

AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CONSOLIDACION DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACION DE  
LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO  
"EDUCACIÓN FÍSICA" HUANCAVELICA**

(Creado por D.S. N° 032-84-ED)

**Tesis de Investigación Educativa**

La preparación Psicológica y el Rendimiento Físico en la selección  
de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de  
Pampachacra, Huancavelica, 2024

**AUTORES:**

BENDEZU BOZA, Nils Emerson

TAIPE HILARIO, Juan Carlos

**ASESOR:**

Lic. SANCHEZ RAMÍREZ, Edwin Sandro

**Línea de investigación:**

Educación Física y deporte

**PARA OPTAR TÍTULO DE PROFESOR DE  
EDUCACIÓN FÍSICA  
HUANCAVELICA, PERÚ**

**2024**

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, Octavio y Juana quienes me han brindado su amor, apoyo y sabiduría incondicional. Su confianza en mí ha sido mi mayor motivación y su ejemplo, mi guía.

Nils

Dedico este trabajo a mi querido hijo, Alessandro Eres mi mayor inspiración y la razón por la que me esfuerzo cada día por ser mejor. Espero que un día puedas ver este esfuerzo.

Juan

## AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero dar gracias a Dios, por ser mi guía y fuente de fortaleza a lo largo de este proceso. Su luz ha iluminado mis pasos en momentos de incertidumbre y me ha proporcionado la paciencia y la perseverancia necesaria.

A nuestros padres no tengo palabras suficientes para expresar mi gratitud. Ustedes han sido nuestro mayor apoyo en cada paso de este viaje. Su amor incondicional, sus sacrificios y su confianza en mí han sido la base sobre la cual construí mis sueños. Gracias por enseñarme el valor del esfuerzo y la dedicación, y por inspirarme a nunca rendirme. Cada logro que alcanzo es un reflejo de su apoyo

A mis docentes, quiero rendir homenaje a su dedicación y pasión por la enseñanza. Agradezco profundamente a los docentes del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física de Huancavelica por compartir su conocimiento y por inspirarme a explorar nuevas ideas. Su compromiso con la educación ha dejado una huella imborrable en mi vida. Cada lección, cada consejo y cada crítica constructiva han sido esenciales para mi formación y crecimiento académico.

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado calificador

De acuerdo con el cumplimiento del reglamento de titulación del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física de Huancavelica, presentamos a su consideración el trabajo de investigación titulado: “Preparación psicológica y el rendimiento físico en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36055 Carlos Noriega, Pampachacra, Huancavelica, 2024”. Este trabajo se ha elaborado en conformidad con las normas educativas vigentes y los lineamientos de investigación del mencionado instituto, con el propósito de obtener el título profesional de Profesor de Educación Física.

Este trabajo de investigación es de tipo aplicado, de nivel descriptivo y enfoque cuantitativo, cuyo objetivo principal es determinar la influencia de la preparación psicológica y el rendimiento físico en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, Pampachacra, Huancavelica, 2024. La investigación se compone de cuatro capítulos, estructurados de la siguiente manera: Capítulo I: Planteamiento del problema, donde se describe la realidad problemática, se formula el problema objeto de estudio, se establecen los objetivos y se justifica la realización de la investigación. Capítulo II: Marco teórico, en el que se presentan resúmenes de los antecedentes del estudio, consideraciones teóricas que sustentan el trabajo, formulación de las hipótesis de investigación y conceptualización de las variables: plan de entrenamiento y técnicas de fútbol. Capítulo III: Marco metodológico, donde se describe el tipo y nivel de investigación, el método utilizado, el diseño, así como la población, la muestra, la técnica de muestreo, y los instrumentos de recolección y análisis de datos empleados. Capítulo IV: Obtención de los resultados de la investigación, que incluye el análisis descriptivo e inferencial de los datos, los resultados del estudio (tablas y figuras), la discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones. Finalmente, en la parte anexa, se adjunta información relevante y detallada que evidencia la implementación, la obtención de resultados.

## INDICE

DEDICATORIA .....	i
AGRADECIMIENTO .....	ii
PRESENTACIÓN.....	iii
ÍNDICE DE TABLAS .....	vi
ÍNDICE DE FIGURAS .....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRAC.....	ix
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>1</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
1.1 Descripción de la realidad problemática. ....	1
1.2. Formulación del Problema.....	4
1.3. Objetivos de la investigación .....	4
1.4. Justificación de la investigación.....	4
1.5. Limitaciones del estudio. ....	8
<b>CAPÍTULO II: .....</b>	<b>9</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>9</b>
2.1. Antecedentes de la investigación .....	9
<i>Internacionales</i> .....	9
<i>Nacional</i> .....	11
<i>Local</i> . ....	12
2.2. Bases teóricas. ....	13
2.2.1 Concepto de preparación psicología. ....	13
2.2.2. Procesos psicológicos implicados en el comportamiento motor.....	14
2.2.3. Bienestar psicológico.....	14

2.2.4. Preparación psicológica en el fútbol.....	19
2.3.5. Dimensiones de la preparación psicológica.....	20
2.3.6. Dimensiones del rendimiento físico.....	23
2.4. Formulación de hipótesis.....	33
2.4.1. Hipótesis General.....	33
2.4.2. Hipótesis Específicas.....	34
2.5. Identificación de variables.....	34
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....</b>	<b>35</b>
3.1. Diseño Metodológico.....	35
3.1.1. Tipo y nivel de investigación.....	35
3.1.2. Método de investigación.....	35
3.1.3. Diseño de investigación.....	36
3.1.4. Población, Muestra y Muestreo.....	37
3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	37
3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	38
<b>CAPÍTULO IV:.....</b>	<b>39</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>39</b>
4.1. Resultados de la investigación.....	39
DISCUSIÓN.....	52
CONCLUSIONES.....	54
RECOMENDACIONES.....	56
<b>ANEXO.....</b>	<b>62</b>

**ÍNDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1.</b> Resultados del pre test y post test de la dimensión resistencia.....	40
<b>Tabla 2</b> Resultados del pre test y post test de la dimensión velocidad.....	42
<b>Tabla 3</b> Resultados del pre test y post test de la dimensión fuerza.....	43
<b>Tabla 4</b> Resultados del pre test y post test de coordinación .....	45
<b>Tabla 5</b> Prueba Resultados del pre test y post test de coordinación .....	46
<b>Tabla 6</b> Prueba de Resultados del pre test y post test de prueba de hipótesis .....	48
<b>Tabla 7</b> Prueba de resultados del pre test y post test de resistencia .....	50
<b>Tabla 8.</b> Prueba de resultados del pre test y post test de velocidad .....	50
<b>Tabla 9.</b> Prueba de resultados del pre test y post test de fuerza .....	51
<b>Tabla 10.</b> prueba de resultados del pre test y post test de coordinación.....	52

**ÍNDICE DE FIGURAS**

<b>Figura 1.</b> Resultados estadísticos del pre test y post test de resistencia .....	41
<b>Figura 2.</b> Resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión velocidad .....	42
<b>Figura 3.</b> Resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión fuerza .....	44
<b>Figura 4.</b> Resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión coordinación.....	45
<b>Figura 5.</b> Resultados estadísticos generales del pre test y post test de la variable rendimiento físico.....	47

## RESUMEN

El objetivo de la presente investigación, Determinar la influencia de la preparación psicológica en el rendimiento físico en la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra Huancavelica 2024. La investigación es de tipo aplicado del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental, y nivel descriptivo, ejecutado en una muestra de 20 integrantes de la selección de fútbol de la institución educativa mencionada seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en las que se aplicó el pre test de y el post test, para evaluar condición física, conducción, pases, recepción y remates con el balón, cuyos rangos fueron malo. Regular, bueno y excelente los cuales se encuentran en la base de datos cuyos resultados que fueron procesados a través del del programa SPSS-V26.

De la presente investigación aplicado la prueba de hipótesis del t de Student concluimos demostrando la existencia de una influencia significativa de la preparación psicológica y el rendimiento físico en la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra Huancavelica De esta manera se rechazar la hipótesis nula ( $H_0$ ), y se acepta la hipótesis alterna puesto que la prueba de t de Student manifiesta una significancia de 0,005.

**Palabras clave:** Palabras clave: Preparación psicológica y rendimiento físico

## ABSTRAC

The objective of this research is to determine the influence of psychological preparation on the physical performance of the soccer team of the Educational Institution N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra Huancavelica 2024. The research is applied, with a quantitative approach, a pre-experimental design, and a descriptive level. It was conducted with a sample of 24 members of the soccer team from the mentioned educational institution, selected through non-probabilistic convenience sampling. A pre-test and post-test were applied to assess physical condition, dribbling, passing, receiving, and shooting with the ball, with ratings of poor, regular, good, and excellent. These results were processed using the SPSS-V26 program.

From the hypothesis testing using the Student's t-test, we concluded that there is a significant influence of psychological preparation on the physical performance of the soccer team from the Educational Institution N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra Huancavelica. Thus, the null hypothesis (Ho) is rejected, and the alternative hypothesis is accepted, as the Student's t-test shows a significance of 0.005.

Keywords: Psychological preparation and physical performance

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### **1.1 Descripción de la realidad problemática.**

En el contexto educativo y deportivo, la preparación física y psicológica de los jugadores de fútbol es fundamental para alcanzar un alto rendimiento en las competiciones. Sin embargo, a pesar de que las instituciones educativas están haciendo esfuerzos por mejorar la infraestructura deportiva y formar equipos competitivos, muchos de estos programas se centran únicamente en la preparación física, dejando de lado aspectos igualmente cruciales como la preparación psicológica. En el caso de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, la selección de fútbol enfrenta dificultades en su rendimiento en competencias locales e interinstitucionales, lo que ha generado preocupación tanto en los entrenadores como en los directivos de la institución.

Aunque los estudiantes que integran la selección de fútbol tienen potencial y demuestran habilidades deportivas, el rendimiento del equipo no ha sido el esperado. Este bajo rendimiento puede atribuirse a una serie de factores, entre los cuales destacan las limitaciones en la preparación psicológica y las dificultades en la preparación física. A nivel internacional, diversos estudios han demostrado que un enfoque integral que combine el entrenamiento físico con el desarrollo psicológico tiene un impacto positivo en el rendimiento deportivo, mejorando la capacidad de los jugadores para gestionar la presión, tomar decisiones acertadas en situaciones críticas, y mantener la motivación a lo largo de las competiciones. Sin embargo, en muchas instituciones educativas rurales como la de Pampachacra, existe una tendencia a priorizar el entrenamiento físico, sin considerar de manera suficiente la preparación psicológica, que es crucial para enfrentar la complejidad de la competencia.

En el contexto internacional, ha evolucionado considerablemente en términos de la comprensión de los factores que afectan el rendimiento deportivo. Organizaciones

internacionales como la FIFA, la OMS y la UEFA han establecido programas y políticas orientadas a promover un enfoque integral en el desarrollo de los futbolistas, reconociendo que la preparación física y psicológica no son elementos aislados, sino que deben trabajarse de manera conjunta para maximizar los resultados. FIFA promueve el desarrollo físico, pero también ha subrayado la importancia de la salud mental en el deporte. La capacitación psicológica permite a los futbolistas mejorar su concentración, confianza y rendimiento en situaciones de alta presión.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha respaldado la importancia de la salud mental en el deporte, reconociendo que factores como el estrés, la ansiedad y la depresión pueden afectar negativamente el rendimiento y la vida personal de los jóvenes deportistas. La UEFA también ha promovido el entrenamiento psicológico dentro de las academias y equipos profesionales, reconociendo que los aspectos emocionales juegan un papel crucial en la toma de decisiones durante los partidos.

En cuanto a la situación local de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, ubicada en la región de Huancavelica, esta presenta un contexto particular. Huancavelica es una región de características predominantemente rurales, con una población que enfrenta diversos desafíos económicos y sociales. Las instituciones educativas en esta región, como en muchas otras del país, carecen de los recursos suficientes para ofrecer programas de formación deportiva de alta calidad, lo que incluye el acceso a entrenadores especializados, psicólogos deportivos y equipos adecuados para el entrenamiento físico.

La institución educativa cuenta con instalaciones básicas para la práctica del fútbol, y los estudiantes, a pesar de su motivación, se enfrentan a limitaciones significativas tanto en el ámbito físico como en el emocional. A menudo, los entrenadores se centran únicamente en la mejora de la capacidad física, mientras que la preparación psicológica como el manejo del estrés, la autoestima, y la motivación se ve relegada a un segundo plano. Además, el escaso apoyo psicológico para los estudiantes puede contribuir a problemas como la ansiedad competitiva, la falta de cohesión grupal y la desmotivación, que a menudo resultan

en un bajo rendimiento durante las competiciones. La Importancia de la Preparación Física y Psicológica: La preparación física es fundamental para el fútbol, ya que se relaciona directamente con el rendimiento durante los partidos. Las capacidades físicas como la resistencia, agilidad, velocidad, y fuerza son elementos esenciales para competir al más alto nivel. Un jugador físicamente bien preparado puede mantener un alto nivel de rendimiento durante todo el partido, resistiendo la fatiga y respondiendo eficazmente a las demandas del juego. Sin embargo, el rendimiento físico por sí solo no es suficiente para asegurar el éxito de un equipo.

La preparación psicológica, por otro lado, abarca una amplia gama de aspectos fundamentales en el contexto deportivo. Los jugadores deben desarrollar confianza en sí mismos, resiliencia ante la adversidad, capacidad de concentración y motivación para rendir al máximo nivel. La gestión emocional durante los partidos es crucial, ya que factores como el miedo al fracaso, la presión de la competencia, y la frustración por los errores pueden mermar significativamente el rendimiento de los jugadores si no son manejados adecuadamente. La falta de una adecuada preparación psicológica puede llevar a que los futbolistas no gestionen de manera óptima las situaciones de alta presión, lo que podría explicar parte de la inconsistencia en el rendimiento de la selección de fútbol de la institución.

El Desajuste entre Preparación Física y Psicológica:

En la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, a pesar de los esfuerzos para mejorar la preparación física de los estudiantes, no parece existir una estrategia estructurada para el desarrollo psicológico de los jugadores. La falta de un enfoque holístico que considere tanto el aspecto físico como el psicológico ha limitado el potencial de los futbolistas. La ausencia de programas de entrenamiento psicológico adecuados puede estar incidiendo en la baja motivación, la falta de cohesión grupal y la dificultad para mantener el enfoque durante las competiciones.

Además, la carencia de recursos para ofrecer estos programas psicológicos se ve por

el contexto socioeconómico de la región, lo que hace que el problema sea aún más complejo. Las estrategias convencionales de entrenamiento físico, aunque valiosas, no son suficientes para generar un cambio sustancial en el rendimiento de los jugadores si no van acompañadas de un trabajo psicológico que optimice la capacidad mental y emocional de los deportistas.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **Problema General**

¿De qué manera la preparación psicológica influye en el rendimiento físico de la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica, 2024?

### **Problemas Específicos**

¿De qué manera influye la preparación psicológica en la resistencia, velocidad, fuerza y coordinación en la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra Huancavelica 2024?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **Objetivo General**

Determinar la influencia de la preparación psicológica en el rendimiento físico de la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra Huancavelica 2024.

### **Objetivos Específicos**

Determinar la influencia de la preparación psicológica en las dimensiones resistencia, velocidad, fuerza y coordinación en la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra Huancavelica 2024.

## **1.4. Justificación de la investigación.**

### **La justificación práctica.**

de implementar técnicas físicas en la preparación de una selección de fútbol, como de la institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, se puede abordar desde varios ángulos:

**Mejora del Rendimiento Deportivo:** La implementación de técnicas físicas específicas permite a los jugadores desarrollar habilidades clave que son esenciales para el fútbol, como la resistencia, fuerza, velocidad y agilidad. Esto se traduce en un rendimiento más eficiente durante los partidos.

**Prevención de Lesiones:** Un entrenamiento físico adecuado ayuda a fortalecer músculos y articulaciones, lo que reduce el riesgo de lesiones comunes en el fútbol. La flexibilidad y la fuerza son especialmente importantes para evitar esguinces y desgarros.

**Adaptación a la Competencia:** Las técnicas físicas permiten a los jugadores adaptarse mejor a la exigencia física de los partidos. Esto incluye la capacidad de mantener un alto nivel de rendimiento durante todo el encuentro y responder rápidamente a situaciones de juego.

**Desarrollo de la Confianza:** Los jugadores que se sienten físicamente preparados tienden a mostrar más confianza en su juego. Esta confianza puede influir positivamente en su desempeño y en su mentalidad durante los partidos.

**Mejora de la Cohesión del Equipo:** Las sesiones de entrenamiento físico en grupo fomentan el trabajo en equipo y la comunicación entre los jugadores. Esto es esencial para desarrollar una buena química en el campo.

**Evaluación y Progreso:** Implementar técnicas físicas permite a los entrenadores medir el progreso de los jugadores de manera objetiva, lo que facilita la identificación de áreas de mejora y la personalización de los entrenamientos.

**Fomento de Hábitos Saludables:** La práctica regular de ejercicios y técnicas físicas no solo beneficia el rendimiento deportivo, sino que también promueve un estilo de vida saludable entre los jóvenes, contribuyendo a su bienestar general.

**Preparación Integral:** Una combinación de preparación física y psicológica ofrece un enfoque holístico que beneficia el desarrollo tanto físico como mental de los jugadores, asegurando que estén listos para enfrentar los desafíos del deporte.

En resumen, la justificación práctica de las técnicas físicas en la preparación de una selección de

fútbol radica en su capacidad para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones, fomentar la cohesión del equipo y promover un estilo de vida saludable, contribuyendo al desarrollo integral de los jóvenes futbolistas.

### **La justificación**

El estudio se justifica en la necesidad de mejorar el rendimiento deportivo de los jóvenes futbolistas en la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, a través de un enfoque integral que aborde tanto la preparación física como la psicológica. Los resultados de esta investigación serán de utilidad para los entrenadores, psicólogos deportivos, directores de la institución y otros actores educativos, al proporcionar evidencias claras sobre cómo la integración de ambos enfoques puede potenciar el rendimiento deportivo de los estudiantes. Además, este estudio podría contribuir al desarrollo de programas educativos más completos en otras instituciones educativas rurales y urbanas, fomentando el bienestar integral de los estudiantes y su desarrollo tanto físico como psicológico. A nivel local, este enfoque podría ayudar a elevar el nivel competitivo del equipo, mientras que a nivel nacional e internacional podría contribuir a las discusiones sobre cómo mejorar la formación deportiva en contextos similares.

### **La justificación práctica.**

De esta investigación radica en la necesidad de promover el bienestar integral de los estudiantes. Al integrar la preparación física con la psicológica, se busca no solo mejorar los resultados deportivos, sino también fomentar valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la superación personal. Además, permitirá identificar las fortalezas y debilidades de los jugadores en ambos aspectos, con el fin de optimizar su rendimiento en las competencias deportivas locales y regionales.

### **Justificación Metodológica**

Desde una perspectiva metodológica, este estudio adoptará un enfoque mixto, que combine

tanto técnicas cualitativas como cuantitativas. Esto permitirá obtener una visión más completa del fenómeno bajo estudio. Cuantitativa: A través de encuestas y pruebas de rendimiento físico (como resistencia, velocidad, fuerza, etc.), se podrá medir el nivel de preparación física de los estudiantes. Adicionalmente, se aplicarán cuestionarios de evaluación psicológica para analizar el estado emocional y mental de los jugadores, identificando posibles factores que puedan influir en su rendimiento en los entrenamientos y competencias.

Cualitativa: Entrevistas a entrenadores, jugadores y otros actores relacionados con la institución permitirán comprender mejor la realidad del grupo de futbolistas y cómo la preparación psicológica puede influir en su desempeño. Además, el análisis de estos relatos ayudará a formular propuestas más acertadas para mejorar la estrategia de entrenamiento y la atención integral a los estudiantes. Esta combinación de métodos facilitará una comprensión más profunda y detallada de la interacción entre la preparación física y psicológica, y cómo estos dos factores impactan en el rendimiento deportivo de los estudiantes.

### **Justificación Epistemológica**

Desde una perspectiva epistemológica, el estudio se sustenta en teorías contemporáneas que afirman que el rendimiento deportivo no solo depende de la condición física, sino también de factores psicológicos, como la motivación, la concentración, la gestión del estrés y la autoestima. Teorías como la Teoría del Rendimiento de Flow de Csikszentmihalyi y la Teoría del Autocontrol en el Deporte ofrecen marcos conceptuales que permiten comprender cómo la mente y el cuerpo interactúan en el contexto del fútbol. El análisis del rendimiento deportivo bajo estos marcos teóricos posibilitará una comprensión más amplia de los factores que influyen en los jugadores de la selección de fútbol de la institución. Se buscará generar nuevo conocimiento sobre cómo la integración de la preparación psicológica y física puede mejorar el desempeño deportivo, en el contexto escolar de una región como Huancavelica, donde la infraestructura deportiva y los recursos psicológicos suelen ser limitados.

Este enfoque epistemológico también abre la puerta a la implementación de programas de

formación innovadores que no solo se basen en la instrucción técnica y táctica del deporte, sino también en el desarrollo personal y emocional de los estudiantes, fomentando una visión más holística de la educación física en las escuelas.

### **1.5. Limitaciones del estudio.**

la implementar técnicas físicas en la preparación de una selección de fútbol, pueden surgir diversas limitaciones que es importante considerar:

**Recursos Limitados:** La falta de instalaciones adecuadas, equipamiento o personal capacitado puede restringir la calidad y variedad de los entrenamientos.

**Variabilidad en el Nivel de Habilidad:** La heterogeneidad en las capacidades físicas y técnicas de los jugadores puede dificultar la aplicación de un programa de entrenamiento uniforme y efectivo.

**Tiempo de Entrenamiento:** La falta de tiempo disponible para entrenar de manera integral puede limitar la posibilidad de abordar todas las dimensiones físicas necesarias.

**Riesgo de Lesiones:** La implementación inadecuada de técnicas físicas o la sobrecarga en los entrenamientos pueden aumentar el riesgo de lesiones, especialmente en jugadores jóvenes.

**Motivación y Compromiso:** La falta de motivación o compromiso por parte de los jugadores puede afectar la efectividad del entrenamiento y los resultados deseados.

**Aspectos Psicológicos:** Los factores emocionales, como la ansiedad o la presión competitiva, pueden interferir con el rendimiento físico y la capacidad de aprendizaje.

**Limitaciones Contextuales:** Factores externos, como las condiciones climáticas o el calendario escolar, pueden afectar la programación y la calidad de los entrenamientos.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### ***Internacionales***

**Hernández, (2022)** *El objetivo del presente proyecto de investigación fue analizar el bienestar psicológico y la ansiedad competitiva en deportistas profesionales. Riobamba, Ecuador 2022.* La investigación aplicada tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo bibliográfico, documental; de diseño transversal, no experimental y es de nivel descriptivo, correlacional. La población estuvo constituida por una base de datos anónima de 165 deportistas profesionales de distintos clubs deportivos de la ciudad de Riobamba, se utilizaron criterios de inclusión y exclusión por lo que finalmente se contó como población y muestra la base de datos completa de 125 deportistas profesionales. Para la obtención de datos, se utilizó como técnica la observación de observación que permitió recopilar los resultados de las pruebas psicológicas: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff e Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R. Se comprobó. la existencia de una correlación negativa significativa por lo que se infiere que a menor bienestar psicológico existe mayor ansiedad competitiva, sin embargo, esta correlación es baja probablemente debido al reducido número de datos disponibles para el estudio, de la misma forma puede relacionarse con la presencia de más factores que se involucran al momento de competir. Se concluye.

Se identificó que el 46.4% de la población presenta un alto nivel de bienestar psicológico, evidenciándose que las dimensiones con mayor puntuación fueron autonomía, propósito en la vida, autoaceptación, crecimiento personal y dominio del entorno. Por otra parte, en cuanto a la dimensión de relaciones positivas existen limitaciones para establecer y mantener vínculos sociales significativos. (p.34).

**Vallejo,(2022)** cuyo objetivo es *“Mejorar la condición física mediante los refuerzos al método de entrenamiento tradicional para optimizar el rendimiento en altura de los árbitros de segunda división de la Asociación de Árbitros de Fútbol de la Provincia de Santa Elena Ecuador”* Tipo de investigación aplicada del enfoque cualitativo del diseño descriptivo como técnica se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario. La población estuvo compuesta a los 20 árbitros pertenece a la Asociación de árbitros de fútbol de Santa Elena, la muestra conformada por el subgrupo de la población en este caso está dirigida a los 20 árbitros de la asociación de árbitros de fútbol de Santa Elena. Se logro que el 100% de la población que fue dirigida la encuesta el 80% declaro gustarle la idea de mejorar su condición física para tener una mayor actuación en los encuentros de fútbol, mientras que el 20% considero estar en excelentes condiciones por lo cual no tendría la necesidad de aplicar un entrenamiento adicional al momento de realizar la encuesta.

Se concluye, Desconocimiento que una muy mala condición física perjudicaría en la toma de decisiones donde se vaya a necesitar un gasto energético considerado.

**Gonzales, (2020)** *El objetivo fue comparar la aptitud física entre jugadoras del equipo de fútbol femenino “Delfin S.C” de Manta e Iberoamérica.* Tipo de estudio aplicada del enfoque cualitativo del diseño descriptivo, comparativo. Se utilizo como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario. Población compuesto por el equipo femenino integrado por 25 mujeres futbolistas y la muestra se tomó en cuenta las jugadoras, el equipo de fútbol femenino se conformó recién para la temporada 2019, han sido escogidas 25 jugadoras por parte del club Se logro Dentro de las pruebas realizadas se encuentran hallazgos relevantes, estableciendo que el rango de edad de las jugadoras del Delfin S.C. está dentro de los valores medios encontrados 20,2 ( $\pm$  3,28) años, coincidiendo en edad con estudios similares en las jugadoras de la selección Chile y 52 Colombia (Lillo, 2018). La talla presentó una media 158,62 ( $\pm$  5,2) cm, con un mínimo de estatura de 145 cm y una máxima de 166,5 cm pudiendo esto, en ciertas posiciones dentro del campo de juego ser un factor negativo en algunas circunstancias del juego. Se concluye.

En cuanto a las capacidades físicas, en lo que respecta a consumo máximo de oxígeno, fuerza abdominal y velocidad hay una diferencia significativa siendo bajas en las jugadoras ecuatorianas con respecto al grupo de iberoamericanas. (p.67)

### **Nacional**

Huaracha, (2020) cuyo objetivo es *Determinar de qué manera la preparación física incide en la práctica del fútbol en estudiantes del 6to. grado de la I. E. P. N° 72001 de Azángaro, 2019.*

Tipo de investigación aplicada del enfoque cualitativo del diseño explicativo. Se utilizó la encuesta, entrevistas y el cuestionario. La población estuvo conformada por los estudiantes de la institución Educativa Primaria °N 72001 la muestra conformada por 80 estudiantes. Comprobó que los estudiantes a través de un programa de actividades conducidas a elevar la condición física mejoraron en su rendimiento físico y se concluye.

El 85% de estudiantes manifiestan que en la preparación física los niños con su entrenamiento han mejorado su actividad física y su efectividad en la práctica del fútbol, y el 15% de docentes manifiestan que en la preparación física los niños con su entrenamiento han mejorado.

Palpa, (2022) *tuvo como objetivo: Determinar la relación que existe entre Dominio corporal en la técnica del fútbol de los estudiantes del primer grado del nivel secundario de la Institución Educativa Policía Nacional del Perú Alipio Ponce Vásquez, Lima, 2022.* Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo con un diseño no experimental – transversal – correlacional con dos variables. La muestra estuvo constituida por 40 estudiantes varones del primer grado de la Institución Educativa Policía Nacional del Perú Alipio Ponce Vásquez Se utilizó la técnica que se utilizó fue la observación directa. El instrumento que se empleó para medir las variables.

en estudio fue la ficha de cotejo con un “sí” o “no” con tres observaciones a cada dimensión de la variable dependiente. Se logro que a través de las actividades físicas y con un programa sistematizado se mejora el dominio corporal de los miembros superiores e inferiores. Se concluye.

Chamorro, (2019) cuyo objetivo es *Optimizar las condiciones psicológicas mediante la aplicación del programa winners en la selección de fútbol de la I.E Ricardo Flórez Gutiérrez - Tomaykichwa - Ambo 2019*. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del nivel pre experimental. La técnica fue la encuesta, la entrevista, la observación directa y como instrumento los test de pre post. La muestra los estudiantes deportistas de Educación Secundaria de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez de TomaykichwaAmbo 2019 y la muestra los estudiantes seleccionados de fútbol categoría C de la I.E. Ricardo Flórez Gutiérrez de Tomaykichwa-Ambo 2019. Se comprobó estadísticamente que existe una notoria diferencia entre la media resultante de la evaluación inicial y la media resultante de la evaluación final por lo tanto se comprueba la hipótesis: de que si la aplicación del programa es efectiva entonces se optimizara las condiciones psicológicas en la selección de fútbol categoría “c” de la I.E.I RICARDO FLORES GUTIERREZ -TOMAYKICHWA - AMBO 2018”.Se concluye.

Con la finalidad de aportar al desarrollo de resultados favorables en el campo de la educación física integral, psicología del deporte, surgió la intención de elaborar un proyecto de entrenamiento psicológico denominado “programa winners” para optimizar las condiciones psicológicas en la selección de fútbol categoría “c” de la I.E RICARDO FLORES GUTIERREZ el cual aplicado ordenadamente determino determinó ser favorable para mejores condiciones físicas y psicológicas en la obtención de buenos resultados deportivos. (p.126)

### **Local.**

**Quichca & Mavila (2023)** Cuyo objetivo general Determinar la influencia de voleibol en la condición física en los niños (as) de la Institución Educativa N° 36003 Santa Ana Huancavelica. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del diseño pre experimental del nivel descriptiva explicativo. Con una población estudiantes de la institución educativa mencionada y una muestra de 20 estudiantes del sexto grado seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en las que se aplicó los pre test de entrada y los posts test de salida. Lográndose demostrar que mediante actividades físicas

de los fundamentos del voleibol mejorar la condición física de los estudiantes del sexto grado de la institución mencionada cuyos resultados fueron procesados a través del programa SPSS-V26. Se concluye.

En el pretest sobre la técnica de toque de dedos, 14 estudiantes (70 %) estaban en condición "mala" y 6 (30 %) en "regular", sin estudiantes en condiciones de "bueno" o "excelente". Tras aplicar un programa para mejorar esta técnica, los resultados del postest mostraron que 4 estudiantes (20 %) estaban en condición "buena" y 14 (80 %) en "excelente". Esto demuestra que la condición física mejora las técnicas de voleibol en los estudiantes del Sexto Grado de la Institución Educativa N° 36003 de Huancavelica.

## **2.2. Bases teóricas.**

### **2.2.1 Concepto de preparación psicología.**

Martín, (2018) manifiesta a pesar de la relevancia que tiene el componente psicológico en el entrenamiento deportivo, en la actualidad su integración específica dentro de las sesiones de trabajo es todavía limitada y alejada de la realidad del juego. No obstante, en las tareas con balón este resulta indispensable para que el futbolista aprenda a comprender el juego, es decir, a tomar decisiones correctas (competencia táctica) y a ejecutarlas adecuadamente (competencia técnica). juego (táctica, técnica, condicionales) mediante tareas de entrenamiento. Carrasco, (2019) Entiende la preparación psicológica más como desarrollo emocional, disponer de competencias emocionales o saber gestionar a nivel emocional cualquier situación relacionada con el entrenamiento y la competición, cualquier situación con todo lo que rodea al deportista. Preparación psicológica es desarrollo emocional y personal. La preparación psicológica se entiende asociada y como consecuencia de un aprendizaje y desarrollo emocional. Preparación psicológica es aprendizaje, formación y desarrollo emocional, es saber gestionar de forma eficaz y autónoma cualquier situación relacionada con la actividad deportiva.

Para nosotros la preparación psicológica consiste, lógicamente, en estar preparado a

nivel emocional para gestionar con eficacia cualquier situación que pueda surgir en torno al deportista, relacionada bien con la práctica deportiva bien con ámbitos personal y socioafectivo. Se trata de estar preparado hasta para los imprevistos. Retomando que entiendo por competir, la preparación psicológica consiste en “saber competir”, resultado del aprendizaje de competencias emocionales concretas, de ser competente para ser competitivo.

### **2.2.2. Procesos psicológicos implicados en el comportamiento motor**

El fútbol actual es veloz, y la velocidad del juego está en la cabeza, cuyo funcionamiento depende de la capacidad para interpretar y analizar las señales del juego. En base al análisis que distintos autores han realizado sobre el mismo entendemos que una de sus mayores dificultades radica en la cantidad de información externa que debe gestionar, en el poco tiempo del que dispone para hacerlo y en conseguir que su estado psicológico (p. ej., cognitivo y emocional) facilite ese análisis y su consecuente adaptación en búsqueda de la mejor solución motriz. En un entorno dinámico e incierto esta es una necesidad permanente. Así, el resultado de dicho proceso se observa en el comportamiento motor, pero el mismo consiste en un proceso que cuenta con dos aspectos funcionales: uno se encarga de recibir y organizar la información para preparar la respuesta (p. ej., cognitivo); y 2) otro de contenido energético que se refiere a la carga psico-biológica necesaria para llevarlo a cabo (p. ej., la activación). En el futbolista, entendemos que el comportamiento motor se debe comprender de forma integral (Campos Ternera, 2014).

### **2.2.3. Bienestar psicológico**

Psicología Positiva. Principalmente tras la Segunda Guerra Mundial se procuró intervenciones psicológicas, médicas, políticas, sociales y tecnológicas que fomenten el bienestar en el individuo y la sociedad, y es específicamente en el ámbito de la salud donde el interés empezó a volcarse hacia la promoción del bienestar subjetivo y promoción de salud en general (Cataluna Sese, 2017)

Es así que se presenta un concepto de psicología positiva que se centra en las

condiciones y procesos que permiten el adecuado y óptimo funcionamiento de las personas, grupos e instituciones, reflejando la necesidad de la sociedad de saber más sobre ciertos fenómenos poco estudiados.

**El bienestar psicológico.** Tiene que ver con “el propio agrado, responder eficientemente a responsabilidades cotidianas y tener relaciones positivas con otros” Se trata de una conceptualización integrada por varias dimensiones, relacionado principalmente con el crecimiento personal y capacidades propias que permiten un funcionamiento positivo, construida a lo largo de la historia de vida y su adecuada apreciación. Desde otra perspectiva también se lo considera como la felicidad subjetiva de la vida de las personas, es una valoración que el individuo realiza de sus acciones y de su vida en general, en dicha autovaloración existe una supremacía de los sentimientos positivos sobre los negativos, por lo cual la persona tiene una sensación de bienestar y se siente activo. (Fernandez Canales, 2018)

**Bienestar Psicológico en deportistas .**Existen muchos factores que puede incidir en la salud mental de cada uno de los individuos, por lo que los deportistas también pueden presentar factores de riesgo que comprometan sus áreas de funcionamiento óptimo, principalmente el estrés asociado de la competiciones pero también situaciones fuera del área deportiva, problemas en sus relaciones sociales, dificultades financieras, factores estresantes traumáticos como acoso escolar, ciberacoso, abuso físico, psicológicos, sexual, exigencias personales y organizativas, situación que aumenta la presión y puede también aumentar el riesgo de lesiones (Cataluna Sese, 2017)

**Ansiedad Competitiva** Para el desarrollo de la presente investigación es necesario empezar definiendo la ansiedad, la cual es un tema de gran relevancia dentro de la psicología desde el siglo XX hasta la actualidad, es así como el Diccionario de las Ciencias del Deporte y del Ejercicio menciona que la ansiedad es un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida y a veces se encuentra acompañada por un incremento de la activación fisiológica.

Desde otra perspectiva la ansiedad es una respuesta emocional compleja, en la cual

influyen procesos fisiológicos, cognitivos y conductuales (Cataluna Sese, 2017). Los procesos cognitivos hacen referencia al procesamiento de información de forma errónea, generando aprensión, por otra parte, los procesos fisiológicos son generados automáticamente por el sistema nervioso autónomo, con el objetivo de preparar al individuo para actuar en situaciones de peligro inminente (Finalmente, las manifestaciones conductuales asociadas con la ansiedad provocan que la persona abandone y/o evite situaciones, generando así limitaciones e interferencias en su funcionamiento diario (Cataluna Sese, 2017)

De esta forma, se puede entender a la ansiedad como una emoción psicobiológica que alude a un estado de agitación e inquietud desagradable que se caracteriza por la anticipación del peligro, cuando el individuo se encuentra en este estado predominan los síntomas psíquicos y la sensación de peligro inminente, moviliza al organismo, lo mantiene en un estado de alerta y dispuesto a enfrentar amenazas o situaciones de riesgo.

**Definiciones** La ansiedad competitiva como una tendencia a percibir las situaciones Competitivas como amenazantes y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión, y que se concibe como la más adecuada en el contexto deportivo.

Desde otro punto de vista, se la describe como las sensaciones negativas e inapropiadas que el deportista tiene sobre su rendimiento y resultados consecuentes, por lo cual presenta una constante aprensión y diversos síntomas de ansiedad fisiológica (Cataluna Sese, 2017)

**Ansiedad en deportistas.** Dentro de las investigaciones relacionadas con la psicología del deporte, uno de los temas de mayor relevancia es el estudio de las diferencias individuales en las respuestas a la ansiedad que generan las situaciones deportivas y la relación de la ansiedad con la ejecución deportiva.

Varios estudios dentro de escenarios deportivos indican, que la ansiedad llega a ser hasta positiva, necesaria, incluso hacia la ejecución deportiva (adaptativa), dependiendo de elementos de la personalidad del deportista como el equilibrio mental en aspectos tales como el tipo de deporte, la situación deportiva o el rigor en el cumplimiento de las metodologías de

entrenamiento y vivencias de la competición, la dificultad de la tarea, la percepción del apoyo social o el nivel de habilidad del individuo.

Sin embargo, la mayoría de los deportistas ven a la competición como un evento potencialmente amenazante, generando así ansiedad debido a las características de este, ya que la competición es un evento irrepitible ya que suele ser una única competición para el cual el competidor se preparó durante un largo período de tiempo. Es irrepitible, ya que en dicho evento debe demostrar sus habilidades sin repetir la acción y es efímero ya que su dedicación y disciplina durante su entrenamiento es enorme en comparación con el momento que posee en deportista para demostrar los resultados de dicha dedicación (Pons, 2018)

Los competidores presentan ansiedad ya que existen varios factores que influyen en el resultado de la competición que no se encuentran dentro de su control como lo son las condiciones ambientales, el estado físico y emocional de ese momento, los adversarios, los jueces, entre otros.

### **Características clínicas de la Ansiedad Competitiva**

Martens indica la existencia de una ansiedad rasgo competitiva y una ansiedad estado competitiva, define la ansiedad rasgo competitiva como la tendencia a interpretar los eventos competitivos como amenazantes, por lo cual el deportista responde con tensión ante dichos eventos. Por otra parte, se define a la ansiedad estado competitiva como un estado emocional inmediato que se caracteriza por sentimientos de tensión que se asocian directamente con la activación somática del organismo ante las distintas competiciones (Prieto, 2016). Es así como para evaluar la ansiedad competitiva propone tres escalas:

**Ansiedad somática.** Hace referencia a la activación fisiológica producida por el organismo, dicha activación puede ser externa, interna o involuntaria. La activación de tipo externa refleja signos como sudoración, temblores, tensión muscular, dilatación de las pupilas entre otros (Pons, 2018)

Por otra parte, la de tipo interna se manifiesta produciendo una aceleración del ritmo respiratorio y/o cardiaco, boca seca, entre otros; y finalmente la activación involuntaria o

parcialmente voluntaria se visibiliza a través de palpitations, temblores, desmayos, palpitations, entre otras. Todas y cada una de las alteraciones mencionadas anteriormente son captadas subjetivamente de forma desagradable y contribuyen a formar el estado subjetivo de ansiedad y pueden provocar que disminuya la eficiencia energética o el aumento de cansancio en el deportista (Pons, 2018).

**Ansiedad cognitiva.** Como su nombre lo indica esta es producida por procesos cognitivos mal elaborados, haciendo referencia a que el procesamiento de la información está siendo erróneo, lo cual genera aprensión en el individuo. Estas manifestaciones cognitivas incluyen problemas para concentrarse, razonar o recordar eventos antiguos o recientes, miedo irracional, despersonalización y principalmente las ideas fugaces o constantes de que algo malo va a suceder.

Creación de estrategias rígidas, estereotipadas y predecibles; distorsiones visuales, problemas de memoria, aumento de pensamientos negativos, disminución de la concentración, dificultades para tomar decisiones, entre otros, generando como consecuencias que el deportista disminuya su eficacia en el juego por la falta de atención y consecución.

**Autoconfianza.** Es una forma de valoración o de autopercepción sobre la capacidad propia de cada persona haciendo referencia a un juicio general de las propias habilidades que considera tener el sujeto para una actividad en específico o la vida en general (Pons, 2018). Existen dos rasgos dentro de la autoconfianza. Según Soler (2019):

Por un lado, constituye un juicio o una autopercepción sobre la propia capacidad. Por otro lado, se trata un juicio general que no se circunscribe a ninguna actividad o tarea particular para la que se requieran las capacidades que se poseen. Por consiguiente, podríamos comparar la autoconfianza con una especie de cajón desastre, en el que se almacenan sin orden ni criterio las capacidades con las que cuenta un individuo y a partir de las que este construye su percepción de las mismas. (p. 3)

### **Consecuencias de la ansiedad en deportistas.**

Dentro de las consecuencias de la ansiedad en deportistas es importante considerar el papel que cumple el entrenador en los pensamientos de los deportistas, ya que un estilo de comunicación agresivo puede aumentar los niveles de ansiedad en los mismos incrementando pensamientos automáticos de inseguridad e incapacidad (Monroy, 2018). Por otra parte, puede verse afectada la autoconfianza en los deportistas, principalmente en el género femenino, varios autores plantean que la influencia del clima deportivo en la motivación y la percepción del deportista desencadena sentimientos negativos, ya que dentro de la competición lo que interesa son los resultados y lo que tanto el público como entrenador (Pons, 2018)

#### **2.2.4. Preparación psicológica en el fútbol.**

Ponce, (2017) Rendir bajo presión es algo inevitable en el deporte, tener el deseo de querer ganar, es una constante que genera presión. En el fútbol se dan muchas variables que aumentan nuestra presión, por ejemplo, desconocimiento de los rivales, la incapacidad para predecir qué van a realizar, desconocimiento de la cancha en la que jugarás, necesidad de obtener un resultado, manejar la prensa, etc. La presión de tener que superar situaciones difíciles en muy poco tiempo, o en otras ocasiones el tener que mantener un determinado resultado favorables en un largo período de tiempo Obviamente, toda la presión está en nuestra mente, esto es la base de lo que llamamos estrés. Lo importante no es lo que nos sucede, sino la interpretación que hacemos de la situación. El estrés lo transformamos en presión, y en el fútbol.

**Flexibilidad mental:** Es la capacidad para modificar los pensamientos, y adaptarte a las nuevas situaciones que se presentan en el partido, es lo que se denomina "leer el partido".

**Velocidad mental:** Se refiere a la rapidez con que logras tomar decisiones y adaptarte a las situaciones a enfrentar en los partidos o entrenamientos. Soportar el estrés del tiempo. El tiempo es relativo, depende mucho del marcador favorable o adverso, cuando vamos

perdiendo por un gol pareciera que el tiempo transcurre con mayor velocidad, pero cuando vamos ganando pareciera que el tiempo transcurre muy lentamente. Esta sensación del tiempo, es una variable psicológica, que puede ser controlada por ti y tus compañeros sabiendo manejar los tiempos en el partido. (Ponce Hernamdéz, 2017)

### **2.3.5. Dimensiones de la preparación psicológica.**

La preparación psicológica en las técnicas físicas es fundamental para mejorar el rendimiento y la efectividad en diversas disciplinas, ya sea en deportes, artes marciales o actividades físicas en general. Aquí hay algunos aspectos clave a considerar:

#### **Visualización.**

La visualización es un proceso mental que consiste en imaginar de manera vívida y detallada un movimiento, una técnica o una situación de competencia. Se basa en la idea de que el cerebro no distingue entre la realidad y la imaginación, lo que significa que practicar mentalmente puede tener efectos positivos en la ejecución física (Lopez & Perez, 2021)

#### **Beneficios de la Visualización.**

**Mejora de la Técnica:** La visualización permite practicar movimientos complejos sin necesidad de ejecutar físicamente la técnica, ayudando a perfeccionar la forma y la coordinación (Lopez & Perez, 2021)

**Aumento de la Confianza:** Imaginar el éxito puede aumentar la confianza en las propias habilidades, lo que es crucial antes de competencias importantes (Lopez & Perez, 2021).

**Reducción de la Ansiedad:** La visualización de situaciones de competencia puede ayudar a familiarizarse con el ambiente, reduciendo la ansiedad y mejorando la preparación mental (Lopez & Perez, 2021)

**Consolidación de Aprendizajes:** Repetir mentalmente una técnica ayuda a consolidar la memoria muscular y mejora la ejecución en situaciones reales.

#### **Tipos de Visualización**

**Visualización Interna:** El atleta se ve a sí mismo ejecutando la técnica desde su propia perspectiva. Es como si estuviera en primera persona, sintiendo cada movimiento.

**Visualización Externa:** El atleta se imagina observándose a sí mismo desde fuera, como un espectador. Esto puede ser útil para evaluar la técnica y hacer ajustes (Lopez & Perez, 2021)

**Visualización de Proceso:** Se centra en el proceso de ejecución, como la secuencia de movimientos, la respiración y la concentración (Lopez & Perez, 2021)

**Visualización de Resultado:** Se enfoca en el resultado final, como cruzar la meta en una carrera o recibir un premio (Lopez & Perez, 2021)

### **Concentración.**

La concentración es la capacidad de dirigir y mantener la atención en una tarea específica, ignorando las distracciones externas e internas. En el ámbito deportivo, una buena concentración permite a los atletas ejecutar movimientos precisos, tomar decisiones rápidas y mantener el control emocional durante la competencia (Martínez & Gonzales, 2021).

### **Beneficios de la Concentración.**

**Mejora del Rendimiento:** Mantener la atención en la tarea ayuda a realizar movimientos técnicos de manera más efectiva, aumentando la precisión y la eficiencia.

**Toma de Decisiones:** Una buena concentración permite evaluar situaciones rápidamente y tomar decisiones acertadas en momentos críticos (Martínez & Gonzales).

**Reducción de Errores:** Al enfocarse en la tarea, se disminuye la probabilidad de cometer errores debido a distracciones.

**Manejo de la Ansiedad:** La concentración en la tarea puede desviar la atención de pensamientos negativos o ansiosos, ayudando a mantener la calma (Martínez & Gonzales,

### **Tipos de Concentración:**

**Concentración Focalizada:** Mantener la atención en un solo objeto o tarea durante un período prolongado (por ejemplo, en una competencia). (Martínez & Gonzales).

**Concentración Dividida:** Capacidad de atender a múltiples tareas o estímulos a la vez (por ejemplo, en deportes de equipo donde hay que observar a los compañeros y a los rivales) (Martínez & Gonzales),

**Concentración Sostenida:** Mantener la atención a lo largo de un periodo prolongado, esencial en eventos de larga duración (Martínez & Gonzales),

**Concentración Alternante:** Cambiar el enfoque de atención entre diferentes tareas o estímulos según lo requiera la situación.

### **Manejo del Estrés.**

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes. Puede ser positivo (eustrés), cuando nos motiva a actuar, o negativo (distrés), cuando se vuelve abrumador y afecta nuestro rendimiento y salud (Morales & Rodriguez, 2021)

### **Causas del Estrés en el Deporte**

**Expectativas Altas:** La presión por alcanzar metas puede generar ansiedad.

**Competencia:** La naturaleza competitiva de los deportes puede aumentar la tensión (Morales & Rodriguez, 2021).

**Lesiones:** La preocupación por lesiones o la recuperación puede ser estresante.

**Falta de Preparación:** La inseguridad sobre habilidades y estrategias puede contribuir al estrés.

**Factores Externos:** Comentarios de entrenadores, medios y seguidores pueden aumentar la presión (Morales & Rodriguez, 2021).

### **Efectos del Estrés en el Rendimiento**

**Disminución de la Concentración:** El estrés puede desviar la atención de la tarea.

**Fatiga Mental:** Aumenta la sensación de agotamiento, afectando la motivación (Morales & Rodriguez, 2021).

**Problemas Físicos:** Puede manifestarse en dolores de cabeza, problemas gastrointestinales o fatiga muscular (Morales & Rodriguez, 2021)

**Alteración del Sueño:** El estrés puede dificultar el descanso y la recuperación.

En conclusión, El manejo del estrés es crucial para los atletas, ya que afecta tanto su rendimiento como su bienestar general. Incorporar estrategias efectivas de manejo del estrés no solo ayuda a mejorar el rendimiento deportivo, sino que también contribuye a una vida

más equilibrada y saludable. Al desarrollar habilidades para enfrentar el estrés, los atletas pueden optimizar su desempeño y disfrutar más de su actividad.

### **2.3.6. Dimensiones del rendimiento físico.**

Sánchez & Pérez, (2021) define rendimiento físico en el ámbito deportivo son habilidades específicas que los atletas desarrollan para ejecutar movimientos de manera efectiva y eficiente. Estas técnicas son fundamentales para el rendimiento en cualquier deporte y se pueden dividir en varias dimensiones. Mientras que, Torres & Moreno (2021) manifiesta que las técnicas físicas se refieren a un conjunto de habilidades motoras y estrategias que los atletas emplean para ejecutar movimientos de manera efectiva en el contexto de su deporte específico. Estas técnicas incluyen aspectos mecánicos, fisiológicos, psicológicos y tácticos que se combinan para lograr un rendimiento óptimo.

Para nosotros el rendimiento físico son un componente esencial del rendimiento deportivo y abarcan un amplio espectro de habilidades y enfoques. Comprender y desarrollar estas técnicas permite a los atletas no solo mejorar su rendimiento, sino también disfrutar más de su deporte y mantener una carrera saludable y sostenible. La integración de técnicas físicas, mentales y tácticas es clave para alcanzar el máximo potencial en cualquier disciplina deportiva.

#### **2.3.6.1. Bases teóricas del rendimiento físico.**

Las técnicas físicas en el fútbol son fundamentales para el rendimiento y la efectividad en el juego. Estas técnicas abarcan una variedad de habilidades motrices y tácticas que los jugadores deben dominar para desempeñarse adecuadamente en el campo. A continuación, se presentan las bases teóricas que sustentan las técnicas físicas en el fútbol (Bascones & Zamorín, 2021)

#### **Biomecánica del Movimiento**

La biomecánica estudia los movimientos del cuerpo humano en términos de mecánica física.

En el fútbol, esto incluye:

**Cinemática:** Analiza el movimiento sin considerar las fuerzas. Se centra en la velocidad, la

aceleración y la trayectoria del balón y del jugador (Bascones & Zamorín, 2021)

**Cinética:** Se ocupa de las fuerzas que causan el movimiento, como el impulso en un tiro o el equilibrio al driblar (Bascones & Zamorín, 2021)

**Postura y Alineación:** Una postura adecuada es crucial para la ejecución efectiva de técnicas como el pase, el tiro y el salto.

### **Fisiología del Ejercicio**

La fisiología del ejercicio examina cómo el cuerpo responde al ejercicio físico. Los aspectos relevantes incluyen:

**Capacidades Físicas:** Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad son esenciales para la ejecución de técnicas físicas en el fútbol (Bascones & Zamorín, 2021)

**Sistema Aeróbico y Anaeróbico:** Los jugadores deben desarrollar ambos sistemas para manejar los esfuerzos cortos y explosivos (sprints, cambios de dirección) y los esfuerzos prolongados (juego continuo) (Bascones & Zamorín, 2021)

**Fatiga y Recuperación:** Comprender cómo la fatiga afecta el rendimiento ayuda a los jugadores a implementar estrategias de recuperación adecuadas (Bascones & Zamorín, 2021)

### **Psicología del Deporte**

La psicología del deporte aborda la mentalidad del jugador y su impacto en el rendimiento:

**Concentración y Atención:** La capacidad de mantener el enfoque en el juego y en la ejecución técnica es crucial para evitar errores (Bascones & Zamorín, 2021)

**Manejo del Estrés:** Técnicas como la visualización y la relajación ayudan a los jugadores a manejar la presión en situaciones competitivas.

**Motivación y Confianza:** La motivación intrínseca y la confianza en las propias habilidades son clave para la ejecución efectiva de técnicas (Bascones & Zamorín, 2021)

### **Técnicas Específicas del Fútbol.**

Las principales técnicas físicas en el fútbol incluyen:

**Pases:** La técnica de pase involucra precisión y control. Los tipos de pase (corto, largo

en profundidad) requieren diferentes enfoques técnicos.

**Tiros:** Existen varias técnicas de tiro, como el tiro con el interior del pie, el tiro de volea y el tiro libre, cada una con su propia biomecánica.

**Driblin:** La habilidad de superar adversarios mediante el control del balón requiere coordinación, agilidad y cambios rápidos de dirección.

**Defensa:** Técnicas defensivas como el tackle y la interceptación son vitales para el juego defensivo (Bascones & Zamorín, 2021)

### **Condicionamiento Físico y Entrenamiento.**

El entrenamiento específico es crucial para desarrollar técnicas físicas:

**Entrenamiento Técnico:** Ejercicios dirigidos a mejorar habilidades específicas, como el control del balón y la precisión en los pases (Bascones & Zamorín, 2021)

**Entrenamiento Táctico:** Implica simular situaciones de juego para aplicar técnicas en contextos reales.

**Condicionamiento Físico:** Programas de fuerza, resistencia y velocidad que preparan a los jugadores para las exigencias del juego.

### **Teoría de la Aprendizaje Motor.**

La teoría del aprendizaje motor se centra en cómo los atletas aprenden y perfeccionan habilidades físicas (Bascones & Zamorín, 2021)

**Fases del Aprendizaje:** Incluye la fase cognitiva (aprendizaje inicial), fase asociativa (mejora de la técnica) y fase autónoma (ejecución fluida).

**Retroalimentación:** La retroalimentación constante durante el entrenamiento ayuda a los jugadores a ajustar y mejorar su técnica (Bascones & Zamorín, 2021)

En conclusión, las técnicas físicas en el fútbol se sustentan en diversas bases teóricas que abarcan la biomecánica, la psicología y el aprendizaje motor. Comprender y aplicar estos principios permite a los entrenadores y jugadores optimizar el rendimiento, mejorar habilidades técnicas y desarrollar estrategias efectivas para la competición. La integración de estas bases teóricas en la práctica diaria es fundamental para el éxito en el fútbol.

### 2.3.6.2 Dimensiones de la variable rendimiento físico en el fútbol.

Alonso (2020) manifiesta que las técnicas físicas en el fútbol son fundamentales para el desarrollo del rendimiento de los jugadores. Estas técnicas abarcan varios aspectos del entrenamiento físico, incluyendo la resistencia, fuerza, velocidad, agilidad y coordinación

#### **Las técnicas de resistencia.**

En el deporte, especialmente en el fútbol, son fundamentales para mejorar la capacidad física de los atletas y su rendimiento en el campo. Estas técnicas están diseñadas para desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica, esenciales para mantener un alto nivel de rendimiento durante toda la competición. A continuación, se describen diversas técnicas y métodos para entrenar la resistencia (Cano, 2020).

#### **Entrenamiento Aeróbico**

El entrenamiento aeróbico es crucial para mejorar la resistencia general del jugador. Se basa en actividades que utilizan el oxígeno para generar energía. Las técnicas incluyen:

**Carrera Continua:** Correr a un ritmo constante durante un período prolongado (30-60 minutos) para desarrollar la capacidad aeróbica (Cano, 2020).

**Fartlek:** Alternar entre ritmos suaves y rápidos durante una sesión de carrera. Este método ayuda a simular las variaciones de intensidad que se encuentran en un partido (Cano, 2020).

**Entrenamiento en Intervalos Largos:** Alternar períodos de esfuerzo moderado con períodos de descanso. Por ejemplo, correr 5 minutos a un ritmo rápido seguido de 2 minutos de trote suave.

#### **Entrenamiento Anaeróbico.**

El entrenamiento anaeróbico se centra en actividades que no requieren oxígeno inmediato, Mejorando la capacidad del cuerpo para realizar esfuerzos intensos y cortos. Las técnicas incluyen:

**Intervalos Cortos:** Realizar sprints de alta intensidad (30 segundos) seguidos de un período de descanso 1-2 minutos este método mejora la capacidad anaeróbica y la velocidad.

**Circuitos de Fuerza:** Combinación de ejercicios de fuerza y resistencia (pesas, ejercicios de peso corporal) realizados con poco descanso entre ellos para aumentar la resistencia muscular.

**Sprints en Cuestas:** Correr en inclinación para aumentar la fuerza y la resistencia. Los sprints en cuestas ayudan a desarrollar potencia en las piernas.

### **Entrenamiento de Resistencia Específica**

Adaptar el entrenamiento a las demandas específicas del fútbol es clave. Algunas técnicas incluyen:

**Ejercicios de Posición:** Incorporar ejercicios que simulen situaciones de juego, como carreras hacia adelante y hacia atrás, cambios de dirección y paradas rápidas.

**Juegos Reducidos:** Jugar en espacios más pequeños (5v5, 7v7) para aumentar la intensidad del ejercicio y mejorar la resistencia en situaciones de juego real.

**Entrenamiento en Espacio Confinado:** Realizar ejercicios en espacios reducidos que obliguen a los jugadores a moverse rápidamente, ayudando a mejorar la resistencia mientras se practica la toma de decisiones.

### **Métodos de Monitoreo y Evaluación**

Para maximizar la efectividad del entrenamiento de resistencia, es importante monitorear y evaluar el progreso:

**Frecuencia Cardíaca:** Utilizar monitores de frecuencia cardíaca para medir la intensidad del entrenamiento y asegurarse de que se está trabajando en las zonas adecuadas (Cano, 2020).

**Pruebas de Resistencia:** Realizar pruebas periódicas (como la prueba de Cooper o el Yo-Yo Test) para evaluar la mejora en la capacidad de resistencia (Cano, 2020).

### **Recuperación y Adaptación**

El descanso y la recuperación son esenciales para el desarrollo de la resistencia:

**Días de Descanso:** Incorporar días de descanso activo para permitir la recuperación del cuerpo y la adaptación al entrenamiento (Cano, 2020).

**Nutrición y Hidratación:** Asegurarse de que los atletas se alimenten adecuadamente y se mantengan hidratados para optimizar el rendimiento y la recuperación (Cano, 2020).

En conclusión, las técnicas de resistencia son fundamentales para el rendimiento en el fútbol y deben ser integradas en el entrenamiento de manera sistemática y específica. Combinando el entrenamiento aeróbico y anaeróbico, así como ejercicios específicos del deporte, los jugadores pueden mejorar su resistencia, lo que les permitirá mantener un alto nivel de rendimiento a lo largo de los partidos. La evaluación constante y el enfoque en la recuperación son también componentes clave para el éxito en el entrenamiento de resistencia.

### **Técnicas de velocidad.**

Las técnicas de velocidad en el fútbol son fundamentales para mejorar el rendimiento de los jugadores en situaciones de juego, donde la rapidez en los movimientos puede marcar la diferencia entre ganar y perder. A continuación, se presentan diferentes aspectos y métodos para desarrollar la velocidad en el fútbol (Lopez, 2019)

### **Tipos de Velocidad en el Fútbol**

**Velocidad de Reacción:** Tiempo que tarda un jugador en responder a un estímulo. Es crucial en situaciones de juego, como recibir un pase o reaccionar ante un adversario.

**Velocidad de Aceleración:** Capacidad de alcanzar la velocidad máxima en el menor tiempo posible. Implica un cambio rápido de estado, como un sprint desde una posición estática (Lopez, 2019)

**Velocidad Máxima:** La velocidad máxima que un jugador puede alcanzar en un sprint.

**Velocidad de Resistencia:** Capacidad para mantener una velocidad alta durante un período prolongado. Es importante en partidos largos y exigentes (Lopez, 2019)

### **Técnicas y Métodos de Entrenamiento**

#### **a. Entrenamiento de Velocidad**

**Sprints Cortos:** Realizar sprints de 20 a 40 metros a máxima intensidad, con períodos de descanso adecuados entre repeticiones para maximizar la recuperación (Lopez, 2019).

**Sprints con Resistencia:** Utilizar pesos, trineos o bandas elásticas para aumentar la resistencia durante el sprint, ayudando a desarrollar fuerza y potencia.

**Fartlek:** Combinar carreras a diferentes ritmos en un mismo entrenamiento. Alternar entre velocidad alta y baja mejora la capacidad de respuesta y adaptación.

#### **b. Técnicas de Aceleración**

**Salidas Rápidas:** Practicar el movimiento de salida desde diferentes posiciones (de pie, en cuclillas) para mejorar la velocidad de reacción.

**Ejercicios de Técnica de Carrera:** Incluir ejercicios que se centren en la postura, el movimiento de los brazos y la zancada, como el skipping y los ejercicios de carioca.

**Drills de Agilidad:** Utilizar conos o escaleras de agilidad para trabajar en cambios de dirección rápidos y efectivos, lo que es esencial en el fútbol (Lopez, 2019)

#### **Aspectos Biomecánicos**

**Postura:** Mantener una postura adecuada durante la carrera (cabeza erguida, hombros relajados, caderas alineadas) mejora la eficiencia del movimiento.

**Movimientos de Brazos:** Los brazos deben moverse de manera coordinada con las piernas para impulsar el movimiento y mantener el equilibrio.

**Longitud de Zancada:** Aprender a optimizar la longitud y frecuencia de la zancada para maximizar la velocidad sin perder el control (Lopez, 2019)

#### **Entrenamiento de Velocidad en Situaciones de Juego**

**Juegos Reducidos:** Practicar en espacios reducidos con el balón ayuda a los jugadores a aplicar la velocidad en situaciones reales de juego, mejorando su capacidad de respuesta.

**Transiciones Rápidas:** Entrenar situaciones donde los jugadores deben acelerar rápidamente después de una recuperación de balón o un cambio de juego (Lopez, 2019)

#### **Evaluación y Monitoreo**

**Pruebas de Velocidad:** Realizar pruebas de velocidad (como el test de 30 metros) para evaluar el progreso y ajustar el entrenamiento según sea necesario.

**Monitoreo de la Frecuencia Cardíaca:** Usar dispositivos para monitorear la intensidad del entrenamiento y asegurarse de que los jugadores trabajen en las zonas adecuadas (Lopez, 2019)

En conclusión, las técnicas de velocidad son esenciales en el fútbol y requieren un enfoque integral que combine entrenamiento físico, técnico y táctico. Al centrarse en la mejora de la velocidad de reacción, aceleración y resistencia, los jugadores pueden maximizar su rendimiento en el campo. La práctica regular y la atención a los detalles biomecánicos también son cruciales para desarrollar una velocidad efectiva y sostenida.

### **Técnicas de fuerza.**

Las técnicas de fuerza en el fútbol son fundamentales para mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones. La fuerza es crucial no solo para realizar acciones técnicas (como el tiro o el pase), sino también para enfrentar y superar a los adversarios en situaciones de juego. A continuación, se presentan diferentes aspectos y métodos para desarrollar la fuerza en el contexto del fútbol (Torres, 2022)

### **Tipos de Fuerza**

**Fuerza Máxima:** Capacidad para ejercer la máxima cantidad de fuerza en una sola contracción muscular. Importante para acciones explosivas.

**Fuerza Explosiva:** Capacidad para generar fuerza en el menor tiempo posible, crucial para sprints, saltos y cambios de dirección (Torres, 2022).

**Fuerza Resistencia:** Capacidad de mantener un nivel de fuerza durante un período prolongado, necesaria para soportar las demandas del juego a lo largo del partido.

### **Técnicas y Métodos de Entrenamiento**

#### **a. Entrenamiento de Fuerza.**

**Levantamiento de Pesas:** Utilizar ejercicios de fuerza tradicional (sentadillas, peso muerto, press de banca), para desarrollar la fuerza máxima. Se debe realizar con una técnica adecuada para prevenir lesiones (Torres, 2022).

**Ejercicios de Peso Corporal:** Incorporar flexiones, dominadas y sentadillas sin peso,

que son útiles para mejorar la fuerza funcional.

**Entrenamiento de Resistencia:** Usar bandas elásticas o trineos para aumentar la resistencia en los ejercicios, mejorando la fuerza explosiva.

#### **b. Entrenamiento de Fuerza Explosiva**

**Pliometría:** Incluir ejercicios como saltos y rebotes que ayudan a desarrollar la explosividad. Ejemplos incluyen saltos en profundidad y saltos de caja (Torres, 2022).

**Sprints Resistidos:** Realizar sprints con resistencia (como usando un trineo o una banda elástica) para aumentar la fuerza y potencia en las piernas.

#### **c. Entrenamiento de Fuerza en Situaciones Específicas**

**Ejercicios Funcionales:** Incorporar movimientos que simulan acciones específicas del fútbol, como empujes y tirones, utilizando kettlebells o balones medicinales.

**Circuitos de Fuerza:** Diseñar circuitos que incluyan una variedad de ejercicios que trabajen diferentes grupos musculares, manteniendo alta la intensidad (Torres, 2022)

#### **Aspectos Biomecánicos**

**Técnica Correcta:** Es fundamental mantener una técnica adecuada en todos los ejercicios para maximizar los beneficios y minimizar el riesgo de lesiones.

**Postura:** Una buena alineación corporal y una postura adecuada durante el entrenamiento son esenciales para la eficacia del movimiento y la prevención de lesiones (Torres, 2022)

En conclusión, las técnicas de fuerza son esenciales para el rendimiento en el fútbol. Al integrar el entrenamiento de fuerza máxima, explosiva y resistencia, los jugadores pueden mejorar su capacidad física y su rendimiento en el campo. La atención a la técnica, la evaluación constante y un enfoque en la recuperación son componentes clave para el éxito en el entrenamiento de fuerza.

#### **Técnicas de coordinación.**

Las técnicas de coordinación son esenciales en el fútbol, ya que permiten a los jugadores ejecutar movimientos precisos y eficaces en situaciones de juego. La coordinación involucra la capacidad de integrar y controlar el movimiento de diferentes partes del cuerpo, lo que es

crucial para realizar acciones técnicas como el pase, el tiro o el regate. A continuación, se describen diferentes aspectos y métodos para desarrollar la coordinación en el fútbol.

### **Tipos de Coordinación**

**Coordinación General:** La capacidad de controlar y sincronizar movimientos del cuerpo en general.

**Coordinación Específica:** Habilidad para coordinar movimientos que involucran el balón, como driblar, pasar o disparar.

**Coordinación Dinámica:** Capacidad para mantener el control del cuerpo mientras se está en movimiento, especialmente en situaciones de cambio de dirección.

### **Técnicas y Métodos de Entrenamiento**

#### **a. Ejercicios de Coordinación Básica**

**Salto y Repeticiones:** Realizar saltos a diferentes alturas y longitudes, integrando movimientos de brazos y piernas.

**Drills de Agilidad:** Usar escaleras de agilidad, conos y cintas para trabajar en cambios de dirección, velocidad y control corporal.

**Ejercicios de Balance:** Practicar ejercicios que impliquen mantener el equilibrio en diferentes superficies (como bosu o tablas de equilibrio) para mejorar la estabilidad.

#### **b. Ejercicios con el Balón**

**Control del Balón:** Realizar toques con diferentes partes del pie mientras se avanza o se cambia de dirección. Esto incluye el uso de superficies internas, externas y el empeine.

**Pases en Movimiento:** Practicar pases mientras se corre o cambia de dirección, enfatizando la precisión y el control.

**Dribles Técnicos:** Realizar slaloms y regateos en espacios reducidos, integrando cambios de ritmo y dirección.

#### **c. Ejercicios de Coordinación en Equipo**

**Juegos Reducidos:** Implementar partidos en espacios reducidos donde los jugadores deban moverse rápidamente y coordinar sus acciones en equipo.

**Relays:** Realizar carreras de relevos que involucren diferentes tipos de movimientos (correr, saltar, driblar) para mejorar la coordinación y el trabajo en equipo.

### **Aspectos Técnicos y Biomecánicos**

**Postura:** Mantener una buena alineación corporal durante los ejercicios para maximizar la eficacia del movimiento y prevenir lesiones.

**Movimientos de Brazos:** Usar los brazos de manera coordinada con las piernas durante los ejercicios para mejorar el equilibrio y el control.

## **4. Evaluación y Monitoreo**

**Pruebas de Coordinación:** Realizar evaluaciones específicas (como tests de agilidad) para medir el progreso en la coordinación y ajustar el entrenamiento según sea necesario.

**Monitoreo del Rendimiento:** Usar dispositivos o aplicaciones para seguir el rendimiento en los entrenamientos y partidos, enfocándose en la coordinación.

## **5. Recuperación y Prevención de Lesiones**

**Estiramientos y Movilidad:** Incluir rutinas de estiramiento y ejercicios de movilidad para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones, lo que también favorece la coordinación.

**Días de Descanso:** Incorporar días de descanso activo para permitir la recuperación del cuerpo y la adaptación al entrenamiento.

### **2.4. Formulación de hipótesis**

#### **2.4.1. Hipótesis General**

Ha La preparación psicológica produce efectos significativos en la resistencia física en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

Ho La preparación psicológica no produce efectos significativos en la resistencia física en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica, 2024.

### 2.4.2. Hipótesis Específicas.

Ha. La preparación psicológica produce efectos significativos en la resistencia física, resistencia, velocidad, fuerza y coordinación en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

Ho. La preparación psicológica no produce efectos significativos en la resistencia física, resistencia, velocidad, fuerza y coordinación en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica, 2024.

### 2.5. Identificación de variables

**Variable 1:** Preparación Psicológica.

**Variable 2:** Rendimiento físico

### 2.6. Operacionalización de variables.

Variables	Conceptualización	Dimensiones
<b>Preparación Psicológica</b>	Carrasco, (2019) Entiende la preparación psicológica más como desarrollo emocional, disponer de competencias emocionales o saber gestionar a nivel emocional cualquier situación relacionada con el entrenamiento y la competición, cualquier situación con todo lo que rodea al deportista.	✓ Visualización ✓ Concentración ✓ Manejo de estrés
<b>Rendimiento físico</b>	Alonso (2020) manifiesta que el rendimiento físico en el fútbol es fundamental para el desarrollo del rendimiento de los jugadores. Estas técnicas abarcan varios aspectos del entrenamiento físico, incluyendo la resistencia, fuerza, velocidad, agilidad y coordinación	✓ Resistencia ✓ Velocidad ✓ Fuerza ✓ Coordinación

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1. Diseño Metodológico

#### 3.1.1. Tipo y nivel de investigación

La presente investigación se realizará en el marco del enfoque cuantitativo, cuyo tipo de investigación corresponde a la investigación aplicada, cuyo nivel o método será la investigación descriptiva. (Arias 2020)

#### 3.1.2. Método de investigación

##### **Método General**

Método Científico: es un proceso que tiene como finalidad el establecimiento de relaciones entre hechos, para enunciar leyes que fundamenten el funcionamiento del mundo en tal sentido en el presente trabajo de investigación se utilizó el método científico, para fortalecer todo el marco teórico. También consiste en una serie de etapas que hay que recorrer para obtener un conocimiento válido desde el punto de vista científico. Por lo tanto, la investigación utilizo el método científico.

##### **Métodos específicos**

Los métodos específicos que se emplearán serán: Descriptivo, bibliográficos y estadísticos porque el descriptivo busco la precisión, análisis e interpretación de las características de cada variable y sustentada en el comportamiento de las variables, en lo bibliográfico porque toda la información recopilada fue de los libros y el estadístico porque se empleó para la representación de los datos de estudio.

##### a) **El método Inductivo:**

Deductivo “que nos ayudó, a seguir una secuencia lógica en el análisis del problema, ya que partimos de hechos observables para luego arribar a conclusiones”.

##### b) **El método analítico:**

Que nos permitió analizar la realidad problemática identificando las causas que lo propiciaron”.

##### c) **El método histórico:**

En “la contextualización y evolución de la problemática, en el marco teórico, así como en la aplicación de las diferentes actividades de la propuesta”.

- d) **El método abstracto**,  
para interpretación de los resultados.
- e) **El método estadístico**,  
para el procesamiento de los datos obtenidos.
- f) Estilos individualizadores.
- g) Estilos participativos
- h) Estilos socializadores

### 3.1.3. Diseño de investigación.

El diseño que se utilizará en el trabajo de investigación es el pre experimental con prueba de entrada y prueba de salida, con un solo grupo. Puesto que se realizará una evaluación previa de la variable dependiente, posteriormente se aplicará la variable independiente y al final se evaluará los resultados.

Gráficamente se representa de la siguiente manera:

GE:  $O_1$  X  $O_2$

Dónde

G.E.: Grupo Experimental.

$O_1$ : Pre Test

$O_2$ : Post Test

X : Manipulación de la Variable Independiente

**Variable “x”.**

$V_x$  = Preparación psicológica

**Variable “y”**

$V_y$  = Técnicas del fútbol

### **3.1.4. Población, Muestra y Muestreo**

Al respecto (Hernandez, 2014, pág. 174) define: “A la población como “El conjunto de todas las cosas que concuerdan con determinadas especificaciones”.

#### **Población**

estará conformada por todos los estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.

#### **Muestra.**

La muestra de estudios estará constituida por 20 estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa. N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.

#### **Muestreo**

El grupo experimental está definido será del tipo no probabilístico.

#### **Criterios de inclusión:**

- ✓ Estudiantes de la Institución Educativa Estudiantes de la muestra
- ✓ **Criterios de exclusión:**
- ✓ Estudiantes que inasisten a las sesiones de actividades motoras gruesa.
- ✓ Estudiantes que no fueron encuestados.
- ✓ Estudiantes enfermos
- ✓ Estudiantes trasladados

### **3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

#### **Técnica**

De acuerdo con Vara (2012) a técnica es el conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores en cada una de las etapas de la investigación científica

En este marco la técnica que se ha empleado para la recopilación de datos en el trabajo de investigación será la observación directa de las dimensiones del trabajo.

#### **Instrumento**

Tomando en cuenta la técnica de la observación directa de la investigación, se elaborará

una prueba objetiva, que consiste en la aplicación del pre test y post test de las dimensiones del trabajo de investigación para la demostración hipotética. (Vara Horna, 2012)

### **3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Para el procesamiento de datos se utilizar la técnica de análisis estadístico, descriptivo e inferencial, mediante programa estadístico SPSS V26, asimismo el análisis de datos de realizará utilizando el t de student.

### **3.1.7. Código de ética.**

Se consideran los principios éticos y morales de acuerdo al código de ética de la Institución para estudios con menores de edad (Miranda & Villasís, 2019) donde se hace hincapié en la existencia de un beneficio directo para los menores involucrados. Con respecto al principio de justicia, la investigación ofrece las mismas oportunidades y beneficios a todos los participantes, sin distinción de cualquier índole. Finalmente, y en concordancia con el principio de no maleficencia, los datos son obtenidos de forma real y trasladados a las bases de datos sin alteración y/o modificación alguna.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Resultados de la investigación

Frecuencia del pre test y post test de la variable rendimiento físico en los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024

**Tabla1:**

*Resultados del pre test y post test de la dimensión resistencia aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.*

#### Pre test de resistencia

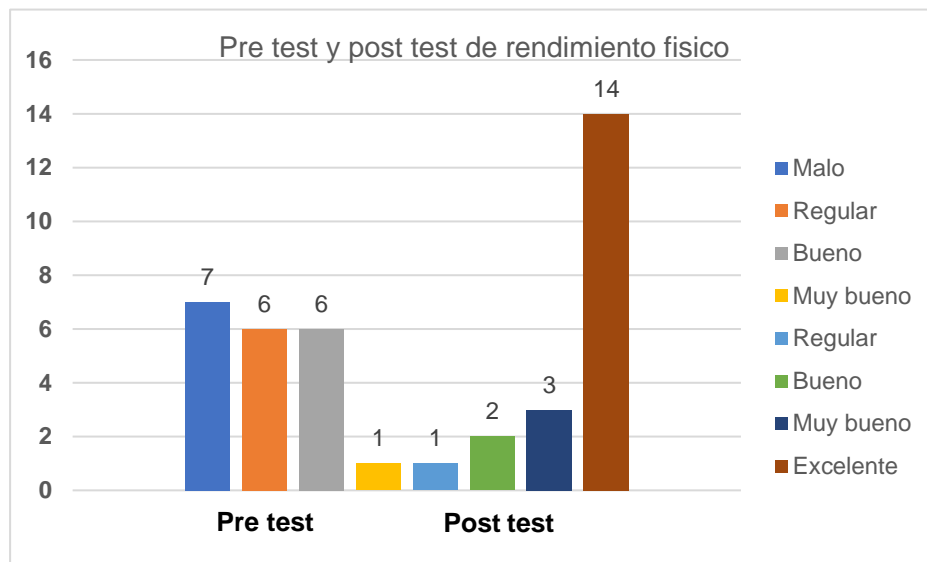
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	7	35,0	35,0	35,0
	Regular	6	30,0	30,0	65,0
	Bueno	6	30,0	30,0	95,0
	Muy bueno	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

#### Post test de resistencia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Regular	1	5,0	5,0	5,0
	Bueno	2	10,0	10,0	15,0
	Muy bueno	3	15,0	15,0	30,0
	Excelente	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Figura1:**

Resultados estadísticos del pre test y post test de resistencia aplicado a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra Huancavelica, 2024.

**Descripción.**

El pretest y posttest de la dimensión resistencia aplicados a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, ubicada en Pampachacra, Huancavelica, arrojaron los siguientes resultados. En el pretest, se encontró que 7 estudiantes estaban en condición mala, lo que representa el 35%; 6 estudiantes en condición regular, equivalente al 30%; 6 estudiantes en condición buena, también el 30%; y 1 estudiante en condición muy buena, que corresponde al 5 %.

Tras la aplicación del programa de intervención, los resultados fueron los siguientes: 1 estudiante en condición regular, que representa el 5%; 2 estudiantes en condición buena, que es el 10%; 3 estudiantes en condición muy buena, que equivale al 15%; y 14 estudiantes en condición excelente, lo que representa el 70%. Estos resultados demuestran que la preparación psicológica mejora la resistencia.

**Tabla2:**

Resultados del pre test y post test de la dimensión velocidad aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.

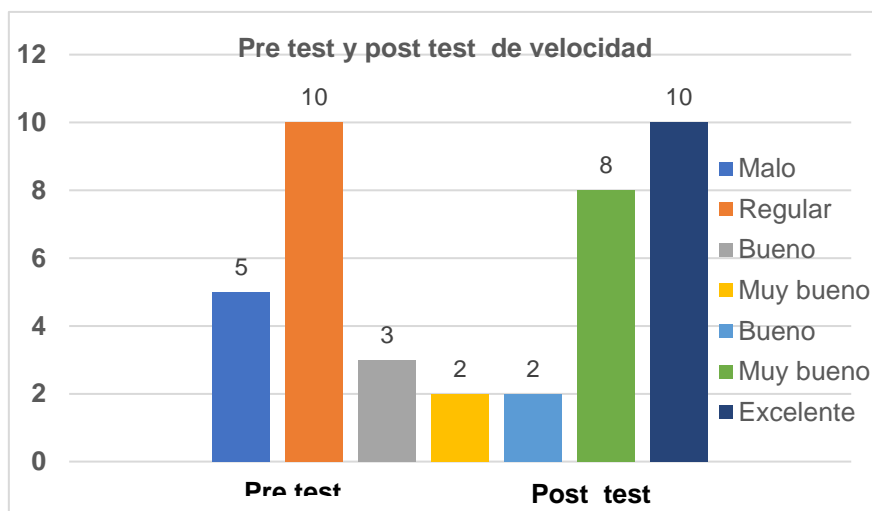
Pre test de velocidad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	5	25,0	25,0	25,0
	Regular	10	50,0	50,0	75,0
	Bueno	3	15,0	15,0	90,0
	Muy bueno	2	10,0	10,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Post test de velocidad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	2	10,0	10,0	10,0
	Muy bueno	8	40,0	40,0	50,0
	Excelente	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Figura 2:**

Resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión velocidad aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.



### Descripción.

El pretest y postest de la dimensión velocidad aplicados a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, ubicada en Pampachacra, Huancavelica, arrojaron los siguientes resultados. En el pretest, se encontró que 5 estudiantes estaban en condición mala, lo que representa el 25%; 10 estudiantes en condición regular, equivalente al 50%; 3 estudiantes en condición buena, también el 15%; y 2 estudiante en condición muy buena, que corresponde al 10 %.

Tras la aplicación del programa de intervención, los resultados fueron los siguientes: 2 estudiante en condición buena, que representa el 10%; 3 estudiantes en condición muy buena, que es el 15%; 3 y 10 estudiantes en condición excelente que equivale al 50%; Estos resultados demuestran que la preparación psicológica mejora la velocidad.

### Tabla 3:

*Resultados del pre test y post test de la dimensión fuerza aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.*

#### Pre test de fuerza

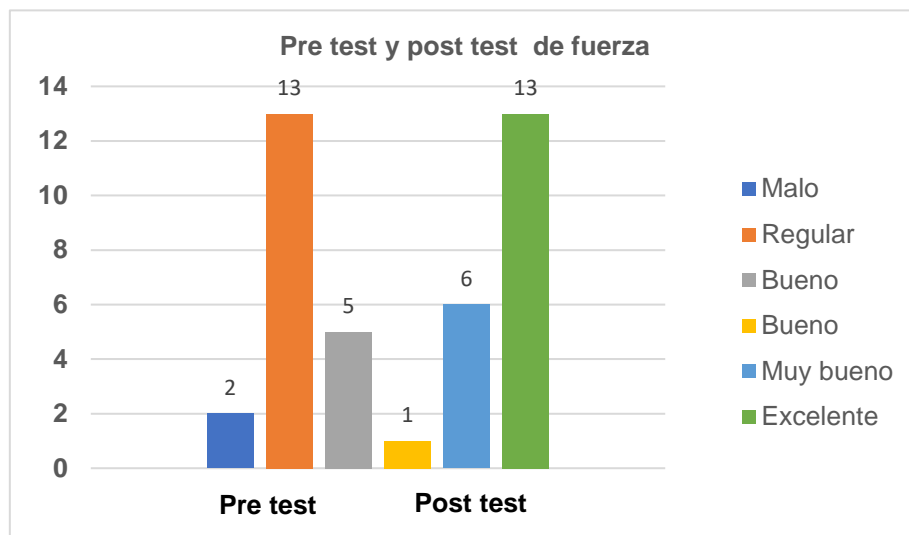
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	2	10,0	10,0	10,0
	Regular	13	65,0	65,0	75,0
	Bueno	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

#### Post test de fuerza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	1	5,0	5,0	5,0
	Muy Bueno	6	30,0	30,0	35,0
	Excelente	13	65,0	65,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Figura 3:**

Resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión fuerza aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2023.



El pretest y postest de la dimensión fuerza aplicados a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, ubicada en Pampachacra, Huancavelica, arrojaron los siguientes resultados. En el pretest, se encontró que 2 estudiantes estaban en condición mala, lo que representa el 10%; 13 estudiantes en condición regular, equivalente al 65%; 5 estudiantes en condición buena, también el 25%;

Tras la aplicación del programa de intervención, los resultados fueron los siguientes: 1 estudiante en condición buena, que representa el 5 %; 6 estudiantes en condición muy buena, que es el 30 %; 3 y 13 estudiantes en condición excelente que equivale al 65 %; Estos resultados demuestran que la preparación psicológica mejora la fuerza.

**Tabla 4:**

Resultados del pre test y post test de coordinación aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.

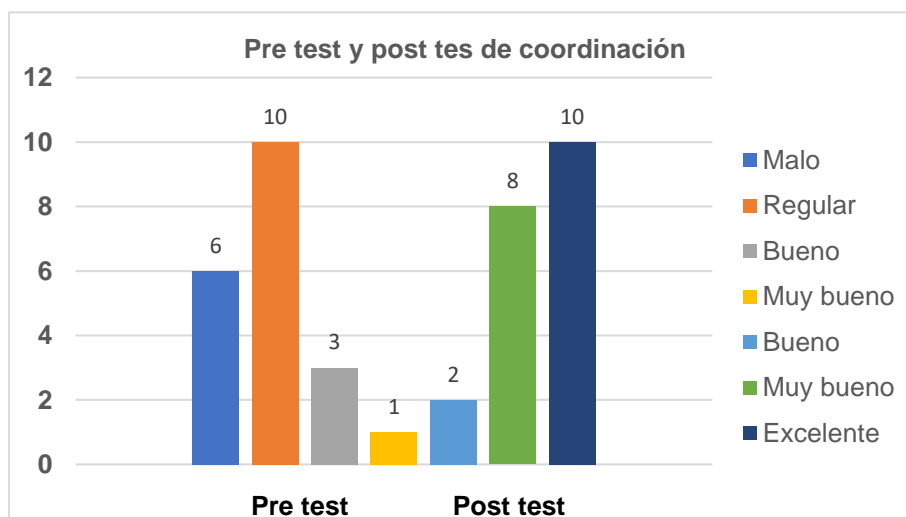
Pre test de coordinación					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	6	30,0	30,0	30,0
	Regular	10	50,0	50,0	80,0
	Bueno	3	15,0	15,0	95,0
	Muy bueno	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Post test de coordinación					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	2	10,0	10,0	10,0
	Muy bueno	8	40,0	40,0	50,0
	Excelente	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Figura 4:**

*Resultados estadísticos del pre test y post test de la dimensión coordinación aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.*



**Descripción.**

El pretest y pos test de la dimensión coordinación aplicados a la selección de fútbol de la

Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, ubicada en Pampachacra, Huancavelica, arrojaron los siguientes resultados. En el pretest, se encontró que 6 estudiantes estaban en condición mala, lo que representa el 30%; 10 estudiantes en condición regular, equivalente al 50 %; 10 estudiantes en condición muy buena, que es el 50 %; 1 estudiante en condición muy buena que equivale al 5 %

Tras la aplicación del programa de intervención, los resultados fueron los siguientes: 2 estudiante en condición buena, que representa el 10 %; 8 estudiantes en condición muy buena, que es el 40 %; y 10 estudiantes en condición excelente que equivale al 50 %; Estos resultados demuestran que la preparación psicológica mejora la coordinación.

**Tabla 5.**

*Resultados generales del pre test y post test de la variable rendimiento físico aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.*

**Pre test de la variable rendimiento físico**

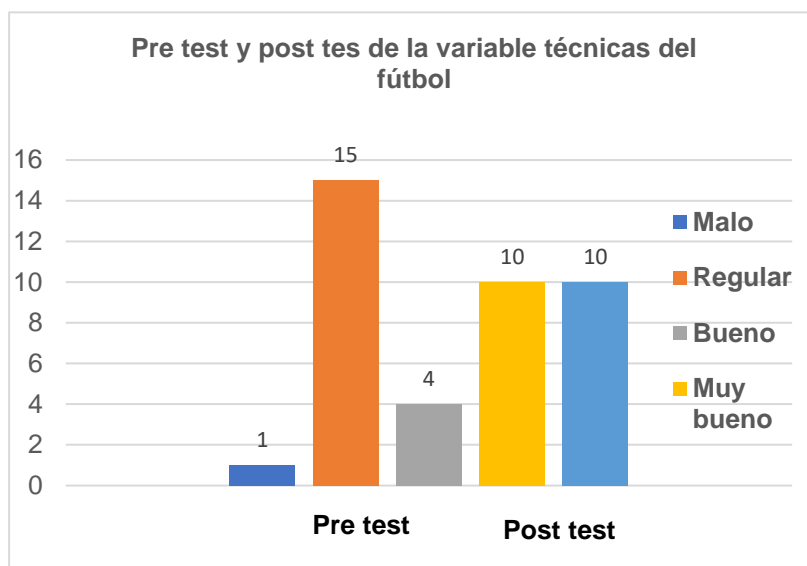
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	1	5,0	5,0	5,0
	Regular	15	75,0	75,0	80,0
	Bueno	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Post test de la variable rendimiento físico**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy bueno	10	50,0	50,0	50,0
	Excelente	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

**Figura. 5.**

Resultados estadísticos generales del pre test y post test de la variable rendimiento físico aplicado a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.

**Descripción.**

El pretest y postest general de la variable rendimiento físico aplicados a la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, ubicada en Pampachacra, Huancavelica, arrojaron los siguientes resultados. En el pretest, se encontró que 1 estudiantes estaban en condición mala, lo que representa el 5%; 15 estudiantes en condición regular, equivalente al 75 %; 4 estudiantes en condición buena, que es el 20 %;

Tras la aplicación del programa de intervención, los resultados fueron los siguientes: 10 estudiante en condición muy buena, que representa el 50 %; y 10 estudiantes en condición excelente, que es el 50 %; Estos resultados demuestran que la preparación psicológica mejora el rendimiento físico.

**4.2, Prueba de hipótesis.**

La prueba t de Student se utiliza para comparar las medias de dos grupos independientes o relacionados (como muestras pareadas) cuando la muestra es pequeña y la distribución de

la población es aproximadamente normal. Por tanto, en el trabajo de investigación se realizó en base al t de Student.

Ha La preparación psicológica produce efectos significativos en el rendimiento físico en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

Ho La preparación psicológica no produce efectos significativos en el rendimiento físico en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

**Tabla 6.**

*Resultados del pre test y post test de prueba de hipótesis aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.*

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia				Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	
Par 1	Pre test de la hipótesis general - Post test de la hipótesis general	-2,3500	,67082	,15000	-2,66395	-2,03605	-15,667	19	,000

**Decisión**

En los resultados mostrados en la tabla 6 se aprecia el estadístico t Student con un valor de -15,667 siendo el nivel de significancia  $p=0,05$  obteniéndose un valor  $0,000 < 0,05$ , por lo tanto, se concluye que la variable rendimiento físico presentan resultados diferentes en cuanto al pre test y post test, es decir existen diferencias significativas entre las variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba que existe una influencia significativa entre pre test y post test de la variable rendimiento físico en

los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica.

Ha. La preparación psicológica produce efectos significativos en la resistencia, en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

Ha. La preparación psicológica no produce efectos significativos en la resistencia, en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

### **Tabla 7**

*Resultados del pre test y post test de resistencia aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.*

		<b>Prueba de muestras emparejadas</b>							
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	Prueba de hipótesis del pre test de resistencia - Prueba de hipótesis del post test de resistencia	-2,45000	1,39454	,31183	-3,10266	-1,79734	-7,857	19	,000

### **Decisión**

En los resultados mostrados en la tabla 6 se aprecia el estadístico t Student con un valor de -7,857 siendo el nivel de significancia  $p=0,05$  obteniéndose un valor  $0,000 < 0,05$ , por lo tanto, se concluye que la dimensión resistencia presenta resultados diferentes en cuanto al pre test y post test, es decir existen diferencias significativas entre las variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba que existe una

influencia significativa entre pre test y post test de la dimensión resistencia en los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica. Ha. La preparación psicológica produce efectos significativos en la velocidad, en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

Ha. La preparación psicológica no produce efectos significativos en la velocidad, en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

### **Tabla 8**

*Resultados del pre test y post test de velocidad aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.*

		<b>Prueba de muestras emparejadas</b>							
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	Pre test de técnicas de velocidad - Post test de velocidad	-2,30000	,97872	,21885	-2,75806	-1,84194	-10,510	19	,000

### **Decisión**

En los resultados mostrados en la tabla 8 se aprecia el estadístico t Student con un valor de -10,510 siendo el nivel de significancia  $p=0,05$  obteniéndose un valor  $0,000 < 0,05$ , por lo tanto, se concluye que la dimensión velocidad presenta resultados diferentes en cuanto al pre test y post test, es decir existen diferencias significativas entre las variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba que existe una influencia significativa entre pre test y post test de velocidad en los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica.

Ha. La preparación psicológica produce efectos significativos en la fuerza, de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

Ha. La preparación psicológica no produce efectos significativos en la fuerza, de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

### **Tabla 9**

*Resultados del pre test y post test de fuerza aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.*

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia				
		Media	Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)
Par 1	Pre test de técnicas de fuerza - Post test de fuerza	-2,45000	,88704	,19835	-2,8651	2,0348	-12,352	19	,000

### **Decisión**

En los resultados mostrados en la tabla 8 se aprecia el estadístico t Student con un valor de -12,352 siendo el nivel de significancia  $p=0,05$  obteniéndose un valor  $0,000 < 0,05$ , por lo tanto, se concluye que la dimensión fuerza presenta resultados diferentes en cuanto al pre test y post test, es decir existen diferencias significativas entre las variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba que existe una influencia significativa entre pre test y post test de la dimensión fuerza en los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica

Ha. La preparación psicológica produce efectos significativos en la coordinación, de la

selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2023.

Ha. La preparación psicológica no produce efectos significativos en la coordinación, de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.

### **Tabla 10**

*Resultados del pre test y post test de coordinación aplicados a los estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024.*

		Prueba de muestras emparejadas								Sig. (bilateral)
		Diferencias emparejadas								
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedi o	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl		
					Inferior	Superior				
Par 1	Pre test de técnicas de coordinación - Post test de coordinación	-2,45000	,94451	,21120	-2,89205	- 2,00795	-11,600	19		,000

### **Decisión**

En los resultados mostrados en la tabla 8 se aprecia el estadístico t Student con un valor de -11,600 siendo el nivel de significancia  $p=0,05$  obteniéndose un valor  $0,000 < 0,05$ , por lo tanto, se concluye que la dimensión coordinación presenta resultados diferentes en cuanto al pre test y post test, es decir existen diferencias significativas entre las variables. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna y se comprueba que existe una influencia significativa entre pre test y post test de la dimensión coordinación en los integrantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 de Pampachacra, Huancavelica.

## DISCUSIÓN

La discusión se centra en evaluar los hallazgos obtenidos a través del estudio de la variable preparación psicológica para mejorar las técnicas físicas. Se explorarán los resultados obtenidos respecto a la eficacia del plan de intervención. Este análisis no solo busca interpretar los datos recogidos, sino también relacionarlos con el marco teórico y contextualizarlos dentro del campo de estudio correspondiente.

De acuerdo al objetivo general los resultados revelan que aplicado el plan de intervención los resultados fue lo siguiente Los resultados del pretest y postest sobre el rendimiento físico en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, en Pampachacra, Huancavelica, mostraron una mejora significativa tras la intervención. En el pretest, el 5% de los estudiantes estaba en condición mala, el 75% en regular y el 20% en buena. Después del programa, el 50% de los estudiantes alcanzó una condición muy buena y otro 50% llegó a un nivel excelente. Estos hallazgos indican que la preparación psicológica contribuye a mejorar las técnicas físicas de los estudiantes. Resultados que concuerdan con La investigación de Vallejo (2022) se centra en la mejora de la condición física de los árbitros de fútbol de la Asociación de Árbitros de Santa Elena, utilizando un enfoque cualitativo y un diseño descriptivo. Los resultados indican que el 80% de los árbitros está dispuesto a mejorar su condición física, lo que resalta la importancia que estos profesionales otorgan a su preparación física para optimizar su rendimiento en los encuentros. Este hallazgo es crucial, ya que el desconocimiento de la influencia de una mala condición física puede resultar en errores significativos en la toma de decisiones durante el juego, afectando el desarrollo normal del partido. Este fenómeno se alinea con la literatura existente que sugiere que una adecuada condición física es fundamental para el desempeño eficaz en cualquier actividad deportiva, tal como lo señala el trabajo de Gonzales (2020) sobre la aptitud física en jugadoras de fútbol.

En el estudio de Gonzales (2020), se compara la aptitud física entre jugadoras del equipo femenino "Delfín S.C." de Manta e Iberoamérica. Se encontró que las jugadoras

ecuatorianas presentaron capacidades físicas inferiores, particularmente en el consumo máximo de oxígeno, fuerza abdominal y velocidad, en comparación con sus contrapartes iberoamericanas. Esta diferencia significativa en la aptitud física resalta la necesidad de implementar programas de entrenamiento específicos que aborden estas debilidades. La coincidencia en la edad y características físicas de las jugadoras con estudios similares (Lillo, 2018) sugiere que la falta de preparación física adecuada puede ser un factor limitante en el rendimiento deportivo.

Ambas investigaciones subrayan la relevancia del rendimiento físico física como un componente esencial en el rendimiento deportivo, tanto para árbitros como para jugadores. Vallejo y Gonzales coinciden en que una adecuada preparación física no solo mejora el desempeño, sino que también reduce el riesgo de errores que pueden afectar el desarrollo del juego. La interrelación entre la condición física y el rendimiento sugiere que, para lograr un desempeño óptimo en el deporte, es fundamental integrar métodos de entrenamiento que fortalezcan las capacidades físicas específicas de los atletas y árbitros.

En conclusión, estos estudios enfatizan la necesidad de una atención más profunda a la preparación física en contextos deportivos, sugiriendo que las asociaciones deportivas deben considerar la implementación de programas de entrenamiento que no solo se centren en las habilidades técnicas, sino también en el acondicionamiento físico general, para asegurar un rendimiento eficaz y minimizar errores durante la competencia. Esto abre oportunidades para futuras investigaciones que busquen optimizar estrategias de entrenamiento y mejorar la condición física de los atletas y árbitros en diversas disciplinas.

## CONCLUSIONES

### **Primero.**

Los resultados del pretest y post test sobre el rendimiento físico en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, en Pampachacra, Huancavelica, mostraron una mejora significativa tras la intervención. En el pretest, el 5% de los estudiantes estaba en condición mala, el 75% en regular y el 20% en buena. Después del programa, el 50% de los estudiantes alcanzó una condición muy buena y otro 50% llegó a un nivel excelente. Estos hallazgos indican que la preparación psicológica contribuye a mejorar las técnicas físicas de los estudiantes.

### **Segundo.**

Los resultados del pretest y postest sobre la resistencia en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, en Pampachacra, Huancavelica, mostraron una notable mejora tras la intervención. En el pretest, el 35% de los estudiantes estaba en condición mala, el 30% en regular, el 30% en buena y solo el 5% en muy buena. En el postest, solo el 5% se mantuvo en regular, el 10% pasó a buena, el 15% a muy buena y un 70% alcanzó la condición excelente. Esto indica que la preparación psicológica tuvo un impacto positivo en las técnicas de resistencia de los estudiantes.

### **Tercero.**

Los resultados del pretest y postest sobre la velocidad en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, en Pampachacra, Huancavelica, mostraron una mejora notable tras la intervención. En el pretest, el 25% de los estudiantes estaba en condición mala, el 50% en regular, el 15% en buena y el 10% en muy buena. Después del programa, el 10% se mantuvo en buena, el 15% pasó a muy buena y un 50% alcanzó la condición excelente. Estos resultados evidencian que la preparación psicológica tuvo un efecto positivo en las técnicas de velocidad de los estudiantes.

### **Cuarto.**

Los resultados del pretest y postest sobre la fuerza en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, en Pampachacra, Huancavelica, mostraron una mejora

notable tras la intervención. En el pretest, el 25% de los estudiantes estaba en condición mala, el 50% en regular, el 15% en buena y el 10% en muy buena. Después del programa, el 10% se mantuvo en buena, el 15% pasó a muy buena y un 50% alcanzó la condición excelente. Estos resultados evidencian que la preparación psicológica tuvo un efecto positivo en las técnicas de velocidad de los estudiantes.

**Quinto.**

Los resultados del pretest y posttest sobre la coordinación en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega, en Pampachacra, Huancavelica, mostraron una mejora significativa tras la intervención. En el pretest, el 30% de los estudiantes estaba en condición mala, el 50% en regular, y el 5% en muy buena. Después del programa, el 10% se ubicó en buena, el 40% en muy buena y un 50% alcanzó la condición excelente. Estos resultados indican que la preparación psicológica tuvo un impacto positivo en las técnicas de coordinación de los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

### **Primero.**

A la dirección de la institución educativa primaria de Huancavelica, elabore un plan estratégico para integrar el plan de intervención la preparación psicológica y las técnicas físicas en varias áreas del currículo. Este plan busca fomentar habilidades y destrezas entre los estudiantes mediante la promoción de la colaboración, el trabajo en equipo y el uso de tecnologías digitales.

### **Segundo**

Los docentes de la Institución Educativa primaria deben organizar la integración de manera efectiva proyectos y actividades que no solo enriquezcan las áreas a través del plan de intervención de la preparación psicológica b en las técnicas físicas, sino que utilicen eficazmente los recursos disponibles para maximizar el impacto en el aprendizaje en los estudiantes.

### **Tercero**

Formar grupos de trabajo entre docentes y directivos diversos para ejecutar el proyecto estratégico de integración del del plan e intervención en el rendimiento físico en la selección de fútbol dentro de cada grupo garantizará la intervención de los participantes y promoverá una cultura de mejora continua y aprendizaje constante.

### **Cuarto**

A los directivos de la institución educativa primaria realizar un monitoreo constante mediante la definición de objetivos y metas. Esto incluye revisiones mensuales para evaluar la implementación del plan de preparación psicológica e los integrantes de la selección de fútbol encuestas trimestrales para recopilar retroalimentación y evaluaciones semestrales del avance que se realiza. Es crucial contar con personal capacitado para realizar observaciones y análisis de datos.

### **Quinto**

A la plana directiva ejecutar acompañamientos en los entrenamientos en el campo deportivo propuestas a realizar estudios, para observación y implementación de los proyectos les corresponde brindar acompañamiento en tiempo real. Ejecutar reuniones de seguimiento: organizar reuniones regulares para discutir el progreso,

## REFERENCIAS

- Campos Ternera, L. (2014). Procesos psicológicos vinculados al aprendizaje y su relación con el desarrollo personal social en la infancia. *Revista Duazary*, 16. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315008.pdf>
- Carrascosa, J. (2019). Que es la preparación psicológica. *revista psicologica del deporte Saber Competir*, 3(2), 27. <https://doi.org/https://sabercompetir.com/que-es-la-preparacion-psicologica/>
- Cataluna Sese, D. (2017). *Manual de Ejercicios de Psicología positiva Aplicada*. Colegio Oficial de Psicología de Madrid. <https://doi.org/Web:www.copmadrid.org>
- Chamorro Atachagua, Y. (2019). Programa Winnrs para optimizar las condiciones psicológicas en la selección de fútbol de la institución Educativa Ricardo Flores Gutierrez Ambo 2019. 142. <https://doi.org/https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/4479/TEF00035Ch516.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernandez Canales, M. M. (2018). Estudio del bienestar psicológico, emocional y social. *Revista Conciencia*, 1(2), 24. <https://doi.org/https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.3-1.7>
- Gonzales Valdivieso, L. (2020). Aptitud física el equipo de fútbol femenino "Delfin Sportin Glub" comparados con los equipos Iberoamericanos. 77. <https://doi.org/http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/17480/TESIS%20APTITUD%20F%3%8DSICA%20DELFIN%20S.C..pdf?sequence=1>
- Gutierrez Cruz, M. (2017). Estudio de la resistencia aeróbica en el equipo de reserva de Barcelona. 1(1), 23.

[https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000300005](https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300005)

Hernandez. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: Interamericana S.A.

Hernández de Vera, O. (2015). La condición Física, Hábitos de vida y salud en el alumnado de Educación Secundaria del norte de la Isla de Gran Canaria. *Tesis doctoral*, 376. <https://doi.org/https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/2119/1/3219.pdf>

Hernandez Vique, C. F. (2022). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales. *Riobanba*, 2022, 45. <https://doi.org/http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10005/1/Hern%C3%A1ndez%20Vique%2C%20C%20y%20Morocho%20G%C3%B3mez%2C%20N%282022%29>

Huaracha Cutipa, J. (2020). La preparación física y su incidencia en la práctica del fútbol en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa primaria N° 72001 de Azangaro 2019. 84. <https://doi.org/https://www.repositorio.iesppazangaro.edu.pe/wp-content/uploads/2022/10/Tesis-HUARACHA.pdf>

Johan Graham, V. F. (2016). *Entrenamiento de la Agilidad y el Equilibrio*. Padiotribo. <https://doi.org/proyectoderecho2.files.wordpress.com/2012/01/entrenamiento.pdf>

Martín Tassi, J. (2018). El entrenamiento psicológico integrado a través de las áreas del entrenamiento. *Revista Deporte y Ejercicio Físico*, 3(1), 1-34. <https://doi.org/https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2018a4>

Mendez García, S. S., & Mendez García, S. S. (2022). Dominio corporal en la técnica del fútbol de los estudiantes del primer grado del nivel secundario de la Institución Educativa Policia nacional del Perú Alimpo Ponce Vásquez. 80.

<https://doi.org/https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6898/Saui%20Santiago%20MENDEZ%20GARCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Morilla, M., & Rivera, S. (2016). *Entrenamiento psicológico integrado*. Centro Excelencia.

<https://doi.org/https://centroexcelencia.com/wp-content/uploads/2019/05/Muestra-El-entrenamiento-psicol%C3%B3gico-integrado-en-la-metodolog%C3%ADa-del-f%C3%BAtbol-actual-1.pdf>

Ortega Cordero, R., & Martínez Cordero, D. (2010). Manual de Mini Básquet. *Repositorio de tesis de la universidad de Cuenca*, 84.

<https://doi.org/https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/5048/1/UPS-CT001682.pdf>

Parejas Castro, L. (2015). Análisis técnico de los Movimientos Básicos del Futbolista sin balón.

1(1), 23. <https://doi.org/file:///D:/TESIS/TESIS%20NIELS/Dialnet-AnalisisTecnicoDeLosMovimientosBasicosDelFutbolista-3643717.pdf>

Ponce Hernández, A. (2017). *Habilidades Psicológicas en el fútbol*. INAF.

<https://doi.org/https://www.inaf.cl/wp-content/uploads/2017/09/LIBRO-ALEXI-PONCE-HERNANDEZ-INAF-1.pdf>

Pons, J. (2018). Ansiedad competitiva en el deporte de iniciación. *Tesis doctoral*, 136.

<https://doi.org/https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/664205/jopo1de1.pdf?sequence=5.xml>

Pozo Nuñez, E. F. (2022). Entrenamiento de la condición física dirigido a árbitros de fútbol

que se desempeñan en la altura. 63. <https://doi.org/http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/61397/1/Pozo%20Nu%C3%BAez%20Erick%20Francisco%20007-2021%20CII.pdf>

Rivas Borbon, N. (2012). *Entrenamiento actual de la condición física del futbolista*. MHSalud.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/2370/237029450003.pdf>

Vara Horna, A. (2012). *Desde la idea hasta la sustentación 7 pasos para una tesis exitosa*.

USMP. <https://doi.org/https://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7->

PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-

sustentaci%C3%B3n.pdf

**ANEXO**

## MATRIS DE CONSISTENCIA

<b>Título de la investigación</b>	“La preparación psicológica y el rendimiento físico en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica, 2024
<b>Autor/es</b>	<b>BENDEZU BOZA, Nils Emerson</b> <b>TAIPE HILARIO, Juan Carlos</b>

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables
<p style="text-align: center;"><b>Problema General</b></p> <p>¿De qué manera la preparación psicológica influye en el rendimiento físico de la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica, 2024?</p>	<p style="text-align: center;"><b>Objetivo General</b></p> <p>¿Determinar la influencia de la preparación psicológica en el rendimiento físico de la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica, 2024</p>	<p style="text-align: center;"><b>Hipótesis General</b></p> <p>Ha La preparación psicológica influye significativamente en el rendimiento físico en la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra, Huancavelica, 2024.</p>	<p><b>Variable 1</b> Preparación psicológica</p> <p><b>Variable 2:</b> Rendimiento físico</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	Dimensiones
<p>¿De qué manera influye la preparación psicológica en la dimensión resistencia, velocidad, fuerza y coordinación en la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos</p>	<p>Determinar la influencia de la preparación psicológica en la dimensión resistencia, velocidad, fuerza y coordinación en la selección de fútbol de la institución Educativa N° 36065 Carlos</p>	<p>La preparación psicológica produce efectos significativos en la dimensión resistencia, velocidad, fuerza y coordinación en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos</p>	<p><b>Dimensiones V1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visualización</li> <li>✓ Concentración</li> <li>✓ Manejo de estrés</li> </ul> <p><b>Dimensiones V2</b></p>

Noriega Pampachacra Huancavelica 2024?	Noriega Pampachacra Huancavelica 2024.	Noriega Pampachacra, Huancavelica 2024.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Resistencia</li> <li>✓ Velocidad</li> <li>✓ Fuerza</li> <li>✓ Coordinación</li> </ul>	
Metodología de Investigación				
Tipo y nivel de investigación	Población/Muestra/muestreo	Diseño de investigación	Técnicas e instrumentos de recojo de datos	Técnicas e instrumentos de análisis de datos
<b>Tipo de investigación:</b> Aplicada  <b>Enfoque:</b> cuantitativo  <b>Nivel de investigación:</b> Descriptivo	<b>Población de estudio:</b> Estudiantes de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra,  <b>Muestra de estudio:</b> Estudiantes de la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega Pampachacra,  <b>Técnica de muestro:</b> <b>Probabilístico</b>	Explicativo y descriptivo	<b>Técnicas de recojo de datos:</b> Encuesta Observaciones  <b>Instrumentos de recojo de datos:</b> Cuestionarios Pre test y Post test	<b>Técnica de análisis de datos:</b> Instrumentos de análisis de datos: se realizará a través del SPSS 26

BENDEZU BOZA, Nils Emerson  
Investigador

TAIPE HILARIO; Juan Carlos  
Investigador

**RESOLUCIÓN DIRECTORAL No. 77-2024-DG-IESPPEFH-DREH**

Huancavelica, 05 de agosto del 2024

Visto, el **INFORME No 028- 2024-UI/IESPPEFH-DREH** del 02 de agosto del 2024 presentado por el jefe de la Unidad de Investigación e Innovación, Mg. Víctor Juan de Dios Huayllani Palomino, mediante el cual, solicita la Aprobación de la Modificación de la Resolución Directoral No. 113-2023- DG-IESPPEFH-DREH de fecha 05 de diciembre del 2023, de los estudiantes: **BENDEZU BOZA NILS EMERSON** y **TAIPE HILARIO JUAN CARLOS**.

**CONSIDERANDO:**

Que, es función de la Dirección General del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Educación Física" Huancavelica aprobar, designar y autorizar la conformidad de los procesos de planificación, organización, ejecución y sustentación de los Trabajos de Investigación Educativa, motivo de titulación, y,

Que, de conformidad con la Ley No.30512 Ley del Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, la Resolución Ministerial No.570-2018-MINEDU que crea el Modelo de Servicio Educativo para las Escuelas de Educación Superior Pedagógica y la Resolución Viceministerial N°097-2022 MINEDU "Disposiciones que regulan la evaluación de las condiciones básicas de calidad con fines de Licenciamiento de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica", "Disposiciones que regulan la evaluación de las Condiciones Básicas de Calidad con fines de licenciamiento de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica", y el Reglamento Interno Institucional.

**SE RESUELVE:**

**PRIMERO. – APROBAR** la Modificación de la Resolución Directoral No 113-2023-DG-IESPPEFH-DREH y Aprobar el Trabajo de Investigación Educativa Titulado: "La Preparación Psicológica y las Tácticas Físicas en la Selección de Fútbol de la Institución Educativa No. 36065 Carlos Noriega de Pampachacra Huancavelica 2024" de los estudiantes: **BENDEZU BOZA NILS EMERSON** y **TAIPE HILARIO JUAN CARLOS**

**SEGUNDO. - DESIGNAR** como Asesor el Profesor Sánchez Ramírez, Edwin Sandro

**TERCERO. - APROBAR** el Sorteo de Disciplina Deportiva:

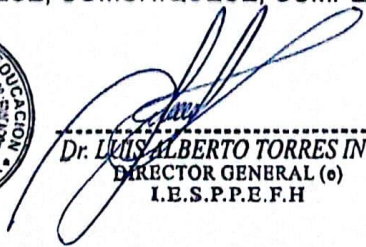
**BENDEZU BOZA NILS EMERSON** : Voleibol  
**TAIPE HILARIO JUAN CARLOS** : Gimnasia a Manos Libres

**CUARTO. - DESIGNAR** como jurados a los siguientes docentes:

**PRESIDENTE** : ESCOBAR SÁNCHEZ ARTURO  
**SECRETARIO** : HUAYLLANI PALOMINO VICTOR JUAN DE DIOS  
**VOCAL** : CONDORI ESPINOZA WALTER

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE,



  
Dr. **LUIS ALBERTO TORRES INGA**  
DIRECTOR GENERAL (e)  
I.E.S.P.P.E.F.H

"AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CONSOLIDACIÓN DE LA INDEPENDENCIA Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN AYACUCHO"

Huancavelica, 16 de agosto del 2024

**OFICIO No 0230-2024 - DISPPEFH- DREH - HVCA.**

**SEÑOR** : **Mg. POMPEYO CCASANI, Vladimir Laura**  
Director I.E. 36065

**CIUDAD.**

**ASUNTO** : Solicita Autorización para la Ejecución de la Parte Práctica del Trabajo de Investigación titulado: "Preparación psicológica y las técnicas físicas en la selección de fútbol de la Institución Educativa 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica 2024.

-----  
Por el presente es grato dirigirme a Ud., para hacerle llegar los saludos cordiales de esta Casa Superior de Estudios y al mismo tiempo, solicitar a su digno Despacho la Autorización, para la Ejecución de la Parte Práctica del Trabajo de Investigación titulado: "Preparación psicológica y las técnicas físicas en la selección de fútbol de la Institución Educativa Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024." Que será ejecutado por los exestudiantes: **BENDEZU BOZA, Nils Emerson** y **TAIPE HILARIO, Juan Carlos**, con duración de un(03) meses como mínimo.

Es ocasión para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima.

Atentamente



**LUIS ALBERTO TORRES INGA**  
DIRECTOR GENERAL (\*)  
I.E.S.P.P.E.F.H

RECIBIDO CONFORME



*V. Pompeyo*  
**UC VLADIMIR POMPEYO LAURA CCASANI**  
C.M. 1023270826  
DIRECTOR

FECHA = 21/08/2024  
HORA : 10:25 am



EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 36065  
"CARLOS NORIEGA" DE PAMPACHACRA, COMPRENSION DE LA UNIDAD DE  
GESTION EDUCATIVA LOCAL DE HUANCAVELICA, CONFIERE Y OTORGA LA  
PRESENTE:



## CONSTANCIA DE PROMOCIÓN DEPORTIVA

**HACE CONSTAR:**

Que, los estudiantes: Nils Emerson **BENDEZU BOZA** identificado con DNI N° 71375307 y Juan Carlos **TAIPE HILARIO**, identificado con DNI N° 72951826, del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física de Huancavelica; han realizado **PROMOCIÓN DEPORTIVA: TALLER DE ENTRENAMIENTO TÉCNICA Y TÁCTICA DE FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°36065 "CARLOS NORIEGA" DE PAMPACHACRA – HUANCAVELICA 2024**; durante el año escolar 2024, en un período de noventa días (tres meses), de octubre a diciembre.

Se expide la presente constancia a petición de la parte interesada, para los fines correspondientes.

**Pampachacra, 02 de diciembre del 2024**

  
  
LIC. VLADIMIR POMPEYO LAURIN CCABANI  
C. M. 1023270426  
DIRECTOR



**EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 36065 "CARLOS NORIEGA" DE PAMPACHACRA, COMPRENSION DE LA UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL DE HUANCVELICA, CONFIERE Y OTORGA LA PRESENTE:**

# **CONSTANCIA**

## **HACE CONSTAR:**

Que, el estudiante: **Nils Emerson BENDEZU BOZA** identificado con DNI N° **71375307**, del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Educación Física de Huancavelica; realizaron **EL TEST PARA LA APLICACIÓN AL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: "LA PREPARACIÓN PSICOLOGICA Y EL RENDIMIENTO FISICO EN LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°36065 "CARLOS NORIEGA" DE PAMPACHACRA – HUANCVELICA, 2024"**; con una muestra de veinte (20) estudiantes en la localidad de Pampachacra, distrito, provincia y departamento de Huancavelica, **durante el año escolar 2024, en un período de noventa días (tres meses), de agosto a octubre.**

Se expide la presente constancia a petición de la parte interesada, para los fines correspondientes.

**Pampachacra, 02 de diciembre del 2024**

  
 **LIC. VLADIMIR POMPEYO LAURA CCABANI**  
C. N. 1023270426  
**DIRECTOR**



## PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

### TÍTULO

**La preparación psicológica y el rendimiento físico en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024**

#### I. Datos generales:

<b>Institución</b>	:	Institución Educativa N° 36065, Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica, 2024
<b>Muestra de estudio</b>	:	Estudiantes de la selección de fútbol
<b>Duración de la intervención</b>	:	<b>Inicio:</b> Agosto <b>Termino:</b> octubre
<b>Lugar de ejecución</b>	:	Institución Educativa N°36065 Pampachacra
<b>Investigadores</b>	:	BENDEZU BOZA, Nils Emerson TAIPE HILARIO, Juan Carlos
<b>Docente orientador</b>	:	LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo
<b>Director</b>	:	LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo
<b>Jefe del Área de investigación e Innovación del IESPEFH.</b>	:	Mg. Huayllani Palomino, Víctor

#### II. Fundamentación.

La preparación psicológica y las técnicas físicas son fundamentales para el desarrollo integral de los jugadores en la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra, Huancavelica. A continuación, se presenta una fundamentación sobre la importancia de estos aspectos:

##### **Importancia de la Preparación Psicológica:**

**Desempeño Deportivo:** La preparación psicológica ayuda a los jugadores a manejar la presión y las emociones durante los partidos. Técnicas como la visualización y el control de la ansiedad son esenciales para mejorar el rendimiento.

**Motivación y Confianza:** Fomentar una mentalidad positiva y el establecimiento de metas permite a los jugadores aumentar su motivación y confianza, lo que se traduce en un mejor desempeño en el campo.

**Trabajo en Equipo:** Las dinámicas grupales y el desarrollo de habilidades interpersonales son cruciales para fomentar un buen ambiente de equipo, lo que influye en la cohesión y el rendimiento colectivo.

### **Técnicas Físicas en el Fútbol:**

**Condición Física:** La resistencia, fuerza, velocidad y agilidad son pilares del rendimiento futbolístico. Programas de entrenamiento que incluyan ejercicios específicos para mejorar estas cualidades son fundamentales.

**Prevención de Lesiones:** Un entrenamiento físico adecuado no solo mejora el rendimiento, sino que también ayuda a prevenir lesiones. La educación sobre la biomecánica y el calentamiento correcto son esenciales.

**Tácticas de Juego:** La comprensión y práctica de las técnicas físicas están íntimamente ligadas a la implementación de tácticas de juego. Los jugadores deben ser capaces de aplicar sus habilidades físicas en situaciones específicas del juego.

### **Integración de Ambas Áreas:**

**Enfoque Holístico:** La combinación de la preparación psicológica y las técnicas físicas permite un desarrollo integral del jugador. Un deportista que se siente mentalmente fuerte es capaz de aplicar sus habilidades físicas de manera más efectiva.

**Evaluación Continua:** La implementación de programas que evalúen tanto el estado psicológico como el físico de los jugadores permite realizar ajustes en los entrenamientos y estrategias, optimizando el rendimiento.

### **Contexto Local:**

Desarrollo Comunitario: Promover la práctica del fútbol en instituciones educativas como la N° 36065 contribuye al desarrollo personal y social de los jóvenes. La integración de aspectos psicológicos y físicos en el deporte fomenta valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto.

## **III. Objetivo**

### **General.**

Desarrollar las habilidades físicas y psicológicas de los jugadores de la selección de fútbol, promoviendo su rendimiento deportivo y bienestar integral.

### **Específicos.**

- ✓ Implementar un programa de entrenamiento físico que desarrolle la resistencia, fuerza, velocidad y agilidad de los jugadores, adaptado a sus necesidades y características individuales.
- ✓ Introducir técnicas de manejo emocional, control de la ansiedad y visualización para ayudar a los jugadores a afrontar la presión del juego y mejorar su concentración.
- ✓ Realizar dinámicas y actividades grupales que promuevan la cohesión del equipo, mejorando la comunicación y colaboración entre los jugadores.

- ✓ Establecer mecanismos de evaluación periódica para medir el progreso en habilidades físicas y psicológicas, ajustando el plan de intervención según sea necesario.
- ✓ Integrar en el entrenamiento principios de disciplina, respeto y trabajo en equipo, contribuyendo al desarrollo personal y social de los jugadores.

#### **IV. Metodología.**

La metodología del plan de intervención para la selección de fútbol de la Institución Educativa N° 36065 Carlos Noriega se basa en un enfoque integral que combina técnicas físicas y psicológicas. A continuación, se detallan las fases y estrategias a implementar:

##### **1. Diagnóstico Inicial**

**Evaluación Física:** Realizar pruebas físicas para determinar el nivel de condición de cada jugador, incluyendo resistencia, fuerza, velocidad y agilidad.

**Evaluación Psicológica:** Aplicar encuestas o entrevistas para conocer el estado emocional y motivacional de los jugadores, identificando áreas de mejora.

##### **2. Diseño del Programa**

**Entrenamiento Físico:** Elaborar un plan de entrenamiento semanal que incluya ejercicios específicos para desarrollar las capacidades físicas identificadas en el diagnóstico inicial. Incluir sesiones de acondicionamiento físico, técnica individual y táctica colectiva.

**Preparación Psicológica:** Planificar talleres y sesiones de entrenamiento que aborden técnicas de manejo de la ansiedad, visualización y trabajo en equipo. Incluir dinámicas de grupo y ejercicios de cohesión para fortalecer la relación entre los jugadores.

##### **3. Implementación del Programa**

**Entrenamientos Regulares:** Realizar sesiones de entrenamiento físico tres a cuatro veces por semana, combinando ejercicios de resistencia, fuerza y técnica. Incorporar actividades de preparación psicológica en cada sesión de entrenamiento, dedicando un tiempo específico a la práctica de técnicas mentales.

**Talleres y Actividades:** Organizar talleres mensuales sobre temas psicológicos (motivación, manejo del estrés, etc.) que involucren a todos los jugadores. Realizar actividades recreativas que fortalezcan la cohesión grupal y fomenten valores deportivos.

V. **Secuenciación de sesiones de acuerdo a las dimensiones indicadores de las técnicas físicas.**

Dimensión	Indicadores	Sesiones
<p><b>Técnica de resistencia</b></p>	<p><b>1.Frecuencia Cardíaca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Frecuencia Cardíaca en Reposo:</b> Medición antes de comenzar la actividad. Una frecuencia más baja indica una mejor condición física.</li> <li>○ <b>Frecuencia Cardíaca Máxima:</b> Determinada durante pruebas físicas máximas. Se utiliza para calcular zonas de entrenamiento y monitorear la carga.</li> </ul> <p><b>2. Recuperación de la Frecuencia Cardíaca:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Tiempo de Recuperación:</b> Medición del tiempo que tarda la frecuencia cardíaca en regresar a la normalidad después de un esfuerzo intenso. Un tiempo de recuperación más corto indica una mejor condición física.</li> </ul> <p><b>3. Capacidad de Trabajo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Número de Repeticiones:</b> Evaluar cuántas repeticiones de un ejercicio específico (como sprints cortos o circuitos de alta intensidad) puede realizar un jugador antes de fatiga.</li> <li>○ <b>Duración de Ejercicios de Resistencia:</b> Medir el tiempo que un jugador puede mantener un esfuerzo en actividades de resistencia, como correr a un ritmo constante.</li> </ul>	<p>Circuitos de Resistencia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Diseñar un circuito que incluya diferentes estaciones con ejercicios de resistencia, como saltos, sprints cortos, y trabajo en escaleras.</li> <li>• Objetivo: Mejorar la resistencia general y la fuerza muscular.</li> </ul> <p>2. Entrenamientos Interválicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Realizar sprints de alta intensidad (30 segundos) seguidos de un periodo de recuperación (1-2 minutos). Repetir de 5 a 10 veces.</li> <li>• Objetivo: Aumentar la resistencia anaeróbica y la capacidad de recuperación.</li> </ul> <p>3. Carrera Continua</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Organizar sesiones de carrera continua a un ritmo moderado durante 30-45 minutos en campo o pista.</li> <li>• Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica y la capacidad cardiovascular.</li> </ul> <p>4. <i>Juego de Posiciones (Small Sided Games)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Realizar partidos en espacios reducidos (3v3, 5v5) donde los jugadores deben moverse constantemente.</li> <li>• Objetivo: Fomentar la resistencia mientras se trabajan habilidades tácticas y técnicas.</li> </ul>

<p>Técnicas de fuerza</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ <b>Pruebas de Fuerza Máxima:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Levantamiento de Pesas (1RM):</b> Determinar el máximo peso que un jugador puede levantar en un ejercicio específico (como press de banca, sentadillas o peso muerto) en una sola repetición.</li> <li>• <b>Pruebas de Fuerza Relativa:</b> Calcular la fuerza máxima en relación con el peso corporal (1RM/peso corporal) para evaluar la fuerza relativa de cada jugador.</li> </ul> </li> <li>□ <b>Resistencia Muscular:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Número de Repeticiones a un Cierta Porcentaje de 1RM:</b> Medir cuántas repeticiones puede realizar un jugador con un porcentaje específico de su máximo (por ejemplo, 70% de 1RM) en un ejercicio determinado.</li> <li>• <b>Pruebas de Resistencia Muscular (Push-up, Sit-up):</b> Evaluar cuántas repeticiones puede hacer un jugador de ejercicios de peso corporal en un tiempo determinado (por ejemplo, 1 minuto).</li> </ul> </li> <li>□ <b>Potencia Explosiva:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Salto Vertical:</b> Medir la altura del salto vertical con una plataforma de salto o una cinta métrica para evaluar la potencia de las piernas.</li> <li>• <b>Pruebas de Potencia (Vertical Jump Test):</b> Utilizar un dispositivo de medición para evaluar la potencia explosiva durante saltos.</li> </ul> </li> <li>□ <b>Análisis de Fuerza en Ejercicios Funcionales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tiempos en Ejercicios de Agilidad:</b> Evaluar la rapidez con que los jugadores completan ejercicios de agilidad</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Entrenamiento de Fuerza con Pesas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descripción:</b> Realizar ejercicios básicos como press de banca, sentadillas, peso muerto y remo con barra, utilizando cargas adecuadas.</li> <li>• <b>Objetivo:</b> Desarrollar fuerza máxima y muscular en diferentes grupos musculares.</li> </ul> <p><b>2. Circuitos de Fuerza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descripción:</b> Diseñar un circuito con estaciones que incluyan ejercicios como flexiones, dominadas, kettlebell swings y zancadas, alternando con ejercicios de resistencia.</li> <li>• <b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza muscular y la resistencia al mismo tiempo.</li> </ul> <p><b>3. Entrenamiento con Peso Corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descripción:</b> Incorporar ejercicios como flexiones, abdominales, saltos y sentadillas, ajustando las repeticiones y series para incrementar la dificultad.</li> <li>• <b>Objetivo:</b> Fortalecer la musculatura sin necesidad de equipamiento.</li> </ul> <p><b>4. Ejercicios de Potencia Explosiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descripción:</b> Realizar saltos verticales, saltos pliométricos y lanzamientos de balón medicinal.</li> <li>• <b>Objetivo:</b> Aumentar la potencia explosiva de las piernas, fundamental para el rendimiento en el fútbol.</li> </ul> <p><b>5. Entrenamiento en Escalera de Agilidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descripción:</b> Integrar ejercicios de agilidad que requieran fuerza y control, como saltos y movimientos laterales sobre la escalera.</li> <li>• <b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza funcional y la velocidad en el campo.</li> </ul>
---------------------------	--	---

<p><b>Técnica de velocidad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Pruebas de Velocidad Máxima: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprints de 20-40 metros: Medir el tiempo que tarda un jugador en completar distancias cortas a máxima velocidad. Esto proporciona una evaluación directa de la velocidad máxima.</li> <li>• Cronómetro de 100 metros: Realizar una prueba de velocidad a distancia mayor para evaluar la capacidad de mantener la velocidad en un periodo más largo.</li> </ul> </li> <li>□ Tiempos de Reacción: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas de Reacción: Evaluar la rapidez con la que un jugador puede reaccionar a una señal visual o auditiva y comenzar a correr. Esto es fundamental para el rendimiento en situaciones de juego.</li> </ul> </li> <li>□ <b>Aceleración:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medición de Aceleración (0-10 m): Evaluar el tiempo que un jugador tarda en alcanzar su velocidad máxima desde una posición estática. Esto se puede medir en sprints cortos.</li> </ul> </li> <li>□ <b>Velocidad en el Juego:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de Video: Utilizar tecnología para medir la velocidad durante partidos o entrenamientos, observando cómo se desempeñan los jugadores en situaciones de juego real.</li> <li>• Distancia Recorrida a Alta Velocidad: Medir la distancia que un jugador corre a velocidades superiores a 20 km/h durante un partido.</li> </ul> </li> <li>□ Frecuencia y Longitud de Zancada: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de Zancada: Medir la frecuencia y longitud de zancada en sprints para evaluar la técnica de carrera.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>. Sprints Cortos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Realizar sprints de 20-40 metros a máxima velocidad, con un enfoque en la técnica de salida y la aceleración.</li> <li>• Objetivo: Mejorar la velocidad máxima y la capacidad de aceleración.</li> </ul> <p><i>2. Carreras en Pendiente</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Correr en una pendiente ascendente durante 20-30 metros, seguido de una recuperación en la bajada.</li> <li>• Objetivo: Aumentar la potencia y la fuerza en las piernas, lo que contribuye a mejorar la velocidad.</li> </ul> <p><i>3. Ejercicios de Aceleración</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Realizar ejercicios de aceleración desde diferentes posiciones (de pie, agachado) para trabajar la explosividad.</li> <li>• Objetivo: Mejorar la capacidad de alcanzar la velocidad máxima rápidamente.</li> </ul> <p><i>4. Tiempos de Reacción</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Utilizar señales visuales (banderas, conos) o auditivas (pitidos) para que los jugadores reaccionen y realicen un sprint.</li> <li>• Objetivo: Mejorar la rapidez de reacción y la capacidad de respuesta en situaciones de juego.</li> </ul> <p><i>5. Carreras con Resistencia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Descripción:</b> Utilizar paracaídas o trineos para realizar sprints cortos con resistencia añadida.</li> <li>• <b>Objetivo:</b> Aumentar la fuerza y la velocidad al quitar la resistencia.</li> </ul>
------------------------------------	---	---

<p><b>Coordinación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Pruebas de Coordinación General: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de Agilidad (Illinois o T-Test): Medir el tiempo que tarda un jugador en completar un recorrido con cambios de dirección. Esto evalúa la coordinación general y la agilidad.</li> <li>• Prueba de Carrera en Zig-Zag: Evaluar la capacidad para realizar cambios de dirección rápidos mientras se corre.</li> </ul> </li> <li>□ Coordinación Oculo-Manual: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzamiento y Recepción de Balón: Evaluar la habilidad para lanzar y recibir un balón en movimiento, midiendo la precisión y el tiempo de reacción.</li> <li>• Ejercicios de Pase: Realizar ejercicios de pase en movimiento, observando la precisión y la técnica.</li> </ul> </li> <li>□ Coordinación Oculo-Pédica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controles y Toques de Balón: Medir la precisión y el control en ejercicios que involucren toques de balón, como el control de un pase o el dribbling en espacios reducidos.</li> <li>• Ejercicios de Conducción de Balón: Evaluar la capacidad de driblar a través de conos o obstáculos.</li> </ul> </li> <li>□ Balance y Estabilidad: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prueba de Equilibrio en una Pierna: Medir cuánto tiempo puede un jugador mantener el equilibrio en una pierna. Esto indica el control y la estabilidad del cuerpo.</li> <li>• Ejercicios de Equilibrio en Superficies Inestables: Utilizar dispositivos como bosu o plataformas <b>de equilibrio para evaluar y mejorar la estabilidad.</b></li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Ejercicios de Agilidad con Conos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Colocar conos en un patrón específico y hacer que los jugadores corran entre ellos, realizando cambios de dirección rápidos.</li> <li>• Objetivo: Mejorar la agilidad y la coordinación en los cambios de dirección.</li> </ul> <p><i>2. Circuito de Coordinación</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Crear un circuito que incluya saltos, dribles, carreras en zig-zag y ejercicios de equilibrio. Cada estación debe desafiar diferentes aspectos de la coordinación.</li> <li>• Objetivo: Trabajar múltiples habilidades de coordinación en una sola sesión.</li> </ul> <p><i>3. Juegos de Balón</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Realizar juegos que involucren lanzar, recibir y driblar, como "pasa y sigue" o "fútbol en espacios reducidos".</li> <li>• Objetivo: Mejorar la coordinación oculo-manual y oculo-pédica en situaciones de juego.</li> </ul> <p><i>4. Ejercicios de Control de Balón</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Realizar ejercicios de control con diferentes superficies (interior, exterior, empeine) en situaciones dinámicas.</li> <li>• Objetivo: Mejorar la precisión y el control en el manejo del balón.</li> </ul> <p><i>5. Saltos y Caídas</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción: Practicar saltos (verticales y horizontales) y aprender a caer correctamente para mantener el equilibrio.</li> <li>• Objetivo: Mejorar la coordinación y el control corporal en movimientos explosivos.</li> </ul>
----------------------------	--	--

**VIII. Cronograma.**

2024		
AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE
Dimensión Resistencia	Dimensión Fuerza	Dimensión Velocidad
Dimensión Coordinación		

**IX, Horario.**

Horario de trabajo	
Lunes de 8.30.a 10.00 a.m.	Lunes de 8.30.a 10.00 a.m.

Huancavelica, agosto del 2024



BENDEZU BOZA, Nils Emerson  
Investigador



TAIPE HILARIO; Juan Carlos  
Investigador



**LISTA DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 36065 CARLOS NORIEGA DE PAMPACHACRA HUANCVELICA 2024.**

<b>N°</b>	<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>GRADO Y SECCION</b>
1	GUERRA MALLMA, Evanz Stefano	6°
2	QUIROZ DE LA CRUZ, Jhor Antoni	6°
3	CCENCHO CASTRO, Jhon Antony	6°
4	CASTRO QUICHCA, Wilder Elmer	6°
5	CHOCCE INGA, Jhens	6°
6	CONTRERAS QUINTO, Joshep Cristhian	5°
7	CONTRERAS SOTO, Han Jung Suu Amir	5°
8	GUERRA MALLMA, Varek Luciano	5°
9	PARI TAIPE, Luis Fernando	5°
10	SEDANO QUIÑA, Yayden Raizo	5°
11	SURI PARI, Willian	5°
12	UNOCC QUIÑA, Jack Thiago	5°
13	CCENCHO JURADO, Shamir Sadiel	5°
14	CONTRERAS JURADO, Daimier coutinho	5°
15	JURADO QUINTO, Yojhan Ikér	4°
16	LUCAS PARI, Efrain Alonso	4°
17	MARCAS SANCHES, Joseph Smith	4°
18	QUINTO JURADO, Alvaro Nemiel	4°
19	TORRES RUIZ, Franz Héctor	4°
20	ZUASNABAR LUCAS, Kim Yurem	4°

  
  
LIC. VLADIMIR POMPEYO LAURA CCASANI  
C. M. 1023270426  
DIRECTOR

LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo  
Director De La I. E

**BASE DE DATOS DEL PRE TEST DE RENDIMIENTO FISICO**

	RESISTENCIA					VELOCIDAD					FUERZA					COORDINACIÓN					P.G			
	1	2	3	6	10	11	12	13	14	19	20	21	22	23	24	28	29	30	31	32				
1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2
2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	3
3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2
4	1	1	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2
5	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1
6	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	1	1	1	1
7	2	2	3	3	4	4	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2
8	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2
9	1	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1
10	3	3	3	3	3	3	2	4	2	1	1	1	3	3	4	4	1	1	2	2	3	1	3	2
11	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3
12	1	1	1	1	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
13	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3	2	2	3	3	3
14	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
15	2	2	2	3	1	1	3	3	4	3	4	4	2	3	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4
16	1	1	1	3	3	3	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	1	1	3	2	1	2
17	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1
18	2	2	1	1	3	3	3	2	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1
19	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2
20	1	2	2	1	1	1	3	3		2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1

**BASE DE DATOS DEL POST TEST DE RENDIMIENTO FISICO**

	RESISTENCIA					VELOCIDAD					FUERZA					COORDINACIÓN					P.G				
	1	2	3	4	5	6	7	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	30	19	20					
1	4	4	3	5	5	5	4	5	2	3	5	5	4	4	4	5	3	4	4	3	18	4	2	3	4
2	4	5	5	5	4	4	3	3	3	3	5	5	3	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	5	4	5	5	4	3	5	3	5	5	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5
5	5	5	3	3	5	5	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
6	4	3	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5
7	3	4	3	4	5	5	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
8	5	5	3	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5
9	4	4	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
11	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	3	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5
12	5	4	3	4	5	5	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4
13	3	3	3	3	5	5	4	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	5	4	4
14	4	4	4	5	5	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	4
15	4	4	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5
16	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	5	5	5	5	4
17	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5
18	3	3	3	4	5	5	3	4	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5
19	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	5	5	5	4
20	4	4	5	5	5	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4



## SESION DE APRENDIZAJE N° 1

### I. Datos Informativos:

<b>I. E. N° 36065 Carlos Noriega</b>	<b>AREA:</b> Educación Física	<b>GRADOS:</b> 4°, 5° Y 6°
<b>Profesor de la I. E:</b> LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo	<b>Duración:</b> 90 Minutos	
<b>Profesor:</b> BENDEZU BOZA, Nils Emerson	<b>FECHA:</b> 05 de agosto de 2024	

### II. Título de la sesión:

*Practicamos Circuitos de Resistencia en el futbol*

### III. Propósitos de Aprendizaje:

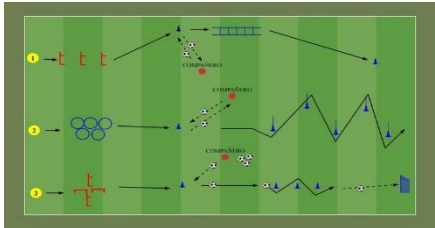

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO PRECISADO	APRENDIZAJE ESPERADO/ PROPÓSITO ESPERADO	INSTRUMENTO
<b>ASUME UNA VIDA SALUDABLE</b>  <b>INTERACTÚA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES.</b>	✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida  ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.  ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	-propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades adaptando las estrategias de juego cuando prevé las intenciones de sus compañeros de equipo.  - propone cambios en las condiciones de juego si fuera necesario para posibilitar la inclusión de sus pares, promoviendo el respeto y la participación y buscando un sentido pertenencia.	- Reconocemos los circuitos de resistencia teniendo en cuenta la postura adecuada del cuerpo.  -Demuestran sus habilidades al realizar los circuitos de resistencia.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.		
Enfoque transversal	VALORES	Actitudes observables		
ENFOQUE AMBIENTAL	RESPETO A TODA FORMA DE VIDA	Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.		

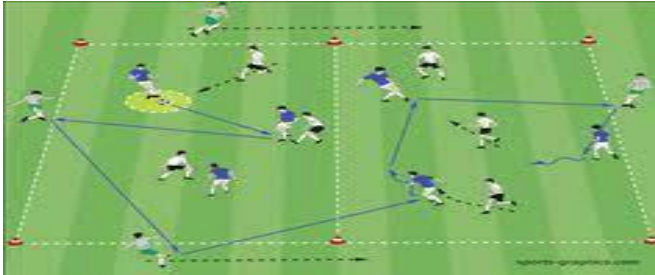

### IV. Preparación de la sesión:

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
✓ Organiza el espacio que van a necesitar para realizar todas las actividades. ✓ Prepara los materiales que vas a utilizar.	✓ Conos pequeños ✓ Platos chicos ✓ Balones ✓ Silbato

✓ Verifica que la cantidad de materiales sea suficiente para la cantidad de estudiantes.	
--	--

### V. Momentos de la sesión:

MOMENTOS	Actividades y/o estrategias	Tiempo
Inicio	<p>: El docente da la bienvenida a los estudiantes y saluda cordialmente.</p> <p><b>PROBLEMATIZACIÓN</b> (situación significativa, conflicto cognitivo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cómo podemos realizar los ejercicios de circuito de resistencia?</li> </ul> <p><b>MOTIVACIÓN E INCENTIVO</b> (clima emocional positivo).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Se les pregunta a los estudiantes de qué manera pueden mejorar los circuitos de resistencia?</li> <li>Los estudiantes responden de manera individual.</li> </ul> <p><b>RECUPERACIÓN DE SABERES PREVIOS</b> (activar saberes y experiencias)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se recogen los saberes previos planteando las siguientes preguntas: ¿Podemos practicar algún juego con circuito de resistencia?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></li> <li>¿Se da a conocer el Propósito de la sesión, "<b>Practicamos Circuitos de Resistencia en el fútbol</b>"</li> <li>Se establecen los acuerdos de convivencia</li> </ul> <p><b>ACTIVACION CORPORAL:</b> Realizan la activación del esquema corporal ejecutando el juego del seguido de los ejercicios de estiramiento, ejercicios de movilidad articular, flexibilidad y oxigenación.</p>	20 minutos
Desarrollo	<p><b>Actividad básica:</b></p> <p><b>Organización</b></p> <p><b>1.- Circuito de fuerza resistencia para fútbol</b></p> <p>Para su realización se van a necesitar materiales básicos, pero si no se dispone de los que desglosamos a continuación, se pueden sustituir por otros similares que se adapten al entrenamiento.</p> <p>Se han incluido los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balón medicinal.</li> <li>Escalera de coordinación.</li> <li>Gomas y bandas elásticas de diferentes durezas.</li> </ul>  <p><b>2.- Circuito de coordinación más resistencia en fútbol</b></p> <p>El tiempo de duración de cada ejercicio lo estipulará el entrenador, pero suele rondar entre los 45 segundos y el minuto por estación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Estación 1:</b> Ejercicios de control de balón a diferentes pines a través de conos, con cambios de direcciones y ritmos.</li> <li><b>Estación 2:</b> Ejercicios de propiocepción, salto y sentadilla.</li> <li><b>Estación 3:</b> Ejercicio de coordinación y resistencia a través de la escalera de coordinación, cambiando la velocidad y la dirección.</li> </ul> 	60 minutos

	<p><b>3.- Correr con la posesión del balón</b></p> <p>Aquí todos los jugadores estarán en el campo con un balón cada uno y harán el recorrido que se estime por parte del entrenador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinación de pies, derecho, izquierdo, juegos de coordinación.</li> <li>• Cambios de ritmo y de dirección.</li> <li>• Soltar y recuperar balón.</li> <li>• Pases entre jugadores.</li> </ul> 	
<p><b>Cierre</b></p>	<p>REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE:</p> <p>¿Por qué se hizo y que avance tuvieron mis estudiantes?</p> <p>¿De qué dificultades tuvieron mis estudiantes?</p> <p>¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?</p> <p>¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?</p> <p>Realizan el aseo personal, monitoreado por el profesor.</p> 	<p><b>10 minutos</b></p>



*Laura Casani*  
 LIC. VLADIMIR POMPEYO LAURA CCASANI  
 C. M. 1023278926  
 DIRECTOR

LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo  
 Director De La I. E



BENDEZU BOZA, Nils Emerson  
 profesor de practica



TAIPE HILARIO, Juan Carlos  
 Profesor de practica



## SESION DE APRENDIZAJE N° 6

### I. Datos Informativos:

I. E. N° 36065 Carlos Noriega	AREA: Educación Física	GRADOS: 4°, 5° Y 6°
Profesor de la I. E: LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo		Duración: 90 Minutos
Profesor: BENDEZU BOZA, Nils Emerson		FECHA: 02 de septiembre 2024

### II. Título de la sesión:

*Entrenamiento de Fuerza con Pesas*


### III. Propósitos de Aprendizaje:

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO PRECISADO	APRENDIZAJE ESPERADO/ PROPÓSITO ESPERADO	INSTRUMENTO
<b>ASUME UNA VIDA SALUDABLE</b>  <b>INTERACTUA A TRAVÉS DE SUS HABILIDADES SOCIOMOTRICES.</b>	✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida  ✓ Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices.  ✓ Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.	-modifica juegos y actividades para que se adecuen a las necesidades y posibilidades del grupo y a la lógica del juego deportivo.  - propone cambios en las condiciones de juego si fuera necesario para posibilitar la inclusión de sus pares, promoviendo el respeto y la participación y buscando un sentido pertenecía.	- Reconocemos los circuitos de resistencia teniendo en cuenta la postura adecuada del cuerpo.  -Demuestran sus habilidades al realizar los circuitos de resistencia.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.		
Enfoque transversal	VALORES	Actitudes observables		
ENFOQUE AMBIENTAL	RESPETO A TODA FORMA DE VIDA	Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.		

### IV. Preparación de la sesión:

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
✓ Organiza el espacio que van a necesitar para realizar todas las actividades. ✓ Prepara los materiales que vas a utilizar. ✓ Verifica que la cantidad de materiales sea suficiente para la cantidad de estudiantes.	✓ Conos pequeños ✓ Mancuernas ✓ Balones ✓ Silbato

## V. Momentos de la sesión:

MOMENTOS	Actividades y/o estrategias	Tiempo
Inicio	<p>: El docente da la bienvenida a los estudiantes y saluda cordialmente.</p> <p><b>PROBLEMATIZACIÓN</b> (situación significativa, conflicto cognitivo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo podemos realizar los ejercicios de fuerza con pesas?</li> </ul> <p><b>MOTIVACIÓN E INCENTIVO</b> (clima emocional positivo).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se les pregunta a los estudiantes de qué manera pueden mejorar la fuerza con pesas?</li> <li>• Los estudiantes responden de manera individual.</li> </ul> <p><b>RECUPERACIÓN DE SABERES PREVIOS</b> (activar saberes y experiencias)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recogen los saberes previos planteando las siguientes preguntas: ¿Podemos practicar algún juego con fuerza de pesas?</li> <li>• <b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></li> <li>• ¿Se da a conocer el Propósito de la sesión, “<i>Entrenamiento de Fuerza con Pesas</i>”</li> <li>• Se establecen los acuerdos de convivencia</li> </ul> <p><b>ACTIVACION CORPORAL:</b> Realizan la activación del esquema corporal ejecutando el juego del seguido de los ejercicios de estiramiento, ejercicios de movilidad articular, flexibilidad y oxigenación.</p>	20 minutos
Desarrollo	<p><b>Actividad básica:</b>  <b>Organización</b>            La primera hace referencia a mejorar la <b>capacidad de contracción muscular de resistencia y fuerza</b> a través de ejercicios básicos para preparar el cuerpo para los ejercicios específicos.</p> <p><b>Ejercicios de fuerza de desplazamiento</b></p> <p><b>1.- FUERZA MÁXIMA</b>            La fuerza máxima es la capacidad de un grupo de músculos, o de uno en particular, para crear una fuerza muscular en un momento específico con una carga concreta.</p> <p><b>2.- FUERZA EXPLOSIVA</b>            La fuerza explosiva tiene como objetivo determinar el rendimiento y potenciar los diferentes grupos musculares.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas con salto final.</li> <li>• Saltos con un escalón: en subida y en bajada.</li> <li>• Rotaciones en posición 90° con carga extra.</li> <li>• Flexiones simples y con impulso.</li> <li>• Zancadas con polea.</li> </ul> 	60 minutos

	<p><b>3.- FUERZA DE RESISTENCIA</b></p> <p>Es la capacidad de mantener un esfuerzo de manera constante durante un periodo de tiempo prolongado sin caer en la fatiga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carreras en velocidad con paradas inesperadas.</li> <li>• Carrera con balón y obstáculos.</li> <li>• Saltos y salida a carrera: de costado, con escaleras, extensión del cuerpo, tumbados, con inicio de sentadilla.</li> <li>• Desplazamientos laterales con y sin balón, con y sin obstáculos.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	
<p><b>Cierre</b></p>	<p><b>REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE:</b></p> <p>¿Por qué se hizo y que avance tuvieron mis estudiantes?</p> <p>¿De qué dificultades tuvieron mis estudiantes?</p> <p>¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?</p> <p>¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?</p> <p>Realizan el aseo personal, monitoreado por el profesor.</p> 	<p><b>10 minutos</b></p>



LIC. VLADIMIR POMPEYO LAURA CCASANI  
 C. M. 1023270926  
 DIRECTOR

LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo  
 Director De La I. E



BENDEZU BOZA, Nils Emerson  
 profesor de practica



TAIPE HILARIO, Juan Carlos  
 Profesor de practica



## SESION DE APRENDIZAJE N° 10

### I. Datos Informativos:

I. E. N° 36065 Carlos Noriega	<b>AREA:</b> Educación Física	<b>GRADOS:</b> 4°, 5° Y 6°
<b>Profesor de la I. E.:</b> LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo	<b>Duración:</b> 90 Minutos	
<b>Profesor:</b> BENDEZU BOZA, Nils Emerson	<b>FECHA:</b> 16 de septiembre de 2024	

### II. Título de la sesión:

*Practicamos Sprint cortos en el futbol*


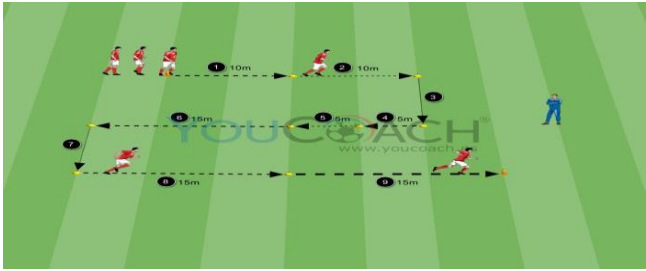
### III. Propósitos de Aprendizaje:


COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO PRECISADO	APRENDIZAJE ESPERADO/ PROPÓSITO ESPERADO	INSTRUMENTO
<b>ASUME UNA VIDA SALUDABLE</b>  <b>SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida</li> <li>✓ Comprende su cuerpo.</li> <li>✓ se expresa corporalmente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pone en práctica las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto) a través de la exploración y regulación de su cuerpo.</li> <li>- alterna sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y/o necesidad y se orienta en el espacio teniendo como referencia la trayectoria de objetos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocemos los distintos tipos de sprint cortos teniendo en cuenta la postura adecuada del cuerpo.</li> <li>-Demuestran sus habilidades al realizar los sprint cortos.</li> </ul>	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.		
Enfoque transversal	VALORES	Actitudes observables		
ENFOQUE AMBIENTAL	RESPECTO A TODA FORMA DE VIDA	Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.		

### IV. Preparación de la sesión:

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Organiza el espacio que van a necesitar para realizar todas las actividades.</li> <li>✓ Prepara los materiales que vas a utilizar.</li> <li>✓ Verifica que la cantidad de materiales sea suficiente para la cantidad de estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conos pequeños</li> <li>✓ Platos chicos</li> <li>✓ Balones</li> <li>✓ Silbato</li> </ul>

## V. Momentos de la sesión:

MOMENTOS	Actividades y/o estrategias	Tiempo
Inicio	<p>: El docente da la bienvenida a los estudiantes y saluda cordialmente.</p> <p><b>PROBLEMATIZACIÓN</b> (situación significativa, conflicto cognitivo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo podemos realizar los ejercicios de sprint cortos?</li> </ul> <p><b>MOTIVACIÓN E INCENTIVO</b> (clima emocional positivo).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se les pregunta a los estudiantes de qué manera pueden mejorar los sprint cortos?</li> <li>• Los estudiantes responden de manera individual.</li> </ul> <p><b>RECUPERACIÓN DE SABERES PREVIOS</b> (activar saberes y experiencias)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recogen los saberes previos planteando las siguientes preguntas: ¿Podemos practicar algún juego con sprint cortos?</li> </ul> <p><b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se da a conocer el Propósito de la sesión, “<i>Practicamos Sprint cortos en el futbol</i>”</li> <li>• Se establecen los acuerdos de convivencia</li> </ul> <p><b>ACTIVACION CORPORAL:</b> Realizan la activación del esquema corporal ejecutando el juego del seguido de los ejercicios de estiramiento, ejercicios de movilidad articular, flexibilidad y oxigenación.</p>	20 minutos
Desarrollo	<p><b>Actividad básica:</b></p> <p><b>Organización</b></p> <p>En el interior del area de juego colocar un circuito físico, utilizando los conos, usando las distancias de la figura. Al inicio y al final del circuito colocar los dos conos. Los jugadores en fila detrás del cono de salida.</p>  <p><b>Descripción</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El jugador efectúa 10 metros en sprint a la señal del entrenador</li> <li>2. Trote ligero 10 metros</li> <li>3. Con el cambio de línea el jugador dispone de 30 segundos para recuperar</li> <li>4. Sprint de 5 metros</li> <li>5. Trote ligero 5 metros</li> <li>6. Sprint de 15 metros</li> <li>7. Con el cambio de línea el jugador dispone de 30 segundos para recuperar</li> <li>8. Sprint de 15 metros hasta el chino</li> <li>9. Sprint a máxima velocidad de 15 metros</li> </ol> <p><b>Variantes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adaptar los descansos y las recuperaciones dependiendo de la capacidad de los jugadores</li> </ol> 	60 minutos

<p><b>Cierre</b></p>	<p>REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE:          ¿Por qué se hizo y que avance tuvieron mis estudiantes?          ¿De qué dificultades tuvieron mis estudiantes?          ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?          ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?</p> <p>Realizan el aseo personal, monitoreado por el profesor.</p> 	<p><b>10 minutos</b></p>
----------------------	--	--------------------------



*Laura Casani*  
 LIC. VLADIMIR POMPEYO LAURA CCASANI  
 C. M. 1023270926  
 DIRECTOR

LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo  
 Director De La I. E

*Bendezu*

BENDEZU BOZA, Nils Emerson  
 profesor de practica

*Juan Carlos*

TAIPE HILARIO, Juan Carlos  
 Profesor de practica



# SESION DE APRENDIZAJE N° 14

### I. Datos Informativos:

I. E. N° 36065 Carlos Noriega	<b>AREA:</b> Educación Física	<b>GRADOS:</b> 4°, 5° Y 6°
<b>Profesor de la I. E.:</b> LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo	<b>Duración:</b> 90 Minutos	
<b>Profesor:</b> BENDEZU BOZA, Nils Emerson	<b>FECHA:</b> 7 de octubre de 2024	

### II. Título de la sesión:

Practicamos ejercicios de agilidad con conos

### III. Propósitos de Aprendizaje:

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑO PRECISADO	APRENDIZAJE ESPERADO/ PROPÓSITO ESPERADO	INSTRUMENTO
<b>ASUME UNA VIDA SALUDABLE</b>  <b>SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.</b>	✓ Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida  ✓ Comprende su cuerpo.  ✓ se expresa corporalmente.	-alterna sus lados corporales de acuerdo a su utilidad y/o necesidad y se orienta en el espacio teniendo como referencia la trayectoria de objetos.  -utiliza su cuerpo (posturas, gestos y mímicas) y diferentes movimientos para expresar formas, ideas, emociones y sentimientos.	-Ejecuta de una manera correcta los ejercicios de agilidad con conos de.  -Demuestran sus habilidades al realizar los ejercicios de agilidad con conos.	Lista de cotejo
COMPETENCIAS TRANSVERSALES	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS		
Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Organiza un conjunto de estrategias y procedimientos en función del tiempo y de los recursos de que dispone para lograr las metas de aprendizaje de acuerdo con sus posibilidades.		
Enfoque transversal	VALORES	Actitudes observables		
ENFOQUE AMBIENTAL	RESPETO A TODA FORMA DE VIDA	Docentes y estudiantes promueven la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.		

### IV. Preparación de la sesión:

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
✓ Organiza el espacio que van a necesitar para realizar todas las actividades.	✓ Conos pequeños  ✓ Platos chicos

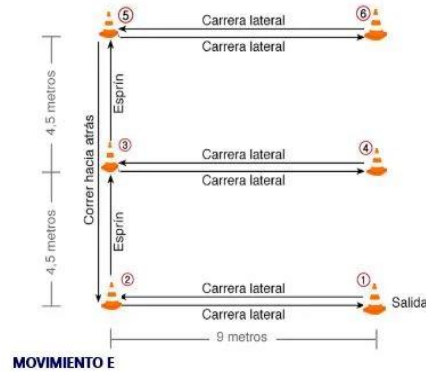
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prepara los materiales que vas a utilizar.</li> <li>✓ Verifica que la cantidad de materiales sea suficiente para la cantidad de estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Balones</li> <li>✓ Silbato</li> </ul>
--	--

## V. Momentos de la sesión:

MOMENTOS	Actividades y/o estrategias	Tiempo
<b>Inicio</b>	<p>: El docente da la bienvenida a los estudiantes y saluda cordialmente.</p> <p><b>PROBLEMATIZACIÓN</b> (situación significativa, conflicto cognitivo)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo podemos realizar los ejercicios de agilidad con conos?</li> </ul> <p><b>MOTIVACIÓN E INCENTIVO</b> (clima emocional positivo).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se les pregunta a los estudiantes de qué manera pueden mejorar los ejercicios de agilidad con conos?</li> <li>• Los estudiantes responden de manera individual.</li> </ul> <p><b>RECUPERACIÓN DE SABERES PREVIOS</b> (activar saberes y experiencias)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recogen los saberes previos planteando las siguientes preguntas: ¿Podemos practicar algún juego con ejercicios de agilidad con conos?</li> <li>• <b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></li> <li>• ¿Se da a conocer el Propósito de la sesión, “ejercicios de agilidad con conos”</li> <li>• Se establecen los acuerdos de convivencia</li> </ul> <p><b>ACTIVACION CORPORAL:</b> Realizan la activación del esquema corporal ejecutando el juego del seguido de los ejercicios de estiramiento, ejercicios de movilidad articular, flexibilidad y oxigenación.</p>	<b>20 minutos</b>
<b>Desarrollo</b>	<p><b>Actividad básica:</b> <b>SPRINT CORTOS EN FUTBOL</b></p> <p>Los ejercicios de entrenamiento de velocidad y agilidad con conos están diseñados para trabajar todos los músculos de la pierna y nuestra zona central del cuerpo (núcleo), así como los tendones de tu cuerpo.</p> <p><b>1.- Colocación de los conos:</b> coloca seis conos formando una H, de modo que el cono 1 esté en línea de salida. El cono 2 debe estar 4,5 metros por delante del cono 1, y el cono 3, 4.5 metros a la derecha del cono 2</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Los conos 4 y 5 están enfrente de los conos 2 y 3, a 4,5 metros, y el cono 6 está a 4,5 metros a la derecha del cono 1.</p>	<b>60 minutos</b>

**2.- Colocación de los conos:** coloca seis conos formando una E, de modo que el cono 1 y el cono 2 disten 9 metros y se encuentren en la línea de salida.

Los conos 3 y 4 están 4,5 metros más adelante de los conos 1 y 2, y los conos 5 y 6 se encuentran 4,5 metro más adelante de los conos 3 y 4.



**Cómo se hace:** comienza con una carrera lateral desde el cono 1 hasta el cono 2, y esprinta desde este hasta el cono 3. Haz otra carrera lateral desde el cono 3 hasta el cono 4, y vuelve hacia atrás desde el cono 4 hasta el cono 3.

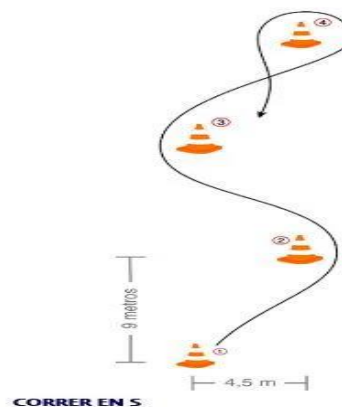
**3.- Colocación de los conos:** coloca cinco conos formando una A, de modo que el cono 1 y el cono 5 disten 9 metros y se encuentren en la línea de salida. Los conos 2 y 3 están 4,5 metros más adelante de los conos 1 y 5, a 4,5 metros de distancia entre ellos.


**Cómo se hace:** esprinta desde el cono 1 hasta el cono 2. Haz carrera lateral desde el cono 2 hasta el cono 3, y vuelve hacer carrera lateral hacia atrás desde el cono 3 hasta el cono 2.



**4.- Colocación de los conos:** coloca cuatro conos formando una S, de modo que el cono 1 esté en línea de salida; el 2, 9 metros adelante y 4,5 metros a la derecha; el 3, a 9 metros adelante, alineado con el cono 1, y el cono 4, a 9 metros más allá y alineado con el cono 2.

**Cómo se hace:** esprinta desde el cono 1 en diagonal y gira por fuera del cono 2. Desde este mismo esprinta en diagonal y gira por fuera del cono 3.



<p><b>Cierre</b></p>	<p>REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE:          ¿Por qué se hizo y que avance tuvieron mis estudiantes?          ¿De qué dificultades tuvieron mis estudiantes?          ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?          ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?</p> <p>Realizan el aseo personal, monitoreado por el profesor.</p> 	<p><b>10 minutos</b></p>
----------------------	--	--------------------------



LIC. VLADIMIR POMPEYO LAURA CCASANI  
 C. M. 1023270926  
 DIRECTOR

LAURA CCASANI, Vladimir Pompeyo  
 Director De La I. E



BENDEZU BOZA, Nils Emerson  
 profesor de practica



TAIPE HILARIO, Juan Carlos  
 Profesor de practica

**Los estudiantes de la selección de fútbol de la I. E. N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra realizan circuito de resistencia con obstáculos.(05/08/2024)**



**Los estudiantes de la selección de fútbol de la I. E. N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra realizan entrenamiento de fuerza con pesas. (02/09/2024)**



Los estudiantes de la selección de fútbol de la I. E. N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra realizan sprint cortos con obstáculos. (07/10/2024)



Los estudiantes de la selección de fútbol de la I. E. N° 36065 Carlos Noriega de Pampachacra realizan ejercicios de agilidad con conos (16/10/2024)

