

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD

EDUCACIÓN FÍSICA



TESIS

**LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y LAS
CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO
DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JERÓNIMO
ZAVALA DE COMBAPATA, CANCHIS - 2025**

PRESENTADO POR:

Br. IVAN BARUTH VELASQUEZ BOCANGEL

Br. EDISON ROJAS APARICIO

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

ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA

ASESOR:

Dr. FREDDY FRANK GONZALES QUISPE

CUSCO – PERÚ

2026



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

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

El que suscribe, el Asesor Dra. Freddy Frank Gonzales Quispe quien aplica el software de detección de similitud al trabajo de investigación/tesis titulada: LOS Fundamentos Técnicos del Fútbol y las Capacidades Físicas en los Estudiantes del 4to Grado de Secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis-2025

Presentado por: Br. Ivan Baruth Velasquez Bouangel DNI N° 74437641 ;
presentado por: Br. Edison Rojas Aparicio DNI N°: 73502674
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 2 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, 15 de Julio de 2026

Firma

Post firma Freddy Frank Gonzales Quispe

Nro. de DNI 01344083

ORCID del Asesor 0000-0002-5821-5448

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: **oid:** 27259:605793430

Ivan Baruth Velasquez Bocangel Edison Rojas Apar...

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRA...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:old:::27259:605793430

110 páginas

Fecha de entrega

8 jul 2026, 10:29 a.m. GMT-5

22.469 palabras

125.878 caracteres

Fecha de descarga

8 jul 2026, 10:49 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS 01-07-26.docx

Tamaño del archivo

6.7 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
- 5%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

✖

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

Con profundo respeto, aprecio y gratitud dedico este trabajo a mis padres por enseñarme los valores del respeto, la responsabilidad y la perseverancia para lograr los objetivos que tenga en mente. Siempre serán el motivo de todos mis logros en la vida. También a mi asesor del trabajo de investigación; Dr. Freddy Frank Gonzales Quispe, quien con compromiso, calma y experiencia supo orientarme en cada una de las etapas de este proceso. Su acompañamiento me mantuvo motivado y activo durante todo el trayecto de este estudio.

Edison Rojas Aparicio

Quiero dedicar esta tesis con profundo amor y gratitud a mis padres, Evangelino Velásquez Baca y Ruth Nelly Bocangel Valer, quienes, con su esfuerzo incansable, sabias enseñanzas y apoyo incondicional me han formado como persona y profesional. Gracias por ser mi ejemplo de perseverancia y fortaleza. A mi hermano Yhonner Velásquez Bocangel, por su cariño, motivación constante y por estar siempre a mi lado en cada etapa de este camino.

Este logro es también de ustedes, porque sin su presencia y amor, nada de esto habría sido posible. Con todo mi corazón, gracias.

Iván Baruth Velásquez Bocangel

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecemos a nuestro señor Dios, porque él es quien obra para que siempre nos mantengamos por el camino del bien y nos da salud, la fortaleza, la constancia y la esperanza para seguir logrando nuestras metas y objetivos que tenemos planeados como personas que buscan la superación.

Agradecemos también a la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, por brindarnos un espacio para formarnos como educadores que buscaran siempre fortalecer sus conocimientos. Dicha casa de estudios es el alma mater de muchos (as) profesionales exitosos. Y a los docentes de la Escuela Profesional de Educación, quienes con sus conocimientos, experiencias y orientaciones han sido modelos a seguir en nuestro proceso de formación académica dejando huellas significativas para nuestro desarrollo profesional.

A nuestro asesor; Dr. Freddy Frank Gonzales Quispe, por su acompañamiento como experto en este trabajo de investigación, por sus orientaciones, su paciencia, su compromiso y ser el guía en este camino. Con su experiencia y constante disposición para brindar observaciones constructivas que fueron fundamentales para el desarrollo y culminación de este estudio.

Agradecemos también a la directora de la I.E. “Jerónimo Zavala” de Combapata, Mgt. Martha Cahuana Tapia, por brindarnos de manera amable las facilidades para desarrollar este estudio de investigación. También expresar nuestras consideraciones a los docentes de educación física que laboran en la I.E. por compartir sus experiencias y aportes que fortalecieron esta investigación y a los estudiantes del cuarto grado de secundaria, quienes participaron de manera activa en las sesiones, actividades planteadas y requeridas por el trabajo de investigación.

Los tesisistas

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRAC	xi
INTRODUCCIÓN	xii

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Ámbito de estudio: localización política y geográfica	1
1.2. Descripción de la realidad problemática	3
1.3. Formulación del problema	5
1.3.1 Problema general	5
1.3.2 Problemas específicos	5
1.4. Justificación de la investigación.....	6
1.4.1. Justificación Teórica.....	6
1.4.2. Justificación Metodológica.....	6
1.4.3. Justificación Pedagógica.....	6
1.4.4. Justificación Psicológica.....	7
1.4.5. Justificación deportiva.....	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 de la Investigación	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.	Estado del arte de la investigación	10
2.1.1.	Antecedentes Internacional.....	10
2.1.2.	Antecedentes Nacionales	11
2.1.3.	Antecedente Local	12
2.2.	Bases teóricas	13
2.2.1.	Fundamentos técnicos en el fútbol.....	13
2.2.1.1.	Dimensiones.....	15
2.2.1.1.1.	Conducción del balón.....	15
2.2.1.1.2.	Pase.....	16
2.2.1.1.3.	Control y dominio de balón.....	17
2.2.1.1.4.	Remate o chute	18
2.2.1.1.5.	Cabeceo	19
2.2.1.2.	Test de fundamentos técnicos	21
2.2.1.3.	Evaluación.....	21

2.2.2. Capacidades Físicas.....	22
2.2.2.1. Dimensiones de capacidades físicas	23
2.2.2.1.1. Fuerza	23
2.2.2.1.2. Resistencia.....	23
2.2.2.1.3. Velocidad	24
2.2.2.1.4. Flexibilidad.....	24
2.3. Marco conceptual	32

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis.....	36
3.1.1 Hipótesis general.....	36
3.1.2 Hipótesis específicas	36
3.2. Operacionalización de variables.....	37

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Tipo, nivel y diseño de investigación.....	39
4.1.1. Tipo de investigación:	39
4.1.2. Nivel de investigación:	39
4.1.3. Diseño de investigación:.....	39
4.2. Población y unidad de análisis	40
4.2.1 Población de estudio	40

4.2.2	Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra.....	40
4.3.	Técnicas de recolección de información	41
4.4.	Técnicas de análisis e interpretación de la información.....	43
4.5.	Técnicas para demostrarla verdad o falsedad de las hipótesis planteadas	43

CAPÍTULO V

RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

5.1.	Resultados descriptivos.....	45
5.2.	Resultados inferenciales.....	55
5.3.	Prueba de hipótesis.....	56

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN	62
CONCLUSIONES	69
SUGERENCIAS.....	71
BIBLIOGRAFÍA	73
ANEXOS	81
a. Matriz de consistencia.....	
b. Otros.....	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Nivel de fundamentos técnicos de futbol.....	45
Tabla 2	Niveles de las dimensiones de los fundamentos técnicos de futbol.....	46
Tabla 3	Nivel de las capacidades físicas	47
Tabla 4	Niveles de las dimensiones de las capacidades físicas	48
Tabla 5	Frecuencias del nivel de fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas	49
Tabla 6	Frecuencias del nivel de conducción de balón y las capacidades físicas.....	50
Tabla 7	Frecuencias del nivel de pase de balón y las capacidades físicas	51
Tabla 8	Frecuencias del nivel de control y dominio del balón y las capacidades físicas	52
Tabla 9	Frecuencias del nivel de remate de balón y las capacidades físicas	53
Tabla 10	Frecuencias del nivel de cabeceo del balón y las capacidades físicas	54
Tabla 11	Prueba de normalidad de las variables.....	55
Tabla 12	Análisis de correlación entre fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas	56
Tabla 13	Análisis de correlación entre conducción y capacidades físicas.....	57
Tabla 14	Análisis de correlación entre el fundamento técnico del pase y las capacidades físicas	58
Tabla 15	Análisis de correlación entre el fundamento técnico del control y dominio del balón y las capacidades físicas.....	59
Tabla 16	Análisis de correlación entre el fundamento técnico del remate o chute y las capacidades físicas	60
Tabla 17	Análisis de correlación entre el fundamento técnico del cabeceo y las capacidades físicas	61

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Ámbito de estudio	2
Figura 2	Nivel de los fundamentos técnicos de fútbol.....	45
Figura 3	Dimensiones de fundamentos técnicos de fútbol	46
Figura 4	Nivel de las capacidades físicas	47
Figura 5	Dimensiones de las capacidades físicas	48
Figura 6	Nivel de fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas	49
Figura 7	Nivel de conducción y las capacidades físicas	50
Figura 8	Nivel de pase y las capacidades físicas	51
Figura 9	Nivel de control y dominio del balón y las capacidades físicas	52
Figura 10	Nivel de remate y las capacidades físicas	53
Figura 11	Nivel de cabeceo y las capacidades físicas	54

RESUMEN

El presente estudio analizará habilidades técnicas, como el control del balón y el pase, conjuntamente con capacidades físicas, como la resistencia y la velocidad, con la finalidad de determinar la relación existente entre estas variables y el rendimiento deportivo de los estudiantes. Este análisis permitirá comprender cómo el desarrollo de las habilidades técnicas y las capacidades físicas influye en el desempeño deportivo dentro del contexto educativo. El objetivo general del estudio fue determinar la relación que existe entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025. La muestra estuvo constituida por 60 estudiantes. El diseño que se utilizó fue no experimental transeccional y correlacional. Los instrumentos que se usaron fueron observación para fundamentos técnicos del fútbol y un cuestionario para las capacidades físicas. Y los resultados obtenidos han sido que, existe una fuerte relación positiva entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los participantes evaluados. El 68,3% presenta un nivel alto en ambas variables, lo que demuestra que un mayor dominio técnico está estrechamente vinculado con un mejor desarrollo físico. La escasa presencia de casos con discrepancias entre técnica y condición física refuerza esta relación. En conjunto, los datos resaltan que el rendimiento deportivo óptimo depende de un trabajo coordinado entre las habilidades técnicas y las capacidades físicas del jugador.

Palabras clave: Balón, Cabeceo, Conducción, Entrenamiento, Evaluación

ABSTRAC

This study analyzes technical skills such as ball control and passing alongside physical capabilities such as endurance and speed to determine the relationship between these variables and the students' athletic performance. This analysis provides insight into how the development of technical skills and physical capabilities influences athletic performance within an educational context. The study's general objective was to determine the relationship between soccer technical fundamentals and physical capabilities among 4th-year secondary school students at the Jerónimo Zavala Educational Institution in Combapata, Canchis (2025). The sample consisted of 60 students. A non-experimental, cross-sectional, and correlational design was employed. Data collection involved observation to assess soccer technical fundamentals and a questionnaire to evaluate physical capabilities. The results revealed a strong positive relationship between soccer technical fundamentals and physical capabilities among the participants. Specifically, 68.3% of the students demonstrated a high level in both variables, indicating that greater technical mastery is closely linked to superior physical development. The scarcity of cases showing a discrepancy between technical skill and physical condition further reinforces this relationship. Overall, the data highlight that optimal athletic performance relies on the coordinated interplay between a player's technical skills and physical capabilities.

Keywords: Ball, Heading, Dribbling, Training, Assessment

INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte de alta exigencia técnica y física que involucra múltiples capacidades, tanto en el aspecto motor como en el cognitivo. La técnica futbolística, entendida como el conjunto de habilidades necesarias para ejecutar las acciones del juego con efectividad, es fundamental para el desarrollo de los estudiantes en sus primeros años de formación deportiva. En este contexto, la importancia de analizar los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, en la provincia de Canchis, radica en comprender cómo se desarrollan estas capacidades en un contexto específico y cómo influyen en el rendimiento académico y deportivo de los jóvenes.

El propósito de esta investigación es examinar cómo los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas se interrelacionan con el rendimiento deportivo de los estudiantes en la Institución Educativa Jerónimo Zavala. De esta forma, buscamos identificar las áreas en las que los estudiantes muestran fortalezas y debilidades, con el fin de proponer estrategias educativas que puedan contribuir a mejorar su desarrollo físico y técnico. A través de este estudio, se pretende brindar a los docentes de educación física y entrenadores de fútbol herramientas que les permitan optimizar su enfoque pedagógico, beneficiando así a los estudiantes en su desarrollo integral.

Escribimos esta investigación para generar un conocimiento que sirva de base para futuras investigaciones en el ámbito deportivo escolar. La necesidad de estudiar los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas de los estudiantes surge a partir de la creciente importancia que se le da a la formación integral en el ámbito educativo. Además, buscamos contribuir a la mejora de las condiciones físicas y técnicas de los estudiantes, lo cual tiene un impacto directo en su rendimiento académico y en su bienestar general. La investigación se dirige principalmente a docentes de educación física, entrenadores,

autoridades educativas y académicos interesados en la relación entre el deporte y el desarrollo físico en la educación secundaria.

La relación entre las dos variables, los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas, es de carácter fundamental para el rendimiento de los estudiantes en este deporte. Los fundamentos técnicos del fútbol, como el manejo del balón, los pases, los tiros, y el posicionamiento en el campo, requieren una base sólida de capacidades físicas que incluyen la fuerza, la resistencia, la velocidad, y la flexibilidad. Esta interrelación es clave, ya que un estudiante que carezca de una buena condición física no podrá ejecutar correctamente las técnicas futbolísticas, lo que afectará su rendimiento tanto en el ámbito deportivo como en otras actividades cotidianas.

En cuanto a los antecedentes de esta investigación, se han realizado diversos estudios que abordan la importancia del fútbol en la educación física escolar. Algunos de estos estudios destacan cómo el fútbol contribuye al desarrollo de habilidades sociales, la disciplina, y la cooperación entre los estudiantes. Sin embargo, pocos estudios se enfocan específicamente en el vínculo entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en el contexto educativo peruano. Este vacío en la investigación científica local justifica la realización de este estudio, que buscará aportar un análisis detallado y contextualizado de las dos variables en la población estudiada.

Antes de iniciar la investigación, se plantea la hipótesis de que existe relación significativa entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025. Se espera que aquellos estudiantes con un mayor nivel de capacidades físicas también muestren un rendimiento superior en las técnicas futbolísticas. Esta hipótesis será probada a través de métodos cualitativos y cuantitativos, con la finalidad

de obtener una comprensión clara de cómo estas dos dimensiones se interrelacionan y cómo influyen en el rendimiento deportivo de los estudiantes.

La importancia de este estudio radica en su potencial para mejorar las estrategias pedagógicas utilizadas en la enseñanza del fútbol y en la promoción de la actividad física en las escuelas. A nivel de la comunidad científica, este estudio representa un aporte relevante para la investigación en el campo de la educación física y el deporte escolar, contribuyendo a la creación de conocimientos sobre la relación entre capacidades físicas y habilidades técnicas en contextos educativos. Además, se espera que los resultados de esta investigación sean de utilidad para la toma de decisiones a nivel institucional y educativo, permitiendo implementar programas de formación más eficaces que mejoren la calidad de la enseñanza deportiva en la secundaria.

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 Jerónimo Zavala se encuentra situada en la Calle Velazco Astete S/N, distrito de Combapata, provincia de Canchis, departamento de Cusco, Perú. La institución pertenece a la modalidad de Educación Básica Regular y brinda atención a estudiantes. Esta distribución administrativa es la siguiente:

País: Perú

Región: Cusco

Provincia: Canchis

Distrito: Combapata

Localización Geográfica

El distrito de Combapata está ubicado en la región andina del sur del Perú, a una altitud promedio de 3,600 metros sobre el nivel del mar. Geográficamente, está rodeado por montañas y valles, características propias de la cordillera de los Andes. Este distrito limita:

Al norte: Con el distrito de Checacupe.

Al sur: Con el distrito de San Pablo.

Al este: Con la provincia de Canas.

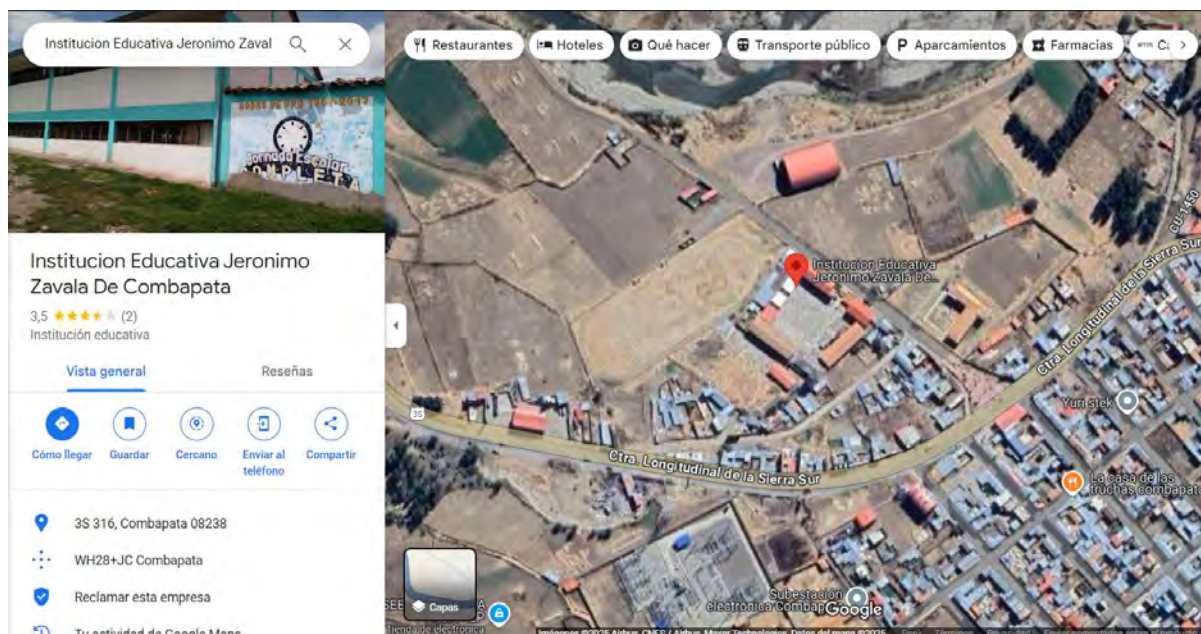
Al oeste: Con el distrito de Sicuani.

Combapata tiene un clima frío y seco, típico de la sierra peruana, con temperaturas que fluctúan entre los 5 °C y los 18 °C durante el año. Es accesible mediante la carretera Interoceánica Sur, que conecta diferentes localidades dentro de la provincia de Canchis.

La institución está localizada en un área estratégica dentro de Combapata, lo que facilita el acceso de estudiantes provenientes de distintas comunidades del distrito. Este centro educativo cuenta con instalaciones básicas, incluyendo aulas, un patio central, y espacios deportivos que son utilizados para la formación física y la práctica del fútbol, aunque con recursos limitados para el desarrollo de actividades deportivas especializadas.

La ubicación de la institución en un entorno predominantemente rural con características altoandinas influye tanto en las condiciones de aprendizaje como en las necesidades educativas, especialmente en el ámbito físico y deportivo.

Figura 1
Ámbito de estudio



Nota: Google Maps

1.2. Descripción de la realidad problemática

A nivel internacional el fútbol, como deporte más popular en el mundo, enfrenta desafíos significativos en la formación técnica de los jóvenes jugadores. Según un informe de la FIFA (2018), el 60% de los niños y adolescentes en programas deportivos internacionales no logra alcanzar niveles adecuados de habilidades técnicas fundamentales, como la conducción del balón, los pases y el remate, debido a la falta de entrenadores capacitados y recursos didácticos. En América Latina, a pesar de la pasión por el fútbol, los estudios han demostrado que las metodologías aplicadas en escuelas y academias no son suficientes para garantizar un desarrollo técnico integral (Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 2019).

En el Perú, el fútbol escolar es el principal medio de introducción de los jóvenes al deporte. Sin embargo, la Federación Peruana de Fútbol (FPF) (2020) reportó que el 50% de los estudiantes de secundaria que participan en competencias escolares presenta deficiencias en habilidades básicas como el control del balón y los pases. Estas falencias se asocian a la carencia de programas especializados de formación técnica en instituciones educativas y a la limitada preparación de los docentes en metodologías modernas de entrenamiento.

En la región Cusco, la situación refleja un panorama preocupante. Según un estudio de la Dirección Regional de Educación Cusco (2019), el 70% de las instituciones educativas carecen de infraestructura deportiva adecuada, y el 40% de los docentes de educación física no cuenta con formación específica en fútbol. Esto repercute directamente en el bajo nivel técnico de los estudiantes, quienes, en competencias regionales, muestran dificultades en la ejecución de fundamentos técnicos esenciales.

En la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis, se han identificado importantes dificultades en los fundamentos técnicos del fútbol entre los

estudiantes del 4to grado de secundaria. Estas limitaciones están vinculadas, principalmente, a una instrucción técnica insuficiente y a la falta de recursos adecuados. Se ha observado una mala conducción del balón no solo evidencia la escasa práctica de ejercicios específicos, sino también la ausencia de una supervisión técnica especializada que guíe el aprendizaje. Del mismo modo, los pases imprecisos y el control deficiente del balón reflejan entrenamientos poco estructurados que no priorizan la precisión ni fomentan una adecuada percepción del juego. Además, problemas como la imprecisión en los remates y la falta de coordinación en el cabeceo destacan la necesidad de implementar programas que desarrollen habilidades clave, como la biomecánica del disparo y el control corporal, fundamentales para un desempeño deportivo efectivo.

Estas carencias y/o consecuencias tienen repercusiones significativas en los estudiantes. En primer lugar, el bajo nivel técnico genera un rendimiento deportivo deficiente, lo que impacta negativamente en la participación y los resultados en competencias escolares. La desmotivación es otra consecuencia importante, ya que la falta de avances visibles desanima a los estudiantes a involucrarse en el deporte. Además, estas limitaciones restringen el desarrollo físico integral de los alumnos, afectando su coordinación, fuerza y agilidad, lo que puede influir en su calidad de vida y su desempeño en otras áreas.

La presente investigación propone un enfoque metodológico innovador que integre los fundamentos técnicos del fútbol con ejercicios diseñados para fortalecer las capacidades físicas. Esto no solo permitirá mejorar el rendimiento de los estudiantes en el deporte, sino también fomentar un mayor interés y compromiso con la actividad física. Asimismo, los resultados del estudio servirán como base para diseñar estrategias pedagógicas replicables en otras instituciones educativas, contribuyendo al desarrollo del fútbol escolar en contextos locales, regionales y nacionales. Finalmente, se busca promover la formación continua de

docentes, asegurando que estos cuenten con herramientas modernas y efectivas para la enseñanza del fútbol.

1.3. Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025?

1.3.2 Problemas específicos

- a) ¿Cuál es la relación que existe entre el fundamento técnico de la conducción y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025?
- b) ¿Cuál es la relación que existe entre el fundamento técnico del pase y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025?
- c) ¿Cuál es la relación que existe entre el fundamento técnico del control y dominio del balón y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025?
- d) ¿Cuál es la relación que existe entre el fundamento técnico del remate o chute y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025?
- e) ¿Cuál es la relación que existe entre el fundamento técnico del cabeceo y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025?

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación Teórica

La presente investigación encuentra su fundamento teórico en la importancia de los fundamentos técnicos del fútbol como base para el desarrollo deportivo. Según García y Sánchez (2020), los fundamentos técnicos del fútbol, como la conducción, los pases y el remate, son elementos clave para mejorar el rendimiento en el deporte y forman parte de los procesos de aprendizaje motor. Estos fundamentos no solo fortalecen la coordinación y el control del cuerpo, sino que también contribuyen al desarrollo de habilidades físicas y cognitivas que son transferibles a otros contextos deportivos y educativos. En este sentido, el estudio busca ampliar la comprensión sobre la relación entre las capacidades físicas y los fundamentos técnicos en estudiantes de secundaria.

1.4.2. Justificación Metodológica

Desde un enfoque metodológico cuantitativo, esta investigación se justifica al permitir la recolección de datos precisos y objetivos sobre las deficiencias técnicas y físicas de los estudiantes. Según Hernández, Fernández y Baptista (2018), los estudios cuantitativos son ideales para medir y analizar variables específicas de manera sistemática, facilitando la toma de decisiones basadas en evidencia. En este caso, la aplicación de instrumentos como tests de habilidades técnicas y físicas permitirá identificar las principales carencias y evaluar la efectividad de futuras intervenciones, contribuyendo así a un diagnóstico detallado de la situación en la institución educativa.

1.4.3. Justificación Pedagógica

Desde una perspectiva pedagógica, la investigación busca aportar estrategias para mejorar la enseñanza del fútbol en contextos escolares. Martínez y López (2019) destacan que el deporte en la educación secundaria debe ser una herramienta para fomentar no solo las habilidades técnicas, sino también el trabajo en equipo, la disciplina y la resiliencia. Este

estudio permitirá a los docentes diseñar programas de entrenamiento más efectivos y adaptados a las necesidades específicas de los estudiantes, fortaleciendo así la calidad del aprendizaje deportivo en el ámbito educativo.

1.4.4. Justificación Psicológica

El fútbol, como práctica deportiva, tiene un impacto significativo en el desarrollo psicológico de los adolescentes. Según Pérez y Rodríguez (2021), la participación en actividades deportivas mejora la autoestima, promueve el desarrollo de habilidades sociales y reduce el estrés en los estudiantes. Esta investigación se justifica al identificar cómo las mejoras en los fundamentos técnicos del fútbol pueden influir positivamente en la confianza y motivación de los estudiantes, promoviendo una experiencia deportiva más enriquecedora y equilibrada desde el punto de vista emocional.

1.4.5. Justificación deportiva

La investigación se justifica deportivamente porque permitirá conocer la relación entre las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol, aspectos fundamentales para el adecuado desempeño deportivo de los estudiantes. El estudio favorecerá la identificación de factores que limitan o potencian el rendimiento futbolístico escolar, permitiendo mejorar la preparación física y técnica de los estudiantes durante las sesiones de educación física y entrenamientos deportivos. Asimismo, contribuirá al fortalecimiento del deporte escolar y a la formación de estudiantes con mejores condiciones físicas y técnicas para la práctica competitiva y recreativa del fútbol.

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

1.5.2 Objetivos específicos

- a) Determinar la relación que existe entre el fundamento técnico de la conducción y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.
- b) Identificar la relación que existe entre el fundamento técnico del pase y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.
- c) Establecer la relación que existe entre el fundamento técnico del control y dominio del balón y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.
- d) Comprobar la relación que existe entre el fundamento técnico del remate o chute y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.
- e) Determinar la relación que existe entre el fundamento técnico del cabeceo y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

1.6. Delimitación y limitaciones de la investigación

1.6.1. Delimitación de la Investigación

La investigación se centrará en los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, ubicada en la provincia de Canchis, Cusco, durante el año 2025. El estudio se limitará a este grupo específico de estudiantes, quienes serán evaluados en su rendimiento físico y técnico en relación con el fútbol. Para ello, se utilizarán pruebas de capacidades físicas como resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, así como habilidades técnicas como: la conducción, control del balón, dominio del balón, remate o chute y cabeceo. Esta investigación se restringe a los estudiantes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa, lo que limita la posibilidad de aplicar los resultados a otros contextos educativos o niveles académicos.

1.6.2. Limitaciones de la Investigación

La presente investigación presenta algunas limitaciones que deben considerarse durante su desarrollo. En primer lugar, el estudio se realiza únicamente con estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis, por lo que sus resultados no podrán generalizarse a otros contextos educativos. Asimismo, al ser una investigación de diseño no experimental y nivel correlacional, solo permitirá establecer la relación entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas, sin determinar causalidad. Además, factores como el estado físico, la motivación, la disponibilidad de tiempo, los materiales deportivos y la infraestructura podrían influir en la recolección de datos y en los resultados obtenidos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Estado del arte de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacional

Muñoz (2023) realizó un estudio titulado: Incidencia de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub-10 en la ciudad de Cuenca del país Ecuador. El objetivo general del estudio fue determinar la incidencia de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub-10. La muestra estuvo constituida por 25 deportistas. El diseño que se utilizó fue de tipo no experimental, alcance descriptivo y corte transversal con enfoque mixto. Los instrumentos que se usaron fueron test de evaluación. Y los resultados obtenidos han sido que, en referencia a la coordinación en general, ésta se encuentra en valores deficientes catalogados como malos. La aplicación de los distintos test arroja valores negativos. En cuanto al test de precisión de pase, conducción y precisión de remate se ubica en el escalafón de malo existiendo un bajo nivel en su desarrollo necesarios para una correcta ejecución de los fundamentos técnicos de fútbol en relación con la precisión de pase, conducción y precisión de remate. Se propone emplear ejercicios que se encaminen a fortalecer de forma lúdica, atendiendo aspectos de relevancia como la edad cronológica de los jugadores; a fin, de lograr mejoría en cuanto a sus capacidades motrices; y, por ende, en los fundamentos técnicos de fútbol.

Romero y Pulido (2021) realizó un estudio titulado: Evaluación de las capacidades físicas en escolares mediante el uso de la batería EUROFIT. El objetivo general del estudio fue evaluar las capacidades físicas de los estudiantes del Colegio Gerardo Paredes mediante el uso de la Batería EUROFIT (European Physical Fitness). La muestra estuvo constituida por 116 escolares, en edades entre los 9 a 12 años, donde participaron 66 niñas y 50 niños. El

diseño que se utilizó fue descriptivo, de enfoque cuantitativo no experimental de tipo transversal. Los instrumentos que se usaron fueron ocho test por los que está compuesta por dinamómetro manual (fuerza máxima isométrica de prensión manual) test flamenco (equilibrio estático) Curl up (fuerza y resistencia abdominal) El test de Wells (flexibilidad del tronco) prueba 10 x 5 (velocidad de desplazamiento y agilidad) test de Course Navette (potencia aeróbica máxima) salto horizontal (fuerza explosiva de los miembros inferiores) test de Tapping (velocidad de los miembros superiores). Y los resultados obtenidos han sido que, se encontraron bastantes diferencias dentro de los valores antropométricos y capacidades físicas con escolares de Europa y Asia, pero en Latinoamérica al realizar la comparación con países como Perú y Venezuela, los resultados determinan que no hubo mayores diferencias.

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.

Quispe (2022) realizó un estudio titulado: Capacidades físicas durante la pandemia por covid19 de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 De Puno 2022 en la ciudad de Puno del país de Perú. El objetivo general del estudio fue determinar el nivel de las capacidades físicas en los estudiantes de la Institución Educativa

Secundaria Industrial 32 Puno – 2022. La muestra estuvo constituida por 250 estudiantes de ambos géneros de edades entre los 12 y los 17 años. El diseño que se utilizó fue no experimental. Los instrumentos que se usaron fueron Test para evaluar el desarrollo de las capacidades físicas. Y los resultados obtenidos han sido que la capacidad física se posiciona en niveles regulares y buenos (47.60%), en velocidad el 30% se posiciona en un nivel muy bueno, la fuerza se esclarece en un nivel excelente (14%) y regular (4.8%), la resistencia se posiciona en niveles deficientes en un 15% y bueno en un 12.40%, la flexibilidad obtuvo niveles deficientes en un 37.20%. Se arriba del análisis por medio de los niveles regulares y buenos en cuanto a la capacidad física, que los estudiantes deben desarrollar su desarrollo motriz en cuanto a la necesidad física ya que se encuentra en vía de menoscabo de su calidad de vida.

2.1.3. Antecedente Local

Caceres y Ferro (2023) a realizado un estudio titulado: Las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del 3er grado del nivel secundario de la Institución Educativa Mixta Sagrado Corazón de Jesús del Cusco – 2023. El objetivo general del estudio fue determinar la relación que existe entre las capacidades coordinativas y las técnicas de Fútbol en los estudiantes del 3er grado sección E y F del nivel Secundario de la Institución Educativa Mixta Sagrado Corazón de Jesús. La muestra estuvo constituida por 40 estudiantes. El diseño que se utilizó fue de tipo descriptivo correlacional. Los instrumentos que se usaron fue la encuesta. Y los resultados obtenidos han sido que, las capacidades coordinativas dieron como resultado un 55,0% de los jóvenes están en un nivel medio, otro 30,0% califico en un nivel alto y el 15,0% se ubicó en un nivel bajo. Las técnicas de futbol respondieron en un 52,5% de los alumnos calificaron en un nivel medio, mientras que el 35,0% está en un nivel alto, otro 12,5% se encuentra en un nivel bajo. las capacidades coordinativas y el dominio del balón en un círculo de 1 m. se obtuvo un coeficiente de

correlación de 0,937 que en contraste con las escalas de Kendall esta califica como alta. las capacidades coordinativas y la conducción del balón en slalom se obtuvo el coeficiente.

Puma y Guillermo (2024) en su tesis 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. Y el objetivo general del estudio fue determinar la relación que existe entre las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Bernardo Tambohuacso Pumayali - Pisac, Cusco - 2024. La muestra estuvo constituida por 52 estudiantes del cuarto año A y B del nivel secundaria. El diseño que se utilizó fue no experimental transeccional y correlacional. Los instrumentos que se usaron fueron un cuestionario y Ficha de observación. Y los resultados obtenidos han sido que, existe una relación significativa entre las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes de 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Bernardo Tambohuacso Pumayali, Pisac, Cusco. El valor de significancia de $0,00 < 0,01$ permite aceptar la hipótesis alterna, indicando que a medida que las capacidades físicas aumentan, los fundamentos técnicos del fútbol tienden a disminuir, lo que se refleja en un coeficiente de correlación inversa media de $\rho = -0,505$. Esto sugiere que el énfasis excesivo en el desarrollo de las capacidades físicas podría estar afectando negativamente el desempeño técnico en el fútbol, destacando la necesidad de un equilibrio adecuado entre ambos aspectos para mejorar el rendimiento general de los estudiantes.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Fundamentos técnicos en el fútbol

Según Lago et al. (2011), los fundamentos técnicos del fútbol comprenden el conjunto de habilidades y gestos técnicos que permiten al jugador controlar, conducir, pasar y rematar el balón de manera eficiente durante el juego. Estas acciones técnicas facilitan la

comunicación y coordinación entre los integrantes del equipo, contribuyendo al desarrollo táctico y al rendimiento colectivo dentro del campo de juego. Asimismo, los fundamentos como el pase, la conducción, el dribling y el remate son esenciales para el adecuado desempeño futbolístico.

Igualmente, Duncan et al., (2022), manifiesta que la técnica engloba todos los movimientos y acciones realizados por un jugador de fútbol, ya sea con o sin balón, durante la competición. Estas acciones tienen como objetivo principal mantener el control del balón incluso en situaciones de alta presión en el juego, con la intención de llevarlo hacia la portería contraria en beneficio del equipo. Los elementos fundamentales abarcan el pase, la conducción, el remate o tiro, el dominio del balón y el juego de cabeza.

Galán (2019), los fundamentos técnicos del fútbol se definen como las destrezas básicas que un jugador debe adquirir para desenvolverse adecuadamente en el juego. Estas habilidades son la base sobre la cual se construye el rendimiento individual y colectivo en el campo de juego.

Así mismo Almonacid-Fierro et al. (2024), sostienen que los fundamentos técnicos del fútbol representan las capacidades motrices esenciales que permiten al jugador desenvolverse de manera eficiente en las diferentes situaciones que se presentan durante el desarrollo del juego. Los autores sostienen que la enseñanza de estas habilidades debe trascender la repetición mecánica de movimientos, promoviendo un aprendizaje integral en el que la técnica se relacione estrechamente con la comprensión táctica, la percepción del entorno, la anticipación de las acciones del adversario y la adecuada toma de decisiones. Desde esta perspectiva, el entrenamiento técnico adquiere un carácter formativo, ya que busca desarrollar futbolistas capaces de aplicar correctamente los fundamentos técnicos en contextos dinámicos y cambiantes. De este modo, el fortalecimiento de estas habilidades

favorece un aprendizaje significativo y contribuye al desarrollo de un desempeño deportivo más eficiente, autónomo y adaptable a las exigencias del fútbol moderno.

Del mismo modo Nurcahyo et al. (2025), afirman que los fundamentos técnicos en el fútbol comprenden un conjunto de habilidades motrices especializadas cuya correcta ejecución depende de la interacción entre diversos factores físicos, coordinativos, cognitivos y motivacionales. Los autores indican que acciones técnicas como el pase, la conducción, el control del balón, el regate y el remate requieren un entrenamiento continuo que favorezca el perfeccionamiento de la coordinación, la precisión de los movimientos y la capacidad para responder eficazmente a las exigencias del juego. Asimismo, enfatizan que el dominio técnico constituye uno de los principales indicadores del rendimiento deportivo, debido a que permite resolver con mayor eficiencia las diferentes situaciones competitivas que enfrenta el futbolista durante el partido. En consecuencia, el desarrollo sistemático de los fundamentos técnicos no solo mejora la ejecución individual, sino que también incrementa la efectividad del juego colectivo y potencia el rendimiento general del equipo.

2.2.1.1. Dimensiones

2.2.1.1.1. Conducción del balón

Según Rivas y Sánchez (2008), la conducción se describe como la acción de llevar el balón a lo largo del terreno de juego utilizando cualquier parte del pie. También se relaciona con la capacidad de avanzar con el balón bajo control, es decir, la habilidad para dominarlo y desplazarse con él cerca del suelo, utilizando una serie de toques con cualquier parte del pie.

Se trata de una técnica personal para desplazarse en un área libre de obstáculos. Lograr un control eficaz del balón implica mantener un dominio constante sobre él, lo cual requiere un equilibrio sólido y una habilidad destacada para utilizar los puntos de apoyo. Sostener la

mirada en alto durante el control del balón facilita la obtención de información y la ejecución de las jugadas adecuadas según las exigencias del juego.

Se trata de una habilidad técnica que consiste en desplazar el balón a través de toques breves y suaves con el pie, proporcionándole la dirección y velocidad deseadas.

La parte externa del pie: Igualmente reconocida como la "jugada sudamericana" o "brasileña", involucra propulsar el balón hacia adelante de manera segura con el objetivo de incrementar su velocidad.

Parte interna del pie: También identificada como el "estilo europeo".

Con el empeine: La principal ventaja de la conducción es la velocidad que se logra.

Con la Punta: Es una forma elemental de controlar el balón, utilizada por niños que se inician en el juego con la pelota y la persiguen simultáneamente.

Con la planta del pie: Una técnica avanzada para manejar el balón, se realiza al intentar moverse hacia uno de los lados, ya sea hacia la derecha o la izquierda. Rivas y Sánchez (2008).

2.2.1.1.2. Pase

Según Lago et al. (2011), el pase es uno de los fundamentos técnicos más importantes del fútbol, ya que permite mantener la posesión del balón y favorecer el juego colectivo entre los jugadores. Esta acción consiste en enviar el balón de un jugador a otro utilizando las partes del cuerpo permitidas por el reglamento, requiriendo precisión, coordinación y adecuada toma de decisiones durante el juego. El pase facilita la creación de oportunidades ofensivas y la organización táctica del equipo dentro del campo de juego.

Según Pere (2009), El pase es la destreza que permite la conexión entre dos o más jugadores de un equipo al mover el balón con un golpe. Constituye el principal cimiento del

juego colaborativo en el fútbol, y su ejecución eficaz contribuye a mantener la posesión del balón, posibilitando así el control del desarrollo del juego.

Según Pere (2009), Se reconocen cuatro tipos diferentes de pases, los cuales son:

a) Pase corto: En esta clase de pase, se prefiere utilizar la parte interna del pie como superficie de contacto, aunque en situaciones particulares también se puede emplear la parte externa del pie. Este pase es esencial y adaptable en cualquier zona del campo de juego.

b) Pase medio: Se utiliza el empeine interior del pie para realizar este tipo de pase. Es más específico y se emplea en diversas situaciones tácticas durante el juego.

c) Pase largo: La parte principal de contacto es el empeine completo, aunque en ciertas circunstancias se puede optar por el empeine interior si se busca una potencia considerable. Este tipo de pase se emplea con menos regularidad debido a la complicación para lograr precisión, pero destaca por su impresionante espectacularidad.

d) Pase con la cabeza: Se ejecuta utilizando la parte frontal o parietal de la cabeza para enviar el balón hacia un lugar específico.

2.2.1.1.3. Control y dominio de balón

García y Rodríguez (2007) Describen el dominio del balón como la habilidad de mantener el control del balón sin que toque el suelo durante el mayor tiempo posible. Este dominio resulta crucial para el rendimiento en el juego. El propósito de este control técnico del balón es lograr una "pericia técnica", que implica una destreza refinada y adaptada a la dinámica actual del fútbol. Además de perfeccionar la coordinación, esta habilidad permite familiarizarse con el balón, lo cual es fundamental para el desarrollo técnico del jugador.

Tipos de recepción

Montiel (2000) Expone cuatro formas de recibir:

a.) Recepción con el interior: Implica detener el balón entre el suelo y el pie, utilizando un solo contacto a una altura intermedia para inmovilizarlo.

b.) Recibir con la planta: implica detener el balón entre el suelo y el pie mediante un único contacto. Esta técnica es apropiada para recibir pases rasos. En el caso de un balón que viene por el aire, el pie se eleva a la altura de la trayectoria del balón y se retira en el momento del contacto. Para balones que están volando, se aplica la misma técnica.

c.) Recepción con el muslo: El jugador prevé la dirección del balón, dobla la pierna en un ángulo y levanta el muslo para que esté en el lado adecuado de la trayectoria. La meta es que el balón toque la parte central del muslo. Durante el contacto con el balón, el muslo se mantiene inclinado hacia abajo y flexible; el balón cae al suelo frente al jugador y se puede pasar de inmediato.

d.) Recepción con el pecho: Consiste en elongar el torso, especialmente cuando el balón viene en una trayectoria más vertical. Al entrar en contacto con el balón, se baja el pecho y se avanza con los muslos, procurando mantener la superficie de contacto lo más relajada posible.

2.2.1.1.4. Remate o chute

Álvarez (2008) define el remate como la acción deliberada de enviar el balón hacia la portería contraria. Este acto se considera la acción más destacada en el fútbol y constituye el último contacto intencional del balón realizado por un jugador de ataque hacia la portería del equipo contrario.

Álvarez (2008) explica la destreza técnica personal que consiste en impactar el balón con la finalidad de dirigirlo hacia la portería, con la intención de marcar un gol.

A) Tipos de remate

Álvarez (2008) sostiene que el remate puede realizarse a ras del suelo o elevado, según la situación de juego y la intención táctica del jugador. Ambos tipos de remate requieren precisión, coordinación y técnica para lograr una adecuada definición frente al arco.

El disparo utilizando la punta del pie se distingue por su potencia pero escasa precisión.

El disparo a nivel del suelo tiene como objetivo mantener el balón cerca de la superficie, mientras que el disparo a altura media se centra en lograr potencia.

El disparo a distancia se realiza desde una posición más alejada de la portería.

La semivolea o el remate contra bote se llevan a cabo cuando el balón, tras llegar por lo alto, rebota en el suelo antes de ser golpeado.

2.2.1.1.5. Cabeceo

Rivas (2012) Destaca la importancia fundamental de perfeccionar la técnica del juego aéreo en el fútbol, la cual resulta crucial para situaciones como disputas en el aire, pases elevados y remates a la portería. Enfatiza que, tanto en la defensa como en el ataque, la habilidad en el juego de cabeza desempeña un papel crucial, y con frecuencia, el equipo defensivo confía en un hábil cabeceador para afrontar estas circunstancias.

Según Eseful (2005), el juego de cabeza implica la habilidad personal de interactuar con el balón utilizando esta parte del cuerpo, ya sea para hacer pases, controlar, despejar o realizar remates a la portería. Hace hincapié en el uso de la porción más robusta del cráneo y la frente, ya que su superficie plana garantiza una dirección precisa, permitiendo que los ojos sigan el balón y mejoren la precisión en la ejecución.

Pere (2009) Define el juego de cabeza como cualquier interacción del balón con esta parte del cuerpo, incluyendo tanto acciones defensivas como ofensivas, como los cortes o despejes. Indica que el área parietal, de mayor tamaño, generalmente se utiliza para alejar el balón de áreas peligrosas y en ciertos tipos de remates, mientras que el área occipital se utiliza principalmente para prolongar el juego sin cambiar la dirección o altura de la pelota.

Tipos de cabeceo

Según Pere (2009) reconoce cuatro formas diferentes de realizar cabeceo:

a.) Estático: Comienza con el jugador en posición, anticipando un paso adelante con las piernas dobladas y los brazos dirigidos hacia la trayectoria del balón. A medida que el balón se acerca, se inclina el torso hacia atrás y se mantiene la cabeza inmóvil (cuello rígido). Al avanzar el torso, se golpea el balón con la frente. Es crucial mantener los ojos abiertos para dirigir el balón, centrándose en aspectos clave como observar el balón, golpear antes de que llegue al jugador, equilibrarse con el torso y golpear con toda la frente.

b.) En salto: Implica realizar un salto considerable con el objetivo de aproximarse al balón y elevarse verticalmente para alcanzar su altura máxima en el contacto. Los brazos se utilizan como soporte y se elevan hacia arriba. La técnica para el cabeceo es semejante a la empleada en el cabeceo estático: se inclina el torso hacia atrás y se avanza hacia adelante, contrarrestando la dirección del balón, impactándolo con la frente. Aspectos esenciales comprenden saltar verticalmente sin alejarse y anticipar el balón sin detenerse.

c.) De despeje: Se utiliza principalmente en situaciones defensivas para alejar el balón lo más lejos posible de la zona de peligro. En esta técnica, la precisión no es crucial; en cambio, se prioriza la distancia alcanzada con el cabeceo. Con las piernas separadas, el jugador gira lateralmente hacia la dirección del balón entrante, inclina el tronco hacia un lado

y golpea el balón con la parte baja de la frente. Después, sigue el rastro del balón con la cabeza y el tronco. Un aspecto fundamental es buscar la máxima distancia en el cabeceo.

d.) Contra el contrario: Además de perfeccionar la técnica, este estilo de cabeceo implica un enfrentamiento estratégico y práctico con el oponente. Se necesita anticipación, agudeza posicional, rapidez de reacción y la habilidad de vencer al rival en el tiempo y lugar precisos, especialmente frente al arco. Es crucial coordinar el salto para llegar al balón antes que el oponente, prestando atención a puntos clave como flexionar las piernas antes de saltar, elevarse más alto que el contrario y practicar enfrentamientos directos.

2.2.1.2. Test de fundamentos técnicos

Según Pere (2009), se refiere a un proceso sistemático llevado a cabo en condiciones normalizadas para evaluar una o varias características empíricamente definibles, como el nivel de habilidades individuales, deportivas, motrices, generales o específicas. Estos métodos, integrantes de la investigación científica, son pruebas diseñadas con criterios de calidad que, a través de análisis matemáticos y estadísticos, posibilitan una evaluación precisa del nivel de desarrollo de estas habilidades motrices. Estos tests se aplican específicamente en procesos psicomotores donde los resultados son directamente observables.

2.2.1.3. Evaluación

Según Pere (2009), hace referencia a un método sistemático destinado a obtener datos sobre los procesos de aprendizaje y las necesidades educativas de los estudiantes. La información recopilada se analiza con el propósito de realizar evaluaciones y tomar decisiones apropiadas. El objetivo principal es valorar la efectividad y eficiencia en el empleo de los recursos asignados para alcanzar metas específicas, lo que facilita la identificación de desviaciones y la implementación de medidas correctivas para garantizar el logro de los

objetivos planificados. Este proceso se lleva a cabo tanto antes, durante como después de las actividades educativas.

2.2.2. Capacidades Físicas.

Según Román et al. (2019) las capacidades físicas se refieren al conjunto de cualidades y habilidades físicas que posee un individuo y que determinan su capacidad para realizar actividades físicas de manera eficaz y eficiente., las capacidades físicas comprenden aspectos como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y la agilidad, entre otras. Estas capacidades son fundamentales para el rendimiento deportivo, la salud física y el bienestar general del individuo, y su desarrollo adecuado contribuye a mejorar la calidad de vida y prevenir lesiones.

Así mismo Enriquez et al. (2021), afirman que las capacidades físicas constituyen el conjunto de cualidades fisiológicas y funcionales que permiten al organismo ejecutar diferentes acciones motrices con eficacia, eficiencia y el menor gasto energético posible. Estas capacidades comprenden manifestaciones como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, las cuales intervienen de manera integrada durante la realización de actividades físicas, deportivas y de la vida cotidiana. Los autores sostienen que su desarrollo depende tanto de las condiciones biológicas individuales como de la práctica sistemática de actividad física y del entrenamiento planificado. Asimismo, explican que un adecuado nivel de capacidades físicas favorece una mejor condición física, optimiza la composición corporal, incrementa el rendimiento funcional y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas al sedentarismo. En consecuencia, el fortalecimiento de estas capacidades constituye un componente esencial para promover la salud integral, mejorar el desempeño deportivo y elevar la calidad de vida de las personas.

Del mismo modo Dunán (2024), sostiene que las capacidades físicas son características internas propias del ser humano que posibilitan la realización eficiente de diversas actividades físicas mediante el adecuado funcionamiento de los sistemas muscular, cardiovascular y metabólico. La autora señala que estas capacidades pueden cuantificarse objetivamente y desarrollarse progresivamente a través del entrenamiento físico, debido a la capacidad de adaptación del organismo frente a estímulos continuos y planificados. Asimismo, explica que las capacidades físicas básicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, constituyen elementos indispensables para mantener un adecuado estado de salud, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento físico en distintos contextos deportivos y recreativos. Además, enfatiza que el desarrollo de estas cualidades desde edades tempranas favorece la formación integral de la persona, fortalece las habilidades motrices y contribuye a la adopción de estilos de vida saludables que perduran durante toda la vida.

2.2.2.1. Dimensiones de capacidades físicas

2.2.2.1.1. Fuerza

Según Lamotte (2020) la fuerza es la capacidad del sistema neuromuscular para generar tensión y vencer resistencias externas. en su libro "Fisiología del ejercicio", esta dimensión es esencial para realizar actividades físicas de alta intensidad y mejorar el rendimiento deportivo en disciplinas como el levantamiento de pesas, el sprint y el salto.

2.2.2.1.2. Resistencia

Como mencionan Revelo y Burgos (2018) la resistencia se define como la capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un periodo prolongado de tiempo. en "Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología", esta dimensión incluye tanto la resistencia aeróbica, que se relaciona con la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para suministrar oxígeno durante el ejercicio, como la resistencia anaeróbica, que se refiere a la capacidad de los músculos para mantener el esfuerzo en ausencia de oxígeno.

2.2.2.1.3. Velocidad

Según Mantilla (2020) la velocidad es la capacidad de realizar movimientos rápidos en el menor tiempo posible. en "Bases de la Programación del Entrenamiento de Fuerza", esta dimensión es esencial en deportes como el atletismo, el fútbol y el baloncesto, donde la velocidad de reacción y desplazamiento son determinantes para el éxito.

2.2.2.1.4. Flexibilidad

Como señala Mantilla (2020) la flexibilidad se refiere a la capacidad de mover las articulaciones a través de un rango completo de movimiento. en "Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología", esta dimensión es importante para prevenir lesiones, mejorar la postura y la eficacia del movimiento, y facilitar la realización de actividades diarias y deportivas.

Las Capacidades Físicas Básicas

Según Farinola et al. (2020) se puede precisar que las capacidades físicas básicas y los divisores que establecen la aptitud físicamente de la persona, en el cual lo lleva a una ejecución de un establecido entrenamiento físico y dan el apoyo al crecimiento de su esfuerzo físico a través de su actividad.

Así mismo Mantilla (2020) la definición capacidad o cualidad física presenta varias referencias, por lo que debido a sus contradicciones que generan, parece aclarar, a los términos como cualidad y capacidad.

Fuerza Máxima, Fuerza Explosiva y Fuerza Hipertrofia Fuerza Hipertrofia

Según Macedo et al. (2020) fue uno de los autores en enlazar la hipertrofia y la fuerza. Se ha definido la hipertrofia como un aumento de la masa muscular y se da de manera esquemática por motivo donde se produce hipertrofia mediante un trabajo de fuerza, quiere decir, en un trabajo sin ser específico de hipertrofia.

Así mismo Lamotte (2020) la capacidad donde el músculo es donde produce la fuerza dependiendo de su sección transversal, del número de fibras del musculo y de los puentes cruzados aptos. De tal manera que el grosor muscular decide el potencial de fuerza en la persona. Por eso se puede mencionar que predomina en la fuerza de una forma indirecta. El aprovechamiento de esa capacidad también tiene que estar dependiendo de la actividad neuromuscular.

De igual manera Mota et al. (2018) manifiestan que la hipertrofia muscular como un factor importante de prevenir las lesiones, ya que un músculo esquelético con más tono, mejor o más hipertrofia, también se desarrolla una hipertrofia desde su propio tendón por las tensiones producidas mediante la actividad física. También es verdad que en otros estudios se defiende la idea de que la hipertrofia, en donde a nivel neuromuscular produce una reducción del rendimiento, antes de la mejora.

Fuerza Máxima

Según Macedo et al. (2020) manifiestan que la capacidad donde se genera el valor de fuerza más desarrollado que el sistema neuromuscular pueda obtener en una contracción máxima voluntaria. Según la forma de contracción, el porcentaje de fuerza será variable. Quiere decir que, se sabe que el músculo producirá su mayor porcentaje de fuerza en contracciones excéntricas, y luego las isométricas, y finalizando las concéntricas; para verse en números, se puede decir que en una contracción concéntrica máxima, se puede llegar a un 100% que se denomina RM, que quiere decir repetición máxima; pero en contracciones isométricas se podrá llegar a los valores ligeramente por arriba del 100% de su capacidad, y en contracciones excéntricas donde se podrían llegar a porcentajes de fuerza del 130-140%.

Adaptaciones de la Fuerza Máxima

Para confrontar las varias adaptaciones que genera el trabajo de Fuerza Máxima, se divide los sistemas del esfuerzo físico:

Métodos con sobrecargas:

Según Ocampo y Villada (2018) manifiestan que los primeros hechos que se encuentran con este método son de carácter nervioso; o sea se mejora las capacidades coordinativas musculares; mejoran en la sincronización intramuscular e intermuscular. A nivel estructural se da la producción de una leve hipertrofia en individuos que no entrenan seguido, pero eso no se da en atletas.

Métodos excéntricos:

Lamotte (2020) las mejoras neuromusculares que genera el trabajo excéntrico en la fuerza máxima son mucho mayores, ya que no solo se estará afectando a la sincronía muscular, también es afectada a los reflejos miotáticos empeorando su respuesta en donde se hace más sensible, incrementando la fuerza activa muscular. Tal manera que también genera gran adaptación en las fibras, ya que en donde las cargas muy altas son necesarias para este trabajo que se produce en un reclutamiento alto de estas fibras.

Método isométrico:

Según Alvarenga et al. (2019) con los mismos sistemas de actividades físicas, se obtiene una mejora tanto neuromusculares y estructurales, incluyen los métodos sin desplazamiento, donde mejora la coordinación muscular y se produce una fuerte rotura muscular; pero el principal problema de los métodos isométricos es que solo se produce la ganancia de fuerza en los rangos donde se realizan dichas contracciones musculares.

Fuerza Explosiva

Según Román et al. (2019) se trata principalmente de ser capaces de evolución en su máxima fuerza posible, en el menor tiempo, ya que no siempre la velocidad es el factor característico en la fuerza explosiva, o sea, un mismo individuo puede realizar desplazamientos explosivos, rápidos o lentos de acuerdo al aumento de carga, pero también de mantenerse una misma carga, las variaciones de velocidad se deben a los cambios de la capacidad del propio individuo para ejecutar su fuerza explosiva. Se puede definir que la fuerza explosiva es donde hay gran incremento de tensión muscular por unidad de tiempo, en el cual, está presente en todas las características de la fuerza.

Fuerza Resistencia

Lamotte (2020) propone que es la capacidad del sujeto para enfrentar a la fatiga en rendimientos de fuerza de mayor duración o repetidos. Esta forma de fuerza depende de:

- La fuerza máxima.
- La Resistencia.
- La coordinación intramuscular.

Coordinación

Según Mejía y Pérez (2021) manifiestan que cuando se es capaz de enlazar la mente con el músculo, es decir, la parte neuromuscular, y en que adapta con exactitud lo que se va pensando a través de la imagen que se realizó por el conocimiento motriz siendo obligada al movimiento.

Clasificación de la capacidad de la velocidad

Según Biancardi et al. (2020) indica que hay diferentes tipos de velocidad:

Velocidad de reacción: Es aquella que sucede desde la emisión del estímulo hasta la contracción muscular correcta. En el cual se llama como velocidad de reacción motriz y tiempo de reacción.

Velocidad de acción: Capacidad de efectuar desplazamientos acíclicos a la máxima velocidad delante de resistencias bajas. Son sinónimos: velocidad de desplazamiento simple o velocidad de coordinación motriz.

Velocidad gestual o frecuencial: Capacidad de enfocar desplazamientos cíclicos que se repiten a máxima velocidad o frecuencia. Hay términos que son utilizados: frecuencia máxima o frecuencia de desplazamiento.

Velocidad de aceleración: Capacidad de aparecer lo antes posible a máxima velocidad de frecuencia. De esta manera la fuerza explosiva conlleva una gran importancia. Son sinónimos: capacidad de aceleración o capacidad de fuerza veloz.

Velocidad de locomoción: Es la velocidad que su gesto es aplicada complacidamente a la carrera. Está reunido con la velocidad máxima de carrera. Hay términos como: velocidad máxima y la capacidad de sprint.

Velocidad resistencia: Capacidad de mantenerse la máxima velocidad en el gran tiempo posible.

Importancia de la Flexibilidad

Según Sandford et al. (2021) mse señala que una mejor flexibilidad accede:

- 1) Se limita, se disminuye y se evita el número de lesiones, no solamente de músculos, sino también de articulaciones.
- 2) Se facilita el aprendizaje de la mecánica.

- 3) Se incrementa las otras posibles capacidades físicas que incluye la fuerza, la velocidad y la resistencia.
- 4) Se garantiza la amplitud del gesto técnico específico y de desplazamientos de forma natural.
- 5) Se realiza y se perfecciona desplazamientos estudiados; se economiza los movimientos y las repeticiones.
- 6) Se desliza con gran rapidez cuando la velocidad de movimiento está dependiendo de la frecuencia y amplitud de la zancada.
- 7) Se refuerza el conocimiento del propio cuerpo.
- 8) Se llega a los límites de cualquier región a base del cuerpo sin deteriorarse de ésta y de forma activa.
- 9) Se aumenta la relajación física.
- 10) Estando en forma.
- 11) Y se refuerza la salud.

Así mismo Biancardi et al. (2020) tienen el concepto que la flexibilidad son dos:

Flexibilidad general: donde se da la movilización de todas las articulaciones que acceden ejecutar muchos desplazamientos con mucha amplitud.

Flexibilidad especial: reside de una examinable movilidad, que llega hasta la mayor amplitud y que se representa en ciertas articulaciones, de acuerdo a la rigurosidad del deporte activo.

De igual manera Sousa et al. (2021) transcriben tres tipos de flexibilidad:

Flexibilidad anatómica: capacidad de relajación de músculos y ligamentos, donde se posibilita estructuralmente de avalar la amplitud de un cierto desplazamiento desde el grado de libertad que obtiene cada articulación de manera natural.

Flexibilidad activa: se considera como una amplitud mayor de una articulación o de desplazamiento que pueden llegar al individuo sin apoyo externo, en el cual procede a través de la contracción y relajación voluntaria de los músculos del cuerpo.

Flexibilidad pasiva: mayor amplitud de una articulación o de un desplazamiento desde la acción de fuerzas externas, o sea, durante el apoyo de un amigo, un aparato y el peso corporal.

Resistencia Aeróbica y Resistencia Anaeróbica

Según Denisenko et al. (2020) resistencia Aeróbica es lo que desarrolla u obtiene una persona y hace demostrar a través de un ritmo correcto, es preparado de realizar una actividad sostenida en equilibrio de oxígeno. Además, es una capacidad de hacer lo contrario hacia el cansancio por un equilibrio con la obligación de oxígeno y su almacenamiento. La resistencia aeróbica tiene un enlace directo hacia la capacidad del sistema circulatorio y respiratorio para sostener oxígeno y de materias que alimentan a los músculos y transportan desde los puntos de desviación a los productos de residuo que producen mediante el esfuerzo. Se desarrollan y mejoran esa capacidad que ofrecen las ventajas de poder realizar de una manera hacia un trabajo sostenido, como en el aspecto deportivo, poco a poco incrementando la intensidad en equilibrio de oxígeno.

Resistencia Anaeróbica

Así mismo Allsopp et al. (2024) ambas resistencias tanto anaeróbica y la aeróbica son primordiales en el aspecto físico del deportista, al efectuar una variación pronunciada de los entrenamientos, donde es simultaneo su desarrollo de dos o tres cualidades relacionadas a la

resistencia, como: cualidades anaeróbicas y resistencia física al cansancio, cualidades aeróbicas y rendimiento de los músculos, también desarrollar de su potencial corporal y características de logros motores y de las capacidades tácticas

De igual manera Cabrera et al. (2020) mencionan que el enlace con las demás capacidades básicas es:

Fuerza resistencia: aclara una mayor capacidad de esfuerzo de la fuerza incluyendo la resistencia muy buena y una resistencia permanente y bien procesada en los músculos que mayor esfuerzo hay en la secuencia de desplazamiento en el deporte.

Velocidad resistencia: capacidad de contraponer al cansancio provocado por esfuerzos en velocidades mayores a las máximas y con una provisión de energía preponderante de la anaeróbica. A través de la manera de especificidad de la modalidad deportiva: es importante variar las partes de entrenamiento de resistencia aplicada y de la resistencia más específica de competencia para varios deportes. Si más largo sea la distancia de la competencia, más es la consideración de cada entrenamiento de la resistencia aplicada.

Resistencia básica: Se facilita en los elementos importantes para su formación y expresión de la resistencia específica de competencia. Hay importantes trabajos que son desarrollados en la capacidad aeróbica y se utiliza económicamente, capacitando al entrenado para perfeccionar poco a poco a la mayor densidad de carga incluyendo a una evolución de velocidad para poder desarrollar continuamente a nuevas reservas para mejorar del rendimiento.

Resistencia específica: Donde incurre directo hacia la formación y el fortalecimiento del rendimiento en el deporte; en cuanto a la resistencia específica, las demás características del esfuerzo físico, quiere decir que la velocidad, la frecuencia y los parámetros de

desplazamiento y su duración del esfuerzo, se acercan a los parámetros específicos competitivamente y que también se acogen correspondientemente con varios de los factores.

2.3. Marco conceptual

Balón:

Según Fédération Internationale de Football Association (2023), el balón es un objeto esférico utilizado en la práctica del fútbol y otras disciplinas deportivas, diseñado con materiales resistentes y generalmente inflado con aire para facilitar su desplazamiento, control y movimiento durante el juego.

Cabeceo:

Según Nina Shewchenko et al. (2005), el cabeceo en el fútbol es una acción técnica que consiste en impactar intencionalmente el balón con la cabeza para ejecutar pases, despejes, controles o remates durante el juego. Esta habilidad requiere coordinación corporal, equilibrio, fuerza muscular en el cuello y precisión en el contacto con la frente para dirigir correctamente el balón. Asimismo, el jugador debe mantener una adecuada postura corporal y concentración visual para anticipar la trayectoria del balón.

Conducción:

Según Leal et al. (2022), la conducción o dribbling es una habilidad significativa en el fútbol, porque permite al jugador avanzar con el balón, superar adversarios y generar oportunidades de ataque. Esta acción requiere dominio técnico, control corporal, coordinación y toma de decisiones durante el desplazamiento en el campo de juego.

Dominio de balón:

Según Lago et al. (2011), el dominio de balón es una habilidad técnica fundamental en el fútbol que consiste en mantener el control continuo del balón utilizando diferentes

partes del cuerpo sin permitir que toque el suelo. Esta capacidad favorece el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la precisión motriz, permitiendo al jugador familiarizarse con el balón y adaptarse al ritmo dinámico del juego moderno. Asimismo, la práctica constante del dominio de balón contribuye al perfeccionamiento técnico y al mejor desempeño durante las acciones ofensivas y defensivas del fútbol.

El Pase:

Según Lago et al. (2011), el pase es uno de los fundamentos técnicos más importantes del fútbol, ya que permite mantener la posesión del balón y favorecer el juego colectivo entre los jugadores. Esta acción consiste en enviar el balón de un jugador a otro utilizando las partes del cuerpo permitidas por el reglamento, requiriendo precisión, coordinación y adecuada toma de decisiones durante el juego. El pase facilita la creación de oportunidades ofensivas y la organización táctica del equipo dentro del campo de juego.

El tiro:

Según Reilly (2003), el tiro es una habilidad técnica fundamental del fútbol que consiste en dirigir intencionalmente el balón hacia la portería contraria con el propósito de concretar una anotación. Esta acción representa la culminación de las jugadas ofensivas y requiere precisión, fuerza, coordinación y control técnico para ejecutar disparos efectivos durante el juego. Asimismo, el tiro constituye uno de los fundamentos más determinantes en el rendimiento ofensivo de los jugadores y del equipo.

Entrenamiento:

Según Kasper (2019), el entrenamiento es un proceso orientado a mejorar el rendimiento y la condición física mediante la aplicación de principios deportivos organizados, como la adaptación, la progresión, la especificidad y la recuperación. Por ello,

debe desarrollarse de manera planificada y sistemática, evitando daños físicos o mentales y favoreciendo el desarrollo integral del deportista.

Evaluación:

Según Slingerland et al. (2024), la evaluación en Educación Física es un proceso que permite recoger información sobre el aprendizaje del estudiante para valorar sus avances, brindar retroalimentación y mejorar la enseñanza. En este sentido, no solo considera resultados cuantitativos, sino también aspectos cualitativos vinculados al desempeño motriz, físico, perceptivo-motor y actitudinal durante las actividades corporales.

Fundamentos técnicos del fútbol:

Según Lago et al. (2011), los fundamentos técnicos del fútbol comprenden el conjunto de habilidades y gestos técnicos que permiten al jugador controlar, conducir, pasar y rematar el balón de manera eficiente durante el juego. Estas acciones técnicas facilitan la comunicación y coordinación entre los integrantes del equipo, contribuyendo al desarrollo táctico y al rendimiento colectivo dentro del campo de juego. Asimismo, los fundamentos como el pase, la conducción, el dribling y el remate son esenciales para el adecuado desempeño futbolístico.

Fútbol:

Según la Fédération Internationale de Football Association (2023), el fútbol es un deporte colectivo practicado entre dos equipos conformados por once jugadores cada uno, cuyo objetivo principal es introducir el balón en la portería del equipo contrario respetando las reglas establecidas del juego. Este deporte requiere coordinación, estrategia, habilidades técnicas y trabajo en equipo, siendo considerado una de las disciplinas deportivas más practicadas y populares a nivel mundial.

Flexibilidad

Según Kurz (2003), la flexibilidad es la capacidad física que permite realizar movimientos articulares con amplia amplitud gracias a la elasticidad de los músculos y tejidos corporales. Esta capacidad involucra tanto el rango de movimiento de las articulaciones como la habilidad de los músculos para estirarse y adaptarse eficientemente durante la actividad física, favoreciendo el rendimiento motor y la prevención de lesiones.

Resistencia

Según Noakes (2012), la resistencia es la capacidad física y mental que permite mantener esfuerzos prolongados y soportar la fatiga durante la realización de actividades físicas de distinta intensidad. Asimismo, esta capacidad implica la adaptación del organismo para recuperarse rápidamente después de esfuerzos que demandan fuerza, energía y trabajo muscular continuo, favoreciendo un mejor rendimiento deportivo y funcional.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

3.1.2 Hipótesis específicas

- a) Existe relación significativa entre el fundamento técnico de la conducción y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.
- b) Existe relación significativa entre el fundamento técnico del pase y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.
- c) Existe relación significativa entre el fundamento técnico del control y dominio del balón y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.
- d) Existe relación significativa entre el fundamento técnico del remate o chute y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.
- e) Existe relación significativa entre el fundamento técnico del cabeceo y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

3.2. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
FUNDAMENTO S TÉCNICOS DEL FÚTBOL.	Duncan et al., (2022), manifiesta que la técnica engloba todos los movimientos y acciones realizados por un jugador de fútbol, ya sea con o sin balón, durante la competición. Estas acciones tienen como objetivo principal mantener el control del balón incluso en situaciones de alta presión en el juego, con la intención de llevarlo hacia la portería contraria en beneficio del equipo. Los elementos fundamentales abarcan el pase, la conducción, el remate o tiro, el dominio del balón y el juego de cabeza.	Esta variable fundamentos técnicos del fútbol se va a medir mediante una ficha de observación de elaboración propia para este estudio.	Conducción.	Precisión en la dirección del balón	1, 2, 3, 4	Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
				Uso de ambas piernas		
				Capacidad de cambio de dirección		
				Manejo del balón bajo presión		
			Pase.	Precisión del pase a diferentes distancias	5, 6, 7	
				Precisión del pase en movimiento.		
				Capacidad para ajustar el pase según la presión del oponente		
			Control y dominio del balón.	Frecuencia de toques por minuto	8, 9, 10, 11,	
				Duración del control aéreo.		
				Precisión en la dirección del balón.		
				Reacción ante estímulos externos		
			Remate o chute.	Precisión en el remate con el empeine.	12, 13, 14, 15	
				Control y colocación en el remate con el borde interno.		
				Efectividad en el remate con el borde externo		
				Potencia en el remate con la punta del pie		

			Cabeceo	Precisión en el cabeceo hacia un objetivo	16, 17, 18, 19	
				Coordinación y sincronización del salto		
				Potencia del cabeceo		
				Técnica de contacto con la frente		
CAPACIDADES FÍSICAS	Según Román et al. (2019) las capacidades físicas se refieren al conjunto de cualidades y habilidades físicas que posee un individuo y que determinan su capacidad para realizar actividades físicas de manera eficaz y eficiente., las capacidades físicas comprenden aspectos como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y la agilidad, entre otras. Estas capacidades son fundamentales para el rendimiento deportivo, la salud física y el bienestar general del individuo, y su desarrollo adecuado contribuye a mejorar la calidad de vida y prevenir lesiones.	Esta variable capacidades físicas se va a medir a través de un cuestionario de elaboración propia.	Fuerza	Fuerza máxima absoluta	1,2	Totalmente En Desacuerdo (1)
				Fuerza explosiva	3,4	
				Resistencia de la fuerza	5,6	
			Resistencia	Resistencia aeróbica	7,8	En Desacuerdo (2)
				Resistencia anaeróbica	9,10	
				Resistencia muscular localizada	11, 12	
			Velocidad	Velocidad de reacción	13, 14	Neutral (3)
				Velocidad de desplazamiento	15, 16	
				Velocidad de ejecución técnica	17, 18	
			Flexibilidad	Rango de movimiento articular	19, 20	De Acuerdo (4)
				Elasticidad muscular	21, 22	
				Flexibilidad funcional	23, 24	
						Totalmente De Acuerdo (5)

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

4.1.1. Tipo de investigación:

Martinez y Espinal (2023), la presente investigación es de tipo básica porque es de diseño descriptivo, las variables no se han modificado y no se ha hecho algo que solucione el problema planteado, motivo por el que se realizó este estudio.

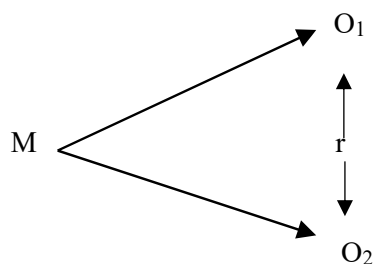
4.1.2. Nivel de investigación:

Es relacional, ya que las características más importantes de este nivel es que posee análisis estadístico bivariado (de dos variables) y es, precisamente, lo que lo diferencia del nivel descriptivo (donde el análisis estadístico es univariado); y la diferencia con el nivel explicativo es que no pretenden demostrar relaciones de causalidad. Supo (2020).

4.1.3. Diseño de investigación:

En nuestra investigación consideramos un diseño no experimental, transeccional y correlacional simple, porque las variables serán observadas en su contexto natural sin ser manipuladas. Asimismo, los datos se recogerán en un solo momento, con el propósito de determinar la relación existente entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes. Según Cancela (2010), los estudios correlacionales comprenden aquellos estudios en los que se pretende describir o explicar las relaciones existentes entre las variables más significativas mediante el uso de coeficientes de correlación, permitiendo identificar el grado de asociación entre ellas sin establecer causalidad.

Dónde:



M = Es la muestra

O₁ = Observación a la variable (1) (Fundamentos técnicos del fútbol)

O₂ = Observación a la variable (2) (Capacidades físicas)

r = Relación existente entre las variables

4.2. Población y unidad de análisis

4.2.1 Población de estudio

En la presente investigación, la población está constituida por 282 estudiantes de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis.

En reconocimiento a la población Hernández-Sampieri (2018) detalla: La población de estudio se refiere al conjunto completo de individuos, elementos o casos que comparten características específicas y que son objeto de análisis en un estudio de investigación. Carrasco (2019) comparte esta definición añadiendo que la población: es el conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación.

4.2.2 Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra

Tamaño de muestra

Para Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) este se define como un grupo pequeño de la población, de quien se toma cierta información, y esta información puede ser tan útil

que puede extrapolarse al conjunto poblacional. En otras palabras, la información que se pueda recoger de una muestra puede servir para poder realizar caracterizaciones, confrontar ideas, relacionar fenómenos, causas para toda la población. Para el estudio se tomó como muestra a 60 estudiantes del 4to grado A, B y C de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis. La técnica que se utilizó es el muestreo no probabilístico, ya que no existe una fórmula estadística y será tomada a criterio del investigador.

Técnicas de selección de muestra

Para Hernández-Sampieri (2018), la muestra no probabilística o dirigida es un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la muestra; por tal motivo, la muestra del presente trabajo de investigación es no probabilístico eligiendo así a 60 estudiantes del 4to grado A, B y C de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis

4.3. Técnicas de recolección de información

a. Técnica:

Según Gómez (2021) Las técnicas de recolección de información son procedimientos sistemáticos y organizados que permiten obtener datos relevantes para el análisis y comprensión de un fenómeno de estudio. Estas técnicas son fundamentales en la investigación científica, ya que garantizan la obtención de datos válidos y fiables, facilitando la posterior interpretación y construcción de conocimiento. La técnica que se empleó en esta investigación es la observación, ya que esta técnica permite registrar de manera directa comportamientos, acciones y dinámicas en el contexto natural del fenómeno estudiado. Es útil para estudios en ambientes escolares o deportivos.

Según Tafur e Izaguirre (2015), para alcanzar los objetivos de la investigación y comprobar las hipótesis establecidas, se deben conseguir datos. Por tal motivo, existen procedimientos específicos para reunir los datos, los cuales se denominan técnicas. La técnica que se empleará en esta investigación es la encuesta. Se tomó esta decisión porque la información que se va recabar permitirá adquirir información objetiva. Para Carrasco (2019), la encuesta es “una técnica dedicada para la investigación social por excelencia, debido a varias características como su utilidad, sencillez, versatilidad y objetividad de los datos que se obtienen. Estas preguntas pueden plantearse de manera directa o indirecta a los individuos que componen el estudio” (p.314). Particularmente, se utilizará esta técnica porque permitirá recolectar información objetiva para su análisis y procedimiento posterior de ambas variables de estudio.

b. Instrumento:

Ramírez, Trejo (2021) Los instrumentos de recolección de información son herramientas diseñadas específicamente para registrar, medir o captar datos que se obtienen durante el proceso de investigación. Estos instrumentos permiten sistematizar la información obtenida a través de diferentes técnicas, asegurando la validez y la confiabilidad de los datos recopilados. En el ámbito de las ciencias del deporte y la educación física, los instrumentos son esenciales para evaluar aspectos como las capacidades coordinativas, el desempeño motor o la eficacia de las intervenciones pedagógicas. El instrumento que se empleó en esta investigación es la ficha de observación, ya que este instrumento es utilizado para registrar comportamientos específicos en contextos naturales o simulados, como la ejecución de habilidades motoras en actividades deportivas.

El instrumento que se ha empleado en esta investigación es el cuestionario. Según el aporte de los investigadores Tafur e Izaguirre (2015) manifiestan que el cuestionario es el

instrumento que tiene su nombre debido a que consiste en un conjunto de preguntas que se elaboran luego de tener en cuenta las variables y sus dimensiones. Además, el cuestionario está relacionado a la técnica llamada encuesta. De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), este consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir (...). El contenido de las preguntas del cuestionario es tan variado como los aspectos que mide. Básicamente, se consideran dos tipos de preguntas: cerradas y abiertas. En este caso, se optará por las de tipo cerrada, es decir, aquellas en las que los estudiantes deben optar por una de cinco alternativas.

4.4. Técnicas de análisis e interpretación de la información

Para probar su nivel de confiabilidad se utilizó el Alfa de Cronbach, estas se colocaron en los anexos del trabajo de investigación, y para el análisis e interpretación de la información del cuestionario se utilizó la valoración en la escala de Likert para luego proceder a una baremación y procesarlo en el software estadístico SPSS, versión 26, a fin de determinar la correlación que existe entre las variables en el estudio, se aplicó la técnica estadística de Correlación de Pearson, luego los resultados se presentan en tablas y figuras.

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

Respecto a las hipótesis, que la estadística bivariada nos permite hacer asociaciones Coeficiente de correlación de alfa de Crombach y medidas de asociación; correlaciones y medidas de correlación (Correlación de Pearson), en caso el valor de dicha significancia sea menor a 0.05 se aceptará la hipótesis del investigador, caso contrario; es decir, si el valor de significancia es mayor a 0.05 se rechazará la hipótesis del investigador, de esta manera se podrá determinar si las hipótesis planteadas demuestran verdad o falsedad.

Para realizar la prueba de hipótesis de investigación, previamente se han planteado las hipótesis alterna y nula para la hipótesis general y para las hipótesis específicas, luego se

aplicará la técnica estadística de Correlación de Pearson a fin de determinar la verdad o falsedad de las hipótesis de investigación.

CAPÍTULO V

RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

5.1. Resultados descriptivos

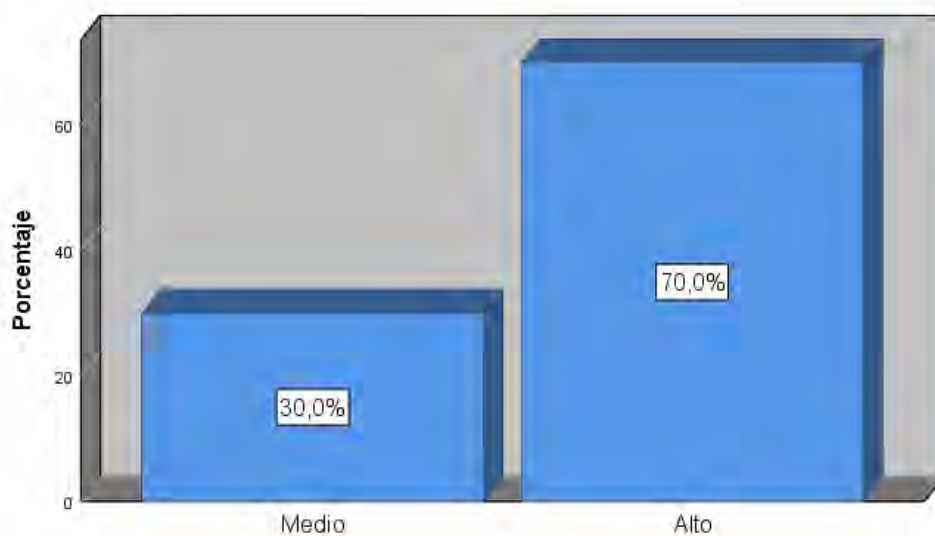
Tabla 1

Nivel de fundamentos técnicos de futbol

	Fundamentos técnicos del futbol	
	N	%
Bajo	0	0
Medio	18	30,0
Alto	42	70,0
Total	60	100,0

Figura 2

Nivel de los fundamentos técnicos de futbol

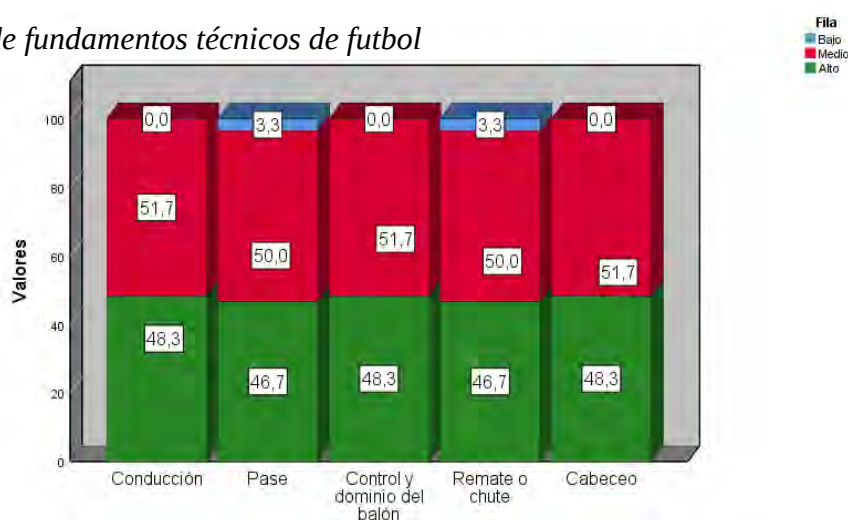


En la tabla 1 y figura 2 se muestra las frecuencias del nivel de fundamentos técnicos del futbol en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis – 2025, del total (60), se encontró que el 70% (42) presentan habilidades altas en los fundamentos técnicos del futbol, el 30% presentan nivel medio, ninguno nivel bajo.

Tabla 2*Niveles de las dimensiones de los fundamentos técnicos de futbol*

	Conducción		Pase		Control y dominio del balón		Remate o chute		Cabeceo	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	0	,0	2	3,3	0	,0	2	3,3	0	,0
Medio	31	51,7	30	50,0	31	51,7	30	50,0	31	51,7
Alto	29	48,3	28	46,7	29	48,3	28	46,7	29	48,3
Total	60	100,0	60	100,0	60	100,0	60	100,0	60	100,0

Dónde: N = frecuencia, % = porcentaje

Figura 3*Dimensiones de fundamentos técnicos de futbol*

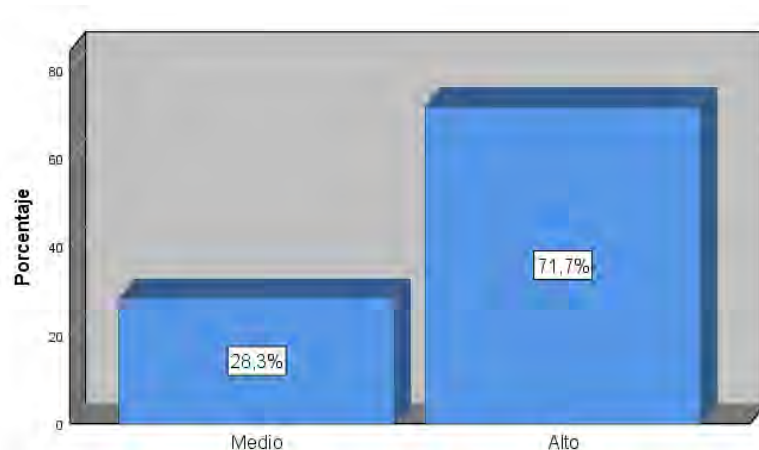
En la tabla 2 y figura 3 se muestra las frecuencias de las dimensiones de los fundamentos técnicos del futbol, del total (60), en la dimensión conducción se encontró que el 51,7% (31) presentan habilidades de conducción en nivel medio, el 48,3% (29) presentan nivel alto, ninguno nivel bajo. En el fundamento técnico del pase, el 50% (30) presenta nivel medio, el 46,7% (28) presenta nivel alto, el 3,3% (2) nivel bajo. En el fundamento técnico del control y dominio del balón se encontró que el 51,7% (31) presenta nivel medio, el 48,3% (29) presenta nivel alto, ninguno nivel bajo. En el fundamento técnico del remate o chute se encontró el 50% (30) presenta nivel medio, el 46,7% (28) presenta nivel alto, el 3,3% (2) nivel bajo. En el fundamento técnico del cabeceo se encontró que el 51,7% (31) presenta nivel medio, el 48,3% (29) presenta nivel alto, ninguno nivel bajo.

Tabla 3
Nivel de las capacidades físicas

	Capacidades físicas	
	N	%
Bajo	0	0
Medio	17	28,3
Alto	43	71,7
Total	60	100,0

Dónde: N = frecuencia, % = porcentaje

Figura 4
Nivel de las capacidades físicas



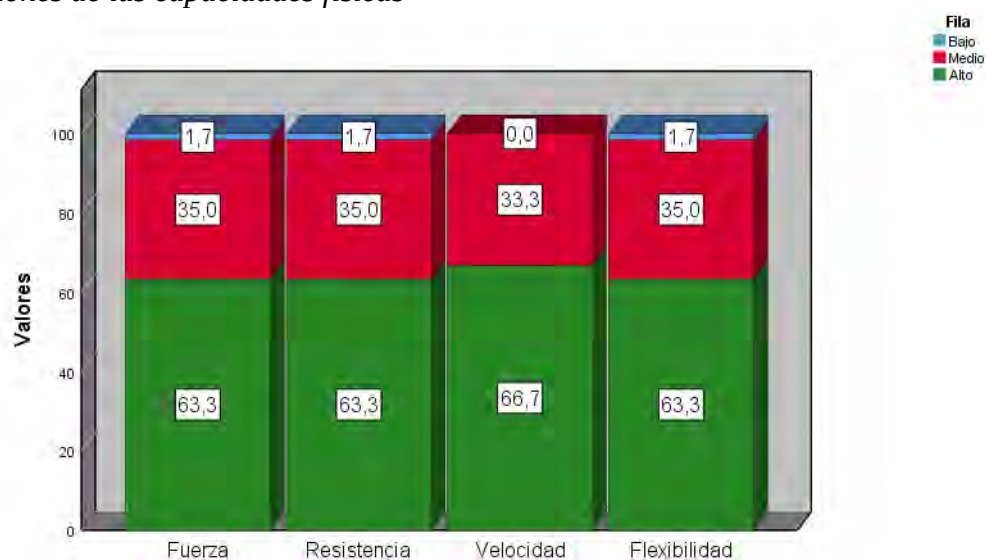
En la tabla 3 y figura 4 se muestra las frecuencias del nivel de las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis – 2025, del total (60), se encontró que el 71,7% (43) presentan alto nivel en las capacidades físicas, el 28,3% (17) presentan nivel medio, ninguno nivel bajo.

Tabla 4
Niveles de las dimensiones de las capacidades físicas

	Fuerza		Resistencia		Velocidad		Flexibilidad	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	1	1,7	1	1,7	0	,0	1	1,7
Medio	21	35,0	21	35,0	20	33,3	21	35,0
Alto	38	63,3	38	63,3	40	66,7	38	63,3
Total	60	100,0	60	100,0	60	100,0	60	100,0

Dónde: N = frecuencia, % = porcentaje

Figura 5
Dimensiones de las capacidades físicas

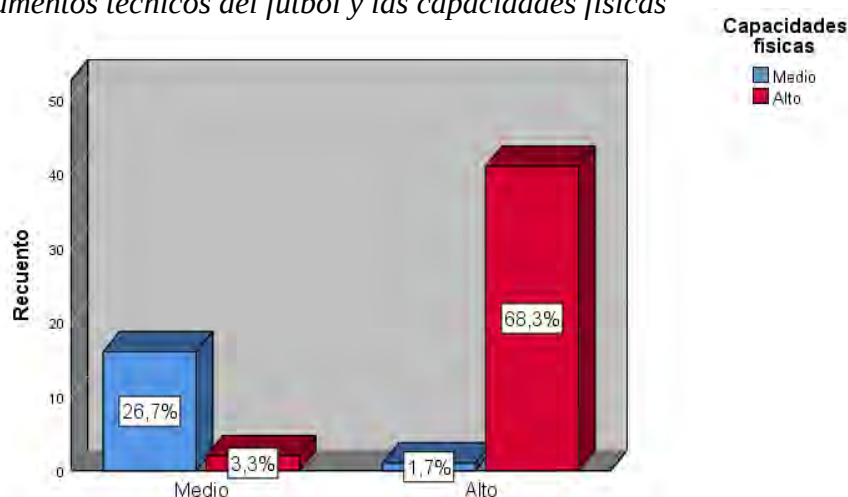


En la tabla 4 y figura 5 se muestra las frecuencias de las dimensiones de las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis – 2025, del total (60), en la dimensión fuerza se encontró que el 63,3% (38) presentan nivel alto, el 35% (21) presentan nivel medio, el 1,7% (1) nivel bajo. En la dimensión resistencia se encontró que el 63,3% (38) presentan nivel alto, el 35% (21) presentan nivel medio, el 1,7% (1) nivel bajo. En la dimensión velocidad, se encontró que el 66,7% (40) presentan nivel alto, el 33,3% (20) presentan nivel medio, ninguno nivel bajo. En la dimensión flexibilidad, se encontró que el 63,3% (38) presentan nivel alto, el 35% (21) presentan nivel medio, el 1,7% (1) nivel bajo.

Tabla 5*Frecuencias del nivel de fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas*

Tabla cruzada Fundamentos técnicos del fútbol*Capacidades físicas						
			Capacidades físicas		Total	
			Medio	Alto		
Fundamentos técnicos del fútbol	Medio	N	16	2	18	
		%	26,7%	3,3%	30,0%	
Total	Alto	N	1	41	42	
		%	1,7%	68,3%	70,0%	
			N	17	43	60
			%	28,3%	71,7%	100,0%

Dónde: N = frecuencia, % = porcentaje

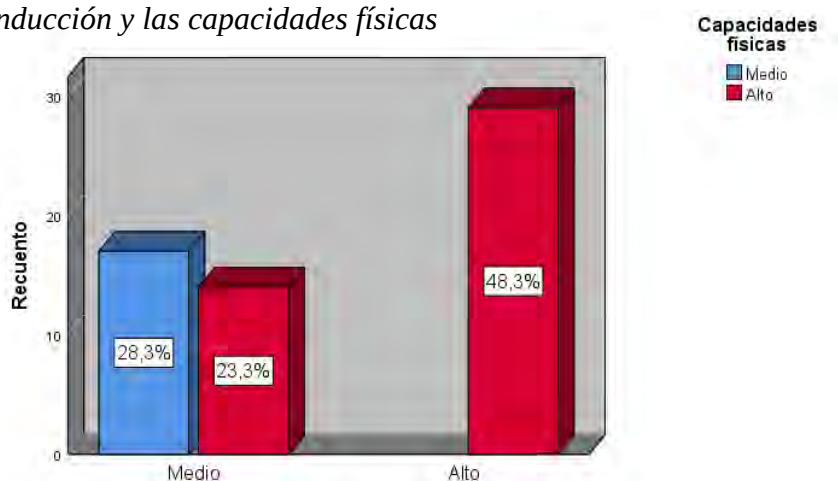
Figura 6*Nivel de fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas*

En la tabla 5 y figura 6 se muestra la relación entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en una muestra de 60 participantes. Se observa que el 68,3% (41 personas) presenta un nivel alto tanto en fundamentos técnicos como en capacidades físicas, lo que indica una fuerte asociación positiva entre ambas variables. En contraste, el 26,7% (16 personas) posee un nivel medio en fundamentos técnicos y también un nivel medio en capacidades físicas, mientras que solo un 1,7% con alto nivel técnico tiene capacidades físicas medias, y un 3,3% con nivel técnico medio presenta altas capacidades físicas. Estos resultados sugieren que, en general, quienes dominan mejor los fundamentos técnicos del fútbol también muestran un mejor desarrollo físico, lo que destaca la importancia de trabajar ambas áreas de manera integrada para potenciar el rendimiento deportivo.

Tabla 6*Frecuencias del nivel de conducción de balón y las capacidades físicas*

Tabla cruzada Conducción*Capacidades físicas					
			Capacidades físicas		Total
			Medio	Alto	
Conducción	Medio	N	17	14	31
		%	28,3%	23,3%	51,7%
	Alto	N	0	29	29
		%	0,0%	48,3%	48,3%
Total		N	17	43	60
		%	28,3%	71,7%	100,0%

Dónde: N = frecuencia, % = porcentaje

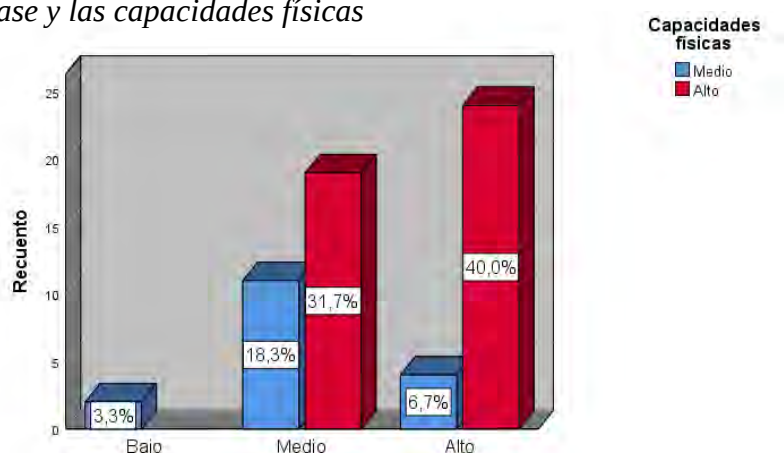
Figura 7*Nivel de conducción y las capacidades físicas*

En la tabla 6 y figura 7 se muestra la relación entre el nivel de conducción de balón y las capacidades físicas en una muestra de 60 participantes. Se observa que el 48,3% (29 personas) presenta un nivel alto tanto en conducción como en capacidades físicas, lo que indica una fuerte relación positiva entre ambas variables. Por otro lado, el 28,3% (17 personas) tiene nivel medio en ambas dimensiones, mientras que un 23,3% (14 personas) con conducción media alcanza un nivel alto en capacidades físicas. Llama la atención que no hay ningún caso con conducción alta y capacidades físicas medias. Estos datos sugieren que un mejor nivel de conducción de balón se asocia principalmente con un mayor desarrollo de las capacidades físicas, lo que resalta la importancia de trabajar ambos aspectos de forma complementaria para potenciar el rendimiento técnico y físico en el fútbol.

Tabla 7*Frecuencias del nivel de pase de balón y las capacidades físicas*

Tabla cruzada Pase *Capacidades físicas					
			Capacidades físicas		Total
			Medio	Alto	
Pase	Bajo	N	2	0	2
		%	3,3%	0,0%	3,3%
	Medio	N	11	19	30
		%	18,3%	31,7%	50,0%
	Alto	N	4	24	28
		%	6,7%	40,0%	46,7%
Total			N	17	43
			%	28,3%	71,7%
					60
					100,0%

Dónde: N = frecuencia, % = porcentaje

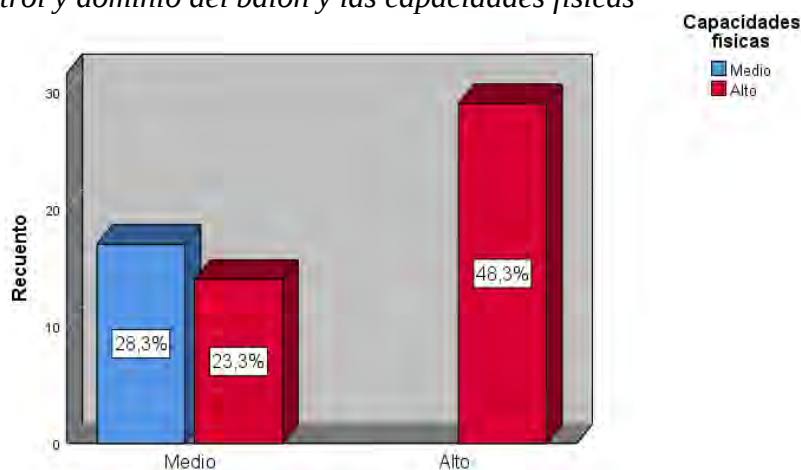
Figura 8*Nivel de pase y las capacidades físicas*

En la tabla 7 y figura 8 se muestra la relación entre el nivel de pase de balón y las capacidades físicas en una muestra de 60 participantes. Se evidencia que el 40% (24 personas) presenta un nivel alto en ambas variables, lo que indica una asociación positiva entre el dominio del pase y el desarrollo físico. Asimismo, el 31,7% (19 personas) con pase medio también presenta capacidades físicas altas, lo que sugiere que un desempeño técnico aceptable puede acompañarse de buenas condiciones físicas. En contraste, solo el 3,3% (2 personas) presenta un nivel bajo en pase y capacidades físicas medias, sin ningún caso en nivel alto. Estos datos reflejan que, en general, a mayor nivel en el pase de balón, mayor es el nivel de las capacidades físicas, lo que refuerza la importancia de entrenar ambas dimensiones de forma integrada para optimizar el rendimiento futbolístico.

Tabla 8*Frecuencias del nivel de control y dominio del balón y las capacidades físicas*

Tabla cruzada Control y dominio del balón*Capacidades físicas						
			Capacidades físicas		Total	
			Medio	Alto		
Control y dominio del balón	Medio	N	17	14	31	
		%	28,3%	23,3%	51,7%	
Total	Alto	N	0	29	29	
		%	0,0%	48,3%	48,3%	
			N	17	43	60
			%	28,3%	71,7%	100,0%

Dónde: N = frecuencia, % = porcentaje

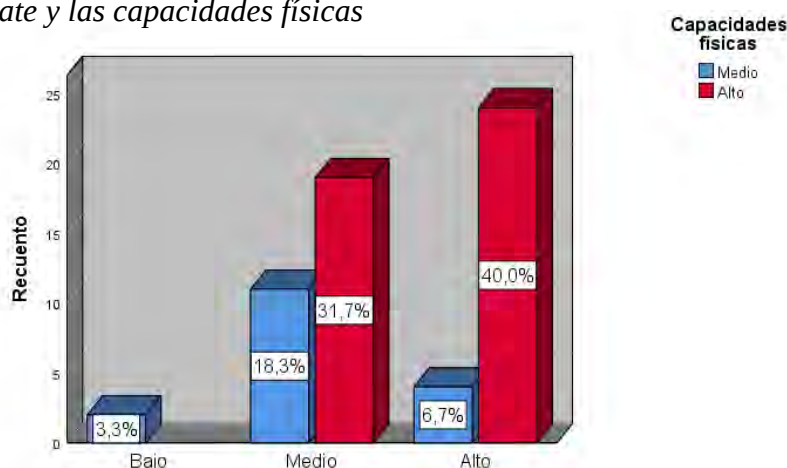
Figura 9*Nivel de control y dominio del balón y las capacidades físicas*

En la tabla 8 y figura 9 se muestra la relación entre el nivel de control y dominio del balón y las capacidades físicas en una muestra de 60 participantes. Se observa que el 48,3% (29 personas) posee un nivel alto tanto en control y dominio del balón como en capacidades físicas, lo que indica una fuerte asociación positiva entre ambas variables. Asimismo, el 28,3% (17 personas) con nivel medio en control y dominio también presenta capacidades físicas medias, mientras que un 23,3% (14 personas) con control medio alcanza capacidades físicas altas. No se registran casos con nivel alto en control y capacidades físicas medias. Estos datos sugieren que, a mayor desarrollo del control y dominio del balón, mayor es el nivel de capacidades físicas, reafirmando la importancia de entrenar estas habilidades de manera conjunta para optimizar el rendimiento técnico y físico en el fútbol.

Tabla 9*Frecuencias del nivel de remate de balón y las capacidades físicas*

Tabla cruzada Remate o chute*Capacidades físicas					
		Capacidades físicas		Total	
			Medio	Alto	
Remate o chute	Bajo	N	2	0	2
		%	3,3%	0,0%	3,3%
	Medio	N	11	19	30
		%	18,3%	31,7%	50,0%
	Alto	N	4	24	28
		%	6,7%	40,0%	46,7%
Total		N	17	43	60
		%	28,3%	71,7%	100,0%

Dónde: N = frecuencia, % = porcentaje

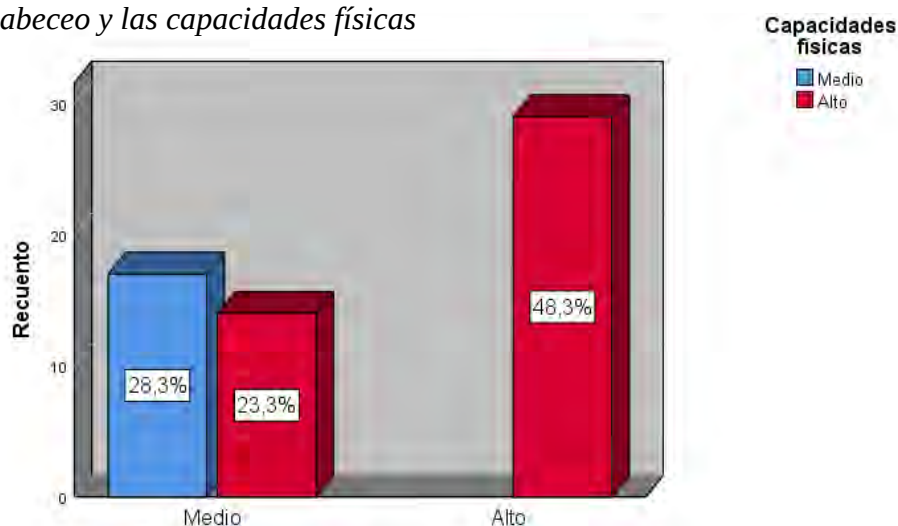
Figura 10*Nivel de remate y las capacidades físicas*

En la tabla 9 y figura 10 se muestra la relación entre el nivel de remate o chute de balón y las capacidades físicas en una muestra de 60 participantes. Se evidencia que el 40% (24 personas) tiene un nivel alto tanto en remate como en capacidades físicas, lo cual refleja una asociación positiva entre ambas variables. Además, el 31,7% (19 personas) con remate medio también presenta capacidades físicas altas, mientras que un 18,3% (11 personas) con remate medio tiene capacidades físicas medias. Solo el 3,3% (2 personas) presenta un nivel bajo en ambas dimensiones. Estos resultados sugieren que un buen rendimiento en el remate del balón tiende a estar relacionado con un mayor desarrollo físico, reforzando la importancia de integrar el entrenamiento técnico con el físico para lograr un rendimiento deportivo más completo.

Tabla 10*Frecuencias del nivel de cabeceo del balón y las capacidades físicas*

Tabla cruzada Cabeceo*Capacidades físicas					
			Capacidades físicas		Total
			Medio	Alto	
Cabeceo	Medio	N	17	14	31
		%	28,3%	23,3%	51,7%
	Alto	N	0	29	29
		%	0,0%	48,3%	48,3%
Total			N	43	60
			%	28,3%	71,7%
					100,0%

Dónde: N = frecuencia, % = porcentaje

Figura 11*Nivel de cabeceo y las capacidades físicas*

En la tabla 10 y figura 11 se muestra la relación entre el nivel de cabeceo del balón y las capacidades físicas en una muestra de 60 participantes. Se observa que el 48,3% (29 personas) presenta un nivel alto tanto en cabeceo como en capacidades físicas, lo cual indica una asociación positiva y directa entre ambas variables. Por otro lado, el 28,3% (17 personas) presenta nivel medio en ambas dimensiones, mientras que un 23,3% (14 personas) con nivel medio en cabeceo tiene capacidades físicas altas. No se registran casos de nivel alto en cabeceo con capacidades físicas medias. Estos resultados reflejan que el desarrollo físico adecuado se relaciona directamente con un mejor desempeño en el cabeceo, lo que resalta la importancia de integrar el fortalecimiento físico con el trabajo técnico en los entrenamientos para optimizar esta habilidad específica en el fútbol.

5.2. Resultados inferenciales

Tabla 11

Prueba de normalidad de las variables

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Fundamentos técnicos del fútbol	,101	60	,200*
Conducción	,187	60	,000
Pase	,158	60	,001
Control y dominio del balón	,187	60	,000
Remate o chute	,162	60	,000
Cabeceo	,187	60	,000
Capacidades físicas	,124	60	,023

De la prueba de normalidad en la tabla 11, los datos de la variable fundamentos técnicos del fútbol presentan una distribución normal siendo $\text{sig.} = 0,200 > 0,05$, las dimensiones Conducción, Pase, Control y dominio del balón, Remate o chute y Cabeceo no presentan distribución normal debido a que el valor de significancia en cada una de ellas es menor a 0,05, así mismo la variable capacidades físicas no cumple con el supuesto de normalidad con $\text{sig.} = 0,023 < 0,05$; en consecuencia, las pruebas de hipótesis se realizarán con el estadístico no paramétrico Rho de Spearman.

5.3. Prueba de hipótesis

Hipótesis general:

H1: Existe relación significativa entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

H0: No existe relación significativa entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

Tabla 12

Análisis de correlación entre fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas

Correlaciones			Fundamento s técnicos del fútbol	Capacidades físicas
Rho de	Fundamentos	Coefficiente de correlación	1,000	,971**
Spearman	técnicos del	Sig. (bilateral)	.	,000
	fútbol	N	60	60
	Capacidades	Coefficiente de correlación	,971**	1,000
	físicas	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	60	60

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

Del análisis de correlación en la tabla 12, se encontró el valor de significancia de 0,00 < 0,05 por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación significativa entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis – 2025, siendo el coeficiente de correlación 0,971 lo que indica una correlación positiva muy fuerte, es decir que a niveles altos en las habilidades de los fundamentos técnicos del futbol, los estudiantes presentan altas capacidades físicas.

Hipótesis específica 1

H1: Existe relación significativa entre el fundamento técnico de la conducción y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el fundamento técnico de la conducción y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

Tabla 13

Análisis de correlación entre conducción y capacidades físicas

Correlaciones			Conducción	Capacidades físicas
Rho de Spearman	Conducción	Coeficiente de correlación	1,000	,885**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	60	60
	Capacidades físicas	Coeficiente de correlación	,885**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	60	60

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

Del análisis de correlación en la tabla 13, se encontró el valor de significancia de 0,00 < 0,05 por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación significativa entre los fundamentos técnicos de la conducción y capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis – 2025, siendo el coeficiente de correlación 0,885 lo que indica una correlación positiva muy fuerte, es decir que a niveles altos en las habilidades de los fundamentos técnicos de la conducción, los estudiantes presentan altas capacidades físicas.

Hipótesis específica 2

H1: Existe relación significativa entre el fundamento técnico del pase y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

H0: No existe relación significativa entre el fundamento técnico del pase y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

Tabla 14

Análisis de correlación entre el fundamento técnico del pase y las capacidades físicas

Correlaciones			Pase	Capacidades físicas
Rho de Spearman	Pase	Coefficiente de correlación	1,000	,481**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	60	60
	Capacidades físicas	Coefficiente de correlación	,481**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	60	60

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

De la tabla 14, se encontró el valor de significancia de $0,00 < 0,05$ por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación significativa entre los fundamentos técnicos del pase y capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis – 2025, siendo el coeficiente de correlación 0,481 lo que indica una correlación positiva media, es decir que a niveles altos en las habilidades de los fundamentos técnicos del pase, los estudiantes presentan también altas capacidades físicas.

Hipótesis específica 3

H1: Existe relación significativa entre el fundamento técnico del control y dominio del balón y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

H0: No existe relación significativa entre el fundamento técnico del control y dominio del balón y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

Tabla 15

Análisis de correlación entre el fundamento técnico del control y dominio del balón y las capacidades físicas

Correlaciones			Control y dominio del balón	Capacidades físicas
Rho de Spearman	Control y dominio del balón	Coefficiente de correlación	1,000	,885**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	60	60
	Capacidades físicas	Coefficiente de correlación	,885**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	60	60

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

De la tabla 15, se encontró el valor de significancia de $0,00 < 0,05$ por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación significativa entre los fundamentos técnicos del control y dominio del balón y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis – 2025, siendo el coeficiente de correlación 0,885 lo que indica una correlación positiva muy fuerte, es decir que a niveles altos en los fundamentos técnicos del control y dominio del balón, los estudiantes presentan también altas capacidades físicas.

Hipótesis específica 4

H1: Existe relación significativa entre el fundamento técnico del remate o chute y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

H0: No existe relación significativa entre el fundamento técnico del remate o chute y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

Tabla 16

Análisis de correlación entre el fundamento técnico del remate o chute y las capacidades físicas

Correlaciones			Remate o chute	Capacidades físicas
Rho de Spearman	Remate o chute	Coefficiente de correlación	1,000	,439**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	60	60
	Capacidades físicas	Coefficiente de correlación	,439**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	60	60

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

De la tabla 16, se encontró el valor de significancia de $0,00 < 0,05$ por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación significativa entre los fundamentos técnicos del remate y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis – 2025, siendo el coeficiente de correlación 0,439 lo que indica una correlación positiva media, es decir que a niveles altos en los fundamentos técnicos del remate o chute, los estudiantes presentan también altas capacidades físicas.

Hipótesis específica 5

H1: Existe relación significativa entre el fundamento técnico del cabeceo y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

Ho: No existe relación significativa entre el fundamento técnico del cabeceo y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.

Tabla 17

Análisis de correlación entre el fundamento técnico del cabeceo y las capacidades físicas

Correlaciones			Cabeceo	Capacidades físicas
Rho de Spearman	Cabeceo	Coefficiente de correlación	1,000	,885**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	60	60
	Capacidades físicas	Coefficiente de correlación	,885**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	60	60

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

De la tabla 17, se encontró el valor de significancia de $0,00 < 0,05$ por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que existe relación significativa entre los fundamentos técnicos del cabeceo y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis – 2025, siendo el coeficiente de correlación 0,885 lo que indica una correlación positiva muy fuerte, es decir que a niveles altos en los fundamentos técnicos del cabeceo, los estudiantes presentan también altas capacidades físicas.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

Conforme a los resultados obtenidos en la presente investigación, se evidencia una fuerte relación positiva entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los participantes, ya que el 68,3% de ellos presenta un nivel alto en ambas dimensiones. Esto sugiere que el rendimiento deportivo no solo depende del desarrollo técnico, sino también del estado físico del jugador, y que ambos aspectos deben trabajarse de forma coordinada y equilibrada. La mínima presencia de discrepancias entre dichas variables refuerza esta conexión, lo que demuestra que el entrenamiento integral que combine técnica y condición física es fundamental para alcanzar un desempeño deportivo óptimo. En relación con estos hallazgos, el estudio de Muñoz (2023) realizado en la categoría sub-10 en Cuenca (Ecuador), destaca que la baja coordinación motriz impacta negativamente en la ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol, específicamente en pase, conducción y remate. Estos resultados, aunque en contextos diferentes, complementan el presente estudio al señalar que el desarrollo físico-motriz —particularmente la coordinación— es un requisito esencial para lograr una correcta ejecución técnica. Por lo tanto, se propone no solo trabajar la técnica en sí misma, sino también incorporar estrategias lúdicas adaptadas a la edad que estimulen las capacidades motrices básicas, facilitando así una mejor evolución técnica y física en etapas formativas. Desde una perspectiva reflexiva, estos resultados invitan a replantear la forma en que se estructura el entrenamiento en fútbol, especialmente en categorías formativas. No basta con trabajar de forma aislada la técnica o la condición física; ambas dimensiones deben integrarse de manera coherente y progresiva. Además, se hace evidente la necesidad de atender aspectos como la coordinación y el desarrollo motor desde edades tempranas, ya que son la base para el dominio técnico posterior. Por ello, resulta fundamental que los entrenadores planifiquen sesiones que no solo busquen resultados inmediatos, sino que estén

alineadas con procesos de desarrollo integral que consideren las características evolutivas del deportista, promoviendo así un crecimiento sostenido en lo técnico, físico y motriz.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se evidencia una relación positiva y significativa entre el nivel de conducción de balón y las capacidades físicas en los participantes evaluados. El 48,3% de los sujetos presenta un nivel alto en ambas variables, lo que confirma que el desarrollo técnico, en este caso la conducción del balón, está estrechamente vinculado con un buen estado físico. La inexistencia de casos con alta conducción y capacidades físicas medias refuerza esta asociación directa, señalando que un rendimiento futbolístico óptimo depende del trabajo paralelo y equilibrado entre técnica y condición física, especialmente en procesos formativos. Estos resultados pueden contrastarse con el estudio de Romero y Pulido (2021), quienes evaluaron las capacidades físicas en escolares mediante la batería EUROFIT. Aunque su enfoque fue más general, sus hallazgos indican que, en el contexto latinoamericano, las capacidades físicas de los escolares no presentan grandes diferencias entre países como Perú y Venezuela. Este dato respalda la importancia de establecer estándares regionales para el desarrollo físico, lo que podría facilitar el diseño de programas de entrenamiento integrados, adaptados al contexto local. En este sentido, ambos estudios coinciden en que trabajar las capacidades físicas es clave, no solo para mejorar el rendimiento técnico, sino también para mantener la equidad y calidad del entrenamiento deportivo. Desde una perspectiva reflexiva, estos hallazgos subrayan la necesidad de adoptar un enfoque integral en el proceso de formación deportiva. La conducción de balón, como habilidad técnica esencial en el fútbol, no puede desarrollarse de manera aislada del trabajo físico, ya que ambos componentes se potencian mutuamente. Además, el reconocimiento de condiciones físicas similares en países latinoamericanos sugiere que es posible establecer modelos de entrenamiento comunes y contextualizados que favorezcan el desarrollo simultáneo de habilidades técnicas y capacidades físicas. Por ello, se

propone que los entrenadores, desde etapas tempranas, planifiquen sesiones que no solo aborden el aspecto técnico, sino que integren componentes físicos funcionales, adaptados a las características de sus jugadores y su realidad sociocultural.

Acorde a los resultados obtenidos en la presente investigación, se indica que existe una asociación positiva entre el nivel de pase de balón y las capacidades físicas en los participantes evaluados. El 40% de los sujetos presenta un nivel alto en ambas variables, lo que evidencia que el dominio técnico del pase tiende a desarrollarse en paralelo con una adecuada condición física. Además, el 31,7% de los participantes con pase medio presenta capacidades físicas altas, lo cual sugiere que, aunque el aspecto técnico puede variar, el desarrollo físico sigue siendo un componente crucial que potencia el rendimiento. Esta correlación destaca la necesidad de una formación que integre lo técnico con lo físico, en lugar de tratarlos como elementos separados. Estos hallazgos se complementan con lo expuesto por Cuk (2020), quien investigó el nivel de aprendizaje de los fundamentos técnicos en una selección sub-12 de fútbol escolar, encontrando que solo un 20% de los estudiantes alcanza un nivel alto en dichos fundamentos, mientras que la mayoría (70%) se ubica en un nivel medio. Esto sugiere que, en etapas formativas, aún existe una brecha considerable en el desarrollo técnico, posiblemente influenciada por la falta de programas integrales de entrenamiento. Al contrastar ambos estudios, se hace evidente que, aunque una buena condición física puede estar presente, no siempre se traduce en un dominio técnico elevado, lo que refuerza la importancia de diseñar estrategias pedagógicas que fortalezcan ambas dimensiones desde edades tempranas. Desde una mirada reflexiva, los resultados de esta investigación subrayan la necesidad de una preparación equilibrada entre el componente técnico y el físico en el fútbol formativo. Un buen pase no solo depende de la técnica específica, sino también de factores físicos como fuerza, coordinación y estabilidad. Sin embargo, como revela el estudio de Medina, alcanzar un alto nivel técnico aún es un reto en

muchas instituciones educativas, lo que indica que se debe mejorar la calidad y enfoque de los entrenamientos. Por ello, se aconseja implementar metodologías activas y contextualizadas, que combinen el desarrollo técnico con dinámicas físicas adecuadas a la edad y nivel del jugador, permitiendo así una formación más integral, efectiva y sostenible en el tiempo.

Conforme a los resultados obtenidos en la presente investigación, se indica que existe una relación positiva y significativa entre el nivel de control y dominio del balón y las capacidades físicas en los participantes. El 48,3% de ellos presenta un nivel alto en ambas variables, lo que evidencia que un mayor desarrollo técnico va acompañado de mejores condiciones físicas. La inexistencia de casos con alto nivel de control y capacidades físicas medias refuerza esta relación directa, señalando que el progreso en el fútbol depende de un trabajo conjunto entre habilidades técnicas y físicas, lo cual es esencial para alcanzar un rendimiento competitivo y equilibrado. Estos hallazgos encuentran un punto de reflexión cuando se comparan con el estudio de Quispe (2022), quien evaluó las capacidades físicas de estudiantes durante la pandemia en Puno. Sus resultados muestran que, aunque algunos indicadores como velocidad y fuerza alcanzan niveles aceptables, otros como la resistencia y la flexibilidad presentan niveles deficientes. Esto sugiere que la condición física de muchos estudiantes aún está en desarrollo o ha sido afectada por factores externos como la inactividad prolongada. Al relacionar ambos estudios, se puede deducir que, sin una base física sólida, incluso el desarrollo técnico como el control del balón puede verse limitado. Por lo tanto, es necesario atender el desarrollo físico de forma integral y sostenida para que las habilidades técnicas se consoliden efectivamente. Desde una perspectiva reflexiva, los resultados evidencian que el entrenamiento en fútbol no debe enfocarse únicamente en las destrezas técnicas, sino que debe integrar de manera sistemática el fortalecimiento de las capacidades físicas. Si bien el control y dominio del balón son aspectos clave del rendimiento deportivo,

su mejora se ve favorecida por una buena base motriz y una condición física adecuada. El impacto de la pandemia en las capacidades físicas, como muestra el estudio de Quispe, también debe ser considerado al diseñar programas de entrenamiento adaptados a las necesidades reales de los estudiantes y deportistas. Por tanto, se sugiere que las instituciones educativas y deportivas promuevan espacios de recuperación y desarrollo físico integral, donde se priorice no solo el rendimiento, sino también la salud y el bienestar de los jóvenes en su formación deportiva.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se indica que existe una asociación positiva entre el nivel de remate o chute de balón y las capacidades físicas en los participantes evaluados. El 40% presenta un nivel alto en ambas dimensiones, lo que evidencia que un adecuado desarrollo físico favorece la ejecución técnica del remate, habilidad fundamental en el fútbol. Además, se observa que la mayoría de quienes poseen un nivel medio en remate también alcanzan capacidades físicas altas, lo que sugiere que una buena condición física puede compensar en parte un dominio técnico moderado, reforzando así la importancia de trabajar ambas dimensiones de forma integrada y equilibrada para lograr un rendimiento deportivo eficaz. Estos resultados se relacionan con los hallazgos de Cáceres y Ferro (2023), quienes encontraron una alta correlación entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol, especialmente en tareas como el dominio del balón y la conducción. Su estudio muestra que el 55% de los estudiantes posee un nivel medio de coordinación, mientras que el 52,5% presenta un nivel medio en técnicas de fútbol. La alta correlación (0,937) entre coordinación y técnica evidencia que no solo la fuerza o resistencia física influyen en el rendimiento técnico, sino también componentes motrices como la coordinación. Por lo tanto, tanto la condición física general como las capacidades coordinativas específicas son claves para mejorar habilidades como el remate, y deben ser parte fundamental de los entrenamientos formativos. Desde un enfoque reflexivo, los

resultados evidencian que el rendimiento en el fútbol es el resultado de una interacción compleja entre lo físico, lo técnico y lo coordinativo. El remate no depende únicamente de la fuerza, sino también de factores como la precisión, el equilibrio, el tiempo de reacción y la orientación espacial, todos ellos vinculados a las capacidades coordinativas. En este sentido, se hace evidente la necesidad de replantear el diseño de los programas de entrenamiento, incorporando ejercicios que integren técnica, capacidades físicas y coordinación motriz. Se propone que desde edades tempranas, los entrenadores prioricen un enfoque integral que no solo busque la mejora del rendimiento inmediato, sino que sienta las bases para un desarrollo sostenible y completo del futbolista en formación.

Los resultados obtenidos en la investigación evidencian que existe una relación positiva y directa entre el nivel de cabeceo del balón y las capacidades físicas en los estudiantes evaluados, observándose que el 48,3% presenta un nivel alto en ambas variables. Este hallazgo demuestra que el adecuado desarrollo de las capacidades físicas favorece significativamente el rendimiento técnico del cabeceo, debido a que esta habilidad requiere fuerza, coordinación, equilibrio y potencia para ejecutarse correctamente durante el juego. Desde el enfoque teórico, el fútbol demanda la integración simultánea de capacidades físicas y técnicas, ya que ambas se complementan para lograr un desempeño deportivo eficiente en situaciones reales de competencia. Estos resultados difieren parcialmente de lo reportado por Puma y Guillermo (2024), quienes encontraron una correlación inversa media entre las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol ($\rho = -0,505$), indicando que un énfasis excesivo en el desarrollo físico podría afectar negativamente el rendimiento técnico. Sin embargo, en la presente investigación se evidencia que el trabajo equilibrado entre capacidades físicas y habilidades técnicas favorece el desempeño del cabeceo. En el ámbito educativo, estos resultados resaltan la importancia de planificar sesiones integrales que desarrollen simultáneamente los aspectos físicos y técnicos; no obstante, una limitación del

estudio fue el reducido contexto poblacional y las variaciones individuales en el rendimiento físico y técnico de los estudiantes durante las evaluaciones. Como análisis crítico, se comprende que el desarrollo de las capacidades físicas influye de manera importante en la mejora del cabeceo, debido a que esta habilidad exige fuerza muscular, coordinación y estabilidad corporal para su correcta ejecución. Sin embargo, el entrenamiento físico por sí solo no garantiza un adecuado rendimiento técnico, por lo que resulta necesario mantener un equilibrio entre la preparación física y la práctica técnica dentro de las sesiones de entrenamiento y educación física. Asimismo, los resultados permiten reflexionar sobre la necesidad de aplicar metodologías integrales y contextualizadas que contribuyan al desarrollo completo del estudiante y del deportista escolar.

CONCLUSIONES

PRIMERA. Conforme a los resultados obtenidos en la investigación, se indica que existe una fuerte relación positiva entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los participantes evaluados. El 68,3% presenta un nivel alto en ambas variables, lo que demuestra que un mayor dominio técnico está estrechamente vinculado con un mejor desarrollo físico. La escasa presencia de casos con discrepancias entre técnica y condición física refuerza esta relación. En conjunto, los datos resaltan que el rendimiento deportivo óptimo depende de un trabajo coordinado entre las habilidades técnicas y las capacidades físicas del jugador.

SEGUNDA. De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se indica que existe una relación positiva y significativa entre el nivel de conducción de balón y las capacidades físicas en los participantes evaluados. El 48,3% de ellos presenta un nivel alto en ambas variables, lo que evidencia que un mayor dominio en la conducción del balón tiende a estar asociado con un mejor desarrollo físico. La ausencia de casos con conducción alta y capacidades físicas medias refuerza esta conexión directa, destacando que estas habilidades deben desarrollarse de forma paralela para lograr un desempeño óptimo en el fútbol.

TERCERA. Acorde a los resultados obtenidos en la investigación, se indica que existe una asociación positiva entre el nivel de pase de balón y las capacidades físicas en los participantes evaluados. El 40% presenta un nivel alto en ambas variables, lo cual demuestra que un buen dominio técnico en el pase suele estar acompañado por un adecuado desarrollo físico. Además, el hecho de que un 31,7% con pase medio también posea capacidades físicas altas sugiere que, aunque el nivel técnico varíe, el componente físico sigue siendo un factor determinante. Estos datos refuerzan la importancia de trabajar ambos aspectos de forma coordinada para lograr un rendimiento integral en el fútbol.

CUARTA. Conforme a los resultados obtenidos en la investigación, se indica que existe una relación positiva y significativa entre el nivel de control y dominio del balón y las capacidades físicas en los participantes. El 48,3% presenta un nivel alto en ambas variables, lo que evidencia que quienes desarrollan un mayor control técnico también poseen mejores condiciones físicas. Además, el hecho de que no se registren casos con alto nivel de control y capacidades físicas medias refuerza esta conexión. Estos datos demuestran que el desarrollo técnico y físico avanzan de manera paralela, siendo fundamentales para alcanzar un rendimiento óptimo en el fútbol.

QUINTA. De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se indica que existe una asociación positiva entre el nivel de remate o chute de balón y las capacidades físicas en los participantes. El 40% de ellos presenta un nivel alto en ambas dimensiones, lo que demuestra que un mejor desempeño técnico en el remate suele ir acompañado de un mayor desarrollo físico. Además, la mayoría de quienes tienen un nivel medio en remate también exhiben capacidades físicas altas, lo que reafirma la conexión entre ambos aspectos. Estos datos reflejan que la combinación de técnica y condición física es clave para lograr un rendimiento deportivo eficaz.

SEXTA. De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación, se indica que existe una relación positiva y directa entre el nivel de cabeceo del balón y las capacidades físicas en los participantes evaluados. El 48,3% de ellos presenta un nivel alto en ambas variables, lo que demuestra que un mayor desarrollo físico está estrechamente vinculado a un mejor rendimiento en el cabeceo. Además, la ausencia de casos con cabeceo alto y capacidades físicas medias refuerza esta asociación. Estos hallazgos destacan la importancia de trabajar simultáneamente el aspecto técnico y físico para potenciar esta habilidad específica en el contexto futbolístico.

SUGERENCIAS

PRIMERA. Se sugiere al Ministerio de Educación del Perú implementar programas de entrenamiento integrales que desarrollen simultáneamente los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas. Es recomendable que entrenadores y preparadores físicos trabajen de forma articulada para diseñar sesiones dinámicas que combinen ejercicios técnicos con exigencias físicas progresivas, ya que resulta conveniente fortalecer ambas dimensiones de manera conjunta para formar futbolistas más completos, eficientes y competitivos.

SEGUNDA. Se aconseja a la Gerencia Regional de Educación del Cusco diseñar programas de entrenamiento integrales que combinen ejercicios técnicos de conducción de balón con actividades orientadas al desarrollo físico. Es recomendable que los entrenadores y preparadores físicos trabajen coordinadamente para potenciar ambas capacidades, ya que resulta conveniente fortalecer simultáneamente el aspecto técnico y físico del jugador, favoreciendo así un rendimiento deportivo más completo y equilibrado.

TERCERA. Es recomendable a la Unidad de Gestión Educativa Local Canchis implementar sesiones de entrenamiento que integren ejercicios específicos de pase con rutinas que desarrollen las capacidades físicas básicas. Es aconsejable que los entrenadores no aborden estas dimensiones de manera aislada, sino que propongan actividades combinadas que fortalezcan tanto la técnica como el acondicionamiento físico, ya que resulta conveniente para mejorar el rendimiento global del jugador en situaciones reales de juego.

CUARTA. Se propone a los directores de las instituciones educativas estructurar programas de entrenamiento integrados que combinen ejercicios de control y dominio del balón con rutinas enfocadas en mejorar las capacidades físicas. Es aconsejable que estos programas sean progresivos y adaptados al nivel del jugador, ya que resulta conveniente

trabajar ambas áreas de forma simultánea para garantizar un desarrollo deportivo equilibrado y eficaz, que responda a las exigencias reales del juego.

QUINTA. Es aconsejable a los docentes de educación física fortalecer los entrenamientos a través de actividades que integren el desarrollo del remate con ejercicios físicos específicos. Es recomendable que los docentes planifiquen sesiones conjuntas que incluyan prácticas de técnica de remate en situaciones de exigencia física, ya que resulta conveniente trabajar ambas áreas simultáneamente para formar jugadores más completos y eficientes en el juego competitivo.

SEXTA. Se sugiere a los entrenadores deportivos diseñar entrenamientos integrales que incluyan tanto ejercicios específicos de cabeceo como actividades orientadas al fortalecimiento de las capacidades físicas. Es aconsejable que los programas de preparación física se adapten a las exigencias del cabeceo, incorporando rutinas de salto, coordinación y fuerza del tren superior e inferior, ya que resulta conveniente combinar ambos componentes para lograr un desempeño más eficaz y completo en situaciones reales de juego.

BIBLIOGRAFÍA

- Allsopp, G L., Britto, F., Wright, C., & Deldicque, L. (2024, August 14). The Effects of Normobaric Hypoxia on the Acute Physiological Responses to Resistance Training: A Narrative Review. Lippincott Williams & Wilkins. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000004909>
- Almonacid-Fierro, A., Souza de Carvalho, R., Sepúlveda-Vallejos, S., Méndez-Cornejo, J., & Aguilar-Valdés, M. (2024). Teaching grassroots soccer: A systematic review of literature. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(1). <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0106>
- Alvarenga, G., Kiyomoto, H D., Martinez, E C., Polesello, G C., & Alves, V L D S. (2019, April 1). NORMATIVE ISOMETRIC HIP MUSCLE FORCE VALUES ASSESSED BY A MANUAL DYNAMOMETER. *Brazilian Society of Orthopedics and Traumatology*, 27(2), 124-128. <https://doi.org/10.1590/1413-785220192702202596>
- Álvarez, G. (2008). Aplicación de la enseñanza recíproca en una sesión de educación física. Para 1º bachillerato de fútbol sala. Buenos Aires, Argentina.
- Biancardi, C M., Bona, R L., & Lagos, L. (2020, September 8). Locomoción humana: modelos y variables biomecánicas. *University of Costa Rica*, 18(2), e41360-e41360. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.41360>
- Cabrera, F I M., Núñez, F., Muñoz-López, A., & Hoyo, M D. (2020, October 2). Aceleraciones de alta intensidad en el fútbol. ¿Por qué es importante el método de evaluación? (High-intensity acceleration in soccer. Why is the evaluation method important?). *FEADEF*, 750-754. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.82281>

- Caceres Garcia, R. F., & Ferro Huarancca, D. (2024). Las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del futbol en los estudiantes del 3er grado del nivel secundario de la institución educativa mixta Sagrado Corazón De Jesús del Cusco – 2023.
- 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.
- Cuk Medina, A. (2020). El aprendizaje de fundamentos técnicos del futbol en la selección sub 12 de la IE San Ramón de Tarma, 2019.
- Denisenko, Y., Akhmetov, A., Yatsenko, L G., Гераськин, А А., & Ertman, Y N. (2020, January 1). Special Relaxation Preparation for Increasing Athletes' Resistance to Extreme Impacts. <https://doi.org/10.2991/iceder-19.2020.90>
- Dirección Regional de Educación Cusco. (2019). Estado de la infraestructura deportiva y la formación técnica en Cusco.
- Dunán-Cala, L. (2024). Capacidades físicas y su relación con la prevención en salud. <https://eventosrehabilitacion.sld.cu/index.php/rehabilitacion/FisioteSSp2024/paper/view/2>
- Duncan, M., Weldon, A., Barnett, L. M., & Lander, N. (2022). Perceptions and practices of fundamental movement skills in grassroots soccer coaches. In *International Journal of Sports Science & Coaching* (Vol. 17, Issue 4, p. 761). SAGE Publishing. <https://doi.org/10.1177/17479541211073547>

- Enriquez-Del Castillo, L. A., Cervantes-Hernández, N., Candia-Luján, R., & Flores-Olivares, L. A. (2021). Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal en adultos. *Retos*, 41, 674–683. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.83067>
- ESEFUL. (2005). Curso para directores técnicos de fútbol. IV Parte. Lima.
- Farinola, M G., Dardano, P L., & Maroni, G P. (2020). Propuesta de evaluación de la condición física para población general: Batería Dickens. *National University of La Plata*, 22(1), e114-e114. <https://doi.org/10.24215/23142561e114>
- Federación Peruana de Fútbol (FPF). (2020). Diagnóstico del fútbol escolar en el Perú.
- Fédération Internationale de Football Association. (2023). Laws of the Game 2023/2024. FIFA. <https://digitalhub.fifa.com/m/2c7f8c8f5e2cda1/original/Laws-of-the-Game-2023-24.pdf>
- Fédération Internationale de Football Association. (2023). Reglas de juego 2023/2024. FIFA. <https://www.fifa.com/>
- FIFA. (2018). Informe de desarrollo del fútbol juvenil a nivel mundial.
- Galán M. Á. (2019) Según el libro "Entrenamiento de Fútbol. Una propuesta metodológica para la formación de futbolistas"
- García, C. y Rodríguez, A. (2007). Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo. obtenido de <file:///C:/Users/Admin/Downloads/121371-480211-1-PB.pdf>.
- García, J., & Sánchez, L. (2020). La importancia de los fundamentos técnicos en el desarrollo del fútbol escolar. *Revista Iberoamericana de Educación Deportiva*, 12(3), 45-57.

- 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, Fernández y Baptista (2014). *Metodología de la investigación*. México.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. In Mc Graw Hill (Vol. 1, Issue Mexico).
- Kasper, K. (2019). Sports training principles. *Current Sports Medicine Reports*, 18(4), 95–96. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000576>
- Kurz, T. (2003). *Stretching scientifically: A guide to flexibility training* (4th ed.). Stadion Publishing. ISBN: 9780940149458.
- Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., & Gómez, M. (2011). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10(2), 288–293. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.12.003>
- Lamotte, M. (2020, February 1). *Entrenamiento físico en la rehabilitación cardíaca*. Elsevier BV, 41(1), 1-14. [https://doi.org/10.1016/s1293-2965\(19\)43288-x](https://doi.org/10.1016/s1293-2965(19)43288-x)
- Leal, K., Pinto, A., Torres, R., Elferink-Gemser, M., & Cunha, S. (2022). Characterization and analyses of dribbling actions in soccer: A novel definition and effectiveness of dribbles in the 2018 FIFA World Cup Russia™. *Human Movement*, 23(1), 10–17. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.104182>

- Macedo, A G., Oliveira, D M D., Simionato, A R., Silva, A B D., & Filho, D M P. (2020, April 17). Exercício resistido e hipertrofia regional da musculatura esquelética: revisão de literatura. *Universidade Federal de Goiás*, 16(3), 01-11. <https://doi.org/10.5216/rir.v16i3.61864>
- Mantilla, J I A. (2020, December 22). Construyendo un marco en el desarrollo y creación de circuitos funcionales en el deporte de alto rendimiento una visión desde la fisioterapia: un estudio de reflexión. *University of Málaga*, 9(3), 74-90. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i3.9996>
- Martínez, F., & López, R. (2019). El deporte como herramienta pedagógica en la educación secundaria. *Revista de Pedagogía*, 27(2), 78-90.
- Martinez, R y Espinal, K. (2023). *Cómo terminar una tesis*. (1ra ed.)
- Medina, L. (2019). "Impacto de la falta de práctica de los fundamentos técnicos en estudiantes rurales de Cusco". *Educación Física y Ciencias del Deporte*, 17(1), 95-110.
- Mejía, N F M., & Pérez, B Z. (2021). Estructura interna de la coordinación motriz de los movimientos de pies en ataque del baloncesto (Internal structure of the motor coordination of foot movements in attack of basketball). *FEADEF*, 42, 813-820. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88511>
- Montiel, D. (2000). *Apuntes de la técnica*. España. Recuperado el 22 de julio del 2015 de www.escoladefutbol.com/beto/docs/tecnica.htm.
- Mota, C G D., Silva, S C O., Teixeira, B V., Oliveira, F M., & Cardoso, C V. (2018). Resultados de um programa de exercício físico combinado na força muscular e capacidade funcional de um indivíduo com síndrome Pós-Poliomielite. , 25(3). <https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v25i3a162646>

- Muñoz Ochoa, L. D. (2023). Incidencia de la coordinación en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría sub-10.
- Noakes, T. D. (2012). Fatigue is a brain-derived emotion that regulates the exercise behavior to ensure the protection of whole body homeostasis. *Frontiers in Physiology*, 3, 82. <https://doi.org/10.3389/fphys.2012.00082>
- Nurcahyo, P. J., Kusnandar, K., Budi, D. R., et al. (2025). Examining the determinant factors of football technical skills. *Retos*, 63, 846–854. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.108206>
- Ocampo, N V., & Villada, J F R. (2018). El efecto de los programas de fuerza muscular sobre la capacidad funcional. Revisión sistemática. *National University of Colombia*, 66(3), 399-410. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.62336>
- Pere, V. (2009). Apuntes de la técnica nivel 1. España.
- Pérez, M., & Rodríguez, A. (2021). Psicología del deporte en adolescentes: Impacto en el bienestar emocional. *Psicología y Deporte*, 10(4), 120-133.
- Puma Ccallisaya, N., & 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 Ticona, D.A. (2022). Capacidades físicas durante la pandemia por covid19 de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de Puno 2022.
- Ramírez, A. G., & 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>

- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2003). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702.
<https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Revelo, J E L., & Burgos, H Y C. (2018). Resistencia aeróbica en los futbolistas durante el periodo competitivo. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 18(09020302), 2(3).
<https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog18.09020302>
- Revista Internacional de Ciencias del Deporte. (2019). Limitaciones en la enseñanza técnica del fútbol en América Latina.
- Rivas, M. (2012). Guía didáctica para enseñanza técnica del fútbol. Publicaciones de la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.
- Rivas, M. y Sánchez, E. (2008). Multimedia de capacitación Técnico Táctico en Fútbol. Heredia, Costa Rica: Programa de Educación Continua CIEMHCAVI. Universidad Nacional.
- Román, M R., García-Rubio, J., Medina, A A., & Ibáñez, S J. (2019, October 26). Comparación de la carga interna y externa en competición oficial de 3 vs. 3 y 5 vs. 5 en baloncesto femenino (Comparison of internal and external load in official 3 vs. 3 and 5 vs. 5 female basketball competitions). *FEADEF*, 400-405.
<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.73720>
- Romero Satizabal, D. A., & Pulido Rodriguez, B. E. (2021) Evaluación de las capacidades físicas en escolares mediante el uso de la batería EUROFIT (Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás).
- Sandford, G N., Laursen, P B., & Buchheit, M. (2021, August 16). Anaerobic Speed/Power Reserve and Sport Performance: Scientific Basis, Current Applications and Future

Directions. Springer Science+Business Media, 51(10), 2017-2028.
<https://doi.org/10.1007/s40279-021-01523-9>

Shewchenko, N., Withnall, C., Keown, M., Gittens, R., & Dvorak, J. (2005). Heading in football. Part 1: Development of biomechanical methods to investigate head response. *British Journal of Sports Medicine*, 39(Suppl 1), i10–i25.
<https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.019034>

Slingerland, M., Borghouts, L., & Haerens, L. (2024). Formative assessment in physical education: teachers' experiences with a professional development programme. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X241237398>

Sousa, M S S R D., Santos, C A D S., Silveira, C F D., Meira, R L., & Miranda, F B. (2021, July 1). Obediencia al principio de la sobrecarga en el entrenamiento resistido y mejora de la autonomía funcional en ancianos mayores. *Universidad Santo Tomás*, 11(2), 120-140. <https://doi.org/10.15332/2422474x.6760>

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 / DISEÑO
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL	Tipo de investigación: Básico Nivel de investigación: Correlacional Diseño de la investigación: Noexperimental transeccional y correlacional
¿Cuál es la relación que existe entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025?	Determinar la relación que existe entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.	Existe relación significativa entre los fundamentos técnicos del fútbol y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.	• Conducción. • Pase. • Control y dominio del balón. • Remate o chute. • Cabeceo	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	CAPACIDADES FÍSICAS	Población: La población está constituida por 282 estudiantes de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis. Muestra: La muestra está constituida por 60 estudiantes del 4to grado A, B y C de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis. Instrumentos: Ficha de observación para fundamentos técnicos del fútbol Cuestionarios para
1) ¿Cuál es la relación que existe entre el fundamento técnico de la conducción y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025? 2) ¿Cuál es la relación que existe entre el fundamento técnico del pase y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025? 3) ¿Cuál es la relación que existe entre el fundamento técnico del control y	1) Determinar la relación que existe entre el fundamento técnico de la conducción y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025. 2) Identificar la relación que existe entre el fundamento técnico del pase y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025. 3) Establecer la relación que existe entre el fundamento técnico del	1) Existe relación significativa entre el fundamento técnico de la conducción y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025. 2) Existe relación significativa entre el fundamento técnico del pase y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025. 3) Existe relación significativa entre el fundamento técnico del control y	• Fuerza • Resistencia • Velocidad • Flexibilidad	

dominio del balón y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025? 4) ¿Cuál es la relación que existe entre el fundamento técnico del remate o chute y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025? 5) ¿Cuál es la relación que existe entre el fundamento técnico del cabeceo y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025?	control y dominio del balón y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025. 4) Comprobar la relación que existe entre el fundamento técnico del remate o chute y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025. 5) Determinar la relación que existe entre el fundamento técnico del cabeceo y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.	dominio del balón y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025. 4) Existe relación significativa entre el fundamento técnico del remate o chute y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025. 5) Existe relación significativa entre el fundamento técnico del cabeceo y las capacidades físicas en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa Jerónimo Zavala de Combapata, Canchis - 2025.		las capacidades físicas.
--	---	--	--	---------------------------------

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)
Conducción	1. El jugador conduce el balón con precisión hacia el objetivo durante los ejercicios de pase y tiro.					
	2. El jugador utiliza ambas piernas de manera efectiva y equilibrada durante las prácticas y juegos.					
	3. El jugador cambia de dirección rápidamente y con precisión durante las situaciones de juego.					
	4. El jugador mantiene el control del balón de manera efectiva incluso bajo la presión de los oponentes.					
Pase	5. El jugador realiza pases precisos a distancias cortas, medias y largas durante los ejercicios de práctica y en situaciones de juego.					
	6. El jugador mantiene la precisión en los pases mientras se encuentra en movimiento, tanto en situaciones de ataque como de defensa.					
	7. 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.					
Control y dominio del balón.	8. El jugador realiza una alta frecuencia de toques por minuto durante los ejercicios de control del balón.					
	9. El jugador mantiene el balón en el aire por un tiempo prolongado sin que toque el suelo durante las prácticas.					
	10. El jugador dirige el balón con precisión hacia el objetivo durante los ejercicios de pase y tiro.					
	11. El jugador responde rápidamente y de manera efectiva a los estímulos externos, como cambios en la posición de los oponentes o del balón.					
	12. El jugador realiza remates precisos utilizando el empeine, dirigiendo el balón hacia el objetivo deseado					

Remate o chute.	con exactitud.					
	13. 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.					
	14. El jugador realiza remates efectivos utilizando el borde externo del pie, logrando sorprender al portero y dirigir el balón con precisión.					
	15. El jugador demuestra una gran potencia en los remates realizados con la punta del pie, enviando el balón con fuerza hacia el objetivo.					
Cabeceo	16. El jugador dirige el balón con precisión hacia el objetivo deseado al realizar un cabeceo.					
	17. El jugador demuestra coordinación al ejecutar el salto y posicionarse correctamente para impactar el balón con la cabeza.					
	18. El jugador utiliza correctamente su cuerpo para generar potencia en el cabeceo, maximizando la fuerza del impacto.					
	19. El jugador utiliza correctamente la frente para golpear el balón al realizar un cabeceo, evitando el uso de otras partes de la cabeza.					

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:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	NEUTRAL	DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

DIMENSIÓN FUERZA		TD	D	N	DA	TA
		1	2	3	4	5
1	Siento que tengo la capacidad de levantar el máximo peso posible en ejercicios de fuerza, sin comprometer mi forma o técnica.					
2	Durante mis entrenamientos, noto que mi fuerza máxima ha mejorado significativamente en comparación con sesiones anteriores.					
3	Me siento capaz de generar una gran fuerza en un corto periodo de tiempo durante ejercicios que requieren explosividad, como saltos o sprints.					
4	He notado una mejora en mi capacidad para realizar movimientos rápidos y explosivos, como lanzamientos o cambios bruscos de dirección, en mis entrenamientos recientes.					
5	Puedo mantener una alta intensidad en mis ejercicios de fuerza durante un periodo prolongado sin sentir una disminución significativa en mi rendimiento.					
6	Me siento capaz de realizar múltiples series de un ejercicio de fuerza con una intensidad elevada, sin experimentar una fatiga excesiva en mis músculos.					
DIMENSIÓN RESISTENCIA						
7	Puedo mantener un ritmo constante en actividades aeróbicas, como correr o nadar, durante largos periodos sin sentirme excesivamente fatigado.					
8	Siento que mi capacidad para realizar ejercicios aeróbicos de larga duración ha mejorado en los últimos meses, permitiéndome realizar estas actividades con mayor facilidad.					
9	Puedo realizar actividades de alta intensidad, como sprints o levantamiento de pesas, durante periodos prolongados sin experimentar una fatiga muscular excesiva.					
10	Mi capacidad para mantener un esfuerzo máximo en ejercicios anaeróbicos, como intervalos intensos o circuitos de fuerza, ha mejorado en los últimos tiempos.					
11	Soy capaz de realizar múltiples repeticiones de un ejercicio específico, como flexiones o sentadillas, sin experimentar una fatiga muscular significativa en los músculos involucrados.					
12	He notado una mejora en mi capacidad para mantener la fuerza en un grupo muscular particular durante el ejercicio, permitiéndome realizar más repeticiones o mantener la intensidad por más tiempo.					
DIMENSIÓN VELOCIDAD						
13	Puedo responder rápidamente a estímulos visuales o auditivos durante actividades deportivas o entrenamientos, con un tiempo de reacción mínimo.					
14	He notado que mi tiempo de reacción ha mejorado en los últimos meses, permitiéndome reaccionar más rápidamente en situaciones de alta intensidad o competencia.					

15	Puedo moverme rápidamente a través de diferentes distancias en actividades deportivas o entrenamientos, mostrando una alta velocidad de desplazamiento.					
16	He notado una mejora en mi capacidad para desplazamiento rápido y eficiente en diferentes direcciones durante mis entrenamientos o competiciones.					
17	Realizo los movimientos técnicos en mis entrenamientos o competiciones con una alta velocidad, sin sacrificar la calidad de la ejecución.					
18	He observado una mejora en la rapidez con la que ejecuto técnicas complejas durante mis sesiones de entrenamiento, manteniendo una técnica precisa y efectiva.					
	DIMENSIÓN FLEXIBILIDAD					
19	Puedo realizar movimientos con mis articulaciones a través de un rango completo sin experimentar restricciones o dolor significativo.					
20	He notado una mejora en mi flexibilidad, permitiéndome alcanzar un rango de movimiento mayor en diferentes ejercicios y actividades físicas.					
21	Mis músculos son capaces de estirarse y volver a su longitud original con facilidad después de realizar ejercicios de estiramiento o movimientos extensos.					
22	He notado una mejora en la elasticidad de mis músculos, lo que me permite realizar movimientos con mayor amplitud y sin rigidez.					
23	Puedo realizar movimientos cotidianos y deportivos con facilidad y sin restricciones gracias a mi flexibilidad funcional.					
24	He notado una mejora en mi capacidad para realizar tareas físicas y movimientos específicos de mi deporte con una mayor amplitud de movimiento y menor rigidez.					

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I.- DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación : LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JERÓNIMO ZAVALA DE COMBAPATA, CANCHIS - 2025

Nombre del Instrumento : FICHA DE OBSERVACIÓN Y CUESTIONARIO

Investigadores : Br. Ivan Baruth Velasquez Bocangel y Br. Edison Rojas Aparicio

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:

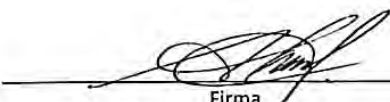
PROMEDIO: 80 %

Procede su aplicación

☒

Debe corregirse

☐


 Firma
 Dr. O Mg.: Main Gunnar Carreon Sotoca

DNI: 23 989228

Teléfono: 984726805

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I.- DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación : LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JERÓNIMO ZAVALA DE COMBAPATA, CANCHIS - 2025

Nombre del Instrumento : FICHA DE OBSERVACIÓN Y CUESTIONARIO

Investigadores : Br. Ivan Baruth Velasquez Bocangel y Br. Edison Rojas Aparicio

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: 85 %

Procede su aplicación ☒

Debe corregirse ☐


Firma

Dr. O Mg.: Victor Mina Ramos

DNI: 23955335

Teléfono: 950 47 2246

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I.- DATOS GENERALES:

Título del trabajo de investigación : LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JERÓNIMO ZAVALA DE COMBAPATA, CANCHIS - 2025

Nombre del Instrumento : FICHA DE OBSERVACIÓN Y CUESTIONARIO

Investigadores : Br. Ivan Baruth Velasquez Bocangel y Br. Edison Rojas Aparicio

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:

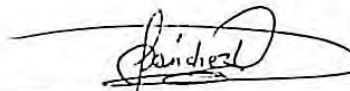
PROMEDIO: 81 %

Procede su aplicación

☒

Debe corregirse

☐


 Firma

Dr. O Mg. Flavio Ricardo Sánchez Ortiz

DNI: 23803533

Teléfono: 984614563

SOLICITO: Permiso para realizar
trabajo de investigación.

**SEÑORA: Mgt. MARTHA CAHUANA TAPIA, DIRECTORA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JERÓNIMO ZAVALA" – COMBAPATA.**

EDISON ROJAS APARICIO con DNI
73502674, IVAN BARUTH VELASQUEZ
BOCANGEL con DNI 74437641.
Estudiantes egresados de la escuela
profesional de educación de la Universidad
Nacional San Antonio Abad del Cuzco, con
el debido respeto nos presentamos.

Reciba un cordial saludo. A través de la presente, nos dirigimos a
usted con el fin de solicitar su autorización para desarrollar nuestra
investigación titulada **LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y LAS
CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JERÓNIMO ZAVALA DE
COMBAPATA, CANCHIS - 2025**, en su prestigiosa institución los días 7, 14, 21
y 28 de mayo del presente año.

POR LO EXPUESTO:
Rugamos a Ud. Acceder a nuestra petición.

Combapata, 21 de abril de 2025



EDISON ROJAS APARICIO
DNI: 73502674



**IVAN BARUTH
VELASQUES BOCANGEL**
DNI: 744376441





ANEXO 5: CONSTANCIA DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL CANCHIS

INSTITUCION EDUCATIVA "JERÓNIMO ZAVALA" - COMBAPATA - CANCHIS



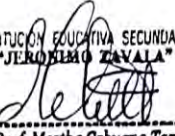
CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "JERÓNIMO ZAVALA" DE CUSCO.

HAGO CONSTAR que los bachilleres **EDISON ROJAS APARICIO** y **IVAN BARUTH VELASQUEZ VOCANGEL** llevaron a cabo la aplicación del Instrumento de Investigación entre los estudiantes del cuarto año de secundaria de la Institución Educativa desde el 07 de mayo de 2025 hasta el 04 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: **LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JERÓNIMO ZAVALA DE COMBAPATA, CANCHIS – 2025.**

Se emite la presente constancia a solicitud de los interesados para fines que viera por conveniente

Combapata, 04 de junio del 2025


INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA
"JERÓNIMO ZAVALA"

Prof. Martha Cahuana Tapia
DNI: 24704708
DIRECTORA

MGT. MARTHA CAHUANA TAPIA

DIRECTORA DE LA I.E.

"JERONIMO ZAVALA"



Imagen 1. Aplicación de la ficha de observación para los ítems de pase y conducción en el fútbol.



Imagen 2. Actividad para valorar los ítems concernientes el control y dominio de la pelota en el fútbol.



Imagen 3. Actividad para valorar el ítem de la ficha de observación para el fundamento técnico de cabeceo.



Imagen 4. Señoritas del cuarto grado "A" realizando pases a corta distancia al ras del piso.



Imagen 5. Formación general en el patio de la institución educativa "Jerónimo Zavala" de Combapata.



Imagen 6. Estudiantes de la institución educativa "Jerónimo Zavala" en hora del recreo.