



FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL
DEPORTE

Importancia de la recuperación y descanso en el rendimiento
deportivo de futbolistas juveniles categoría sub 15

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Ciencias del Deporte

AUTOR:

Paredes Niquin, Eber Wilder (0000-0001-7812-7608)

ASESOR:

Dr. Blanco, Juan Jesus (0000-0002-5324-2105)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Actividad Física y Salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

Este proyecto está dedicado:

A Dios, quien siempre estuvo presente

en mi vida, me mantuvo con salud y

me dio las fuerzas para seguir adelante.

A mis queridos padres, Casimiro Paredes y Sofia Niquin, quienes me apoyaron siempre en mis estudios como profesional.

AGRADECIMIENTO

Tengo un agradecimiento especial:

A Dios, por brindarme salud y las fuerzas necesarias para salir adelante, manteniendo mi fe e impulsándome a seguir.

A la familia Pardes Niquin, mis padres Casimiro Paredes, Sofia Niquin y mis hermanos, que con su apoyo constante me ayudaron a salir adelante.

A mi asesor, el Dr. Blanco Juan Jesús de nuestra escuela profesional de Ciencias del deporte, por sus orientaciones, la paciencia y la ayuda permanente que me brindó.

A mi casa de estudios, la Universidad Cesar Vallejo y profesores, quienes me fueron formando como profesional y como mejor persona.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, BLANCO JUAN JESUS, docente de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de CIENCIAS DEL DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Importancia de la Recuperación y Descanso en el Rendimiento Deportivo de Futbolistas Juveniles Categoría Sub 15", cuyo autor es PAREDES NIQUIN EBER WILDER, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 13 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
JUAN JESUS BLANCO CARNET EXT.: 004079128 ORCID: 0000-0002-5324-2105	Firmado electrónicamente por: JJBLANCO el 13-12- 2023 17:27:57

Código documento Trilce: TRI - 0695837





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, PAREDES NIQUIN EBER WILDER estudiante de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de CIENCIAS DEL DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Importancia de la Recuperación y Descanso en el Rendimiento Deportivo de Futbolistas Juveniles Categoría Sub 15", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
EBER WILDER PAREDES NIQUIN DNI: 76618881 ORCID: 0000-0001-7812-7608	Firmado electrónicamente por: EPAREDESNI10 el 13- 12-2023 08:18:58

Código documento Trilce: TRI - 0695838



TABLA DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	v
TABLA DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	11
3.1. Tipo y diseño de investigación	11
3.2. Variable y operacionalización	11
3.3. Población, muestra y muestreo	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5. Procedimientos	14
3.6. Métodos de análisis de datos.....	14
3.7. Aspectos éticos.....	15
RESULTADOS	16
DISCUSIÓN	23
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS	
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N 1. Resultados de los niveles de la variable descanso	16
Tabla N 2. Resultados de los niveles del Test Liam	17
Tabla N 3. Resultados de los niveles del Test Course Navette	18
Figura N 4. Niveles de los partidos jugados	19

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N 1. Niveles de la variable descanso	16
Figura N 2. Niveles de la variable Recuperación	17
Figura N 3. Niveles de la variable Rendimiento Deportivo	18
Figura N 4. Niveles de los partidos jugados	19

RESUMEN

La actual investigación trata sobre la importancia de la recuperación y el descanso en el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles categoría sub 15 de la EFF Sao Paulo, la cual tiene como objetivo general determinar la influencia de la recuperación y el descanso en el rendimiento deportivo de estos futbolistas juveniles, llevándose a analizar 60 jugadores de esta categoría. La metodología de esta investigación es de tipo aplicada, diseño no experimental, enfoque cuantitativo y nivel correlacional. Entonces, para la valoración del descanso se utilizó un cuestionario de preguntas cerradas, el test de Liam, para medir la recuperación en base a un índice variabilidad de frecuencia cardiaca, y, por último, el test de Course Navette con un esquema de resultados de competencias para evaluar el rendimiento deportivo. Entonces, según los resultados estadísticos del coeficiente de correlación Spearman se confirmó que hay una correlación positiva moderada de 0.409. En conclusión, se comprueba la hipótesis donde, el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles de la categoría Sub 15 es influenciado por la recuperación y el descanso que estos mantienen, indicando que la combinación de descanso y recuperación son clave para maximizar el rendimiento de estos futbolistas.

Palabras clave: Descanso, recuperación, rendimiento deportivo.

ABSTRACT

The current research deals with the importance of recovery and rest in the sports performance of youth soccer players under 15 category of the EFF Sao Paulo, which has the general objective of determining the influence of recovery and rest in the sports performance of these youth footballers, leading to the analysis of 60 players in this category. The methodology of this research is applied, non-experimental design, quantitative approach and correlational level. Then, to assess rest, a questionnaire with closed questions was used, the Liam test, to measure recovery based on a heart rate variability index, and, finally, the Course Navette test with a results scheme of competencies to evaluate sports performance. Then, according to the statistical results of the Spearman correlation coefficient, it was confirmed that there is a moderate positive correlation of 0.409. In conclusion, the hypothesis is verified where the sporting performance of youth soccer players in the Under 15 category is influenced by the recovery and rest they maintain, indicating that the combination of rest and recovery are key to maximizing the performance of these soccer players.

Keywords: Rest, recovery, sports performance.

I. INTRODUCCIÓN

La práctica en el fútbol es cada vez mayor en la actualidad, sobre todo en las etapas de formación, donde muchos niños pasan por las academias de fútbol, por ello es importante señalar, que cuando lleguen a la fase juvenil ya sean ascendidos y promovidos a equipos competitivos buscando mejores oportunidades, por ello, los jugadores deben tener un mejor rendimiento dentro de las competencias deportivas. En tal sentido, Bohórquez et al. (2017) aporta que el rendimiento o desempeño deportivo viene siendo el resultado de la actividad en el deporte, sobre todo en los competitivos, que se cristaliza en las magnitudes que se dan a la actividad deportiva según reglas preestablecidas.

En este sentido, también es importante señalar que, en cuanto a rendimiento en el fútbol, se plantea cumplir con objetivos de campeones según la liga donde se esté desarrollando, no obstante, existen deficiencias en nuestro país, tal es el caso que al llegar a la competencia profesional se reflejan los resultados en los torneos internacionales, por ello Chumpitaz et al. (2021) menciona que, en términos de desempeño internacional, los clubes de fútbol peruano se ubican en último lugar y aunque algunos clubes aún se desempeñan mejor que otros, se evidencia que su contribución sigue siendo débil.

Por lo tanto, Haller et al. (2022) indica que en este deporte los jugadores de todos los niveles pueden enfrentarse a grandes cargas de trabajo durante las semanas de entrenamiento o competencia, lo que aumenta la necesidad de estrategias de recuperación. Entonces una buena recuperación nos brindaría una supercompensación para superar un nivel de rendimiento previo, apelando al equilibrio que el cuerpo busca entre el ejercicio y la recuperación, todo ello tras el entrenamiento y el descanso estricto.

Enfocándonos en el mismo contexto, Mata-Ordoñez et al., (2018) realizó estudio sobre la recuperación del atleta, describiendo que un buen descanso es una parte integral del rendimiento y la salud de un atleta, mencionando que algunos expertos ahora lo

plantean como una buena estrategia de recuperación por sus efectos restauradores y fisiológicos.

Entonces, enfocándonos en el contexto de la población juvenil a estudiar, se está presenciando que los futbolistas juveniles vienen desarrollando actividades extradeportivas, alterando la recuperación y descanso que deberían tener estos jugadores después del entrenamiento y los partidos. Asimismo, Fullagar et al. (2023) menciona que los mejores atletas y entrenadores creen que el sueño es la estrategia de recuperación más importante considerándose esencial para un rendimiento óptimo, pero a pesar de esta importancia percibida, existen muchas condiciones que pueden afectar la calidad del sueño en los atletas llegando a alterar el rendimiento y la recuperación.

En tal sentido, se observó que los futbolistas juveniles de la EFF Sao Paulo categoría sub 15 tienen problemas con los topes de responsabilidad y la disciplina, entonces, no se enfocan en una recuperación y descanso apropiado para este deporte y se llega a observar un bajo rendimiento deportivo por parte de los entrenadores.

Por ello, se tiene entendido que, si no llevaron unos buenos hábitos de descanso en edades tempranas, puede ser más difícil en la etapa juvenil, no obstante, estos futbolistas mantienen una idea que por ser juveniles no se van fatigar o cansar, gastando las horas de descanso y recuperación en actividades que no le benefician en su rendimiento deportivo. En tal sentido, es importante recalcar algunas actividades que evitan el descanso en estas edades, como el enamoramiento, juegos lúdicos, redes sociales, entre otras; dejando ver su bajo rendimiento tanto en los entrenamientos como en las competencias. Entonces, no tienen en cuenta que un descanso equilibrado, y en especial el que se produce en el cuerpo durante el sueño, que les ayudará a mantenerse físicamente estables.

Ante lo mencionado, este proyecto de investigación busca enfocarse en la importancia de la recuperación y descanso en el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles categoría sub 15. Entonces ante lo expuesto, se resume en la siguiente pregunta de

investigación: ¿Cómo influye la recuperación y descanso en el rendimiento deportivo de futbolistas juveniles categoría sub 15?

Entonces, la justificación teórica busca proporcionar una base científica sólida para la gestión del tiempo de recuperación y descanso, contribuyendo así a la salud integral y el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles. Por ello, en la justificación práctica, el descanso y la recuperación son elementos esenciales para optimizar el rendimiento deportivo. Además, justificación social, se basa en que la aplicación de estos hallazgos no solo beneficiará a los deportistas en su búsqueda de excelencia, sino también ofrecerá a los entrenadores, padres y profesionales del deporte las herramientas necesarias para guiar y potenciar el desarrollo de sus deportistas. La justificación metodológica, se centra en la recopilación de datos a través de técnicas como encuestas, evaluaciones físicas y análisis estadísticos, permitiendo así una comprensión más profunda de los hábitos de recuperación y descanso. Y finalmente, en el ámbito deportivo busca proponer estrategias para mejorar el rendimiento en el deporte.

Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo general determinar la influencia de la recuperación y el descanso en el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles categoría sub 15, y tiene tres objetivos específicos, siendo el primer objetivo, recopilar datos de la recuperación y descanso de los futbolistas juveniles categoría sub 15 de la EFF Sao Paulo., el segundo, evaluar el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles categoría sub 15. Y finalmente, el tercero, comparar los resultados de descanso y recuperación con el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles categoría sub 15. En tal sentido, se considera un objetivo complementario enfocado en determinar el conocimiento de los entrenadores de los futbolistas juveniles categoría sub 15, sobre la importancia de la recuperación y descanso en el rendimiento deportivo de sus jugadores.

Como planteamiento de hipótesis, se considera que el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles de la categoría Sub 15 de la EFF Sao Paulo es influenciado por la recuperación y el descanso que estos mantienen.

II. MARCO TEÓRICO

Una búsqueda en profundidad en varias plataformas dio como resultado la extracción de varios antecedentes internacionales.

Enfocándose en un método de recuperación viable para los deportistas, según Paucar et al. (2022) cuyo objetivo fue demostrar si el entrenamiento funcional permite que los jugadores de fútbol sub-12 se recuperen después del partido, teniendo como población a 21 jugadores de fútbol sub-12 que se sometieron a una intervención de ejercicio funcional propuesta y examinó dos momentos del juego para medir el índice de fatiga, y consultando a trece expertos concluyeron que el uso del entrenamiento funcional disminuye el índice de fatiga y es una alternativa eficaz para la recuperación post-partido en el fútbol.

Así mismo, según Diéguez (2018) en su estudio nos menciona que tuvo como objetivo medir la percepción de la fatiga y aplicar diferentes estrategias de recuperación para mejorar el rendimiento y la condición física en deportistas aficionados, y este estudio introdujo estrategias de recuperación específicas en sujetos que eran jugadores aficionados de fútbol sala, por lo que, el rendimiento y la condición física de los sujetos mejoraron tanto en el entrenamiento como en la competición, siendo el test de Bogue, el cuestionario de salud y el CMJ, herramientas fiables y válidas para monitoreando la fatiga en los sujetos, donde encontramos que diferentes estrategias de recuperación redujeron la fatiga y mejoran el rendimiento posterior en el entrenamiento y la competencia.

Por otro lado, Ruffino, (2020) evaluó los hábitos alimentarios y descanso en su estudio, donde participan mujeres deportistas según el enfoque relacionado tanto con el rendimiento deportivo como un mejor estilo de vida, enfocado en la salud. Menciona que de acuerdo con este enfoque, los pilares principales del análisis son: nutrición, ejercicio y descanso, donde los datos se obtuvieron de cuestionarios autoadministrados a 11 atletas de la Liga Nacional de Baloncesto Argentino sobre factores nutricionales y de hidratación, el descanso, el uso de suplementos nutricionales y el conocimiento de los hábitos nutricionales de los deportistas, llegando

a la conclusión de la importancia de los hábitos de los deportistas en su rendimiento y salud, teniendo la necesidad de orientar y asesorar a los deportistas en las instalaciones deportivas sobre estos temas.

De igual manera, Gaviria et al. (2020) centra su investigación en el uso de técnicas de recuperación que los jugadores de fútbol utilizan con mayor frecuencia después del entrenamiento y la competencia atlética. Por ello, el objetivo era investigar los diferentes protocolos o estrategias de recuperación más utilizados tras el entrenamiento de fútbol y obtener resultados agrupando las estrategias de recuperación. Entonces, los métodos de recuperación activa y pasiva, son idóneos después del entrenamiento y durante la fase de competencia, especialmente en este deporte, es uno de los principios básicos del entrenamiento e imprescindible para que la recuperación ayude a mejorar el rendimiento deportivo y prevenir lesiones.

En tal sentido, García (2019) propone la fisioterapia como un método de recuperación para los deportistas, afirmando que la fisioterapia viene siendo una herramienta fundamental en el cuidado de todos los deportistas, sin importar la categoría, donde se presta gran atención a la preparación, competición y recuperación del atleta para conseguir el máximo rendimiento en la prueba a través de la mejora y el esfuerzo en los entrenamientos diarios. Además, López y Chaparro, (2020) cuyo propósito de su estudio fue determinar el nivel de recuperación del estrés en jóvenes deportistas de la escuela de fútbol Talento Nuevo Fútbol de Suba utilizando la versión en español y puntajes del de estrés-recuperación para deportistas (RESTQ-SPORT), siendo los factores estresantes, la fatiga, la condición física y las lesiones tienen el mayor impacto en la población estudiada, que es la que menos contribuye a la recuperación de los atletas, lo que corresponde a la calidad del sueño.

En la misma línea, Acuario y Villacreces (2022) utilizó una metodología en la que entrevistó a varios fisioterapeutas para conocer más sobre su experiencia en el tratamiento de lesiones y la recuperación de atletas. Por ello, diseñado para la recuperación del músculo de manera instantánea, se ha desarrollado el cambio de temperatura del agua de agua fría a agua caliente para reducir la inflamación. la

tensión muscular y masajes para la eliminación de ácido láctico que se produce en los músculos.

Ahora bien, Ortuño (2015) utilizó el test Course Navette para calcular el consumo máximo de oxígeno de un individuo, donde destacó que en varios estudios los participantes con menor rendimiento tenían menor fuerza, velocidad, agilidad e índice de masa corporal, siendo la circunferencia de la cintura y la prevalencia de sobrepeso y obesidad son 2-3 veces menores que los participantes con un rendimiento más alto.

Asimismo, Almagro (2022) evaluó el rendimiento físico a través del desarrollo de la capacidad aeróbica, se aplicó el instrumento a una muestra de 48 estudiantes masculinos y femeninos, por lo que se demostró que había diferencias en los resultados de los parámetros del test de Course Navette.; hallando un aumento significativo en la distancia, el tiempo acumulado y la velocidad alcanzada, respecto a los niveles el autor considero alto medio y bajo teniendo así que 37 estudiantes, que representaban el 77,1% de toda la muestra de estudio, se encontraban en un nivel de rendimiento "bajo" antes de la intervención.

A nivel nacional, Alvarado y Alzamora (2021), en base a los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos Lima 2019, proponen la implementación y construcción de una serie de complejos deportivos en diferentes regiones, en los que se celebre cada deporte y se genere un ambiente de entretenimiento posterior al evento. Dedicada a satisfacer las necesidades de los deportistas y perfeccionar su rendimiento deportivo. En respuesta a esta problemática, el proyecto "Sala de Atletas en Bellavista Callao", está enfocado en los atletas peruanos que necesitan quedarse en Lima para prepararse y recuperarse, ayudando a atletas que vienen a Lima temporalmente para participar en varios deportes y pueden pasar la noche durante la competencia.

De igual forma, Oblitas (2019) en su estudio diseñó un programa enfocado en la recreación y la actividad física donde busca promover un mejor estilo de vida en alumnos de primer año de la Universidad Nacional de Trujillo, enfocado en el cumplimiento de la nueva Ley de Universidades N° 30220, que incluye a las universidades como promotoras de un mejor estilo de vida, deporte y ocio, donde se

realizó una encuesta a 80 estudiantes donde los programas de formación se basaron en la teoría del descanso y la recuperación, basado también en estudios sociales de Bandura, teoría de modelo saludable. Teniendo como ejes la alimentación, salud mental, sueño, tiempo libre y actividades deportivas.

A nivel local, Salazar (2020), en su tesis “Espacio Arquitectónico para el Desarrollo Integral del Deporte Infantil y Juvenil en la Región El Porvenir 2018”, se enfoca en la definición de un espacio arquitectónico para el desarrollo integral del deporte infantil y juvenil. Se consideró una muestra aleatoria simple de 381 niños y adolescentes de 6 a 17 años utilizando una barra de error de 0,05, siendo 95% confiable. Entonces, en un estudio cualitativo utilizando herramientas de entrevista a expertos en las áreas de ciencias del deporte, psicología y nutrición, se extrajo una muestra no probabilística y se concluyeron que los espacios arquitectónicos diseñados para el desarrollo holístico del esfuerzo físico que satisfacen las necesidades de las personas, tales como ejercicio, descanso, práctica deportiva.

Ahora bien, centrándonos en el contexto y la problemática de la investigación, nos centrándonos en algunas teorías relacionadas al tema de investigación, por ello nos enfocamos en los tiempos de sueño y la calidad de recuperación, donde Alfaro (2022) menciona que el tiempo de entrenamiento y su carga, pueden afectar la calidad del sueño de un deportista, por lo que el propósito de su trabajo consistió en identificar las ventajas y desventajas del entrenamiento, concluyendo que las horas antes de acostarse modifican negativamente la arquitectura del sueño, por lo que los atletas pasan menos tiempo en la región NREM del sueño, donde se segregan más hormonas relacionadas con la recuperación. Así mismo, Arazi et al. (2019) indica que los atletas deben considerar dormir lo suficiente por la noche antes de comenzar las tareas físicas. En el mismo contexto Clemente et al. (2021) menciona que el sueño parece desempeñar un papel importante en la limitación del rendimiento, la carga de entrenamiento y el riesgo de lesiones de los jugadores de fútbol, siendo estos factores son algunos de los determinantes del fútbol y por supuesto es importante conocer los parámetros de bienestar que afectan a estos factores para maximizar el rendimiento.

Seguidamente, Rueda et al. (2023) centrados en la personalidad antropométrica y la forma física para desarrollar un plan de descanso que permita a los deportistas recuperarse por completo, física y mentalmente para rendir al 100% en cada entrenamiento o rutina, han llegado a la conclusión de que el rendimiento se puede cuantificar en cada sección y representa un aprendizaje más óptimo en relación con el valor físico del atleta.

Es por ello que, Doherty et al. (2019) nos refiere que el sueño es un estado de comportamiento profundo y revocable donde el individuo está perceptualmente desconectado de su entorno y no responde a él. Entonces, teniendo en cuenta el descanso y su un énfasis en el rendimiento deportivo, Romaratezabala et al. (2019) menciona en su estudio que los jugadores más estresados o con peor sueño rinden menos, según un pretest centrado en el rendimiento físico, y también indica que el calentamiento puede tener un efecto positivo en la mitigación de los efectos secundarios, especialmente en los jugadores que experimentan mayor estrés y falta de descanso al dormir. Así mismo, Vitale et al. (2019) aporta que la falta de sueño o descanso claramente tiene efectos negativos en el rendimiento en el deporte, incluido el tiempo de reacción en las cualidades y capacidades físicas. Es por ello que, Eccles y Kazmier (2019) destacan que los atletas tienen un proceso de descanso que incluye el sueño y el descanso despierto, incluido el no pensar en su deporte.

En tal sentido, Giralt et al. (2007) llevó a cabo un análisis de la prueba funcional de Liam en un grupo de estudiantes de segundo año de Medicina de Artemisa para evaluar su nivel de entrenamiento, recuperación y aptitud cardiovascular. La mayoría de los estudiantes, el 77,8%, estaban físicamente preparados y el restante no, indicando la influencia que tiene la recuperación con el rendimiento.

Entonces, Nogueira et al. (2021) hace referencia que para continuar con un rendimiento deportivo y tener la energía suficiente, es necesaria una adecuada recuperación, sobre todo si hablamos de personas que no practican deporte profesional, debido a que la fatiga es una condición multifactorial, donde se manifiesta como un desequilibrio entre las exigencias del deporte, el rendimiento físico y

psicológico de los participantes. Además, Balk y Englert (2020) indican que el desarrollo de habilidades de autocontrol para la recuperación, beneficia a los deportistas en su recuperación física y mental del entrenamiento o durante la competición, que conlleva efectos positivos a largo plazo en una mejor salud y bienestar para un buen rendimiento. Igualmente, Altarriba et al. (2020) menciona que, en casi todos los deportes, la recuperación más rápida posible o la restauración del nivel de rendimiento al nivel anterior, se considera el factor determinante del éxito.

Siguiendo la misma línea de recuperación, Bowtell y Kelly, (2019) recalcan que es importante identificar estrategias de apoyo eficaces de recuperación entre intensas sesiones de entrenamiento, sobre todo durante la pretemporada cuando se han completado varias sesiones de entrenamiento en el mismo día y entre los partidos de la competencia. Entonces Loch et al. (2019) menciona lo importante que es implementar estrategias de recuperación mental puede abrir más oportunidades para mejorar el rendimiento mental y específico del deporte al minimizar el estrés mental y optimizar sistemáticamente la recuperación. Entonces Ceccarelli et al. (2019) recalca que la autocompasión promueve respuestas fisiológicas y psicológicas adaptativas en los atletas relacionadas con recordar el fracaso en el deporte y puede influir en la mejora del rendimiento, la recuperación y la salud.

Para Bobadilla et al. (2019) menciona que los deportistas necesitan un período de descanso entre estímulos para que el cuerpo tenga tiempo de recuperarse, adaptarse y aprovechar al máximo el entrenamiento, y es importante para el entrenamiento deportivo implementar métodos alternativos de prueba y evaluación que regulen de manera efectiva la recuperación del atleta.

Teniendo en cuenta las técnicas enfocadas a la recuperación total e integral de los deportistas, López y Chaparro (2020) mencionan que los deportistas pueden llegar a una pérdida de forma física, que representa el espacio al final de un largo período y de darle prioridad a unas largas vacaciones sedentarias, en el que todo lo trabajado enfocado a una meta deseada, queda limitada.

Ahora bien, Jackub et al. (2021) argumenta que la recuperación posterior al entrenamiento requiere no solo las opciones de tratamiento correctas, sino también el equipo adecuado, pero el impacto no siempre es preciso. Muchos clubes deportivos o atletas en deportes individuales, no cuentan con las instalaciones o equipamiento adecuado para su recuperación. Por ello, Mata-Ordoñez (2019) menciona que optimizar la recuperación en periodo corto se considera importante para los atletas que entrenan o compiten con un tiempo limitado que tienen para recuperarse. Así mismo, Field et al., (2021) nos menciona que los futbolistas profesionales tienen varios objetivos destinados a mejorar la recuperación, pero existe una desconexión entre la eficacia percibida de muchas estrategias de recuperación y la frecuencia con la que se utilizan. Entonces, Selmi et al. (2022) recomiendan monitorear psicométricamente el estado de recuperación de los futbolistas antes de cada entrenamiento o partido para detectar signos tempranos de fatiga y optimizar un entrenamiento de alto nivel.

Enfocándose en el aspecto de recuperación tras las lesiones y su pronta recuperación con el fin de volver a las competencias deportivas, Barbuzano (2019) recomienda la aplicación de una fisioterapia eficaz, siendo importante considerar todos los aspectos emocionales y físicos para lograr la recuperación completa del paciente en el menor tiempo posible. Haciendo énfasis en lo anterior, Pollock et al. (2019) indica que, aunque las pautas de entrenamiento siguen principios científicos de entrenamiento, las recomendaciones del protocolo de recuperación están justificadas para reducir el riesgo de lesiones y sobreentrenamiento. Entonces teniendo en cuenta los descansos necesarios, Balk y De Jonge (2021) también hacen un énfasis en el desapego físico, que significa abstenerse de actividades deportivas, con el fin de una mejor recuperación física y mental de las exigencias en los deportes.

Además, Nuñez (2019), en su investigación nos propone la implementación de un plan de entrenamiento que integre el Test de Course Navette para mejorar su rendimiento en los deportistas. De igual manera, Aguilera et al. (2007) en su investigación indica que cuando se utilizan pruebas de resistencia aeróbica, siendo el Test de Course Navette, Cooper y Bank of Balke, se encontró que la prueba Course Navette es la más fácil de implementar, cuyos objetivos son alcanzar determinado rendimiento deportivo.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es de tipo aplicada, de diseño no experimental, enfoque cuantitativo y de nivel correlacional, teniendo como objetivo la recopilación de datos, la recopilación de información y el uso de métodos de evaluación para determinar lo importante que es el descanso y la recuperación en el rendimiento deportivo de la población específica.



Dónde:

M = Futbolistas juveniles categoría sub 15 EFF Sao Paulo

D = Recolección de datos

3.2. Variable y operacionalización

Variables independientes: Descanso y recuperación

Variable dependiente: Rendimiento deportivo

- **Definición conceptual:** Como primera variable independiente tenemos el descanso, viene a ser un inactividad física y mental en un estado donde la persona se va a sentir, más joven y capaz de reanudar sus actividades diarias, Roca (2019). Mientras que la recuperación no se trata solo de relajación, sino también de procesos en los que restablece los recursos psíquicos y físicos del cuerpo, permitiendo que estos fondos sean grabados nuevamente, Caldera (2019). Es por ello que, para Damián eat al. (2019) el rendimiento deportivo se puede definir como el resultado de un acto o actividad deportiva, teniendo en cuenta el tiempo transcurrido en la competencia de un atleta, los puntos obtenidos y/o las victorias, y el resultado final de una ejecución motriz.

• **Definición operacional:** Durante la primera fase, se aplicó un cuestionario para evaluar el descanso a través de 10 preguntas enfocadas en actividades extradeportivas antes y después del entrenamiento. Siguiendo con la segunda fase, se aplicó el test de Liam para medir la recuperación, haciendo un énfasis cardiovascular y muscular de los futbolistas juveniles. Entonces, para la tercera fase aplicó el test físico de Course Navette y un esquema de valoración enfocado en los resultados de los partidos disputados para medir el rendimiento deportivo. Al concluir, se organizó en tablas la información recopilada en cada etapa con el fin de derivar los resultados y conclusiones de la investigación.

• **Dimensiones:** Actividades relajación, sueño, Test de Liam, parte física: Test de Course Navette, parte técnico- táctico y estrategia.

• **Indicadores:** Sauna, masajes, reposo diario, acostarse temprano, horas de sueño, actividades extradeportivas como salir de fiesta, videojuego, salidas con enamorada, capacidad de recuperación, frecuencia cardiaca, pausas pasivas, Condición física, Mayor tiempo de recorrido, velocidad en Km/h, alineación, control, pase y cambio de resultados.

• **Escala de medición:** Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

Esta población se compone de los jugadores juveniles que integran la categoría sub-15 en la academia de fútbol Sao Paulo, ubicada en la ciudad de Trujillo.

Para las muestras se utilizó una técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia. Por ello, Otzen y Manterola (2017) indican que este muestreo permite elegir casos que son típicos de la población, donde la muestra se limita a solo esos casos y a la gran variabilidad de la población, entonces la cantidad de la muestra es menor. De modo que la muestra estará conformada por 60 futbolistas juveniles categoría sub-15 de la escuela de fútbol Sao Paulo en la ciudad de Trujillo.

Este proyecto incluye los siguientes criterios de investigación:

• **Criterio de inclusión**

- Futbolistas juveniles de EFF Sao Paulo
- Jugadores mayores de 2 años de competencia.
- Jugadores con 1 año menos en edad cronológica.
 - Investigación sobre el descanso deportivo
- Investigación sobre recuperación deportiva
- Estudio de factores de rendimiento deportivo

•Criterios de Exclusión

- Jugadores de otras disciplinas deportivas
- Jugadores de fútbol con lesiones o enfermedades graves.

Unidad de análisis

En este proyecto fueron evaluados 60 futbolistas juveniles categoría sub-15 de la EFF Sao Paulo en la ciudad de Trujillo.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Entonces, Hernández y Duana (2020) conciben a los métodos y herramientas como los elementos de aseguramiento práctico en la investigación, por ello, el método hace factible seguir la investigación y representa el conjunto de medios por los cuales se lleva a cabo el método. Se recopilaron datos de las actividades extradeportivas de los jugadores y se ordenará de forma estadística la información.

Se utilizó un cuestionario enfocado en estas actividades para la evaluación del descanso, basándose en 10 preguntas cerradas, con diferentes opciones de respuesta, que permitan brindarnos la información de sus actividades antes y después de entrenamiento y/o partidos de competencia.

Entonces, el Test de Liam se usó para evaluar la recuperación de un jugador, donde las puntuaciones son P1, P2, P4, P5, P6, siendo pulsos en cada minuto de la recuperación. Por ello, Giralt eat al. (2007) mencionan que este test mide una

respuesta cardiovascular, además de ello también evalúa la capacidad de una recuperación cardíaca. Por consiguiente, según Rodríguez et al. (2022) enfocándose en la variabilidad del ritmo cardíaco y siendo una medida de la consistencia entre los latidos del corazón, se indica que, en cuanto menos consistentes son los latidos (mayor variabilidad), menos estrés hay y más recuperado está el cuerpo.

Para medir el rendimiento deportivo se empleó una prueba de Course-Navette de 20 metros y su puntuación se realizó en incrementos de 1 minuto, donde según Bermejo y Bravo (2021) muestra que futbolistas profesionales alcanzan el VO₂max. 60-70 ml/kg/min, por lo que esta estimación aumenta la importancia del rendimiento del jugador. En este sentido, el presente estudio analiza los resultados de los valores y los compara con algunos estándares, principalmente entre futbolistas jóvenes, enfatizando la importancia de una la evaluación, por ello, en base a los resultados se pueden realizar programas de entrenamiento para mejorar la capacidad física y optimizar el rendimiento deportivo. En base a todo este planteamiento, se envió un consentimiento informado previo a la ejecución del cuestionario y test.

3.5. Procedimientos

Esta investigación se realizó por etapas, donde en la primera fase se solicitó el permiso al gerente del club, luego se envió una solicitud de consentimiento para los apoderados de los jugadores por ser menores de edad. En la segunda etapa se explicó el formato de evaluación del cuestionario, el Test de Liam y el Test de Course Navette. Luego, se planteó la fecha de evaluación en concordancia con la planificación del entrenador a cargo. Entonces, el cuestionario, el test de Liam y el test de Course Navette se evaluaron individualmente. Y finalmente, los resultados de estas evaluaciones están disponibles para jugadores, entrenadores y padres de familia.

3.6. Métodos de análisis de datos

Los resultados se muestran en el programa SPSS V25, donde se utilizaron las tablas de comparación y las cifras estadísticas para obtener una evaluación de resultados.

Los test de evaluación tienen su propio baremo, es por ello que los resultados obtenidos de cada test fueron tabulados y comparados en las diferentes tablas de SPSS V25, para posteriormente obtener resultados y conclusiones en base a los objetivos.

3.7. Aspectos éticos

Considerando los elementos éticos, el presente proyecto se realizó en base a la ética en la investigación y siguiéndole todos los métodos de investigación, por lo que este estudio sigue siendo una base confiable. Se respetó la confidencialidad de los datos enviando una solicitud de consentimiento para preservar la autenticidad de las respuestas y la aceptación de los datos proporcionados por la población investigada, lo cual fue voluntario en base a lo informado previamente. Según Cuyamaca (2022), la investigación cuantitativa debe ser orientada a seguir tres ejes en base a la ética de la investigación: "disponibilidad de datos, transparencia de producción y analítica".

RESULTADOS

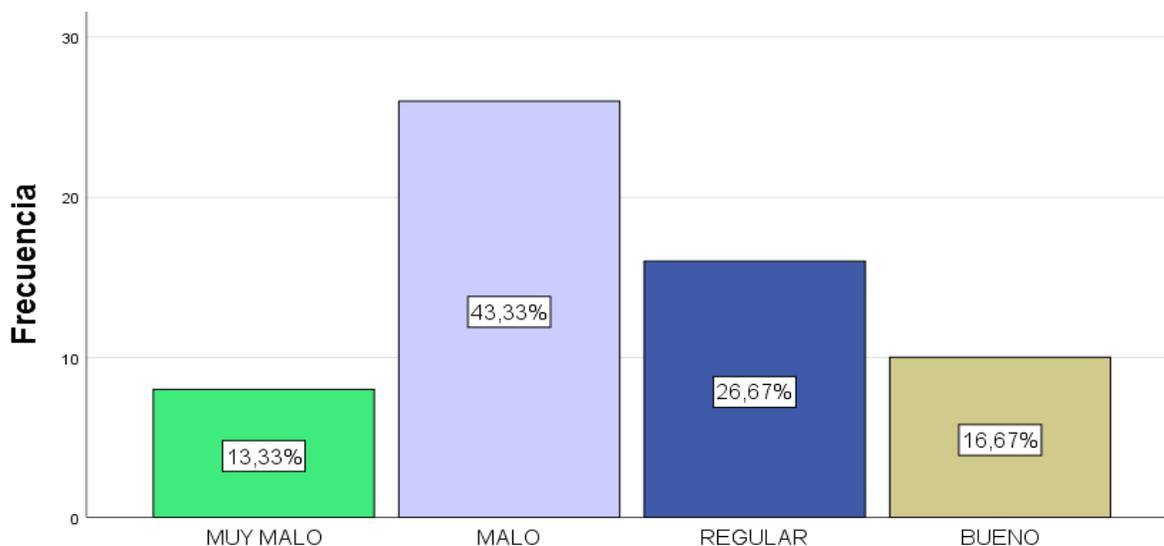
NIVELES DE LA VARIABLE DESCANSO

Tabla N° 1. Resultados de los niveles de la variable descanso

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALO	8	13.3%
MALO	26	43.3%
REGULAR	16	26.7%
BUENO	10	16.7%
TOTAL	60	100.0%

Fuente: Resultados del SPSS v.25
Elaboración propia

Figura N° 1. Niveles de la variable descanso



Fuente: Resultados del SPSS v.25
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Los niveles que tiene a variable descanso se puede notar que el nivel muy malo tiene el 13.33% correspondiente a 8 deportistas, el nivel malo tiene un porcentaje del 43.33% lo que equivale a 26 encuestados, el nivel regular tiene un 26.67% equivalente a 16 encuestados, el nivel buen cuenta con 16.67% porque 10 encuestados lo representan, por último, del nivel muy bueno no se contó con ningún encuestado.

NIVELES DE LA VARIABLE RECUPERACIÓN (TEST DE LIAM)

Tabla N° 2. Resultados de los niveles del Test Liam

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALO	7	11,7%
MALO	28	46,7%
REGULAR	16	26,7%
BUENO	9	15,0%
TOTAL	60	100,0%

Fuente: Resultados del SPSS v.25
Elaboración propia

Figura N° 2. Niveles de la variable Recuperación



Fuente: Resultados del SPSS v.25
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Los niveles que tiene a variable Test Liam se pueden notar que el nivel muy malo tiene el 11.67% correspondiente a 7 deportistas, el nivel malo tiene un porcentaje del 46.67% lo que equivale a 28 deportistas, el nivel regular tiene un 26.67% equivalente a 16 deportistas, el nivel bueno cuenta con 15% lo que equivale a 9 deportistas encuestados, por último, del nivel muy bueno no se contó con ningún encuestado.

NIVELES DE LA VARIABLE RENDIMIENTO DEPORTIVO (TEST DE COURSE NAVETTE Y ESQUEMA DE RESULTADOS DE PARTIDOS)

Tabla N° 3. Resultados de los niveles del Test Course Navette

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALO	4	6.7
MALO	33	55.0
REGULAR	19	31.7
BUENO	4	6.7
MUY BUENO	0	0%
TOTAL	60	100.0

Fuente: Resultados del SPSS v.25

Elaboración propia

Figura N° 3. Niveles de la variable Rendimiento Deportivo (Test Course Navette)



Fuente: Resultados del SPSS v.25

Elaboración propia

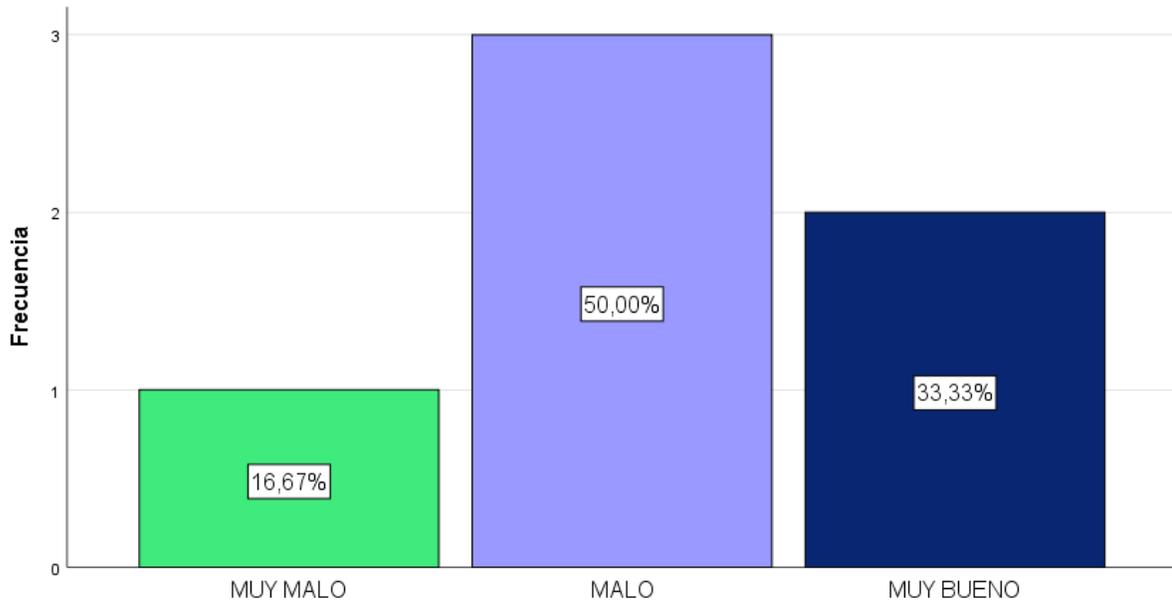
Los niveles que tiene la variable Test Course Navette se pudieron notar que el nivel muy malo tiene el 6.67% correspondiente a 4 evaluados, el nivel malo tiene un porcentaje del 55% lo que equivale a 33 evaluados, el nivel regular tiene un 31.67% equivalente a 19 evaluados, el nivel bueno cuenta con 6,67% lo que equivale a 4 evaluados, por último, del nivel muy bueno no se contó con ningún evaluados.

Tabla N° 4. Resultados de los partidos en niveles

ITEM	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALO	1	16.67%
MALO	3	50.00%
REGULAR	0	0.00%
BUENO	0	0.00%
MUY BUENO	2	33.33%
TOTAL	6	100.00%

Fuente: Resultados del SPSS v.25
Elaboración propia

Figura N| 4. Niveles de los partidos jugados



Fuente: Resultados del SPSS v.25
Elaboración propia

INTERPRETACIÓN:

Los niveles que se obtuvo de acuerdo con los partidos jugados se pudieron notar que el nivel muy malo cuenta con el 16.67% correspondiente a un partido donde se perdió, el nivel malo tiene un porcentaje del 50% lo que equivale a 3 partidos empatados, el nivel regular y bueno cuentan con 0%, por último, del nivel muy bueno corresponde al 33.33% ya que se ganaron dos partidos.

ANÁLISIS INFERENCIAL

PRUEBA DE NORMALIDAD DE DESCANSO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Por ser la muestra mayor de 50 datos, para la aplicación se utilizó el Test de Normalidad Kolmogorov - Smirnov, de esta manera mediante su significancia se podrá determinar si se presenta la distribución normal en los datos.

Decisión:

$p > 0,05$ Los datos se distribuyen de forma normal.

$p < 0,05$ Los datos no se distribuyen de forma normal

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
DESCANSO	,259	60	,000	,869	60	,000
RENDIMIENTO DEPORTIVO	,321	60	,000	,818	60	,000

La conclusión es que los datos exhiben una distribución no normal, dado que $p > 0.05$. Como resultado, se rechaza la hipótesis nula de normalidad y se optó por una prueba estadística no paramétrica para analizar la relación entre variables, específicamente la correlación de Rho de Spearman.

CORRELACIÓN DE DESCANSO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Decisión estadística:

Debido a que $p = 0,000$ es menor que $0,05$, se rechaza la hipótesis nula H_0 , y se acepta la hipótesis alterna H_1

H1: El rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles de la categoría Sub 15 de la EFF Sao Paulo es influenciado por la recuperación y el descanso que estos mantienen.

H0: El rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles de la categoría Sub 15 de la EFF Sao Paulo no es influenciado por la recuperación y el descanso que estos mantienen.

Correlaciones				
			DESCANSO	NAVETTE
Rho de Spearman	DESCANSO	Coeficiente de correlación	1,000	,409**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	60	60
	RENDIMIENTO DEPORTIVO	Coeficiente de correlación	,409**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	60	60

Se observa que la significancia obtenida fue menor a 0.05 y la prueba de correlación de Spearman fue de 0,409 permite señalar que no hay una correlación nula, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir, si existe relación directa entre las dos variables en estudio y su grado de correlación es moderado.

PRUEBA DE NORMALIDAD DE RECUPERACIÓN (TEST LIAM) Y RENDIMIENTO DEPORTIVO (TEST COURSE NAVETTE)

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
TEST DE LIAM	,277	60	,000	,861	60	,000
TEST C. NAVETTE	,321	60	,000	,818	60	,000

Se concluye que:

Los datos siguen una distribución normal, dado que $p > 0.05$. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula de normalidad. En este análisis de la relación entre variables, se empleó una prueba estadística paramétrica, siendo la correlación de Rho de Spearman la seleccionada en este caso.

CORRELACION DE RECUPERACIÓN Y RENDIMIENTO

Decisión estadística:

Debido a que $p = 0,000$ es menor que $0,05$, se rechaza la hipótesis nula H_0 , y se acepta la hipótesis alterna H_1

H1: El rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles de la categoría Sub 15 de la EFF Sao Paulo es influenciado por la recuperación y el descanso que estos mantienen.

H0: El rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles de la categoría Sub 15 de la EFF Sao Paulo no es influenciado por la recuperación y el descanso que estos mantienen.

Correlaciones				
			LIAM	NAVETTE
Rho de Spearman	RECUPERACIÓN	Coeficiente de correlación	1,000	,330**
		Sig. (bilateral)	.	,010
		N	60	60
	RENDIMIENTO DEPORTIVO	Coeficiente de correlación	,330**	1,000
		Sig. (bilateral)	,010	.
		N	60	60

Se observa que la significancia obtenida fue menor a 0.05 teniendo como valor $0,010$ y la prueba de correlación de Spearman fue de $0,330$ lo que permite señalar que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, si existe relación directa entre las dos variables en estudio y su grado de correlación es bajo.

DISCUSIÓN

Con el objetivo de evaluar cómo el descanso y la recuperación influyen en el rendimiento deportivo, se llevó a cabo un análisis de normalidad. En esta investigación, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para determinar si los datos exhiben una distribución normal. Esta elección se basó en el tamaño de la muestra, que consistió en 60 individuos, y los resultados obtenidos mostraron valores superiores a 0.05. Por esta razón, se llevó a cabo el análisis no paramétrico utilizando la correlación de Rho de Spearman, y se encontró una significancia de 0.001, lo que sugiere que existe una relación entre las dos variables. Por otro lado, para nuestra segunda variable dependiente se evaluó con el Test de Lilliefors, el cual también se realizó con Kolmogorov-Smirnov, donde los valores también fueron menores a 0.05, por lo cual se realizó con Rho de Spearman, en el cual se tuvo una significancia de 0.010 indicando que hay relación entre recuperación y rendimiento en los deportistas.

Además, Ruffino (2020) quien evaluó los hábitos alimentarios y descanso, donde participan mujeres deportistas según el enfoque relacionado con el rendimiento deportivo, la mayoría de los deportistas afirmaron que la valoración de la calidad de sueño que tenían era muy buena es decir tenían un buen descanso lo cual ayuda a su rendimiento. Así mismo, Diéguez (2018) en su estudio nos menciona que al aplicar diferentes estrategias de recuperación mejorará el rendimiento y la condición física en deportistas y su estudio introdujo estrategias de recuperación específicas las cuales se aplicaron para lograr resultados favorables.

Por otro lado, los autores López y Chaparro (2020) determinaron el nivel de recuperación del estrés en jóvenes deportistas utilizando la versión en español y puntajes del de estrés-recuperación para deportistas, siendo los factores estresantes, la fatiga, la condición física y las lesiones los que tienen el mayor impacto en la población estudiada, que es el que menos contribuye a la recuperación de los atletas, lo que corresponde a la calidad del sueño. Entonces, se relaciona con el aporte teórico del autor Alfaro (2022) el cual menciona que en el sueño se agregan más hormonas relacionadas a la recuperación de un deportista, lo que puede influir en su rendimiento. Una vez aplicado el cuestionario de la variable descanso a los 60 individuos de la muestra se obtuvieron los siguientes resultados, el nivel muy malo tiene el 13.33%, el

nivel malo tiene un porcentaje del 43.33%, el nivel regular tiene un 26.67%, el nivel bueno cuenta con 16.67%, por último, del nivel muy bueno no se contó con ningún encuestado.

Entonces, comparándolo con el autor Ruffino, (2020) quien tras su análisis del test tuvo los valores obtenidos del índice de calidad de sueño corresponden a un 55%, con valores entre 0 y 5 no tienen problemas para dormir; un 27%, con valores entre 6 y 7 tienen que tener atención médica para descansar y 18% con valores entre 8 y 14 requieren atención y tratamiento médico por lo cual su rendimiento no era tan bueno. Así mismo, Arazi et al. (2019) y Clemente et al. (2021) indican que los atletas deben tener en cuenta que deben dormir lo suficiente por la noche antes de comenzar a entrenar, ya que el sueño parece tener un impacto significativo en el rendimiento.

Asimismo, los resultados de la variable recuperación evaluado con el Test de Liam se obtuvieron resultados de 11.67%, 46.67%, 26.67%, 15% y 0% en los niveles muy malo, malo, regular, bueno y muy bueno respectivamente, indicando que no todos los evaluados tienen una frecuencia cardíaca y recuperación estable, de igual manera el autor Giralt et al. (2007) llevó a cabo un análisis de la prueba funcional de Liam en un grupo de estudiantes de segundo año de Medicina de Artemisa para evaluar su nivel de entrenamiento, recuperación y aptitud cardiovascular, donde la mayoría de los estudiantes, el 77,8%, estaban físicamente preparados y el restante no, indicando la influencia que tiene la recuperación con el rendimiento deportivo

Además, Paucar et al. (2022) cuyo objetivo fue determinar si el entrenamiento funcional ayuda a los jugadores de fútbol sub-12 a recuperarse después de un partido, se les administró una intervención de ejercicio funcional y se examinaron dos momentos del juego para medir el índice de fatiga. Entonces, después de consultar a trece expertos, se descubrió que el ejercicio funcional reduce el índice de fatiga la cual es una alternativa eficaz para la recuperación.

Al evaluar el rendimiento de los deportistas mediante el test Course Navette se halló que la mayoría de los evaluados tenían un nivel malo, esto porque sus niveles de descanso y recuperación no se encontraba bien, por ello, Ortuño (2015) aplicó el test mencionado para calcular el consumo máximo de oxígeno de un individuo en donde destacó que en varios estudios, los participantes con un rendimiento más bajo tuvieron

niveles de fuerza, velocidad, agilidad, menor índice de masa corporal, perímetro de cintura y una prevalencia de sobrepeso y obesidad de 2 a 3 veces menor que los participantes con un rendimiento más alto.

Por otro lado, Nuñez (2019), realizó el test y al comparar los valores obtenidos de la primera y segunda evaluación se encontraron diferencias significativas en los resultados indicando que la resistencia en el fútbol se puede mejorar mediante la implementación de un plan de entrenamiento que integre el Test de Course Navette para mejorar su rendimiento. Además, los autores Aguilar, Aguilera et al. (2007) en su investigación indica que cuando se utilizan pruebas de resistencia aeróbica, siendo el Test de Course Navette, Cooper y Bank of Balke, se encontró que la prueba Course Navette es la más fácil de implementar.

Asimismo, el autor Almagro (2022) el cual evaluó el rendimiento físico a través del desarrollo de la capacidad aeróbica, se aplicó el instrumento a una muestra de 48 estudiantes masculinos y femeninos, obteniendo así que hubo diferencias en los resultados de los parámetros de prueba de Course Navette; hallando un aumento significativo en la distancia, el tiempo acumulado y la velocidad alcanzada, respecto a los niveles el autor considero alto medio y bajo teniendo así que 37 estudiantes, que representaban el 77,1% de toda la muestra de estudio, se encontraban en un nivel de rendimiento "bajo" antes de la intervención. Sin embargo, el 32,4% de estos 37 estudiantes se mantuvieron en el mismo nivel "bajo" después de la intervención, el 54,1% subió a un nivel "medio" y el 13,5% a un nivel "alto" de rendimiento físico, concluyendo así que el test de Navette es efectivo y ayuda a mejorar el rendimiento de los deportistas.

Por ello, Altarriba et al. (2020) menciona que, en casi todos los deportes, la recuperación más rápida posible o la restauración del nivel de rendimiento al nivel anterior, se considera el factor determinante del éxito.

Por último, al comparar los datos de descanso y recuperación evaluados en 5 niveles, muy malo, malo, regular, bueno y muy bueno, se puede decir que en la variable descanso el nivel que predomina es el malo con un 47.3% y en la variable de recuperación evaluado con el test Liam el nivel que predominó fue malo con un 46.3%, es decir que los deportistas evaluados no se encuentran bien, todo esto influyendo en

su rendimiento en el cual el nivel que predominó también fue el malo, teniendo relación significativa, por lo cual se puede decir que si los deportistas no tienen un buen descanso, ya sea en el sueño o actividades de relajación su rendimiento será malo. Por otro lado, en su recuperación también se tiene que tomar medidas para que sea eficaz, al aplicar el test de Navette se puede aumentar el rendimiento de los deportistas, tal y como lo afirma autor Almagro (2022) quien tuvo buenos resultados aplicando dicho test después de la intervención, el 54,1% subió a un nivel "medio" y el 13,5% a un nivel "alto" de rendimiento físico quedando claro el aporte que brinda su ejecución. Reafirmando con los aportes teóricos de los siguientes autores como, Doherty et al. (2019) según ellos, un sueño es un estado de comportamiento profundo y revocable en el que la persona se siente desconectada de su entorno y no responde a él. Por lo tanto, teniendo en cuenta el descanso y su enfoque en el rendimiento deportivo, además Nogueira et al. (2021) hace referencia que una recuperación adecuada es esencial para mantener la energía y el rendimiento deportivo, especialmente para las personas que no practican deporte de profesión.

CONCLUSIONES

En este último capítulo se presentan las conclusiones de la investigación, sintetizando los resultados obtenidos en el estudio, demostrando el planteamiento de los objetivos específicos y la hipótesis.

1. Al haber realizado las evaluaciones a la variable descanso, la cual fue evaluada por un cuestionario a los 60 deportistas, donde se evaluó de acuerdo con los niveles muy malo 33%, malo 43.33%, regular 26.67%, bueno 16.67% y muy bueno 0%. Entonces, se indica que los jugadores que experimentan un resultado malo en el periodo de descanso tienden a mostrar un rendimiento deportivo desmejorado.
2. Al evaluar la recuperación se obtuvo que el 46.67% de los jugadores tiene mala recuperación, indicando que existe una relación positiva entre la recuperación y el rendimiento de los futbolistas juveniles.
3. Se llevaron a cabo evaluaciones utilizando la prueba de Course Navette y los partidos disputados para analizar el rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría sub-15. En ambas instancias, prevaleció un nivel deficiente, con resultados del 55% y 50%, respectivamente. Estos hallazgos indican que hay influencia de la calidad del descanso y la recuperación en el rendimiento de los deportistas.
4. Entonces, se comprueba la hipótesis positiva donde, el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles de la categoría Sub 15 de la EFF Sao Paulo es influenciado por la recuperación y el descanso que estos mantienen. Por ello, la combinación de descanso adecuado y estrategias de recuperación efectivas es clave para maximizar el potencial de los futbolistas juveniles sub 15.

RECOMENDACIONES

En el presente apartado se realizan las recomendaciones de la presente investigación para mejorar y aportar mayor información en futuras investigaciones.

- Se sugiere a los entrenadores realizar encuestas sobre el descanso teniendo en cuenta preguntas que vayan relacionadas con el sueño y las actividades de relajación que desarrollan y tomar en cuenta el Test de Liam para evaluar a sus deportistas y de esa forma aumentar el rendimiento grupal e individual.
- Los entrenadores deben estar evaluando periódicamente sobre el descanso y recuperación de sus jugadores, para ver qué deficiencias hay por mejorar.
- También es importante evaluar el rendimiento de los deportistas individual y grupalmente, tomando como referencia el Test de Navette y adicionar otros test los cuales ayudan a mejorar su rendimiento, de esa forma se podrán obtener resultados favorables cuando se enfrenten a otros equipos.
- Los entrenadores deben medir, controlar y evaluar el descanso y la capacidad de recuperación en sus jugadores, ya que influyen en su rendimiento.
- Entonces los futuros investigadores deben tomar en cuenta los Test de Liam o Course Navette, para tener un mejor análisis y mejores resultados respecto al rendimiento, ya que su aplicación dentro de los deportistas mejora notablemente su rendimiento como ya se ha visto también en otras investigaciones.

REFERENCIAS

- Acuario M., Villacreces T. Sebastián, C. (2022). Diseño de equipamiento de recuperación inmediata para grupos musculares inferiores de deportistas que practiquen fútbol. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3428>
- Aguilar Rivera, C., Granados Campos, J., Guidos Cardona, E. (2022). LAS PRUEBAS: COURSE NAVETTE, COOPER Y BANCO DE BALKE Y SUS RESULTADOS AL APLICARLAS A UN UNICO GRUPO DE SUJETOS. Universidad de EL Salvador. <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fri.ues.edu.uv%2Fid%2Feprint%2F7059%2F1%2FLas%2520pruebas%2520Course%2520Navette%2520Cooper%2520y%2520Banco%2520se%2520Balke%2520y%2520sus%2520resultados.doc&wdOrigin=BROWSELINK>
- Alfaro Sáez, A. (2022). Relación entre la hora de realización de entrenamientos de resistencia y calidad del sueño. Universidad Miguel Hernández de Elche. <http://dspace.umh.es/handle/11000/28068>
- Almagro Valdez Bryan Josué (2022). El hiit en el rendimiento físico de los estudiantes de bachillerato general unificado. Universidad Técnica de Ambato. Edu.Ec. Retrieved October 23, 2023, from https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36111/1/EST.%20ALMAGRO%20VALDEZ%20BRYAN%20JOSU%c3%89%20TESIS%20FINAL%20%281%29-signed_firmado-signed.pdf
- Altarriba-Bartes, A., Peña, J., Vicens-Bordas, J., Milà-Villaroel, R., & Calleja-González, J. (2020). Post-competition recovery strategies in elite male soccer players. Effects on performance: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 15(10), e0240135. <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0240135&type=printable>

- Alvarado Quispe, J. M., & Alzamora Cordero, L. M. (2021). Complejo residencial para deportistas en Bellavista-Callao. Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/4588>
- Arazi, H., Mehrabani, J., Irandoost, M., & Khaleghimamaghani, E. (2019). Effects of overnight sleep deprivation on appetite and physical performance in elite female soccer players. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 6(3), 93–96. <https://doi.org/10.4274/jtism.galenos.2019.19480>
- Balk, Y. A., & de Jonge, J. (2021). The “underrecovery trap”: When physical fatigue impairs the physical and mental recovery process. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 88–101. <https://doi.org/10.1037/spy0000249>
- Balk, Y. A., & Englert, C. (2020). Recovery self-regulation in sport: Theory, research, and practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 273–281. <https://doi.org/10.1177/1747954119897528>
- Barbuzano Díaz, S. (2019). Los factores psicológicos y su influencia durante la rehabilitación de una lesión deportiva. Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/16033>
- Bermejo-Vélez, Claudio ; Bravo-Navarro, Wilson (2021) Análisis comparativo de los valores de VO2 en futbolistas juveniles de diferentes posiciones de juego. Universidad Católica de Cuenca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953210>
- Bobadilla González, L. A., Hernández Barrios, A., & Martínez Jaimes, S. D. (2019). Watsu, alternativa en el proceso de recuperación deportiva de los patinadores del Club Avivas. Universidad Pedagógica Nacional. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/10199>
- Bohórquez Gómez-Millán, M. R., & Checa Esquivá, I. (2017). Diseño y validez de contenido de una entrevista para la evaluación psicológica de porteros de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 2(1), e3, 1–12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a3>
- Bowtell, J., & Kelly, V. (2019). Fruit-derived polyphenol supplementation for athlete recovery and performance. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(Suppl 1), 3–23. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0998-x>

- Caldera Gonzales, Andrea M. (2019). Impacto de una intervención con entrenamiento biofeedback en el nivel estrés, recuperación y rendimiento deportivo. Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/18532/>
- Ceccarelli, L. A., Giuliano, R. J., Glazebrook, C. M., & Strachan, S. M. (2019). Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in Psychology*, 10, 1564. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01564>
- Chumpitaz Díaz, J. F., Raiza Chumpitaz Diaz, G. H., & Aguilar Neira, C. E. (2021). La inversión económica en categorías menores y su impacto en el rendimiento del futbol peruano en competiciones internacionales. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2614>
- Clemente, F. M., Afonso, J., Costa, J., Oliveira, R., Pino-Ortega, J., & Rico-González, M. (2021). Relationships between sleep, athletic and match performance, training load, and injuries: A systematic review of soccer players. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(7), 808. <https://doi.org/10.3390/healthcare9070808>
- Cuyamaca College, Josue F. (2022). 9.4: Ética de la investigación en investigación cuantitativa. LibreTexts Español; Libretxts. [https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencia_Politica_y_Educacion_Civica/Libro%3A_Introducci%C3%B3n_a_los_m%C3%A9todos_de_investigaci%C3%B3n_en_ciencias_pol%C3%ADticas_\(Franco_et_al.\)/09%3A_%C3%89tica_de_la_investigaci%C3%B3n/9.04%3A_%C3%89tica_de_la_investigaci%C3%B3n_en_investigaci%C3%B3n_cuantitativa](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencia_Politica_y_Educacion_Civica/Libro%3A_Introducci%C3%B3n_a_los_m%C3%A9todos_de_investigaci%C3%B3n_en_ciencias_pol%C3%ADticas_(Franco_et_al.)/09%3A_%C3%89tica_de_la_investigaci%C3%B3n/9.04%3A_%C3%89tica_de_la_investigaci%C3%B3n_en_investigaci%C3%B3n_cuantitativa)
- Damián J. Ursino; Abal, Facundo J. P.; Cirami, Lautaro; Barrios, Raúl M. (2019). La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática. *Redalyc.org*. Recuperado el 13 de mayo de 2023, de <https://www.redalyc.org/journal/3691/369163433045/369163433045.pdf>
- Diéguez Cid, A. (2018). Métodos de recuperación de la fatiga deportiva. Universidad Francisco de Vitoria. <http://ddfv.ufv.es/handle/10641/1492>
- Doherty, R., Madigan, S., Warrington, G., & Ellis, J. (2019). Sleep and nutrition interactions: Implications for athletes. *Nutrients*, 11(4), 822. <https://doi.org/10.3390/nu11040822>

- Eccles, D. W., & Kazmier, A. W. (2019). The psychology of rest in athletes: An empirical study and initial model. *Psychology of Sport and Exercise*, 44, 90–98. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.05.007>
- Field, A., Harper, L. D., Christmas, B. C. R., Fowler, P. M., McCall, A., Paul, D. J., Chamari, K., & Taylor, L. (2021). The use of recovery strategies in professional soccer: A worldwide survey. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(12), 1804–1815. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2020-0799>
- Fullagar, H. H. K., Vincent, G. E., McCullough, M., Halson, S., & Fowler, P. (2023). Sleep and sport performance. *Journal of Clinical Neurophysiology: Official Publication of the American Electroencephalographic Society*, 10.1097/WNP.0000000000000638. <https://doi.org/10.1097/WNP.0000000000000638>
- García Martín, E. (2019). Recuperación en deportistas: aplicación de la electroestimulación por el fisioterapeuta. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/38661>
- Gaviria Marulanda, A., Zapata Segura, L. M., Echeverry Mosquera, E., Vásquez Vallejo, M. A., Alegría Riascos, I. T., & Ríos Ararat, D. C. (2020). Revisión de las técnicas de recuperación post entrenamiento más usadas para disminuir la incidencia de fatiga crónica en futbolistas. *Veritas et Scientia*, 9(2), 253–262. <https://doi.org/10.47796/ves.v9i2.400>
- Giralt López, B.M., Quintana Díaz, J.C., Rodríguez Valdés, A. y Lemus Rodríguez, L. (2007) Índice de Liam. Prueba física funcional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7, (25) pp.10-17 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista25/artlian40.htm>
- Haller, N., Hübler, E., Stöggel, T., & Simon, P. (2022). Evidence-based recovery in soccer - low-effort approaches for practitioners. *Journal of Human Kinetics*, 82(1), 75–99. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0082>
- Hernandez Mendoza, S., & Duana Avila, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín científico de las ciencias económico administrativas del ICEA*, 9(17), 51–53. <https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019>

- Jackub eat al. (2021). ¿El Tipo de Rodillo de Espuma Influye en la Tasa de Recuperación, la Respuesta Térmica y la Prevención del DOMS? (s/f). Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). Recuperado el 12 de mayo de 2023, de <https://g-se.com/el-tipo-de-rodillo-de-espuma-influye-en-la-tasa-de-recuperacion-la-respuesta-termica-y-la-prevencion-del-doms-2784-sa-C5f235bb5b46ea>
- Loch, F., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2019). Resting the mind – A novel topic with scarce insights. Considering potential mental recovery strategies for short rest periods in sports. *Performance Enhancement & Health*, 6(3–4), 148–155. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2019.04.002>
- López Pichimata, J. N., y Chaparro Poveda, D. A. (2020). Niveles de estrés-recuperación en adolescentes deportistas de la escuela de fútbol “talento nuevo fútbol” de la localidad de Suba durante el periodo 2019-I. Bogotá : Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, 2020. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/3713>
- Mata-Ordoñez, F., Carrera Bastos, P., Domínguez, R., & Sánchez-Oliver, A. J. (2018). Importancia del sueño en el rendimiento y la salud del deportista. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 11, 70. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i11.3437>
- Mata-Ordoñez, F., Grimaldi-Puyana, M., & Sánchez-Oliver, A. J. (2019). Reposición del Glucógeno Muscular en la Recuperación del Deportista. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 57–66. <https://doi.org/10.6018/sportk.362071>
- Nogueira eat al. (2021) Evaluación del uso de métodos de recuperación entre los corredores populares españoles. Universidad de León. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8074563>
- Núñez, L. (2019). Evaluación y entrenamiento de la resistencia en un equipo de fútbol amateur de primera división de la ciudad de Mar del Plata. Trabajo final integrador. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2033/te.2033.pdf>

- Oblitas Millan, David E. (2019). Diseño de un programa educativo basado en el deporte y la recreación para promover estilos de vida saludables de los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Trujillo - 2018. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/7676>
- Ortuño Alonso, I. (2015). Validación del test Course Navette en los alumnos del Instituto México campus San Pedro en Cholula, Puebla. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/items/d7ebb044-4a48-418c-8cc0-de77976ef89c>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Revista Internacional de Morfología [International Journal of Morphology]*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/s0717-95022017000100037>
- Paucar Haro, C. L. P., Jurado, E. D. R., & Flores, M. M. C. (2022). Entrenamiento funcional como método de recuperación poscompetencia en fútbol sub-12. *Criterios de especialistas. Podium*, 17(1), 258–273. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8363140>
- Pollock, S., Gaoua, N., Johnston, M. J., Cooke, K., Girard, O., & Mileva, K. N. (2019). Training regimes and recovery monitoring practices of elite British swimmers. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 577–585.
- Roca Chucad, Yuleisy L.(2019). Alteración del patrón de enfermería reposo sueño y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes del segundo curso de la Unidad Educativa Ventanas. octubre 2018 – abril 2019. BABAHOYO: UTB, 2019. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5848>
- Rodriguez eat al. (2022) Variabilidad del ritmo cardíaco en pediatría: aspectos metodológicos y aplicaciones clínicas. National Library of Medicine <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9005168/#:~:text=La%20variabilidad%20del%20ritmo%20card%C3%ADaco,mecanismos%20auton%C3%B3micos%20de%20control%20cardiovascular.>
- Romaratezabala Aldasoro, E., Castillo Alvira, D., Rodriguez Negro, J., & Yanci Irigoyen, J. (2019). Efectos de la percepción psicológica de estrés, fatiga, daño

muscular y descanso en el calentamiento pre partido en jugadores de balonmano amateur. E-balonmano.com. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/9803>

Rueda Lozano, A. V., Celis Arciniegas, S., & Moreno Sanabria, J. A. (2023). Análisis de mediciones antropométricas en jugadoras de alto rendimiento en voleibol selección el salvador. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/12051>

Ruffino, C. Y. (2020). Hábitos de nutrición y descanso en deportistas. Análisis de hábitos y conocimiento en deportistas femeninas de liga nacional Argentina de básquet año 2018. Estudio de caso: Club Atlético Juventud Florentino Ameghino. *Investiga+*, 3(3), 83–97. <https://revistas.upc.edu.ar/investigamas/article/view/47>

Salazar Rojas, Maciel, C. (2020). Espacios arquitectónicos para el desarrollo integral de las prácticas deportivas en niños y adolescentes del distrito El Porvenir 2018. Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/52630?show=full>

Selmi, O., Ouergui, I., Muscella, A., My, G., Marsigliante, S., Nobari, H., Suzuki, K., & Bouassida, A. (2022). Monitoring psychometric states of recovery to improve performance in soccer players: A brief review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9385. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159385>

Vitale, K. C., Owens, R., Hopkins, S. R., & Malhotra, A. (2019). Sleep hygiene for optimizing recovery in athletes: Review and recommendations. *International Journal of Sports Medicine*, 40(8), 535–543. <https://doi.org/10.1055/a-0905-3103>

ANEXOS

ANEXO 1. Tabla de operacionalización de variables

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Descanso	El descanso es un estado de actividad mental y física reducida que hace que el sujeto se sienta renovado, más joven y capaz de reanudar sus actividades diarias. Roca (2019).	Actividades relajación	Sauna Masajes Reposo diario	Ordinal
		Sueño	Acostarse temprano Horas de sueño Actividades extradeportivas como salir de fiesta, videojuegos, salir con enamorada, etc.	
Recuperación	La recuperación no se trata solo de relajación, sino también de procesos en los que restablece los recursos psíquicos y físicos del cuerpo, permitiendo que estos fondos sean grabados nuevamente, Caldera (2019).	Test de Liam	Capacidad de recuperación	Ordinal
			Frecuencia cardiaca	
			Pausas pasivas	
Rendimiento deportivo	Para Damián (2019) el rendimiento deportivo se puede definir como el resultado de un acto o actividad deportiva, teniendo en cuenta el tiempo transcurrido en la competencia de un atleta, los puntos obtenidos y/o las victorias, y el resultado final de una ejecución motriz.	Test de Course Navette	Condición física Mayor tiempo de recorrido Mayor tiempo de recorrido Mayor tiempo de recorrido	Ordinal
		Trabajo técnico- táctico	Alineación, Control, Pase	
		Estrategia	Cambio de resultados	

Anexo 1.2 Matriz de consistencia

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	POBLACIÓN Y MUESTRA	TIPO DE INVESTIGACIÓN		
Importancia de la recuperación y descanso en el Rendimiento Deportivo de Futbolistas Juveniles Categoría Sub 15	¿Cómo influye la recuperación y descanso en el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles categoría sub 15?	Determinar la importancia de la recuperación y el descanso en el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles categoría sub 15.	<ul style="list-style-type: none"> Recopilar datos de la recuperación y descanso de los futbolistas juveniles categoría sub 15 de la EFF Sao Paulo. Evaluar el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles categoría sub 15 de la EFF. Comparar los resultados de descanso y recuperación con el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles categoría sub 15. 	Descanso	Actividades relajación	Masajes, Reposo diario, Reposo Diario, sauna.	<p>P: Futbolistas juveniles de la categoría sub-15 de la escuela de fútbol Sao Paulo de la ciudad de Trujillo.</p> <p>M: 60 futbolistas juveniles categoría sub-15 de la escuela de fútbol Sao Paulo en la ciudad de Trujillo</p>	Aplicada		
					Sueño				Acostarse temprano, Actividades extradeportivas como salir de fiesta, videojuegos, salir con enamorada, etc.	
				Recuperación	Test de Liam	Capacidad de recuperación			Frecuencia cardiaca	Pausas pasivas
				Rendimiento deportivo	Test de Course Navette	Condición física			Mayor tiempo de recorrido	Velocidad en KM/H
Trabajo técnico-táctico. Estrategia	Alineación, Control, Pase	Cambio de resultados	Cambio de resultados							



Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE DESCANSO Y ACTIVIDADES EXTRADEPORTIVAS

Nombre y apellido:

Deportista N°:

Edad:

Indicaciones:

- Sea lo más sincero posible en la respuesta
- Marque con x dentro de recuadro según su respuesta
- No haga borrones

N°	ÍTEMS	SI	NO
	Actividades de relajación		
1	Entreno en el horario adecuado y planteado por el entrenador		
2	Asisto a centros de relajación (Sauna, masajes).		
3	Después de los partidos de competencia, tengo un día de descanso antes de volver entrenar		
4	Tengo tiempo libre para reposar durante el día.		
5	Me acuesto a dormir temprano después de entrenar		
	Actividades extradeportivas		
6	Juego videojuegos en las noches.		
7	Salgo con mi pareja antes o después del entrenamiento.		
8	Trabajo durante el día, antes de asistir a los entrenamientos y/o competencias.		
9	Salgo con mis amigos hasta después de la media noche.		
10	Salgo a divertirme en fiestas los fines de semana.		

BAREMO:

- Los puntos válidos en "Actividades de relajación" son equivalentes a "SI" mientras que en "Actividades extradeportivas" son equivalentes a "NO".

Puntos	Condición
1	Muy malo
2	Malo
3	Regular
4	Bueno
5 a más	Muy bueno

Resultado	
Puntos	Condición

TEST DE LIAM

METODOLOGÍA DE LA PRUEBA DE LIAM

- Se toma el pulso en reposo durante 15 segundos
- Carga Física: se realiza una carrera en el lugar a una frecuencia de dos pasos por segundo durante un minuto exacto para un total de 120 pasos por minutos. Tener en cuenta y esto es importante las piernas se flexionan por la rodilla, tratando de tocar con los talones los glúteos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

- **MUY BUENO:** si el pulso es igual al de reposo en el segundo minuto.
- **BUENO:** si se recupera en el tercer minuto
- **ACEPTABLE:** si en el tercer minuto supera en uno o dos pulsaciones respecto a la de reposo
- **POBRE:** cuando el pulso en el segundo minuto supera al de reposo en 3 o 4 pulsaciones y no se alcanza este valor hasta el 4to minuto.
- **MALO:** si se realiza el test con una frecuencia pasos muy lenta o no se termina la carga o se recupera en el 6to minuto

INESTABILIDAD CARDIACA: si en el primer minuto de la recuperación existe una aceleración en 35 pulsaciones por minutos se recomienda una consulta medica.

Índice: MB B ACEPT P M
 Pulso Pr Pe P1 P2 P3 P4 P5 P6

TEST DE LIAM			
F. REPSO	F. TRABAJO	Puntos	Condición
63	148	2	BAJO
72	173	5	MEDIO
73	158	3	BAJO
83	145	5	MEDIO
72	120	2	BAJO
81	172	5	MEDIO
62	139	3	BAJO
87	115	5	MEDIO
93	153	2	BAJO
57	140	5	MEDIO
57	150	3	BAJO
87	160	5	MEDIO
86	154	2	BAJO
78	150	5	MEDIO
54	100	3	BAJO
64	100	5	MEDIO



TEST DE COURSE NAVETTE

Indicaciones metodológicas:

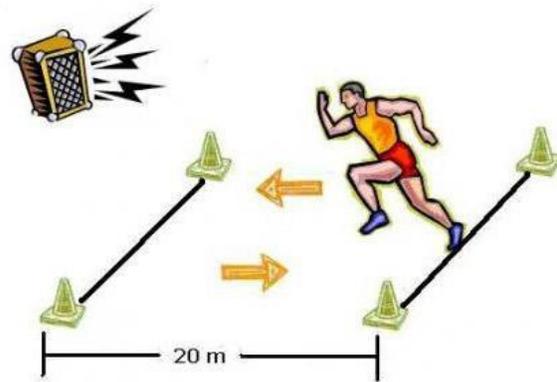
- Tomar una medida de 20 metros de un punto A un punto B (ver imagen 3), dejando entre 1 y 3 metros pasados en cada punto.

TEST DE COURSE NAVETTE

- Verificar que el evaluado toque cada punto correctamente.

- La prueba es incremental-progresiva, y debe conservarse la velocidad adecuada para llegar en tiempo a cada punto de acuerdo al audio; evitando que sobre o falte tiempo durante los arribos y salidas.

	Mujer	Hombre
Excelente	48 o más	52 o más
Bueno	38-48	43-52
Medio	31-37	34-42
Bajo	24-30	25-33
Muy bajo	24 o menos	25 o menos



TEST DE COURSE NAVETTE						
EDAD (A)	ETAPAS	VELOCIDAD (Km/h)	Nº DE RECTA	DISTANCIA RECORRIDA (METROS)	RESULTADO	NIVEL
14	4	10	8	608	39.437	MEDIO
15	8	12	10	1358	48.809	BUENO
14	3	9.5	8	441	36.7428	BAJO
15	5	10.5	9	783	40.496	MEDIO
15	3	9.5	8	441	34.954	BAJO
15	12	14	12	2241	59.893	EXCELENTE
14	3	9.5	8	441	36.7428	BAJO
15	5	10.5	9	783	40.496	MEDIO
15	6	11	9	966	43.267	BUENO
14	3	9.5	8	441	36.7428	BAJO
14	4	10	8	608	39.437	MEDIO
15	3	9.5	8	441	34.954	BAJO
15	5	10.5	9	783	40.496	MEDIO
14	2	9	8	283	34.0486	BAJO
15	3	9.5	8	441	34.954	BAJO
15	7	11.5	10	1158	46.038	BUENO



ESQUEMA DE RESULTADOS DE PARTIDOS

Esquema de evaluación de Rendimiento Deportivo						
Entidad deportiva						
Categoría						
Torneo de participación (Federado)						
Entrenador a cargo:						
Partidos de competencia	Goles (F)	Goles (C)	Puntaje	Resultado	Fecha	Firma del entrenador
Total						

Para Damián (2019) el rendimiento deportivo se puede definir como el resultado de un acto o actividad deportiva, teniendo en cuenta el tiempo transcurrido en la competencia de un atleta, los puntos obtenidos y/o las victorias, y el resultado final de una ejecución motriz.

Baremo

Del 100% de los puntos disputados, si se consigue hasta el 20% de los puntos obtenidos es un rendimiento "Muy Malo", hasta del 40% (Malo), hasta el 60% (Regular) hasta el 80% (Bueno) y hasta el 100% (Excelente) hacia abajo es considerado un rendimiento "Malo".

Partidos	Puntos
Ganado	3
Empate	1
Perdido	0

Partidos jugados	
Puntos obtenidos	
Resultado de rendimiento	

ANEXO 3.

Consentimiento Informado del Apoderado**

Título de la investigación: Importancia de la Recuperación y Descanso en el Rendimiento Deportivo de Futbolistas Juveniles Categoría Sub 15.

Investigador: Paredes Niquin Eber Wilder

Estamos invitando a su hijo (a) a participar en la investigación titulada “Importancia de la Recuperación y Descanso en el Rendimiento Deportivo de Futbolistas Juveniles Categoría Sub 15.”, cuyo objetivo es determinar la importancia de la recuperación y descanso en el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles categoría sub 15 .Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado de la carrera profesional de Ciencias del Deporte, de la Universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución EFF Sao Paulo.

Donde se está presenciando que los futbolistas juveniles categoría sub 15 vienen desarrollando actividades extradeportivas, alterando la recuperación y descanso que deberían tener estos jugadores después del entrenamiento y los partidos.

Procedimiento

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en esta investigación:

Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación:” Importancia de la Recuperación y Descanso en el Rendimiento Deportivo de Futbolistas Juveniles Categoría Sub 15”.

Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado 60 minutos y se realizará en el estadio Club del pueblo donde entrena

la institución EFF Sao Paulo.

Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

* Obligatorio hasta menores de 18 años, consentimiento informado cuando es firmado por el padre o madre. Si fuese otro tipo de apoderado sería consentimiento por sustitución.



Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su hijo puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo haya aceptado participar puede dejar de participar sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

La participación de su hijo en la investigación NO existirá riesgo o daño en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su hijo tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Mencionar que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados de la investigación deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida en la encuesta o entrevista a su hijo es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador Paredes Niquin Eber Wilder, email: eber-1420@hotmail.com y docente asesor Dr. Blanco Juan Jesús, email:

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos:

Fecha y hora:





Anexo 4. Matriz Evaluación por juicio de expertos.

CUESTIONARIO DE DESCANSO Y ACTIVIDADES EXTRADEPORTIVAS

Nombre y apellido:

Deportista N°:

Edad:

Indicaciones:

- Sea lo más sincero posible en la respuesta
- Marque con x dentro de recuadro según su respuesta
- No haga borrones

N ^o	ÍTEMS	SI	NO
	Actividades de relajación		
1	Entreno en el horario adecuado y planteado por el entrenador		
2	Asisto a centros de relajación (Sauna, masajes).		
3	Después de los partidos de competencia, tengo un día de descanso antes de volver entrenar		
4	Tengo tiempo libre para reposar durante el día.		
5	Me acuesto a dormir temprano después de entrenar		
	Actividades extradeportivas		
6	Juego videojuegos en las noches.		
7	Salgo con mi pareja antes o después del entrenamiento.		
8	Trabajo durante el día, antes de asistir a los entrenamientos y/o competencias.		
9	Salgo con mis amigos hasta después de la media noche.		
10	Salgo a divertirme en fiestas los fines de semana.		

BAREMO:

- Los puntos válidos en "Actividades de relajación" son equivalentes a "SI" mientras que en "Actividades extradeportivas" son equivalentes a "NO".

Puntos	Condición
1	Muy malo
2	Malo
3	Regular
4	Bueno
5 a más	Muy bueno

Resultado	
Puntos	Condición

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Descanso y Actividades Extradeportivas". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y deportivo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Ana Maria del Pilar Horna Merino	
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (x)
Área de formación académica:	Clinica ()	Social ()
	Educativa (X)	Organizacional ()
	Deportiva (X)	
Áreas de experiencia profesional:	Docente en Educación Física Especialista en Educación Física	
Institución donde labora:	UGEL SANTA	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación	Ninguna	



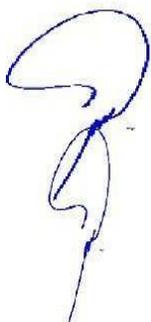
2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



3. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario "Cuestionario de Descanso y Actividades Extradeportivas", elaborado por Eber Wilder Paredes Niquin en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



Validez del experto 1 - Descanso

Constancia de validez del cuestionario de DESCANSO Y ACTIVIDADES EXTRADEPORTIVAS

Apellidos y nombres del experto validador: Ana Maria del Pilar Horna Merino **DNI:** 32973997

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9920-2811> **Especialidad del validador:** Especialista en Educación Física

Nº	Dimensiones/ítems	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	Dimensión 1: Actividades de relajación													
1	Entreno en el horario adecuado y planteado por el entrenador			X					X			X		
2	Asisto a centros de relajación (Sauna, masajes).				X				X				X	
3	Después de los partidos de competencia, tengo un día de descanso antes de volver entrenar				X				X				X	
4	Tengo tiempo libre para reposar durante el día.				X				X				X	
5	Me acuesto a dormir después de entrenar			X					X				X	
	Dimensión 2: Actividades extradeportivas													
6	Juego videojuegos en las noches.				X				X				X	
7	Salgo con mi pareja antes o después del entrenamiento			X					X				X	
8	Trabajo durante el día, antes de asistir a los entrenamientos y/o competencias.				X			X					X	
9	Salgo con mis amigos hasta después de la media noche.				X				X				X	
10	Salgo a divertirme en fiestas los fines de semana.				X				X				X	

Observaciones (SI HAY SUFICIENTE): Ninguno

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 26 de septiembre del 2023

Dra. Ana Maria del Pilar Horna Merino

DNI: 32973997

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9920-2811>

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Descanso y Actividades Extradeportivas". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y deportivo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Jorge Martín Lu Saavedra	
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica ()	Social ()
	Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>)	Organizacional ()
	Deportiva (<input checked="" type="checkbox"/>)	
Áreas de experiencia profesional:	Docente en Educación Física	
Institución donde labora:	Instituto Superior Pedagógico Público Chimbote	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación	Ninguna	



2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



Validez del experto 2 - Descanso

Apellidos y nombres del experto validador: Jorge Martín Lu Saavedra DNI: 32916897

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7020-1981> Especialidad del validador: Especialista en Educación Física

N°	Dimensiones/Ítems	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	Dimensión 1: Actividades de relajación													
1	Entreno en el horario adecuado y planteado por el entrenador				X				X				X	
2	Asisto a centros de relajación (Sauna, masajes).				X				X				X	
3	Después de los partidos de competencia, tengo un día de descanso antes de volver entrenar				X			X					X	
4	Tengo tiempo libre para reposar durante el día.				X				X			X		
5	Me acuesto a dormir después de entrenar				X				X				X	
	Dimensión 2: Actividades extradeportivas													
6	Juego videojuegos en las noches.				X			X					X	
7	Salgo con mi pareja antes o después del entrenamiento				X				X				X	
8	Trabajo durante el día, antes de asistir a los entrenamientos y/o competencias.				X				X				X	
9	Salgo con mis amigos hasta después de la media noche.				X				X				X	
10	Salgo a divertirme en fiestas los fines de semana.				X				X			X		

Observaciones (SI HAY SUFICIENTE): Ninguno

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR () NO APLICABLE ()



Jorge Martín Lu Saavedra

Trujillo, 26 de septiembre del 2023

DNI: 32916897

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7020-1981>



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Cuestionario de Descanso y Actividades Extradeporativas". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y deportivo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Miguel De La Rosa Chumbes
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de formación académica:	Clínica (<input type="checkbox"/>) Social (<input type="checkbox"/>) Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>) Organizacional (<input type="checkbox"/>) Deportiva (<input checked="" type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	Docente en Educación Física
Institución donde labora:	Colegio San Isidro Chosica
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>) Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación	Ninguna



2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.



Validez del experto 3 - Descanso

Constancia de validez del cuestionario de DESCANSO Y ACTIVIDADES EXTRADEPORTIVAS

Apellidos y nombres del experto validador: Miguel De La Rosa Chumbes DNI: 15726782

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1791-3776> Especialidad del validador: Especialista en Educación Física

N°	Dimensiones/Ítems	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	Dimensión 1: Actividades de relajación													
1	Entreno en el horario adecuado y planteado por el entrenador				X				X				X	
2	Asisto a centros de relajación (Sauna, masajes).				X				X				X	
3	Después de los partidos de competencia, tengo un día de descanso antes de volver entrenar				X			X				X		
4	Tengo tiempo libre para reposar durante el día.				X				X				X	
5	Me acuesto a dormir después de entrenar				X				X				X	
	Dimensión 2: Actividades extradeportivas													
6	Juego videojuegos en las noches.				X			X					X	
7	Salgo con mi pareja antes o después del entrenamiento				X				X			X		
8	Trabajo durante el día, antes de asistir a los entrenamientos y/o competencias.				X				X				X	
9	Salgo con mis amigos hasta después de la media noche.				X				X				X	
10	Salgo a divertirme en fiestas los fines de semana.				X				X				X	

Observaciones (SI HAY SUFICIENTE): Ninguno

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 26 de septiembre del 2023

Mg. Miguel De La Rosa Chumbes

DNI: 15726782

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1791-3776>



Instrumento de variable Rendimiento Deportivo

Esquema de evaluación de Rendimiento Deportivo						
Entidad deportiva						
Categoría						
Torneo de participación (Federado)						
Entrenador a cargo:						
Partidos de competencia	Goles (F)	Goles (C)	Puntaje	Resultado	Fecha	Firma del entrenador
Total						

Para Damián (2019) el rendimiento deportivo se puede definir como el resultado de un acto o actividad deportiva, teniendo en cuenta el tiempo transcurrido en la competencia de un atleta, los puntos obtenidos y/o las victorias, y el resultado final de una ejecución motriz.

Baremo

Del 100% de los puntos disputados, si se consigue hasta el 20% de los puntos obtenidos es un rendimiento "Muy Malo", hasta del 40% (Malo), hasta el 60% (Regular) hasta el 80% (Bueno) y hasta el 100% (Excelente) hacia abajo es considerado un rendimiento "Malo".

Partidos	Puntos
Ganado	3
Empate	1
Perdido	0

Partidos jugados	
Puntos obtenidos	
Resultado de rendimiento	



3. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario "Rendimiento deportivo", elaborado por Eber Wilder Paredes Niquin en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.



Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brindes sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

Validez del experto 1 – Rendimiento Deportivo
Constancia de validez del cuestionario de RENDIMIENTO DEPORTIVO
Apellidos y nombres del experto validador: Ana Maria del Pilar Horna Merino **DNI:** 32973997

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9920-2811> **Especialidad del validador:** Especialista en Educación Física

N°	Dimensiones/Items	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	Dimensión 1: Resultado deportivo													
1	Partidos ganados				X			X						X
2	Partidos Perdidos				X				X					X
3	Partidos empatados			X					X					X
4	Goles a favor y en contra				X				X			X		
5	Puntaje obtenido			X					X					X
	Dimensión 2: Competencia	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
6	Partidos disputados				X				X					X
7	Puntaje disputado				X				X					X
8	Tipo de competencia relevante y específica			X					X					X
9	Constancia de firma y validez				X				X					X
10	Partidos por fechas				X				X					X

Observaciones (SI HAY SUFICIENTE): Ninguno

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 26 de septiembre del 2023



Dra. Ana Maria del Pilar Horna Merino

DNI: 32973997

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9920-2811>

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Rendimiento deportivo". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y deportivo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Jorge Martín Lu Saavedra		
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor	(<input type="checkbox"/>)
Área de formación académica:	Clínica (<input type="checkbox"/>)	Social	(<input type="checkbox"/>)
	Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>)	Organizacional	(<input type="checkbox"/>)
	Deportiva (<input checked="" type="checkbox"/>)		
Áreas de experiencia profesional:	Docente en Educación Física		
Institución donde labora:	Instituto Superior Pedagógico Público Chimbote		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años	(<input type="checkbox"/>)	
	Más de 5 años	(<input checked="" type="checkbox"/>)	
Experiencia en Investigación	Ninguna		



2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

Validez del experto 2 – Rendimiento deportivo

Constancia de validez del cuestionario de RENDIMIENTO DEPORTIVO

Apellidos y nombres del experto validador: Jorge Martín Lu Saavedra DNI: 32916897

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7020-1981> Especialidad del validador: Especialista en Educación Física

N°	Dimensiones/Ítems	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	Dimensión 1: Resultado deportivo													
1	Partidos ganados				X				X				X	
2	Partidos Perdidos				X				X			X		
3	Partidos empatados				X			X					X	
4	Goles a favor y en contra				X				X				X	
5	Puntaje obtenido			X					X				X	
	Dimensión 2: Competencia	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
6	Partidos disputados				X				X				X	
7	Puntaje disputado				X			X					X	
8	Tipo de competencia relevante y específica				X				X				X	
9	Constancia de firma y validez				X				X				X	
10	Partidos por fechas				X				X				X	

Observaciones (SI HAY SUFICIENTE): Ninguno

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 26 de septiembre del 2023



Jorge Martín Lu Saavedra

DNI: 32916897

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7020-1981>



Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Rendimiento deportivo". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico y deportivo. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Miguel De La Rosa Chumbes
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de formación académica:	Clínica (<input type="checkbox"/>) Social (<input type="checkbox"/>) Educativa (<input checked="" type="checkbox"/>) Organizacional (<input type="checkbox"/>) Deportiva (<input checked="" type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	Docente en Educación Física
Institución donde labora:	Colegio San Isidro Chosica
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>) Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación	Ninguna



2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

Validez del experto 3 – Rendimiento deportivo

Constancia de validez de RENDIMIENTO DEPORTIVO

Apellidos y nombres del experto validador: Miguel De La Rosa Chumbes **DNI:** 15726782

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1791-3776> **Especialidad del validador:** Especialista en Educación Física

N°	Dimensiones/Items	Claridad				Coherencia				Relevancia				Observaciones/ Recomendaciones
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	Dimensión 1: Resultado deportivo													
1	Partidos ganados				X				X					X
2	Partidos Perdidos				X				X					X
3	Partidos empatados				X				X					X
4	Goles a favor y en contra				X			X						X
5	Puntaje obtenido				X				X					X
	Dimensión 2: Competencia	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
6	Partidos disputados				X				X					X
7	Puntaje disputado				X				X					X
8	Tipo de competencia relevante y específica				X			X				X		
9	Constancia de firma y validez				X			X						X
10	Partidos por fechas				X				X					X

Observaciones (SI HAY SUFICIENTE): Ninguno

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE (X) APLICABLE DESPUÉS DE CORREGIR () NO APLICABLE ()

Trujillo, 26 de septiembre del 2023



Mg. Miguel De La Rosa Chumbes

DNI: 15726782

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1791-3776>



CONSTANCIA DE SUNEDU DE LOS EXPERTOS VALIDADORES

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	DE LA ROSA CHUMBES
Nombres	MIGUEL ANGEL
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	15726782

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
Rector	LUIS ALBERTO RODRIGUEZ DE LOS RIOS
Secretario General	SEGUNDO EMILIO ROJAS SAENZ
Directora De La Escuela	LIDA VIOLETA ASENCIOS TRUJILLO

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	MAESTRO
Denominación	MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION: DOCENCIA UNIVERSITARIA
Fecha de Expedición	17/10/16
Resolución/Acta	2341-2016-R-UNE
Diploma	UNE00003691
Fecha Matrícula	29/03/2011
Fecha Egreso	27/03/2014

Fecha de emisión de la constancia:
04 de Octubre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001480767

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.



CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	DE LA ROSA CHUMBES
Nombres	MIGUEL ANGEL
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	15726782

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
Rector	MAXIMO JUAN TUTUY ASPAUZA
Secretario General	SEGUNDO EMILIO ROJAS SAENZ
Decano	JOSE FRANCISCO MORAN DE LOS SANTOS

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Título profesional	LICENCIADO EN EDUCACION EDUCACION FISICA
Fecha de Expedición	09/03/2011
Resolución/Acta	0548-2011-R-UNE
Diploma	A1073415

Fecha de emisión de la constancia:
04 de Octubre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001480768

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.



CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	HORNA MERINO
Nombres	ANA MARIA DEL PILAR
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	32973997

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA
Rectora	AMERICA ODAR ROSARIO
Secretario General	MARIO AUGUSTO MERCHAN GORDILLO
Director (E)	GUILLERMO BELISARIO SALDAÑA ROJAS

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico	DOCTOR
Denominación	DOCTOR EN EDUCACION
Fecha de Expedición	11/08/22
Resolución/Acta	556-2022-CU-R-UNS
Diploma	00155505
Fecha Matricula	05/05/2018
Fecha Egreso	27/05/2021

Fecha de emisión de la constancia:
04 de Octubre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001480588

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 - Ley de Fimas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.



CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	HORNA MERINO
Nombres	ANA MARIA DEL PILAR
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	32973997

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
Rectora	OLINDA LUZMILA VIGO VARGAS
Secretario General	FREDDY WIDMAR HERNANDEZ RENGIFO
Decano	JOSE WILDER HERRERA VARGAS

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Título profesional	LICENCIADA EN EDUCACION, ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA
Fecha de Expedición	23/01/21
Resolución/Acta	22-2021-CU
Diploma	UNPRG-FACHSE-2021-0031

Fecha de emisión de la constancia:
04 de Octubre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001480604

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de
Educación Superior UniversitariaDirección de Documentación e
Información Universitaria y
Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos **LU SAAVEDRA**
Nombres **JORGE MARTIN**
Tipo de Documento de Identidad **DNI**
Número de Documento de Identidad **32916897**

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre **UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO**
Rector **LLEMPEN CORONEL HUMBERTO CONCEPCION**
Secretario General **SANTISTEBAN CHAVEZ VICTOR RAFAEL**
Director De La Escuela De Posgrado **PACHECO ZEBALLOS JUAN MANUEL**

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Grado Académico **MAESTRO**
Denominación **MAESTRO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**
Fecha de Expedición **07/12/17**
Resolución/Acta **0372-2017-UCV**
Diploma **052-021298**
Fecha Matrícula **05/01/2005**
Fecha Egreso **27/12/2006**

Fecha de emisión de la constancia:
04 de Octubre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001480760

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 - Ley de Fimas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.



PERÚ

Ministerio de Educación

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria

Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos

CONSTANCIA DE INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO NACIONAL DE GRADOS Y TÍTULOS

La Dirección de Documentación e Información Universitaria y Registro de Grados y Títulos, a través del Ejecutivo de la Unidad de Registro de Grados y Títulos, deja constancia que la información contenida en este documento se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Grados y Títulos administrada por la Sunedu.

INFORMACIÓN DEL CIUDADANO

Apellidos	LU SAAVEDRA
Nombres	JORGE MARTIN
Tipo de Documento de Identidad	DNI
Numero de Documento de Identidad	32916897

INFORMACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nombre	UNIVERSIDAD PRIVADA CÉSAR VALLEJO
Rector	DR. SIGIFREDO ORBEGOSO VENEGAS
Prof. Secretario General:	PROF. VICTOR SANTISTEBAN CHAVEZ
Decano	MG. CASTILLO LEON HELVIDIA LUCILA

INFORMACIÓN DEL DIPLOMA

Título profesional	LICENCIADO EN EDUCACION FISICA
Fecha de Expedición	28/09/2007
Resolución/Acta	719-2007-UCV
Diploma	A851429

Fecha de emisión de la constancia:
04 de Octubre de 2023



CÓDIGO VIRTUAL 0001480761

ROLANDO RUIZ LLATANCE
EJECUTIVO

Unidad de Registro de Grados y Títulos
Superintendencia Nacional de Educación
Superior Universitaria - Sunedu

Esta constancia puede ser verificada en el sitio web de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria - Sunedu (www.sunedu.gob.pe), utilizando lectora de códigos o teléfono celular enfocando al código QR. El celular debe poseer un software gratuito descargado desde internet.

Documento electrónico emitido en el marco de la Ley N° Ley N° 27269 – Ley de Firmas y Certificados Digitales, y su Reglamento aprobado mediante Decreto Supremo N° 052-2008-PCM.

(*) El presente documento deja constancia únicamente del registro del Grado o Título que se señala.