	Casi siempre (4)
				Manejo del balón bajo presión	8	
			Pase del balón.	Precisión del pase a diferentes distancias	9	Siempre (5)
				Precisión del pase en movimiento.	10	
				Capacidad para ajustar el pase según la presión del oponente	11	
			Recepción del balón.	Precisión en la recepción con el borde interno		
				Control en la recepción con el muslo	12	
				Control en la recepción con el pecho.	13 14	
			Remate del balón	Precisión en el remate con el empeine.	15	
				Control y colocación en el remate con el borde interno.	16	
				Efectividad en el remate con el borde externo	17	
				Potencia en el remate con la punta del pie	18	

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

4.1.1 Tipo de investigación:

Según Martínez y Espinal (2023), la presente investigación se clasifica como de naturaleza básica, dado que su diseño es descriptivo. Las variables han permanecido inalteradas y no se ha implementado ninguna intervención orientada a resolver el problema identificado, lo que justifica la realización de este estudio.

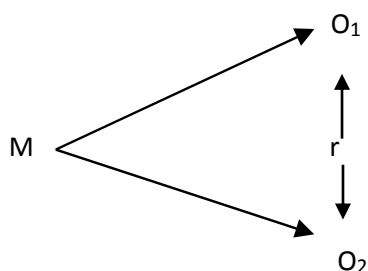
4.1.2 Nivel de investigación:

El nivel de análisis es relacional, dado que sus características fundamentales incluyen el uso de análisis estadístico bivariado (que involucra dos variables), lo cual lo distingue del nivel descriptivo, en el cual el análisis estadístico es univariado. Asimismo, la distinción con el nivel explicativo radica en que el análisis relacional no tiene como objetivo establecer relaciones de causalidad. Supo (2020).

4.1.3 Diseño de investigación:

El diseño de la investigación es de naturaleza correlacional simple. Según Cancela (2010), los estudios correlacionales se caracterizan por su objetivo de describir o esclarecer las relaciones existentes entre las variables más relevantes, utilizando para ello los coeficientes de correlación.

Dónde:



M = Es la muestra

O1= Observación a la variable (1) (Preparación Física)

O2= Observación a la variable (2) (Fundamentos técnicos del fútbol)

r = Relación existente entre las variables

4.2. Población y unidad de análisis

4.2.1 Población de estudio

En la presente investigación, se aplicará a estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas.

En el contexto del reconocimiento de la población, Hernández-Sampieri (2018) enfatiza que la población de estudio se define como el conjunto completo de individuos, elementos o casos que poseen características específicas y que son objeto de análisis en un estudio de investigación. Carrasco (2019) proporciona esta definición, ampliándola con la observación de que la población se refiere al conjunto total de elementos (unidades de análisis) que pertenecen al contexto espacial en el que se lleva a cabo la investigación. (p. 236).

4.2.2 Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra

Tamaño de muestra

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), se entiende que este concepto se refiere a un subconjunto reducido de la población, del cual se obtiene información específica. Dicha información puede resultar tan relevante que es susceptible de ser generalizada a la población en su totalidad. En términos alternativos, los datos recopilados de una muestra pueden ser utilizados para llevar a cabo caracterizaciones, confrontar teorías y establecer

relaciones entre fenómenos y causas que son aplicables a la totalidad de la población. Para el presente estudio, se seleccionó una muestra compuesta por 40 estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas. La metodología empleada corresponde al muestreo no probabilístico, dado que no se dispone de una fórmula estadística establecida, y la selección de la muestra se realizará bajo el criterio del investigador.

Técnicas de selección de muestra

Según Hernández-Sampieri (2018), la muestra no probabilística o dirigida representa un subgrupo de una población, donde la selección de los elementos no se rige por la probabilidad, sino que está determinada por las características específicas de la muestra. En virtud de esto, la muestra empleada en la presente investigación es no probabilística, seleccionando un total de 40 estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas.

4.3. Técnicas de recolección de información

a. Técnica:

De acuerdo con Tafur e Izaguirre (2015), con el fin de cumplir los objetivos de la investigación y validar las hipótesis formuladas, es necesario obtener datos correspondientes. Por consiguiente, se han establecido procedimientos específicos para la recopilación de datos, conocidos como técnicas. La metodología que se implementará en el presente estudio es la utilización de encuestas. Esta decisión fue adoptada debido a que la información que se recopilará facilitará la obtención de datos objetivos. Según Carrasco (2019), la encuesta se considera "una técnica emblemática en la investigación social, gracias a diversas características que incluyen su utilidad, simplicidad, versatilidad y la objetividad de los datos obtenidos." "Estas interrogantes pueden formularse de forma directa o indirecta a los participantes involucrados en la investigación" (p.314). En particular, esta técnica será

empleada debido a su capacidad para recopilar información objetiva que facilitará el análisis y el tratamiento subsiguiente de ambas variables en estudio.

De acuerdo con Gómez (2021), las metodologías de recopilación de información constituyen procedimientos sistemáticos y estructurados que facilitan la obtención de datos significativos para el análisis y entendimiento de un fenómeno objeto de estudio. Estas técnicas son esenciales en la investigación científica, ya que aseguran la adquisición de datos válidos y confiables, facilitando así la posterior interpretación y construcción del conocimiento. La metodología aplicada en esta investigación es la observación, dado que esta técnica facilita el registro directo de conductas, acciones y dinámicas dentro del contexto natural del fenómeno analizado. Resulta beneficioso para investigaciones en contextos educativos o deportivos. (Pág. 115)

b. Instrumento:

En el presente estudio, se ha utilizado un cuestionario y una ficha de observación como herramientas de investigación. De acuerdo con la contribución de los investigadores Tafur e Izaguirre (2015, p. Según el autor 197, el cuestionario se denomina de esta manera porque consiste en un conjunto de preguntas que se desarrollan a partir de la consideración de las variables y sus dimensiones. Adicionalmente, el cuestionario se vincula con la metodología conocida como encuesta. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), este concepto se define como un conjunto de interrogantes relacionadas con una o más variables que se desean medir (...). El contenido de los ítems del cuestionario es tan diverso como las dimensiones que evalúan. "En términos generales, se distinguen dos categorías de preguntas: las cerradas y las abiertas." (p. 310). En este contexto, se seleccionarán las preguntas de tipo cerrado, lo que implica que los estudiantes deberán elegir una de las cinco opciones disponibles.

Según Ramírez y Trejo (2021), los instrumentos de recolección de datos son herramientas específicamente diseñadas y utilizadas con el fin de registrar, medir o capturar datos adquiridos a lo largo del proceso de investigación. Estos instrumentos facilitan la sistematización de la información obtenida mediante diversas técnicas, garantizando así la validez y la fiabilidad de los datos recolectados. Dentro del campo de las ciencias del deporte y la educación física, las herramientas de evaluación son cruciales para evaluar diversos aspectos como las habilidades coordinativas, el rendimiento motor y la efectividad de las intervenciones pedagógicas. El instrumento utilizado en esta investigación es la hoja de observación, dado que este recurso se emplea para documentar comportamientos específicos en contextos naturales o simulados, como la realización de habilidades motoras en actividades deportivas.

4.4. Técnicas de análisis e interpretación de la información

Para evaluar su nivel de confiabilidad, se empleará el coeficiente Alfa de Cronbach, cuyos resultados se incluyen en los anexos del presente trabajo de investigación. La valoración de la información proveniente del cuestionario se realizará utilizando la escala de Likert, y posteriormente, se procederá a una baremación y al procesamiento de los datos mediante el software estadístico SPSS, versión 26. Con el objetivo de establecer la correlación entre las variables del estudio, se aplicará la técnica estadística de Correlación de Pearson. Los resultados obtenidos se presentarán en formato de tablas y figuras.

4.5. Técnicas para demostrarla verdad o falsedad de las hipótesis planteadas

En relación con las hipótesis, la estadística bivariada nos permite establecer asociaciones utilizando el coeficiente de correlación de Cronbach y diversas medidas de asociación, como la correlación de Pearson. Si el valor de significancia es inferior a 0.05, se procederá a aceptar la hipótesis formulada por el investigador. Por el contrario, si el valor de significancia supera 0.05, se rechazará la hipótesis del investigador. De esta manera, se podrá

evaluar si las hipótesis propuestas se sustentan en evidencia empírica o si, por el contrario, resultan infundadas.

Para llevar a cabo la evaluación de la hipótesis de investigación, se han formulado previamente las hipótesis alterna y nula correspondientes a la hipótesis general, así como a las hipótesis específicas. Posteriormente, se implementará la técnica estadística de correlación de Pearson con el objetivo de verificar la validez o falsedad de las hipótesis planteadas.

CAPÍTULO V

RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

5.1. Resultados Descriptivos

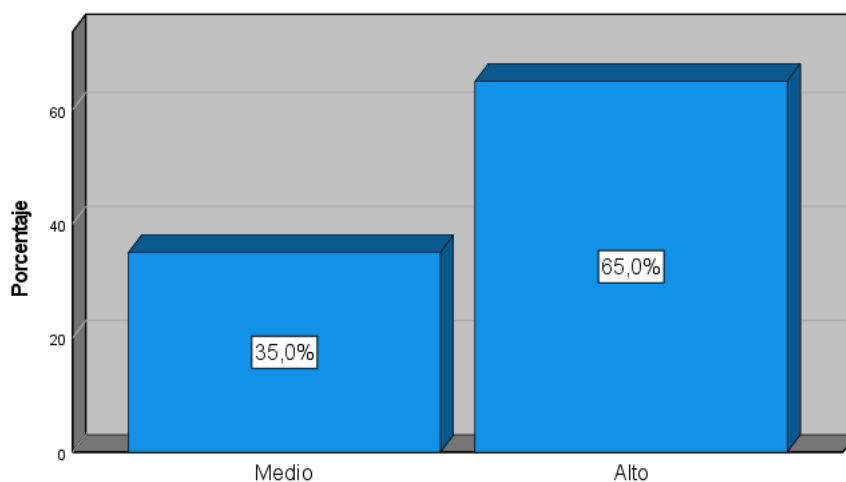
Tabla 2

Frecuencias del nivel de preparación física

Preparación Física		
	N	%
Bajo	0	0,0
Medio	14	35,0
Alto	26	65,0
Total	40	100,0

Figura 2

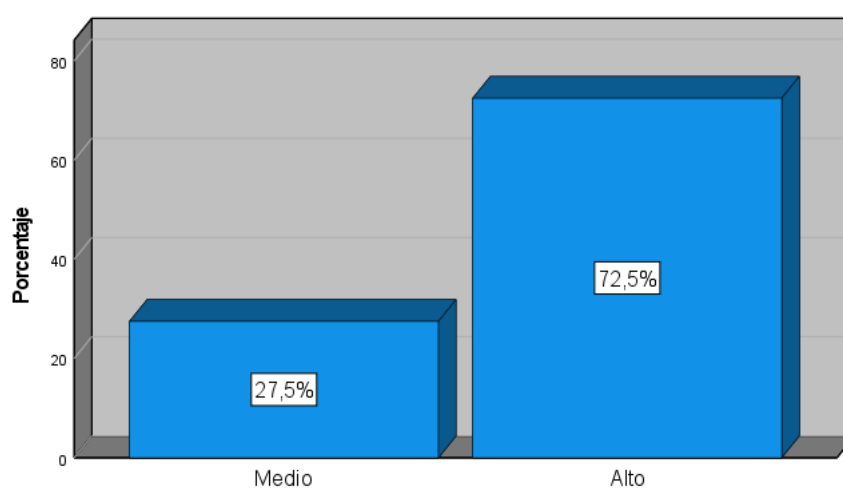
Preparación física



En la tabla 2 y figura 2 se muestra los resultados del nivel de preparación física en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, del total (40), se encontró que el 65% (26) presenta alta preparación física, el 35% (14) en nivel medio, ninguno nivel bajo.

Tabla 3*Frecuencias del nivel de fundamentos técnicos del fútbol*

	Fundamentos técnicos del fútbol	
	N	%
Bajo	0	0,0
Medio	11	27,5
Alto	29	72,5
Total	40	100,0

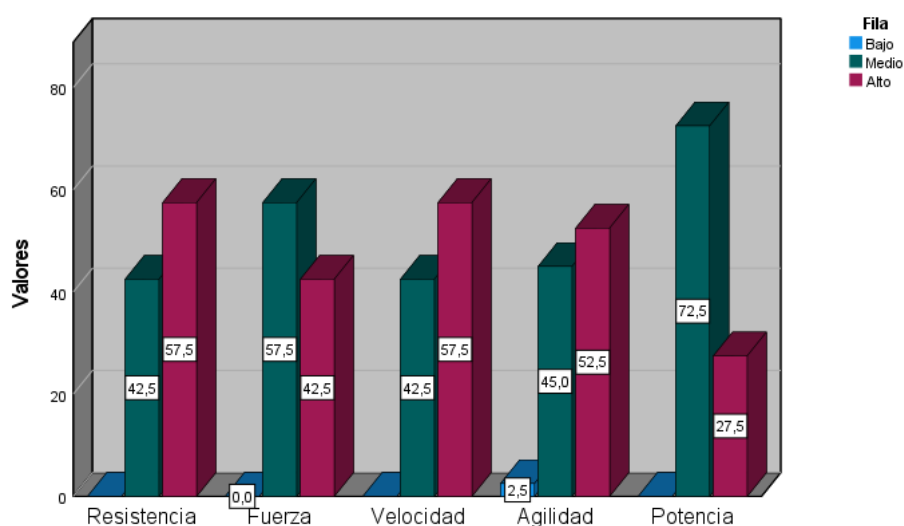
Figura 3*Fundamentos técnicos del fútbol*

En la tabla 3 y figura 3 se muestra los resultados del nivel de fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, del total (40), se encontró que el 72,5% (29) presentan una alta destreza en los fundamentos técnicos del futbol, el 27,5% (11) en nivel medio, ninguno nivel bajo.

Tabla 4
Frecuencias de las dimensiones de preparación física

	Resistencia		Fuerza		Velocidad		Agilidad		Potencia	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	0	,0	0	,0	0	,0	1	2,5	0	,0
Medio	17	42,5	23	57,5	17	42,5	18	45,0	29	72,5
Alto	23	57,5	17	42,5	23	57,5	21	52,5	11	27,5
Total	40	100,0	40	100,0	40	100,0	40	100,0	40	100,0

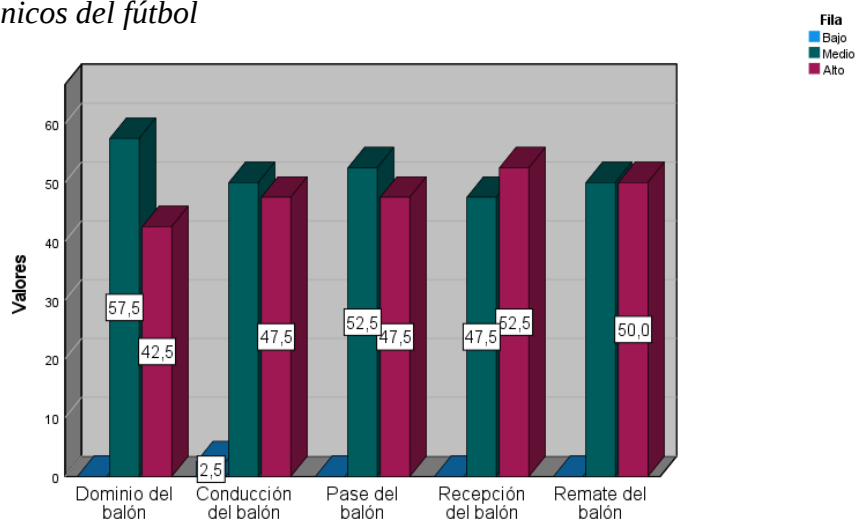
Figura 4
Dimensiones de preparación física



En la tabla 4 y figura 4 se muestra los resultados de las dimensiones de preparación física en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, del total (40), en la dimensión resistencia, se encontró que el 57,5% (23) presentan alta resistencia, el 42,5% (17) nivel medio, ninguno nivel bajo; en la dimensión fuerza, se encontró que el 57,5% (23) presentan resistencia media, el 42,5% (17) nivel alto, ninguno nivel bajo; en la dimensión velocidad, se encontró que el 57,5% (23) presentan alta velocidad, el 42,5% (17) velocidad medio, ninguno bajo; en la dimensión agilidad, se encontró que el 52,5% (21) presentan alta agilidad, el 45% (18) nivel medio, el 2,5% (1) nivel bajo; en la dimensión potencia, se encontró que el 72,5% (29) presentan potencia en nivel medio, el 27,5% (11) nivel alto, ninguno nivel bajo.

Tabla 5*Frecuencias de las dimensiones de fundamentos técnicos del fútbol*

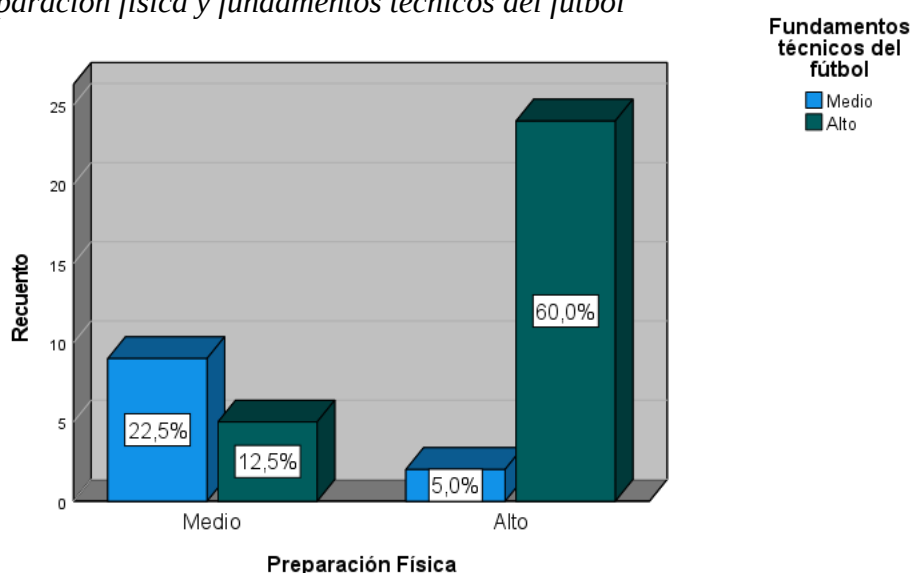
	Dominio del balón		Conducción del balón		Pase del balón		Recepción del balón		Remate del balón	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	0	,0	1	2,5	0	,0	0	,0	0	,0
Medio	23	57,5	20	50,0	21	52,5	19	47,5	20	50,0
Alto	17	42,5	19	47,5	19	47,5	21	52,5	20	50,0
Total	40	100,0	40	100,0	40	100,0	40	100,0	40	100,0

Figura 5*Fundamentos técnicos del fútbol*

En la tabla 5 y figura 5 se muestra los resultados de las dimensiones de fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, del total (40), en la dimensión dominio del balón, se encontró que el 57,5% (23) presentan nivel medio, el 42,5% (17) nivel alto, ninguno nivel bajo; en la dimensión conducción del balón, se encontró que el 50% (20) presentan nivel medio, el 47,5% (19) nivel alto, y el 2,5%(1) nivel bajo; en la dimensión pase del balón, se encontró que el 52,5% (21) presentan nivel medio, el 47,5% (19) nivel alto, ninguno nivel bajo; en la dimensión recepción del balón, se encontró que el 52,5% (21) presentan nivel alto, el 47,5% (19) nivel medio, ninguno nivel bajo; en la dimensión remate del balón, se encontró que el 50% (20) presentan nivel medio, el 50% (20) nivel alto, ninguno nivel bajo.

Tabla 6*Frecuencias del nivel de preparación física y fundamentos técnicos del fútbol*

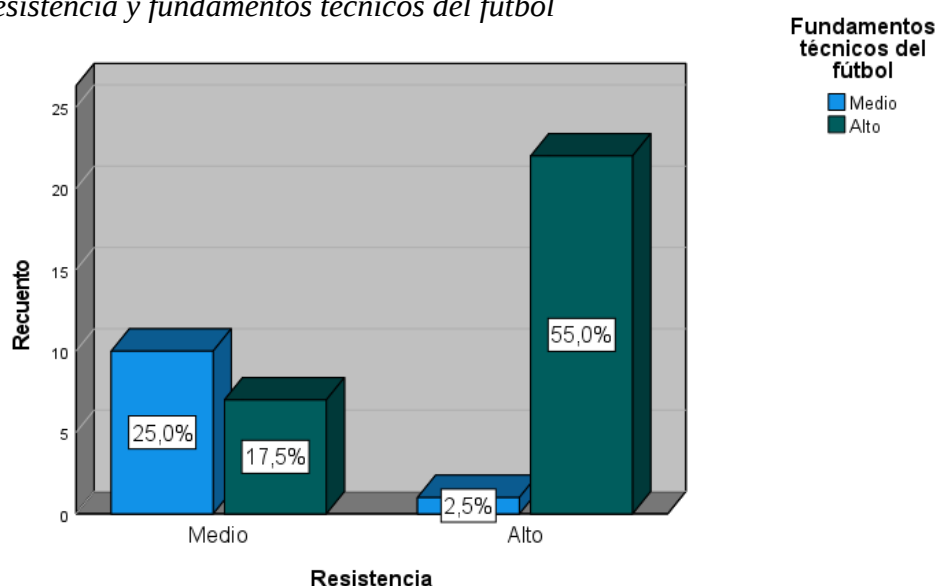
Tabla cruzada Preparación Física*Fundamentos técnicos del fútbol					
		Fundamentos técnicos del fútbol			Total
			Medio	Alto	
Preparación Física	Medio	N	9	5	14
		%	22,5%	12,5%	35,0%
	Alto	N	2	24	26
		%	5,0%	60,0%	65,0%
Total		N	11	29	40
		%	27,5%	72,5%	100,0%

Figura 6*Nivel de preparación física y fundamentos técnicos del fútbol*

En la tabla 6 y figura 6 se muestra los resultados del nivel de preparación física y fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, del total (40), entre los porcentajes más representativos encontrados son: el 60% (24) presenta alta preparación física y a la vez nivel alto en fundamentos técnicos del futbol, el 22,5 % (9) presenta preparación física media y a la vez nivel medio en fundamentos técnicos del futbol.

Tabla 7*Frecuencias del nivel de resistencia y fundamentos técnicos del fútbol*

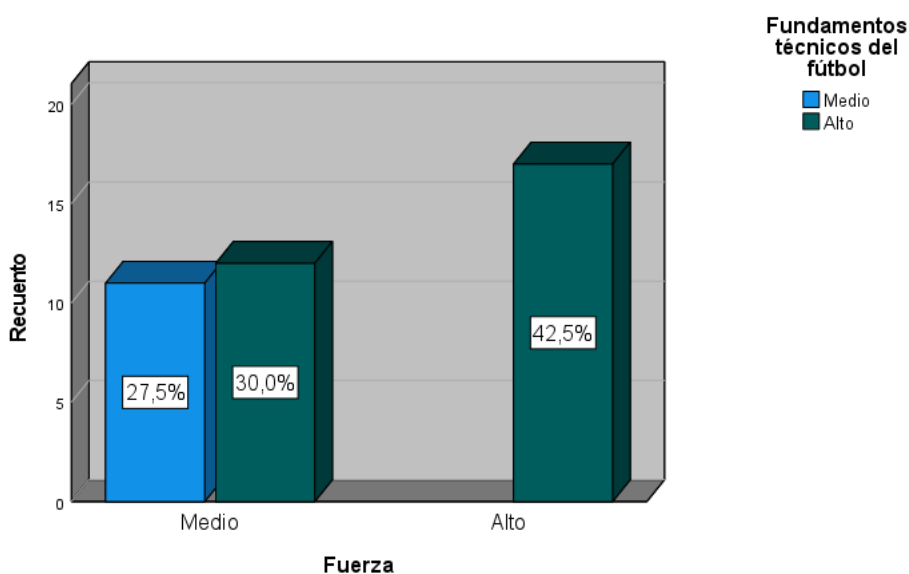
Tabla cruzada Resistencia *Fundamentos técnicos del fútbol					
			Fundamentos técnicos del fútbol		Total
			Medio	Alto	
Resistencia	Medio	N	10	7	17
		%	25,0%	17,5%	42,5%
	Alto	N	1	22	23
		%	2,5%	55,0%	57,5%
Total		N	11	29	40
		%	27,5%	72,5%	100,0%

Figura 7*Nivel de resistencia y fundamentos técnicos del fútbol*

En la tabla 7 y figura 7 se muestra los resultados del nivel de resistencia y fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, del total (40), los porcentajes más representativos encontrados son: el 55% (22) presenta alta resistencia y a la vez nivel alto en fundamentos técnicos del futbol, el 25 % (10) presenta resistencia media y a la vez nivel medio en fundamentos técnicos del futbol.

Tabla 8*Frecuencias del nivel de fuerza y fundamentos técnicos del fútbol*

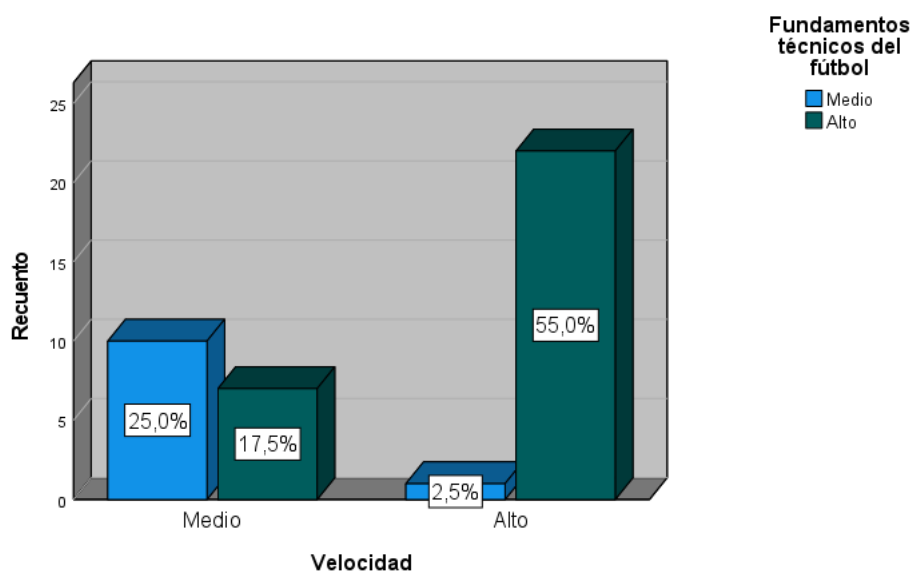
Tabla cruzada Fuerza*Fundamentos técnicos del fútbol						
			Fundamentos técnicos del fútbol		Total	
			Medio	Alto		
Fuerza	Medio	N	11	12	23	
		%	27,5%	30,0%	57,5%	
	Alto	N	0	17	17	
		%	0,0%	42,5%	42,5%	
Total			N	11	29	40
			%	27,5%	72,5%	100,0%

Figura 8*Nivel de fuerza y fundamentos técnicos del fútbol*

En la tabla 8 y figura 8 se muestra los resultados del nivel de fuerza y fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, del total (40), los porcentajes más representativos encontrados son: el 42,5% (17) presenta alta fuerza y a la vez nivel alto en los fundamentos técnicos del futbol, el 30 % (12) presenta resistencia media y a la vez nivel alto en fundamentos técnicos del futbol.

Tabla 9*Frecuencias del nivel de la velocidad y fundamentos técnicos del fútbol*

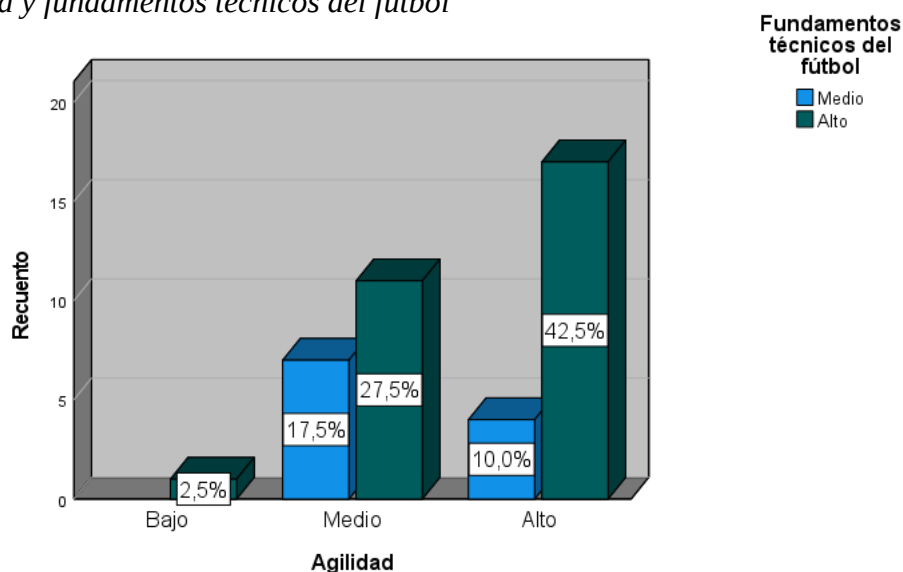
Tabla cruzada Velocidad *Fundamentos técnicos del fútbol					
			Fundamentos técnicos del fútbol		Total
			Medio	Alto	
Velocidad	Medio	N	10	7	17
		%	25,0%	17,5%	42,5%
	Alto	N	1	22	23
		%	2,5%	55,0%	57,5%
Total	N		11	29	40
	%		27,5%	72,5%	100,0%

Figura 9*Nivel de la velocidad y fundamentos técnicos del fútbol*

En la tabla 9 y figura 9 se muestra los resultados del nivel de velocidad y fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, del total (40), los porcentajes más representativos encontrados son: el 55% (22) presenta alta velocidad y a la vez nivel alto en los fundamentos técnicos del futbol, el 25 % (10) presenta velocidad media y a la vez nivel medio en fundamentos técnicos del futbol.

Tabla 10*Frecuencias del nivel de agilidad y fundamentos técnicos del fútbol*

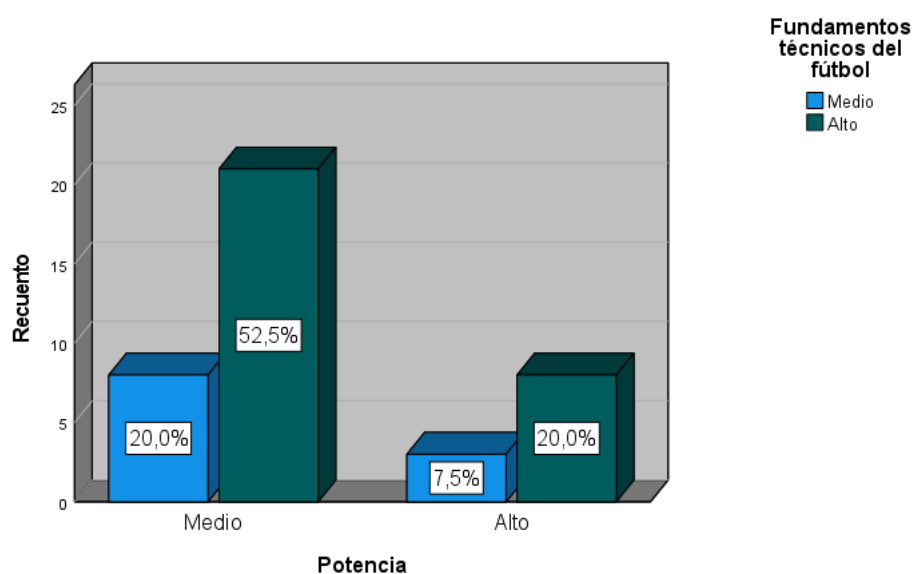
Tabla cruzada Agilidad*Fundamentos técnicos del fútbol					
		Fundamentos técnicos del fútbol		Total	
			Medio	Alto	
Agilidad	Bajo	N	0	1	1
		%	0,0%	2,5%	2,5%
	Medio	N	7	11	18
		%	17,5%	27,5%	45,0%
	Alto	N	4	17	21
		%	10,0%	42,5%	52,5%
Total		N	11	29	40
		%	27,5%	72,5%	100,0%

Figura 10*Nivel de agilidad y fundamentos técnicos del fútbol*

En la tabla 10 y figura 10 se muestra los resultados del nivel de agilidad y fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, del total (40), los porcentajes más representativos encontrados son: el 42,5% (17) presenta alta agilidad y a la vez nivel alto en los fundamentos técnicos del futbol, el 27,5% (11) presenta agilidad media y a la vez nivel alto en fundamentos técnicos del futbol.

Tabla 11*Frecuencias del nivel de potencia y fundamentos técnicos del fútbol*

Tabla cruzada Potencia*Fundamentos técnicos del fútbol					
		Fundamentos técnicos del fútbol			Total
			Medio	Alto	
Potencia	Medio	N	8	21	29
		%	20,0%	52,5%	72,5%
	Alto	N	3	8	11
		%	7,5%	20,0%	27,5%
Total		N	11	29	40
		%	27,5%	72,5%	100,0%

Figura 11*Nivel de potencia y fundamentos técnicos del fútbol*

En la tabla 11 y figura 11 se muestra los resultados del nivel de potencia y fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, del total (40), los porcentajes más representativos encontrados son: el 52,5% (21) presenta potencia media y a la vez nivel alto en los fundamentos técnicos del futbol, el 20% (8) presenta potencia nivel alto y a la vez nivel alto en fundamentos técnicos del futbol.

5.2. Resultados inferenciales

Tabla 12

Prueba de normalidad de las variables

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Preparación Física	,974	40	,466
Resistencia	,934	40	,021
Fuerza	,892	40	,001
Velocidad	,934	40	,021
Agilidad	,925	40	,011
Potencia	,963	40	,212
Fundamentos técnicos del fútbol	,973	40	,451

De la prueba de normalidad en la tabla 12, se obtiene valor de significancia de $0,466 > 0,05$ para la variable preparación física, lo que indica que los datos presentan una distribución normal, la dimensiones resistencia, fuerza, velocidad y agilidad no cumplen con el supuesto de normalidad debido a que el valor de significancia es menor a 0,05 en cada uno de ellos, con excepción la dimensión potencia si cumple con el supuesto de normalidad ($\text{sig.} = 0,212 > 0,05$), así mismo, la variable fundamentos técnicos del futbol cumple con el supuesto de normalidad ($\text{sig.} = 0,451 > 0,05$), por lo que, la prueba estadística en la hipótesis general y la hipótesis específica 5 será mediante el coeficiente de correlación r de Pearson, las hipótesis específicas 1, 2, 3 y 4 se realizara mediante el estadístico Rho de Spearman.

5.3. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H1: Existe relación significativa entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Ho: No existe relación significativa entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Tabla 13

Análisis de correlación entre preparación física y fundamentos técnicos del fútbol

Correlaciones			
		Preparación Física	Fundamentos técnicos del fútbol
Preparación Física	Correlación de Pearson	1	,913**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	40	40
Fundamentos técnicos del fútbol	Correlación de Pearson	,913**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	40	40

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 13 se obtuvo el valor de significancia de $0,00 < 0,01$ por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación significativa entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, siendo el coeficiente de correlación 0,913 lo que indica una correlación positiva muy fuerte, lo que permite afirmar que a mayores niveles en la preparación física, mejores serán las destrezas de los fundamentos técnicos del fútbol.

Hipótesis específica 1

H1: Existe relación significativa entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Ho: No existe relación significativa entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Tabla 14

Análisis de correlación entre resistencia y fundamentos técnicos

Correlaciones				
			Resistencia	Fundamentos técnicos del fútbol
Rho de Spearman	Resistencia	Coefficiente de correlación	1,000	,935**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	40	40
	Fundamento s técnicos del fútbol	Coefficiente de correlación	,935**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	40	40

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 14 se obtuvo el valor de significancia de $0,00 < 0,01$ por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación significativa entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, siendo el coeficiente de correlación 0,935 lo que indica una correlación positiva muy fuerte, lo que permite afirmar que a mayores niveles de resistencia, los estudiantes presentan mejores destrezas de los fundamentos técnicos del fútbol.

Hipótesis específica 2

H1: Existe relación significativa entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Ho: No existe relación significativa entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Tabla 15

Análisis de correlación entre fuerza y fundamentos técnicos

Correlaciones				
			Fuerza	Fundamentos técnicos del fútbol
Rho de Spearman	Fuerza	Coeficiente de correlación	1,000	,828**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Fundamentos técnicos del fútbol	N	40	40
		Coeficiente de correlación	,828**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	40	40

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 15 se obtuvo el valor de significancia de $0,00 < 0,01$ por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación significativa entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, siendo el coeficiente de correlación 0,828 lo que indica una correlación positiva muy fuerte, lo que permite afirmar que a mayores niveles de fuerza, los estudiantes presentan mejores destrezas en los fundamentos técnicos del fútbol.

Hipótesis específica 3

H1: Existe relación significativa entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Ho: No existe relación significativa entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Tabla 16

Análisis de correlación entre velocidad y fundamentos técnicos

Correlaciones				
			Velocidad	Fundamentos técnicos del fútbol
Rho de Spearman	Velocidad	Coefficiente de correlación	1,000	,935**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Fundamentos técnicos del fútbol	N	40	40
		Coefficiente de correlación	,935**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	40	40

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 16 se obtuvo el valor de significancia de $0,00 < 0,01$ por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación significativa entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024, siendo el coeficiente de correlación 0,935 lo que indica una correlación positiva muy fuerte, esto permite afirmar que a mayores niveles de velocidad, los estudiantes presentan mejores habilidades en los fundamentos técnicos del fútbol.

Hipótesis específica 4

H1: Existe relación significativa entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Ho: No existe relación significativa entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Tabla 17
Análisis de correlación entre agilidad y fundamentos técnicos

Correlaciones				
			Agilidad	Fundamentos técnicos del fútbol
Rho de Spearman	Agilidad	Coefficiente de correlación	1,000	,213
		Sig. (bilateral)	.	,187
		N	40	40
	Fundamentos técnicos del fútbol	Coefficiente de correlación	,213	1,000
		Sig. (bilateral)	,187	.
		N	40	40

En la tabla 17 se obtuvo el valor de significancia de $0,187 > 0,05$ por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, es decir que no existe relación significativa entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Hipótesis específica 5

H1: Existe relación significativa entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Ho: No existe relación significativa entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

Tabla 18

Análisis de correlación entre potencia y fundamentos técnicos

Correlaciones			
		Potencia	Fundamentos técnicos del fútbol
Potencia	Correlación de Pearson	1	-,048
	Sig. (bilateral)		,767
	N	40	40
Fundamentos técnicos del fútbol	Correlación de Pearson	-,048	1
	Sig. (bilateral)	,767	
	N	40	40

En la tabla 18 se obtuvo el valor de significancia de $0,767 > 0,05$ por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna, es decir que no existe relación significativa entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2024.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación muestran una relación significativa entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia obtenido ($0,00 < 0,01$) y el coeficiente de correlación de 0,913 reflejan una correlación positiva muy fuerte, lo que indica que a medida que mejora la preparación física de los estudiantes, también lo hacen sus habilidades técnicas en el fútbol. Este hallazgo coincide con estudios previos, como el de Cuk (2020), que establece que la mejora en las habilidades técnicas del fútbol está relacionada con el nivel físico de los jugadores, aunque en su investigación, el nivel de aprendizaje técnico fue mayormente medio en una selección sub 12. En comparación, la investigación realizada en la Institución Educativa Privada Carrión de Canas muestra una correlación más fuerte, sugiriendo que un enfoque integral en la preparación física podría ser crucial para el desarrollo de habilidades técnicas avanzadas en los estudiantes de secundaria. Sin embargo, es importante destacar que otros factores como la edad, la experiencia deportiva y el entorno de entrenamiento también pueden influir en los resultados. A pesar de la alta correlación entre la preparación física y los fundamentos técnicos, algunos elementos como la agilidad, potencia y velocidad no mostraron una relación significativa con las habilidades técnicas, lo que invita a una reflexión más profunda sobre cómo otros aspectos del entrenamiento, más allá de la resistencia y la fuerza, pueden influir en el rendimiento técnico. Además, el estudio de Cuk (2020) también revela que, en un grupo más joven como el de la selección sub 12, la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel de aprendizaje medio, lo que sugiere que los fundamentos técnicos pueden mejorar a medida que los jugadores aumentan su edad y experiencia. Esto refuerza la idea de que, si bien la preparación física es un factor importante, el desarrollo de habilidades técnicas

también requiere una enseñanza específica y adecuada al nivel de los jugadores. A partir de los resultados obtenidos, se puede reflexionar sobre la importancia de integrar un enfoque físico-técnico en la formación de jóvenes futbolistas. El hecho de que la preparación física tenga una fuerte correlación con las destrezas técnicas del fútbol subraya la necesidad de que los entrenadores prioricen la condición física dentro de su planificación, ya que esta puede ser un factor fundamental para mejorar las habilidades técnicas. Sin embargo, también es esencial reconocer que la preparación física no debe ser vista como un fin en sí misma, sino como un medio que debe ir de la mano con la formación técnica específica. Por lo tanto, si bien los programas de entrenamiento físico deben ser diseñados para mejorar aspectos como la resistencia, la fuerza y la velocidad, también deben integrarse con sesiones que enfoquen directamente en la enseñanza de los fundamentos técnicos, adaptadas a las necesidades y capacidades de cada grupo de estudiantes. De esta manera, se puede maximizar el rendimiento deportivo y asegurar una formación más integral.

Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran una relación significativa entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia ($0,00 < 0,01$) y el coeficiente de correlación de 0,935 indican una correlación positiva muy fuerte, lo que sugiere que, a mayores niveles de resistencia, los estudiantes tienden a presentar mejores destrezas en los fundamentos técnicos del fútbol. Este hallazgo coincide con investigaciones previas, como la de Durán y Alcívar (2022), que propusieron una metodología enfocada en mejorar los fundamentos técnicos del fútbol a través del desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas. Así, se refuerza la idea de que la resistencia no solo es un aspecto fundamental para el rendimiento físico en el fútbol, sino también para mejorar las habilidades técnicas que los jugadores emplean durante el juego. Sin embargo, si bien los resultados muestran una fuerte relación entre la resistencia y las

destrezas técnicas, es necesario considerar que otros factores, como la calidad de la enseñanza técnica, la experiencia del jugador y el enfoque metodológico del entrenamiento, también influyen en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol. La propuesta metodológica de Durán y Alcívar (2022) destaca la importancia de un enfoque integral, que combine la mejora de las capacidades físicas con la enseñanza específica de los fundamentos técnicos. Este enfoque puede ser clave para optimizar el rendimiento en los estudiantes, ya que la resistencia, aunque esencial, debe ir acompañada de técnicas de enseñanza efectivas y una adecuada planificación del entrenamiento. A partir de los resultados obtenidos, es posible reflexionar sobre la importancia de integrar el entrenamiento de resistencia dentro de un enfoque más amplio de preparación deportiva. La fuerte correlación entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol subraya que un jugador con una mayor resistencia no solo mejora su capacidad física, sino también su rendimiento técnico a lo largo del partido, lo que podría ser un factor decisivo en el rendimiento de un equipo. No obstante, la resistencia por sí sola no garantiza el éxito en el fútbol. Es esencial que los entrenadores diseñen programas de entrenamiento que no solo trabajen la resistencia física, sino que también integren técnicas específicas para desarrollar habilidades técnicas de forma eficiente. De esta manera, los entrenadores pueden asegurar que sus jugadores no solo sean físicamente aptos, sino también técnicamente competentes, lo que optimizará su desempeño en el campo.

Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran una relación significativa entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia ($0,00 < 0,01$) y el coeficiente de correlación de 0,935 indican una correlación positiva muy fuerte, lo que confirma que a mayores niveles de velocidad, los estudiantes mejoran sus destrezas en los fundamentos técnicos del fútbol. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas, como la de López (2019), que analizó el nivel de los

fundamentos técnicos en los estudiantes de las instituciones educativas secundarias de Puno. Aunque los resultados de López (2019) muestran un nivel limitado de destrezas técnicas en su muestra, también sugieren que el desarrollo de estas habilidades es un proceso continuo. La investigación realizada en la Institución Educativa Privada Carrión de Canas sugiere que la velocidad, como componente físico, puede ser un factor clave para el rendimiento técnico, contribuyendo a mejorar la ejecución de movimientos rápidos y precisos en el campo. No obstante, aunque se ha encontrado una fuerte relación entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol, es importante considerar que la mejora en las habilidades técnicas también depende de otros factores, como el enfoque pedagógico y la calidad de la instrucción. La investigación de López (2019) muestra que el nivel de los fundamentos técnicos en las instituciones educativas de Puno aún se encuentra en proceso de mejora, lo que indica que, además de la velocidad, otros aspectos como la enseñanza y la práctica constante son fundamentales para el desarrollo de estas habilidades. Por lo tanto, la velocidad puede ser un componente importante en la mejora de los fundamentos técnicos, pero debe combinarse con una formación técnica adecuada y un entorno de aprendizaje efectivo para lograr un desarrollo completo de las habilidades futbolísticas. Los resultados obtenidos invitan a reflexionar sobre el papel fundamental que desempeña la velocidad en el fútbol, no solo como una habilidad física, sino como un factor que potencia la ejecución de los fundamentos técnicos. A medida que los jugadores aumentan su velocidad, pueden mejorar su capacidad para ejecutar movimientos rápidos y precisos, lo que es crucial en situaciones de juego real. Sin embargo, este análisis también destaca la importancia de un enfoque equilibrado en el entrenamiento, que no se limite solo al desarrollo físico, sino que también se enfoque en la formación técnica adecuada. Es necesario que los entrenadores desarrollen programas que combinen la mejora de la velocidad con la enseñanza de habilidades técnicas específicas, ya que el éxito en el fútbol no depende solo de la rapidez, sino de la precisión y

la ejecución correcta de los movimientos técnicos. Además, como lo demuestra la investigación de López (2019), el nivel de los fundamentos técnicos en algunas instituciones educativas aún está en proceso, lo que resalta la necesidad de seguir perfeccionando los métodos de enseñanza y proporcionando una práctica constante para los estudiantes.

Los resultados obtenidos en esta investigación evidencian una relación significativa entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia ($0,00 < 0,01$) y el coeficiente de correlación de 0,828 indican una correlación positiva muy fuerte, lo que sugiere que a mayores niveles de fuerza, los estudiantes presentan un mejor desempeño en los fundamentos técnicos del fútbol. Este hallazgo refuerza la importancia de la preparación física, especialmente la fuerza, en el rendimiento técnico dentro de este deporte. De manera similar, la investigación de Lucero (2021) mostró que a pesar de las dificultades que impuso la modalidad de educación física virtual debido a la pandemia, hubo una mejora significativa en los fundamentos técnicos de los estudiantes, lo que resalta la relevancia de un enfoque integral que combine la capacitación física con la técnica, incluso en entornos limitados. Este resultado pone de manifiesto que, si bien el desarrollo de la fuerza es crucial para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, el proceso de enseñanza debe ser completo y adaptativo a las condiciones del contexto. En el caso de la investigación de Lucero (2021), la modalidad virtual, aunque desafiante, permitió que los estudiantes mejoraran sus destrezas a través de métodos alternativos. Esto sugiere que no solo es la fuerza lo que incide en la mejora de los fundamentos técnicos, sino también la calidad y adaptabilidad de la enseñanza. Por lo tanto, la combinación de la preparación física con un enfoque pedagógico adecuado puede ser la clave para optimizar el rendimiento técnico en el fútbol, independientemente de las restricciones que puedan presentarse en el entorno de aprendizaje. Los resultados de esta investigación nos invitan a reflexionar sobre la necesidad

de integrar un enfoque holístico en el entrenamiento de fútbol. Aunque la fuerza se ha demostrado como un factor determinante para mejorar las habilidades técnicas, es esencial comprender que otros aspectos, como la metodología de enseñanza y las condiciones del entorno de aprendizaje, también juegan un papel fundamental. La experiencia de Lucero (2021) durante la educación física virtual destaca que los desafíos pueden ser superados mediante la adaptación de los métodos de enseñanza, lo que permite que los estudiantes continúen desarrollando sus habilidades. Esto implica que el entrenamiento debe ser flexible, adaptándose tanto a las necesidades físicas de los estudiantes como a los contextos en los que se encuentren, asegurando que los jugadores no solo estén preparados físicamente, sino también técnicamente capacitados para enfrentar los desafíos del deporte.

Los resultados obtenidos en esta investigación muestran que no existe una relación significativa entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia obtenido ($0,187 > 0,05$) indica que no se puede establecer una conexión directa entre la agilidad y las habilidades técnicas en el fútbol, lo que difiere de las expectativas iniciales sobre el impacto de la agilidad en el rendimiento futbolístico. Esta conclusión sugiere que, aunque la agilidad es una habilidad física importante en el fútbol, no necesariamente influye de manera directa en los fundamentos técnicos del deporte. Un hallazgo interesante se encuentra en el estudio de Puma y Maldonado (2024), quien encontró que los fundamentos de fútbol influyen significativamente en la socialización de los estudiantes, lo que puede sugerir que otras habilidades, como la fuerza o la resistencia, podrían tener un mayor impacto en el desarrollo de los fundamentos técnicos que la agilidad. Por otro lado, la ausencia de relación significativa entre agilidad y fundamentos técnicos también nos invita a reflexionar sobre la naturaleza del fútbol y cómo las habilidades físicas se integran en la práctica de este deporte. Aunque la agilidad es esencial para la movilidad y

la respuesta rápida en situaciones de juego, los fundamentos técnicos, como el control del balón, el pase y el disparo, requieren de otras capacidades, como la coordinación, la precisión y la toma de decisiones, que van más allá de la agilidad. La investigación de Puma y Maldonado (2024) también resalta la importancia del fútbol como medio de socialización, lo que nos lleva a pensar que, en el contexto de los estudiantes de secundaria, factores como la interacción social y el trabajo en equipo podrían ser más relevantes para el desarrollo de las habilidades técnicas que la agilidad misma. Es posible que una combinación de habilidades físicas, mentales y sociales sea necesaria para lograr un verdadero avance en los fundamentos del fútbol. Este hallazgo nos invita a reconsiderar la forma en que evaluamos el impacto de diferentes habilidades físicas en el fútbol. A pesar de que la agilidad es fundamental para ciertas situaciones del juego, no parece tener un efecto directo en el desarrollo de las habilidades técnicas en este contexto específico. Esto resalta la importancia de enfocarse en un entrenamiento integral, que no solo promueva la mejora de habilidades físicas específicas como la agilidad, sino que también incluya aspectos técnicos, tácticos y sociales. La investigación de Puma y Maldonado (2024) muestra cómo los fundamentos del fútbol pueden contribuir a la socialización, lo que sugiere que, más allá de las habilidades individuales, el ambiente de aprendizaje y la interacción social entre los estudiantes pueden ser factores clave en su desarrollo futbolístico. Reflexionar sobre este enfoque nos lleva a la conclusión de que el fútbol, en su conjunto, debe ser visto como un medio para mejorar tanto las capacidades físicas como sociales de los estudiantes, ya que ambos aspectos son esenciales para su formación integral.

Los resultados de esta investigación muestran que no existe una relación significativa entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia obtenido ($0,767 > 0,05$) permite aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis

alterna, lo que implica que, en este contexto específico, la potencia no tiene un impacto directo en el desarrollo de las habilidades técnicas en el fútbol. Esto es interesante dado que, según la teoría, la potencia es una combinación de fuerza y velocidad que juega un papel crucial en movimientos explosivos como saltos o lanzamientos, tal como señalan Navarro y González (2015). Sin embargo, los resultados sugieren que, aunque la potencia es esencial para el rendimiento físico general, no necesariamente se traduce de manera inmediata en una mejora de las destrezas técnicas en el fútbol, como el control del balón o el pase. Este hallazgo puede explicarse si consideramos que el fútbol no solo requiere de potencia, sino también de habilidades técnicas, tácticas y mentales, las cuales deben ser desarrolladas de manera equilibrada. En este sentido, la falta de una correlación significativa podría estar relacionada con el enfoque específico de la investigación, que tal vez no haya contemplado otros factores como la técnica o la toma de decisiones en situaciones de juego, que son tan esenciales como la potencia. Además, el entrenamiento de potencia, como se señala en la investigación de Navarro y González (2015), se centra principalmente en movimientos explosivos, pero en el fútbol, las habilidades técnicas son fundamentales y su mejora depende de un entrenamiento más centrado en la coordinación, el control del balón y la precisión. Por lo tanto, es posible que la potencia por sí sola no sea un factor determinante para la mejora en los fundamentos técnicos del fútbol. La ausencia de una relación significativa entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en este estudio nos lleva a reflexionar sobre la importancia de integrar de manera holística los diferentes aspectos físicos y técnicos del deporte. Si bien la potencia, al ser la combinación de fuerza y velocidad, puede ser importante en otros aspectos del fútbol, como la explosividad en los movimientos o en la fuerza de un disparo, no parece tener un impacto directo en las habilidades técnicas específicas que se requieren para manejar el balón, driblar, o realizar pases precisos. Este hecho resalta la necesidad de considerar que el fútbol, como deporte complejo, demanda no

solo capacidades físicas como la potencia, sino un desarrollo técnico y táctico que va más allá de la fuerza bruta o la rapidez.

CONCLUSIONES

PRIMERA. De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se ha demostrado una relación significativa entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia obtenido ($0,00 < 0,01$) permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula. Además, el coeficiente de correlación de 0,913 indica una correlación positiva muy fuerte, lo que confirma que, a mayores niveles de preparación física, mejores son las destrezas en los fundamentos técnicos del fútbol.

SEGUNDA: De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se ha comprobado que existe una relación significativa entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia obtenido ($0,00 < 0,01$) permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula. Además, el coeficiente de correlación de 0,935 indica una correlación positiva muy fuerte, lo que confirma que a mayores niveles de resistencia, los estudiantes presentan mejores destrezas en los fundamentos técnicos del fútbol.

TERCERA: De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se ha evidenciado una relación significativa entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia obtenido ($0,00 < 0,01$) permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula. Además, el coeficiente de correlación de 0,828 indica una correlación positiva muy fuerte, lo que confirma que a mayores niveles de fuerza, los estudiantes presentan mejores destrezas en los fundamentos técnicos del fútbol.

CUARTA: De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se ha comprobado una relación significativa entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia obtenido ($0,00 < 0,01$) permite aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula. Además, el coeficiente de correlación de 0,935 indica una correlación positiva muy fuerte, lo que permite afirmar que a mayores niveles de velocidad, los estudiantes presentan mejores habilidades en los fundamentos técnicos del fútbol.

QUINTA: De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se ha comprobado que no existe una relación significativa entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia obtenido ($0,187 > 0,05$) permite aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis alterna, lo que indica que la agilidad no tiene un impacto significativo en las habilidades técnicas de los estudiantes en el fútbol.

SEXTA: De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, no se ha encontrado una relación significativa entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2024. El valor de significancia obtenido ($0,767 > 0,05$) permite aceptar la hipótesis nula y rechazar la hipótesis alterna, lo que indica que la potencia no tiene un impacto significativo en las habilidades técnicas de los estudiantes en el fútbol.

SUGERENCIAS

PRIMERA: Se recomienda fortalecer los programas de preparación física en los estudiantes, ya que los resultados sugieren que un mayor nivel de preparación física está directamente relacionado con una mejora en las habilidades técnicas del fútbol. Además, es conveniente incorporar rutinas de entrenamiento físico más intensivas y continuas, con el fin de potenciar las destrezas técnicas de los estudiantes en el ámbito deportivo.

SEGUNDA: Se sugiere potenciar los programas de entrenamiento físico enfocados en el desarrollo de la resistencia, ya que los resultados obtenidos indican que un mayor nivel de resistencia contribuye significativamente a la mejora de las habilidades técnicas en el fútbol. Es recomendable implementar rutinas de resistencia progresiva en el currículo deportivo, con el objetivo de mejorar el rendimiento técnico de los estudiantes en este deporte.

TERCERA: Se recomienda incorporar entrenamientos específicos para el desarrollo de la fuerza en los programas deportivos de los estudiantes, dado que los resultados sugieren que un mayor nivel de fuerza se relaciona estrechamente con una mejora en las habilidades técnicas del fútbol. Es aconsejable implementar rutinas de ejercicios de fuerza que puedan contribuir a optimizar el rendimiento técnico de los estudiantes en este deporte.

CUARTA: Se propone incluir ejercicios específicos de velocidad en los programas de entrenamiento de los estudiantes, ya que los resultados sugieren que una mayor velocidad está estrechamente relacionada con una mejora en las habilidades técnicas del fútbol. Es recomendable desarrollar sesiones de entrenamiento centradas en mejorar la velocidad, lo que contribuirá al rendimiento y eficacia técnica de los estudiantes en el fútbol.

QUINTA: Se sugiere revisar la inclusión de la agilidad como un factor determinante en los programas de entrenamiento, dado que los resultados indican que no existe una relación significativa con los fundamentos técnicos del fútbol. Sin embargo, se recomienda

seguir trabajando en la mejora general de la condición física de los estudiantes, considerando otros aspectos como la resistencia, fuerza y velocidad, que sí mostraron una relación significativa con el rendimiento técnico en el fútbol.

SEXTA: Se sugiere reconsiderar la prioridad de los ejercicios destinados al desarrollo de la potencia en los programas de entrenamiento, dado que los resultados no muestran una relación significativa con los fundamentos técnicos del fútbol. Es recomendable enfocar los esfuerzos en otras áreas del acondicionamiento físico, como la resistencia, fuerza o velocidad, que sí presentaron correlaciones significativas con las habilidades técnicas del fútbol.

BIBLIOGRAFÍA

- Calderón, L. S. (2013). Diagnóstico de las Capacidades Físicas y Técnicas Básicas de Fútbol, en Niñas y Niños de 5to y 6to Grado de Iep N° 70252 de Ancoputo - Zepita del 2012.
- Cancela G., Rocío; Cea M., Noelia; Galindo L., Guido; Valilla G., Sara. (2010). Metodología de la Investigación Educativa: Investigación ex post facto. Universidad Autónoma de Madrid, p. 8.
- Carrasco Díaz, S. (2019). Metodología de la investigación científica: pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación.
- Catalan Becerra, G., y Charalla Escalante, E. E. (2024). Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del 3er grado del nivel secundario de la institución educativa de aplicación Fortunato Luciano Herrera de Cusco–2024.
- Ccopa, L. C. (2016). El nivel de los fundamentos técnicos del futbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte Unión Carolina Puno 2016 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio institucional UNAP. Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/3249>
- Cuk Medina, A. (2020). El aprendizaje de fundamentos técnicos del futbol en la selección sub 12 de la I.E. San Ramón de Tarma, 2019.
- Durán-Delgado, J. P., y Alcívar-Molina, S. A. (2022). Propuesta metodológica para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol. Pol. Con. (Edición núm. 70), 7(9), 1439-1456. [https://doi.org/10.23857/pc.v7i8:contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://doi.org/10.23857/pc.v7i8:contentReference[oaicite:0]{index=0})
- Estrada, L., Estrada, E., y Hernández, M. (2020). El modelo integrador para la enseñanza de habilidades técnicas de fútbol en la Educación Física escolar(Revisión). Revista

científica Olímpia, 17, 726-737. Obtenido de
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1693>

Fernández-García, M., López-López, W., y Pérez-Jiménez, J. (2019). Impacto de la actividad física en el bienestar emocional de adolescentes. *Revista de Psicología Educativa*, 25(2), 123-135.

García, F., y Ruíz, M. (2020). La importancia del deporte en el desarrollo educativo integral. *Educación Física y Deporte*, 32(1), 15-25.

García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., y García-Villamarín, G. (2019). Preparación física en jóvenes: impacto en habilidades motoras. *Journal of Sports Science*, 22(4), 45-60.

Gomez, J., Noblejas, E. T., y Pelaez, D. (2022). Mejora de Fundamentos Técnicos del Fútbol en Estudiantes a través del 'Taller Formativo' en Juegos Deportivos Escolares Nacionales (I.E. Hans Victor Languemak Michelsen, Aucayacu, 2018).

Gómez- Escalonilla, G. (2021). Métodos y técnicas de investigación utilizados en los estudios sobre comunicación en España. In *Revista Mediterránea de Comunicación* (Vol. 12, Issue 1, p. 115). University of Alicante. <https://doi.org/10.14198/medcom000018>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). Ciudad de México: McGraw Hill.

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. In *Mc Graw Hill* (Vol. 1, Issue Mexico).

- Jaila, H., y Arpi, F. (2017). La Enseñanza Recíproca y su Eficacia en los Fundamentos Básicos del Fútbol en estudiantes de la I.E.P. N° 72759 Segundo Mororcco San José Azángaro Puno 2014.
- Lucero Arcos, A. S. (2021). Enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la clase de educación física virtual [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato.
- Martinez, R y Espinal, K. (2023). Cómo terminar una tesis. (1ra ed.)
- Moreno, A. (2013). Errores más comunes presentados en la ejecución técnica del fútbol
- Pérez-González, B., y López, J. (2020). Estrategias innovadoras en la educación física escolar. *Revista de Innovación Educativa*, 18(3), 89-105.
- Puma Ccallisaya, N., y Guillermo Maldonado, R. (2024). Las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol en estudiantes del 4to grado de secundaria de la institución educativa Bernardo Tambohuacso Pumayali-Pisac, Cusco-2024.
- 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° 71011 “San Luis Gonzaga” de la ciudad de Ayaviri 2016.
- Ramírez, A. G., y Trejo-Silva, A. (2021). La calidad del dato en la metodología observacional en el deporte. In *Ciencia Docencia y Tecnología* (Vol. 32, Issue 62). National University of Entre Ríos. <https://doi.org/10.33255/3262/762>
- Ruiz-Ariza, A., Suárez-Manzano, S., y Martínez-López, E. (2020). La relación entre entrenamiento físico y técnico en el fútbol juvenil. *European Journal of Physical Education*, 14(6), 75-82.

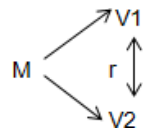
Salas de la Cruz, J. A., y Bazalar Ikejima, Y. L. (2024). Preparacion fisica y fundamentos tecnicos para arqueros de futbol de la Academia Canteritas Huacho, 2023.

Supo. J (2020). Metodología de la investigación científica. (3ra Ed).

Tafur e Izaguirre (2015) Como hacer un proyecto de investigación. Colombia. Editorial Alfaomega

ANEXOS

a. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Preparación física	TIPO DE INVESTIGACIÓN. Cuantitativo. DISEÑO: Descriptivo correlacional.  V1: Preparación física V2: fundamentos técnicos del fútbol r: Correlación
¿Cuál es la relación que existe entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025?	Determinar la relación que existe entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.	Existe relación significativa entre la preparación física y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.	- Resistencia - Fuerza - Velocidad - Agilidad - Potencia	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Fundamentos técnicos del fútbol	
1) ¿Cuál es la relación que existe entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025?	1) Identificar la relación que existe entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.	1) Existe relación significativa entre la resistencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.	- Dominio del balón. - Conducción del balón - Pase del balón. - Recepción del balón - Remate del balón	
2) ¿Cuál es la relación que existe entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025?	2) Analizar la relación que existe entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.	2) Existe relación significativa entre la fuerza y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.		
3) ¿Cuál es la relación que existe entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025?	3) Establecer la relación que existe entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.	3) Existe relación significativa entre la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025.		

fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2025? 4) ¿Cuál es la relación que existe entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2025? 5) ¿Cuál es la relación que existe entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2025?	los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas- 2025. 4) Identificar la relación que existe entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2025. 5) Determinar la relación que existe entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2025.	fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2025. 4) Existe relación significativa entre la agilidad y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2025. 5) Existe relación significativa entre la potencia y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas-2025.	MUESTRA 40 estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Privada Carrión de Canas TÉCNICA: Encuesta y observación INSTRUMENTO: Cuestionario y ficha de observación
---	---	--	--

b. Otros

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL.

Dimensiones	Ítems	Escala de valoración: ordinal.				
		Siempre (5)	Casi Siempre (4)	A Veces (3)	Casi Nunca (2)	Nunca (1)
Dominio del balón.	1. El jugador realiza una alta frecuencia de toques por minuto durante los ejercicios de control del balón.					
	2. El jugador mantiene el balón en el aire por un tiempo prolongado sin que toque el suelo durante las prácticas.					
	3. El jugador dirige el balón con precisión hacia el objetivo durante los ejercicios de pase y tiro.					
	4. El jugador responde rápidamente y de manera efectiva a los estímulos externos, como cambios en la posición de los oponentes o del balón.					
Conducción del balón.	5. El jugador conduce el balón con precisión hacia el objetivo durante los ejercicios de pase y tiro.					
	6. El jugador utiliza ambas piernas de manera efectiva y equilibrada durante las prácticas y juegos.					
	7. El jugador cambia de dirección rápidamente y con precisión durante las situaciones de juego.					
	8. El jugador mantiene el control del balón de manera efectiva incluso bajo la presión de los oponentes.					
Pase del balón.	9. El jugador realiza pases precisos a distancias cortas, medias y largas durante los ejercicios de práctica y en situaciones de juego.					
	10. El jugador mantiene la precisión en los pases mientras se encuentra en movimiento, tanto en situaciones de ataque como de defensa.					
	11. El jugador ajusta efectivamente la fuerza y dirección del pase según la presión de los oponentes para asegurar la recepción del balón por parte de un compañero.					
Recepción del balón	12. El jugador recibe el balón con precisión utilizando el borde interno del pie, manteniendo el control y dirigiéndolo adecuadamente hacia el siguiente movimiento.					

	13. El jugador controla el balón de manera efectiva utilizando el muslo, manteniéndolo cerca y preparándolo para el siguiente toque o movimiento.					
	14. El jugador recibe y controla el balón con el pecho de manera eficiente, amortiguando el impacto y preparándolo para el siguiente toque.					
Remate del balón.	15. El jugador realiza remates precisos utilizando el empeine, dirigiendo el balón hacia el objetivo deseado con exactitud.					
	16. El jugador demuestra un buen control y colocación en los remates con el borde interno del pie, enviando el balón a la zona deseada con precisión.					
	17. El jugador realiza remates efectivos utilizando el borde externo del pie, logrando sorprender al portero y dirigir el balón con precisión.					
	18. El jugador demuestra una gran potencia en los remates realizados con la punta del pie, enviando el balón con fuerza hacia el objetivo.					

ENCUESTA

Estimado/a Estudiante:

Agradecemos tu participación en esta encuesta, que tiene como objetivo evaluar tu percepción sobre las capacidades físicas. Tu opinión nos ayudará a comprender mejor cómo estos aspectos influyen en tu rendimiento y desarrollo en el deporte. Por favor marca la opción que mejor describa tu experiencia y percepción utilizando la escala de Likert de 5 puntos:

	NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

DIMENSIÓN RESISTENCIA		N	CN	AV	CS	S
		1	2	3	4	5
1	Puedo correr o realizar ejercicios aeróbicos a un ritmo moderado durante más de 20 minutos sin sentirme extremadamente cansado.					
2	Siento que mi respiración se normaliza rápidamente después de un esfuerzo aeróbico intenso.					
3	Durante actividades intensas y de corta duración, siento que puedo mantener un esfuerzo máximo sin que mis músculos se fatiguen rápidamente.					
4	Siento que puedo recuperar rápidamente mi rendimiento después de realizar un esfuerzo anaeróbico intenso, como un sprint o un ejercicio de alta carga.					
5	A medida que me canso durante un entrenamiento o competencia, puedo mantener mi rendimiento físico sin que la fatiga me detenga por completo.					
6	Me siento capaz de superar los momentos de fatiga intensa para completar mi actividad física, sin reducir considerablemente mi esfuerzo.					
DIMENSIÓN FUERZA						
7	Cuando realizo un ejercicio de fuerza máxima, siento que puedo alcanzar mi capacidad máxima sin que mis músculos se fatiguen demasiado rápido.					
8	Me siento seguro de que puedo alcanzar o superar mis marcas personales de fuerza máxima en mis entrenamientos o competencias.					
9	Me siento capaz de mantener una alta velocidad y potencia en actividades que requieren explosividad, como el salto de longitud o las sprints de alta intensidad.					
10	Durante mis ejercicios de fuerza explosiva, noto que mis movimientos son rápidos y eficaces, sin sentir que me esfuerzo en exceso para generar la potencia necesaria.					
DIMENSIÓN VELOCIDAD						
11	Soy capaz de reaccionar rápidamente ante señales visuales o auditivas durante mis entrenamientos o competencias.					
12	Me siento ágil al responder a situaciones imprevistas, como cuando un balón se lanza hacia mí de forma inesperada, reaccionando con rapidez.					
13	Al realizar ejercicios o actividades que requieren movimientos rápidos y repetitivos, siento que mis gestos se ejecutan sin retrasos y con buena sincronización.					
14	Me siento capaz de realizar gestos deportivos, como cambios de dirección o desplazamientos rápidos, sin perder la coordinación o la eficiencia en los movimientos.					
15	Durante mis entrenamientos o competiciones, soy capaz de desplazarme rápidamente de un lugar a otro, manteniendo el control total de mi cuerpo.					

16	En deportes que requieren velocidad de desplazamiento, como el fútbol, puedo alcanzar altas velocidades al correr en distancias cortas o largas.					
	DIMENSIÓN AGILIDAD					
17	En situaciones deportivas que requieren rapidez, como en el fútbol, mi reacción a un pase o a un cambio de dirección es inmediata y eficiente.					
18	Durante entrenamientos con ejercicios de agilidad, noto que mi tiempo de reacción ante un estímulo es rápido y me permite ejecutar el movimiento correctamente.					
19	Durante los entrenamientos de agilidad, soy capaz de completar circuitos de agilidad de manera fluida, sin cometer errores ni perder tiempo innecesario.					
20	Al realizar circuitos de agilidad, puedo cambiar rápidamente de dirección y mantener el control de mi cuerpo sin perder velocidad ni coordinación.					
	DIMENSIÓN POTENCIA					
21	En situaciones de juego, puedo saltar con suficiente potencia para llegar a rematar de cabeza balones que vienen a gran altura.					
22	Durante los entrenamientos, siento que mi salto vertical me permite alcanzar la altura necesaria para realizar remates de cabeza efectivos y potentes.					
23	En los entrenamientos de resistencia, incluso cuando se añade carga a mis desplazamientos cortos, suelo mantener una velocidad eficiente que me permite completar la serie con buen rendimiento.					
24	Cuando realizo desplazamientos cortos con resistencia, puedo mantener un ritmo rápido y preciso, superando con éxito la carga adicional impuesta.					
25	En los entrenamientos de sprints cortos, soy capaz de reaccionar rápidamente y realizar cambios de dirección de manera efectiva sin perder velocidad.					
26	Cuando participo en actividades que requieren cambios rápidos de dirección durante un sprint, mi tiempo de reacción me permite mantener la velocidad y eficiencia durante todo el ejercicio.					

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL.

Dimensiones	Ítems	Escala de valoración: ordinal.				
		Siempre (5)	Casi Siempre (4)	A Veces (3)	Casi Nunca (2)	Nunca (1)
Dominio del balón.	1. El jugador realiza una alta frecuencia de toques por minuto durante los ejercicios de control del balón.				X	
	2. El jugador mantiene el balón en el aire por un tiempo prolongado sin que toque el suelo durante las prácticas.			X		
	3. El jugador dirige el balón con precisión hacia el objetivo durante los ejercicios de pase y tiro.				X	
	4. El jugador responde rápidamente y de manera efectiva a los estímulos externos, como cambios en la posición de los oponentes o del balón.				X	
Conducción del balón.	5. El jugador conduce el balón con precisión hacia el objetivo durante los ejercicios de pase y tiro.			X		
	6. El jugador utiliza ambas piernas de manera efectiva y equilibrada durante las prácticas y juegos.				X	
	7. El jugador cambia de dirección rápidamente y con precisión durante las situaciones de juego.				X	
	8. El jugador mantiene el control del balón de manera efectiva incluso bajo la presión de los oponentes.			X		
Pase del balón.	9. El jugador realiza pases precisos a distancias cortas, medias y largas durante los ejercicios de práctica y en situaciones de juego.			X		
	10. El jugador mantiene la precisión en los pases mientras se encuentra en movimiento, tanto en situaciones de ataque como de defensa.			X		
	11. El jugador ajusta efectivamente la fuerza y dirección del pase según la presión de los oponentes para asegurar la recepción del balón por parte de un compañero.				X	
Recepción del balón	12. El jugador recibe el balón con precisión utilizando el borde interno del pie, manteniendo el control y dirigiéndolo adecuadamente hacia el siguiente movimiento.			X		

	13. El jugador controla el balón de manera efectiva utilizando el muslo, manteniéndolo cerca y preparándolo para el siguiente toque o movimiento.				X	
	14. El jugador recibe y controla el balón con el pecho de manera eficiente, amortiguando el impacto y preparándolo para el siguiente toque.			X		
Remate del balón.	15. El jugador realiza remates precisos utilizando el empeine, dirigiendo el balón hacia el objetivo deseado con exactitud.				X	
	16. El jugador demuestra un buen control y colocación en los remates con el borde interno del pie, enviando el balón a la zona deseada con precisión.				X	
	17. El jugador realiza remates efectivos utilizando el borde externo del pie, logrando sorprender al portero y dirigir el balón con precisión.			X		
	18. El jugador demuestra una gran potencia en los remates realizados con la punta del pie, enviando el balón con fuerza hacia el objetivo.			X		

ENCUESTA

Estimado/a Estudiante:

Agradecemos tu participación en esta encuesta, que tiene como objetivo evaluar tu percepción sobre las capacidades físicas. Tu opinión nos ayudará a comprender mejor cómo estos aspectos influyen en tu rendimiento y desarrollo en el deporte. Por favor marca la opción que mejor describa tu experiencia y percepción utilizando la escala de Likert de 5 puntos:

NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

	DIMENSIÓN RESISTENCIA	N	CN	AV	CS	S
		1	2	3	4	5
1	Puedo correr o realizar ejercicios aeróbicos a un ritmo moderado durante más de 20 minutos sin sentirme extremadamente cansado.			X		
2	Siento que mi respiración se normaliza rápidamente después de un esfuerzo aeróbico intenso.		X			
3	Durante actividades intensas y de corta duración, siento que puedo mantener un esfuerzo máximo sin que mis músculos se fatiguen rápidamente.		X			
4	Siento que puedo recuperar rápidamente mi rendimiento después de realizar un esfuerzo anaeróbico intenso, como un sprint o un ejercicio de alta carga.			X		
5	A medida que me canso durante un entrenamiento o competencia, puedo mantener mi rendimiento físico sin que la fatiga me detenga por completo.	X				
6	Me siento capaz de superar los momentos de fatiga intensa para completar mi actividad física, sin reducir considerablemente mi esfuerzo.		X			
	DIMENSIÓN FUERZA					
7	Cuando realizo un ejercicio de fuerza máxima, siento que puedo alcanzar mi capacidad máxima sin que mis músculos se fatiguen demasiado rápido.			X		
8	Me siento seguro de que puedo alcanzar o superar mis marcas personales de fuerza máxima en mis entrenamientos o competencias.				X	
9	Me siento capaz de mantener una alta velocidad y potencia en actividades que requieren explosividad, como el salto de longitud o las sprints de alta intensidad.			X		
10	Durante mis ejercicios de fuerza explosiva, noto que mis movimientos son rápidos y eficaces, sin sentir que me esfuerzo en exceso para generar la potencia necesaria.				X	
	DIMENSIÓN VELOCIDAD					
11	Soy capaz de reaccionar rápidamente ante señales visuales o auditivas durante mis entrenamientos o competencias.			X		
12	Me siento ágil al responder a situaciones imprevistas, como cuando un balón se lanza hacia mí de forma inesperada, reaccionando con rapidez.					X
13	Al realizar ejercicios o actividades que requieren movimientos rápidos y repetitivos, siento que mis gestos se ejecutan sin retrasos y con buena sincronización.			X		
14	Me siento capaz de realizar gestos deportivos, como cambios de dirección o desplazamientos rápidos, sin perder la coordinación o la eficiencia en los movimientos.		X			
15	Durante mis entrenamientos o competiciones, soy capaz de desplazarme rápidamente de un lugar a otro, manteniendo el control total de mi cuerpo.			X		

		N CN DV ES S 1 2 3 4 5				
16	En deportes que requieren velocidad de desplazamiento, como el fútbol, puedo alcanzar altas velocidades al correr en distancias cortas o largas.			X		
DIMENSIÓN AGILIDAD						
17	En situaciones deportivas que requieren rapidez, como en el fútbol, mi reacción a un pase o a un cambio de dirección es inmediata y eficiente.				X	
18	Durante entrenamientos con ejercicios de agilidad, noto que mi tiempo de reacción ante un estímulo es rápido y me permite ejecutar el movimiento correctamente.			X		
19	Durante los entrenamientos de agilidad, soy capaz de completar circuitos de agilidad de manera fluida, sin cometer errores ni perder tiempo innecesario.			X		
20	Al realizar circuitos de agilidad, puedo cambiar rápidamente de dirección y mantener el control de mi cuerpo sin perder velocidad ni coordinación.			X		
DIMENSIÓN POTENCIA						
21	En situaciones de juego, puedo saltar con suficiente potencia para llegar a rematar de cabeza balones que vienen a gran altura.				X	
22	Durante los entrenamientos, siento que mi salto vertical me permite alcanzar la altura necesaria para realizar remates de cabeza efectivos y potentes.		X			
23	En los entrenamientos de resistencia, incluso cuando se añade carga a mis desplazamientos cortos, suelo mantener una velocidad eficiente que me permite completar la serie con buen rendimiento.		X			
24	Cuando realizo desplazamientos cortos con resistencia, puedo mantener un ritmo rápido y preciso, superando con éxito la carga adicional impuesta.			X		
25	En los entrenamientos de sprints cortos, soy capaz de reaccionar rápidamente y realizar cambios de dirección de manera efectiva sin perder velocidad.			X		
26	Cuando participo en actividades que requieren cambios rápidos de dirección durante un sprint, mi tiempo de reacción me permite mantener la velocidad y eficiencia durante todo el ejercicio.		X			

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I.- DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación : PREPARACIÓN FÍSICA Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CARRIÓN DE CANAS - 2025

Nombre del Instrumento : ENCUESTA

Investigadores : Br. Magno Muñoz Llusca y Br. Waldir Soto Larota

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-41%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e Items están redactados considerando los elementos necesarios.					X
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.					X
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los Items son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					X
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					X
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los Items, indicadores, dimensiones y variables.					X
	10. METODOLOGÍA	Las estrategias de investigación responden al propósito del diagnóstico.					X

III. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 90 %

Procede su aplicación ☒

Debe corregirse ☐

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
Mgtr. Wilber Huilca García
DOCENTE

Firma

Dr. O Mgtr. Wilber Huilca García

DNI: 42208214

Teléfono: 928575398

I.- DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación : PREPARACIÓN FÍSICA Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CARRIÓN DE CANAS - 2025

Nombre del Instrumento : ENCUESTA

Investigadores : Br. Magno Muñoz Lusca y Br. Waldir Soto Larota

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-41%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e Items están redactados considerando los elementos necesarios.					X
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.					X
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los Items son adecuados en cantidad y profundidad.					X
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					X
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los items, indicadores, dimensiones y variables.					X
	10. METODOLOGÍA	Las estrategias de investigación responden al propósito del diagnóstico.				X	

III. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROMEDIO: 87 %

Procede su aplicación

☒

Debe corregirse

☐

Dr. O Mg.

Julio Cesar Limachi Cueva
Firma

DNI: 23934403

Teléfono: 983964080

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I.- DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación : PREPARACIÓN FÍSICA Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CARRIÓN DE CANAS - 2025

Nombre del Instrumento : CUESTIONARIO Y FICHA DE OBSERVACIÓN

Investigadores : Br. Magno Muñoz Llusca y Br. Waldir Soto Larota

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-41%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e Items están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los Items son adecuados en cantidad y profundidad.					X
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					X
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGÍA	Las estrategias de investigación responden al propósito del diagnóstico.				X	

III. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

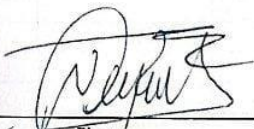
PROMEDIO: 80 %

Procede su aplicación

☒

Debe corregirse

☐


Firma

Dr. o Mg. NESTOR NINA RAMOS

DNI: 23955335

Teléfono: 950472240

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

**SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR
APLICACIÓN DE TESIS.**

**PROF. ELISEO HUGO MOGOLLON VILLANUEVA
DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADO CARRION –
CANAS.**

Nosotros, **Br. WALDIR SOTO LAROTA**,
identificado con DNI N° 70816434, Código
160835 con domicilio AV. Sucre esquina
con Calle 28 de Julio del distrito de yanaoca
- provincia de Canas - Cusco y **Br. MAGNO
MUÑOS LLUSCA** identificado con DNI
N° 74249820, Código 182623 con domicilio
en Com. Ccochapata del distrito de Tupac
Amaru - provincia de Canas – Cusco. Ante
Ud. respetuosamente nos presentamos y
exponemos:

Que, habiendo culminado la carrera profesional de **EDUCACIÓN** en la Universidad
Nacional de San Antonio Abad del Cusco, solicitamos a Ud. permiso para realizar la
aplicación de tesis en el 4to grado de secundaria en su Institución Educativa sobre
**"PREPARACIÓN FÍSICA Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL
EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CARRIÓN DE CANAS - 2025"** por un
número de 2 sesiones de aprendizaje con una duración de 90 minutos, con la finalidad de
optar el grado de Licenciado en Educación.

POR LO EXPUESTO:

Rogamos a usted acceder a nuestra solicitud.

Yanaoca, 02 de junio del 2025



WALDIR SOTO LAROTA
DNI: 70816434



MAGNO MUÑOS LLUSCA
DNI: 74249820



Recibido
2-06-25



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN CUSCO
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - CANAS
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE GESTIÓN PRIVADA CARRIÓN



“AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA”

CONSTANCIA DE APLICACIÓN

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CARRIÓN, UBICADO EN EL DISTRITO DE YANAoca, DEL AMBITO DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL DE CANAS.

HAGO CONSTAR que los bachilleres **WALDIR SOTO LAROTA** y **MAGNO MUÑOZ LLUSCA** llevaron a cabo la aplicación del instrumento de investigación entre los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa desde el lunes 02 de junio del 2025 hasta el viernes 06 de junio del 2025. Este trabajo de investigación fue desarrollado con el propósito de obtener el título profesional de LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA SECUNDARIA. El título de la investigación lleva por nombre: **PREPARACIÓN FÍSICA Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CARRIÓN DE CANAS – 2025.**

Se emite la presente constancia a solicitud de las interesadas para fines que viera por conveniente.

Yanaoca, 09 de junio del 2025.



I.E.P. CARRIÓN YANAoca

Eliseo Hugo Mogollon Villanueva
DNI 23869341
DIRECTOR

Firma - Post Firma y Sello
Director(a)

YANAoca | Calle Bolognesi S/N) – CEL. 935453051
WANCHAQ | AV. HUASCAR N° 216 – TELF.: 084-262059
SAN JERONIMO | URB. TINGO (FRENTE AMAESTRO) – TELF.: 084-284406

PREPARACIÓN FÍSICA	RESPUESTAS X ITEM X DIMENSION																															TOTAL / DIMENSION	Total VARIABLE
	D1. RESISTENCIA						D2. FUERZA					D3. VELOCIDAD					D4. AGILIDAD					D5. POTENCIA											
	1	2	3	4	5	6	TOTAL	7	8	9	10	TOTAL	11	12	13	14	15	16	TOTAL	17	18	19	20	TOTAL	21	22	23	24	25	26	TOTAL		
1	4	4	4	3	4	3	4	22	2	3	3	4	12	3	4	4	3	3	4	21	4	4	3	4	15	1	1	2	3	4	4	15	
2	4	4	1	1	4	4	18	4	4	4	4	16	3	2	2	3	3	2	15	4	2	3	2	11	4	4	5	4	4	1	22		
3	3	2	1	1	3	3	13	2	2	3	3	10	2	3	3	2	2	3	15	1	2	2	3	8	3	3	3	3	2	1	15		
4	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	3	3	3	3	4	4	20	4	4	4	4	16	3	3	3	3	3	3	18		
5	3	4	2	3	5	4	21	1	4	5	4	14	3	2	3	4	2	2	16	2	3	2	2	9	4	2	2	3	4	2	17		
6	3	3	4	1	2	1	14	4	2	5	1	12	1	3	3	2	2	1	12	1	1	2	1	5	3	3	3	5	3	1	18		
7	3	3	4	3	4	4	21	3	4	4	4	15	3	3	3	3	4	4	20	3	4	4	4	15	3	3	3	3	3	4	19		
8	3	4	3	3	3	3	19	3	3	3	3	12	4	4	4	4	4	4	24	4	3	4	4	15	3	4	4	2	4	3	20		
9	3	3	3	3	3	2	17	3	3	3	2	11	3	3	4	3	3	3	19	3	3	3	3	12	3	3	2	3	3	3	17		
10	2	2	2	2	2	2	12	2	3	2	2	9	2	2	2	3	2	2	13	2	2	2	2	8	4	4	4	4	2	2	20		
11	2	4	2	3	5	3	19	4	3	5	3	15	4	3	3	3	4	5	22	5	4	4	5	18	3	3	4	3	4	2	19		
12	2	2	2	2	2	3	13	2	2	2	3	9	3	2	2	3	3	3	16	1	3	3	3	10	2	3	3	2	2	2	14		
13	4	3	1	1	1	1	11	3	1	1	1	6	4	3	3	2	1	1	14	1	3	1	1	6	1	2	4	2	3	1	13		
14	2	2	3	2	1	2	12	2	2	1	2	7	1	1	1	1	1	1	6	2	1	1	1	5	3	3	3	2	3	17			
15	2	2	2	3	3	4	16	4	3	3	4	14	1	2	3	3	3	3	15	5	3	3	3	14	4	5	3	3	2	2	19		
16	2	4	4	5	5	4	24	4	4	5	4	17	5	5	3	4	4	4	25	5	3	4	4	16	4	4	4	4	4	4	24		
17	3	3	3	2	2	4	17	2	2	2	4	10	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	2	2	2	4	3	3	16		
18	2	2	2	2	3	3	14	4	4	3	3	14	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	8	4	4	3	3	2	2	18		
19	2	2	3	4	3	2	16	2	1	3	2	8	1	1	2	1	2	3	10	2	1	2	3	8	2	1	3	2	2	3	13		
20	4	4	3	3	4	3	21	2	4	4	3	13	3	3	4	4	4	3	21	4	3	4	3	14	2	4	4	3	4	3	20		
21	2	3	2	3	3	4	17	3	3	3	4	13	4	3	3	3	3	4	20	4	3	3	4	14	3	3	3	4	3	2	18		
22	4	4	2	3	2	3	18	3	3	2	3	11	3	2	2	3	4	3	17	5	4	4	3	16	3	3	2	3	4	2	17		
23	1	3	5	1	1	3	14	1	3	1	3	8	1	2	2	2	1	1	9	1	1	1	1	4	1	3	1	3	3	5	16		
24	2	4	2	3	4	5	20	4	3	4	5	16	2	3	3	3	4	4	19	4	4	4	4	16	4	3	4	5	4	2	22		
25	3	1	5	3	3	2	17	3	1	3	2	9	1	1	1	1	3	2	9	1	1	3	2	7	3	1	3	2	1	5	15		
26	2	4	3	3	5	3	20	4	5	5	3	17	3	5	3	4	3	3	21	3	4	3	3	13	4	5	5	3	4	3	24		
27	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	3	3	3	3	3	3	18		
28	2	4	3	2	2	4	17	2	3	2	4	11	2	4	2	4	4	2	18	2	2	4	2	10	2	3	2	4	4	3	18		
29	4	3	4	3	3	3	20	2	4	3	3	12	5	2	2	3	3	4	19	3	4	3	4	14	2	4	3	3	3	4	19		
30	3	3	2	3	3	4	18	4	4	3	4	15	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	4	4	3	4	3	2	20		
31	1	1	1	1	2	1	7	3	1	2	1	7	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	9		
32	5	4	3	4	3	4	23	5	5	3	4	17	3	3	1	2	3	4	16	4	4	3	4	15	5	5	3	4	4	3	24		
33	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	2	3	2	3	3	2	15	3	2	3	2	10	3	3	3	3	3	3	18		
34	1	1	1	1	1	4	9	4	4	1	4	13	1	1	1	1	4	4	12	4	4	4	4	16	4	4	1	4	1	1	15		
35	2	3	2	3	2	2	14	2	3	2	2	9	1	1	2	3	2	3	12	1	1	2	3	7	2	3	2	2	3	2	14		
36	4	4	4	4	5	5	26	5	5	5	5	20	4	4	5	4	4	4	25	4	4	4	4	16	5	5	5	5	4	4	28		
37	3	3	3	3	2	3	17	3	4	2	3	12	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	3	4	2	3	3	3	18		
38	3	3	2	2	3	3	16	3	4	3	3	13	3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	12	3	4	3	3	3	2	18		
39	2	4	2	3	4	3	18	3	2	4	3	12	4	2	2	3	2	3	16	4	3	2	3	12	3	2	4	3	4	2	18		
40	3	4	3	4	3	4	21	3	5	3	4	15	3	3	3	5	5	5	24	4	5	5	5	19	3	5	3	4	4	3	22		

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL	RESPUESTAS X ITEM X DIMENSION																								
	D1. DOMINIO DEL BALÓN.					D2. CONDUCCIÓN DEL BALÓN.					D3. PASE DEL BALÓN.				D4. RECEPCIÓN DEL BALÓN.				D5. REMATE DEL BALÓN						
	1	2	3	4	TOTAL	5	6	7	8	TOTAL	9	10	11	TOTAL	12	13	14	TOTAL	15	16	17	18	TOTAL		
1	3	3	3	4	13	3	3	4	3	13	3	3	4	10	3	4	4	11	3	3	4	3	13		
2	3	3	3	3	12	3	4	1	2	10	3	3	2	8	3	2	2	7	3	3	3	3	12		
3	4	3	4	4	15	4	4	4	4	16	4	5	3	12	4	4	4	12	2	3	3	2	10		
4	4	4	4	4	16	4	2	1	4	11	4	4	3	11	4	3	5	12	3	3	3	4	13		
5	4	3	3	4	14	4	2	4	3	13	4	3	4	11	3	3	4	10	3	4	3	4	14		
6	5	4	2	5	16	4	2	3	4	13	4	3	3	10	3	4	4	11	3	5	4	5	17		
7	3	4	4	5	16	4	1	1	5	11	4	4	4	12	5	3	5	13	4	5	4	5	18		
8	3	3	3	4	13	4	3	2	3	12	4	4	4	12	4	4	3	11	4	4	4	4	16		
9	3	3	3	5	14	3	3	2	4	12	4	3	3	10	4	3	4	11	3	5	4	5	17		
10	4	2	3	4	13	2	2	2	4	10	4	3	2	9	2	2	3	7	3	4	3	4	14		
11	2	3	3	4	12	3	2	2	5	12	2	4	1	7	3	3	4	10	3	3	3	3	12		
12	4	4	5	4	17	4	4	4	4	16	5	4	4	13	4	4	4	12	4	5	4	5	18		
13	4	3	3	5	15	4	4	3	5	16	5	4	4	13	4	4	4	12	4	4	4	5	17		
14	5	4	3	5	17	4	4	4	5	17	4	4	5	13	5	4	5	14	3	4	4	3	14		
15	1	3	4	2	10	5	2	4	3	14	2	3	4	9	4	2	3	9	3	2	3	2	10		
16	1	3	4	2	10	5	2	4	3	14	2	3	4	9	4	2	3	9	5	5	5	5	20		
17	5	2	1	5	13	4	5	1	5	15	5	5	4	14	5	5	5	15	5	5	5	5	20		
18	4	3	4	4	15	5	4	3	4	16	4	4	4	12	4	4	4	12	4	4	4	4	16		
19	4	3	3	5	15	4	4	2	5	15	4	4	4	12	4	4	4	12	4	4	4	4	16		
20	5	5	3	5	18	5	4	1	5	15	4	4	1	9	4	4	3	11	4	4	5	4	17		
21	3	4	3	4	14	2	4	3	4	13	3	3	5	11	4	4	5	13	4	5	5	4	18		
22	4	3	3	4	14	5	4	5	4	18	5	4	4	13	4	5	4	13	4	4	5	4	17		
23	5	4	4	4	17	3	4	5	3	15	4	4	4	12	5	5	4	14	3	4	3	4	14		
24	4	3	4	2	13	4	3	3	3	13	4	4	4	12	4	4	4	12	3	2	3	3	11		
25	3	3	3	3	12	3	3	3	2	11	3	2	3	8	3	3	3	9	3	2	4	3	12		
26	3	3	6	3	15	3	3	3	3	12	3	2	3	8	4	3	3	10	4	4	5	4	17		
27	4	3	3	5	15	3	2	1	4	10	5	4	4	13	3	4	3	10	4	4	4	4	16		
28	5	3	1	3	12	4	4	4	4	16	5	5	5	15	4	4	5	13	3	3	2	3	11		
29	3	4	3	3	13	4	2	3	2	11	4	2	3	9	3	2	3	8	3	4	4	4	15		
30	4	3	3	5	15	4	2	2	3	11	4	4	2	10	4	3	3	10	2	3	3	4	12		
31	4	4	3	4	15	4	2	3	4	13	4	3	3	10	3	3	4	10	5	5	5	5	20		
32	4	4	5	5	18	5	4	4	4	17	3	5	4	12	4	5	4	13	5	4	5	5	19		
33	5	4	2	5	16	5	4	1	3	13	4	4	3	11	5	5	5	15	2	4	5	4	15		
34	5	5	4	3	17	4	3	4	3	14	3	5	3	11	4	3	4	11	3	3	4	4	14		
35	3	4	1	3	11	5	3	1	5	14	5	5	4	14	4	3	5	12	4	5	4	4	17		
36	4	4	5	4	17	3	4	3	4	14	5	4	5	14	5	4	3	12	4	4	4	4	16		
37	3	3	3	3	12	3	4	4	4	15	3	3	3	9	3	4	4	11	3	4	5	5	17		
38	5	5	2	4	16	5	1	1	3	10	3	4	2	9	3	3	3	9	4	5	5	5	19		
39	5	4	4	4	17	4	2	1	4	11	4	4	3	11	4	3	4	11	4	4	5	4	17		
40	3	2	3	3	11	4	4	4	4	16	4	4	3	11	4	5	4	13	4	4	5	5	18		

TOTAL / DIMENSION					Total VARIABLE
D1	D2	D3	D4	D4	
13	13	10	11	13	60
12	10	8	7	12	49
15	16	12	12	10	65
16	11	11	12	13	63
14	13	11	10	14	62
16	13	10	11	17	67
16	11	12	13	18	70
13	12	12	11	16	64
14	12	10	11	17	64
13	10	9	7	14	53
12	12	7	10	12	53
17	16	13	12	18	76
15	16	13	12	17	73
17	17	13	14	14	75
10	14	9	9	10	52
10	14	9	9	20	62
13	15	14	15	20	77
15	16	12	12	16	71
15	15	12	12	16	70
18	15	9	11	17	70
14	13	11	13	18	69
14	18	13	13	17	75
17	15	12	14	14	72
13	13	12	12	11	61
12	11	8	9	12	52
15	12	8	10	17	62
15	10	13	10	16	64
12	16	15	13	11	67
13	11	9	8	15	56
15	11	10	10	12	58
15	13	10	10	20	68
18	17	12	13	19	79
16	13	11	15	15	70
17	14	11	11	14	67
11	14	14	12	17	68
17	14	14	12	16	73
12	15	9	11	17	64
16	10	9	9	19	63
17	11	11	11	17	67
11	16	11	13	18	69



Los estudiantes se encuentran rellenoando la encuesta que se les entrego a cada uno.



Todos los estudiantes realizan la conduccion de balon tanto varones como mujeres en sic sac con la parte interna y externa del pie.



Los estudiantes se encuentran realizando dominio de balón tanto varones como mujeres.