

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL PARA
OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

AUTORES:

Panta Aguilar, Areish del Milagro (Orcid: 0000-0002-7299-3289)
Quispe Lopez, Jimy Aldo (Orcid: 0000-0002-5755-9580)
Quispe Lopez, Laly Dany (Orcid: 0000-0002-1764-5492)

ASESOR:

Mg. Vásquez Saldaña, Carlos Alberto (Orcid: 0009-0004-8354-9820)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Teoría y métodos educativos

SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Métodos pedagógicos

Nuevo Chimbote – Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS

DATOS DE LOS AUTORES	
Datos del autor 1	
Apellidos y nombres	Panta Aguilar Areish del Milagro
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	46901219
URL de ORCID	http://orcid.org/0000-0002-7299-3289
Datos del autor 2	
Apellidos y nombres	Quispe Lopez Jimy Aldo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76657333
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-5755-9580
Datos del autor 3	
Apellidos y nombres	Quispe Lopez Laly Dany
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76657334
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-1764-5492
DATOS DE ASESOR	
Apellidos y nombres	Vásquez Saldaña Carlos Alberto
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	26663517
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0004-8354-9820
Título / Grado académico	Magíster
DATOS DEL JURADO	
Presidente	
Apellidos y nombres	Ramirez Aley Dora Margarita
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40805626
URL de ORCID	0000-0001-7147-7429
Título / Grado académico	Magister
Secretario	
Apellidos y nombres	Vásquez Saldaña Carlos Alberto
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	26663517
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0004-8354-9820
Título / Grado académico	Magíster
Vocal	
Apellidos y nombres	Palacios Dulce Nelson Johnni
Tipo de documento de identidad	DNI

Número de documento de identidad	32968222
URL de ORCID	0000-0003-1612-8917
Título / Grado académico	Doctorado
DATOS DE LA INVESTIGACIÓN	
Campo de la investigación y el desarrollo OCDE Consultar el listado en el enlace:	Educación general
Idioma (Normal ISO 639-3)	SPA - español
Tipo de trabajo de investigación	Informe documental
País de publicación	PE - Perú
Grado académico o título profesional	Título Profesional
Nombre del grado o título profesional	Bachiller en Educación Física
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Ancash Provincia: Santa Distrito: Nuevo Chimbote Lugar:
Nombre del programa de estudios	Educación Física
Código del programa.	151089
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Mayo 2025 – Septiembre 2026

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Carlos Alberto Vásquez Saldaña, formador de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesor del Trabajo de Investigación, titulado: **“Entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria”**, presentado por los autores: Panta Aguilar Aresih del Milagro, Quispe Lopez Jimy Aldo y Quispe Lopez Laly Dany, para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación del Programa de Profesionalización Docente en Educación Física.

CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 12%, nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 22/01/2026, con veintinueve (29) folios, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

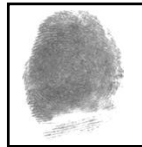
Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, ..22 deenero..... de 2026

Firma del Asesor:


DNI: 06792167

Nombres y apellidos del asesor: Carlos Alberto Vásquez Saldaña



JIMY ALDO QUISPE LOPEZ

Entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria

-  INFORME DOCUMENTAL Parte 1 (Moodle TT)
-  POLÍTICAS Y GESTIÓN TERRITORIAL DEL SERVICIO EDUCATIVO (Moodle TT)
-  MOODLE PPD

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3462679956

Fecha de entrega

22 ene 2026, 1:43 p.m. GMT-3

Fecha de descarga

22 ene 2026, 2:17 p.m. GMT-3

Nombre del archivo

461_JIMY_ALDO_QUISPE_LOPEZ_Entrenamiento_deportivo_en_adolescentes_de_secundaria_8021_....pdf

Tamaño del archivo

189.3 KB

14 páginas




3419 palabras

22.098 caracteres

12% Similitud general

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

Fuentes principales

- 10%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 3%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

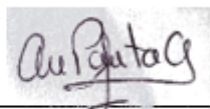
Nosotros, Panta Aguilar Aresih del Milagro, Quispe Lopez Jimy Aldo y Quispe Lopez Laly Dany; estudiantes del Programa de Profesionalización Docente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el informe documental titulado: **“Entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria”**; para obtener el Título Profesional de Bachiller en Educación Física.

Por tanto, declaramos su autenticidad bajo juramento, lo siguiente:

- Que, la investigación desarrollada es de nuestra autoría.
- Hemos mencionado todas las fuentes empleadas en la investigación, identificando toda cita textual o de parafraseo provenientes de otras fuentes, de acuerdo con los establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- La investigación no ha sido previamente presentada, completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, nos sometemos a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 16 de enero de 2026



Panta Aguilar Aresih Del Milagro
Bachiller
DNI: 46901219



Quispe Lopez Jimy Aldo
Bachiller
DNI: 76657333



Quispe Lopez Laly Dany
Bachiller
DNI: 76657334

DEDICATORIA

A Dios nuestro Padre Celestial por su infinita misericordia, gracias y bondad, por darnos el aliento de vida, salud, sabiduría y fortalecernos para desarrollar nuestra investigación de una manera fructífera, concluyendo con éxito nuestro informe documental.

A nuestros queridos padres, por su amor incondicional, su esfuerzo constante y su guía en cada etapa de nuestras vidas. Gracias por creer en nosotros aun cuando dudábamos, por sus palabras de aliento, sus sacrificios silenciosos y por enseñarnos con el ejemplo que todo sueño es posible con perseverancia y humildad.

AGRADECIMIENTO

El presente informe documental es el resultado del trabajo colaborativo y del compromiso asumido por todos los integrantes del grupo, quienes aportamos de manera responsable sus conocimientos, tiempo y esfuerzo para el desarrollo de la investigación. Asimismo, expresamos nuestro sincero agradecimiento a los docentes que nos brindaron orientación académica y apoyo constante, contribuyendo con sus sugerencias y observaciones para mejorar la calidad del trabajo.

ÍNDICE

Carátula.....	i
Metadatos complementarios.....	ii
Certificado de similitud.....	iv
Declaración jurada de autenticidad.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice.....	viii
1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación	11
1.2. Objetivos de la investigación documental.....	11
1.2.1. Objetivo general.....	12
1.2.2. Objetivos específicos.....	12
2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO.....	13
3. MARCO TEÓRICO.....	20
4. METODOLOGÍA	25
4.1. Tipo de investigación.....	25
4.2. Método de investigación.....	25
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	26
5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	27
6. CONCLUSIONES.....	28
7. REFERENCIAS.....	29
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1. Relación de artículos consultados.....	14
Tabla 2. Relación de libros consultados	17
Tabla 3. Listado de revistas científicas y cantidad de artículos.....	19

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito analizar los fundamentos teóricos del entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria, a partir de la revisión de literatura científica actualizada, con el fin de comprender su aplicación desde una perspectiva pedagógica y orientada a la salud en el ámbito de la Educación Física. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y de tipo documental, utilizando como método el análisis interpretativo de artículos científicos, libros especializados y documentos académicos publicados entre 2020 y 2025 y disponibles en bases de datos reconocidas. Como técnicas de recolección de información se emplearon el fichaje bibliográfico y documental, así como matrices de análisis para la sistematización de la información. Los resultados evidencian que el entrenamiento juvenil debe sustentarse en principios de progresión, continuidad y multilateralidad, integrando enfoques pedagógicos que respeten la maduración biológica y promuevan la salud, la motivación y el desarrollo a largo plazo. Se concluye que una adecuada planificación metodológica del entrenamiento en adolescentes contribuye al desarrollo integral, a la adherencia deportiva y a la formación profesional en Educación Física.

Palabras clave: entrenamiento deportivo, adolescencia, metodología del entrenamiento, desarrollo integral.

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.1. Delimitación y descripción del tema de investigación

El presente estudio se centra en el análisis del entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria, con especial énfasis en sus fundamentos teóricos y en la evolución metodológica de su aplicación dentro de contextos educativos y deportivos juveniles. La adolescencia constituye una etapa clave del desarrollo humano, caracterizada por cambios biológicos, cognitivos y sociales que influyen directamente en la respuesta a los estímulos de entrenamiento físico, por lo que el proceso de preparación debe ser cuidadosamente planificado y adaptado a las características propias de esta etapa (Liu et al., 2024).

En este nivel educativo, el entrenamiento deportivo no se limita al desarrollo de capacidades físicas, sino que se concibe como una intervención pedagógica orientada a la formación integral del estudiante. Desde esta perspectiva, los programas de entrenamiento deben considerar la progresión de cargas, el desarrollo motor, la motivación y la adherencia a la actividad física, promoviendo tanto el rendimiento funcional como el bienestar general del adolescente (Gasser et al., 2024).

Asimismo, la literatura reciente evidencia que las metodologías de entrenamiento aplicadas en la Educación Física escolar, cuando son estructuradas y contextualizadas, contribuyen a mejoras significativas en la condición física y en la salud de los estudiantes, reforzando la importancia de integrar enfoques pedagógicos y orientados a la salud en la escuela (Mitic et al., 2024). En concordancia, se destaca que el entrenamiento juvenil debe comprenderse como un proceso formativo continuo, que trasciende el resultado deportivo inmediato y favorece el desarrollo físico, emocional y social a largo plazo del estudiante (Bengtsson, 2025).

La investigación se delimita al estudio de adolescentes entre 12 y 17 años que participan en programas de Educación Física escolar o en entrenamientos deportivos formales, considerando literatura científica publicada entre 2020 y 2025 en fuentes académicas de acceso abierto. Este enfoque permite una comprensión actualizada y rigurosa del fenómeno, aportando evidencia relevante para la práctica profesional del docente de Educación Física y el diseño de programas de entrenamiento acordes al desarrollo adolescente.

1.2. Objetivos de la investigación documental

1.2.1. Objetivo general

Analizar los fundamentos teóricos y los enfoques metodológicos del entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria, a partir de la revisión de literatura científica actualizada, con el fin de comprender su aplicación en el contexto de la Educación Física desde una perspectiva pedagógica y orientada a la salud.

1.2.2. Objetivos específicos

Identificar los principales conceptos y bases teóricas que sustentan el entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria, según la literatura científica especializada.

Describir los principios metodológicos contemporáneos del entrenamiento deportivo juvenil, considerando su contribución al desarrollo físico, pedagógico y a la promoción de la salud en el ámbito escolar.

Sistematizar la información obtenida de artículos científicos, libros digitales y documentos académicos recientes, con el propósito de construir una base teórica coherente que fortalezca la formación profesional en Educación Física.

2. ARQUEO BIBLIOGRÁFICO

El arqueo bibliográfico del presente estudio se realizó con la finalidad de identificar, recopilar y analizar la producción científica reciente relacionada con el entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria, sus fundamentos teóricos y la evolución metodológica de su aplicación en contextos educativos y deportivos. Para ello, se efectuó una búsqueda sistemática de información en bases de datos académicas y repositorios científicos de acceso abierto, lo que permitió garantizar la actualidad, confiabilidad y pertinencia de las fuentes consultadas.

La revisión bibliográfica incluyó artículos científicos, revisiones sistemáticas, libros digitales y documentos académicos publicados entre los años 2020 y 2025, los cuales abordan el entrenamiento deportivo juvenil desde enfoques biológicos, pedagógicos y metodológicos. Entre las principales plataformas consultadas se encuentran PubMed, Frontiers in Sports and Active Living, MDPI, BMC Public Health, SpringerLink y ScienceDirect, debido a su reconocimiento internacional y rigurosidad científica, así como también referencias web concernientes a libros digitales encontrado en Google Books. Dichas investigaciones serán mostradas en la tabla 1.

Tabla 1*Relación de artículos consultados*

N°	Autor(es)	año	Título del artículo	Idioma	Base de datos	Nombre de la revista	Conclusión	Enlace
1	Lloyd, R. y Oliver, J.	2020	Strength and Conditioning for Young Athletes	Inglés	Science Direct	Routledge	El entrenamiento en adolescentes debe basarse en el desarrollo a largo plazo, respetando la maduración biológica y evitando la especialización temprana.	https://www.sciencedirect.com/book/9781138229603
2	Faigenbaum, A. y Myer, G.	2020	Youth resistance training: Updated position statement	Inglés	PubMed	Journal of Strength and Conditioning Research	El entrenamiento de fuerza es seguro y eficaz en adolescentes cuando se aplica con planificación progresiva y supervisión profesional.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32102001
3	Malina, R.	2020	Youth sports: Perspectives for a new century	Inglés	Science Direct	Elsevier	La planificación del entrenamiento juvenil debe considerar la maduración biológica por encima de la edad cronológica.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244019301024
4	Lloyd, R. Cronin, J. et al.	2021	NSCA position statement on long-term athletic development	Inglés	PubMed	Journal of Strength and Conditioning Research	El desarrollo deportivo juvenil debe sustentarse en modelos multietapa y formativos.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33620944
5	Bergeron, M. et al.	2021	IOC consensus statement on youth athletic development	Inglés	Springer Link	British Journal of Sports Medicine	El entrenamiento juvenil debe priorizar la salud, el bienestar y el desarrollo integral del adolescente.	https://bjsm.bmj.com/content/55/4/203

6	Armstrong, N. y Barker, A.	2020	Endurance training and aerobic fitness in youth	Inglés	PubMed	Pediatric Exercise Science	El entrenamiento aeróbico debe adaptarse al nivel de maduración del adolescente.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31973543
7	Peña, I.	2021	High-intensity interval training in adolescents	Inglés	Science Direct	Journal of Sports Sciences	El HIIT es eficaz en adolescentes si se aplica bajo criterios pedagógicos y de salud. La revisión concluye que el entrenamiento de la fuerza en adolescentes es seguro y beneficioso cuando se estructura bajo principios de progresión, control de cargas y supervisión profesional, destacando su aporte al desarrollo físico, la prevención de lesiones y la educación motriz.	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264041421000659
8	Peinado E., Mora, C. y Hutchinson, L.	2024	Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: una revisión sistemática	Español	Dialnet	Sportis Scientific Journal	El estudio evidencia que los métodos de entrenamiento activos y variados favorecen el desarrollo de la condición física y la adherencia deportiva, resaltando la importancia del enfoque pedagógico en la etapa adolescente.	https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/9759
9	Torres, G., Hernández R., Ortega, E., y Nikolaidis, P.	2022	Condición física y métodos de entrenamiento en adolescentes	Español	Dialnet	Retos	El estudio evidencia que los métodos de entrenamiento activos y variados favorecen el desarrollo de la condición física y la adherencia deportiva, resaltando la importancia del enfoque pedagógico en la etapa adolescente.	https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90356
10	Jiménez, J., Salazar, C. y	2021	Entrenamiento físico en adolescentes desde una	Español	Redalyc	Revista Educación Física y Ciencia	Los autores concluyen que el entrenamiento deportivo en adolescentes debe concebirse como un proceso educativo integral que	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10906482005

	Rodríguez, F.	perspectiva educativa				articule objetivos físicos, pedagógicos y de salud, evitando enfoques exclusivamente competitivos. El estudio concluye que los enfoques pedagógicos centrados en el estudiante mejoran la motivación, el aprendizaje motor y la continuidad deportiva en adolescentes.	
11	Sánchez, J., Pérez J., y López D.	Enfoques pedagógicos en el entrenamiento deportivo juvenil	Español	Dialnet	Journal of Sport and Health Research	La investigación señala que el entrenamiento planificado dentro de la Educación Física contribuye significativamente a la mejora de la salud y a la adopción de estilos de vida activos en la adolescencia. El estudio concluye que el control sistemático de la carga de entrenamiento es un elemento clave para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones en deportistas adolescentes.	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9154321
12	Gómez, A., De la Cruz, E., y Valero, A.	Educación física y salud en adolescentes: implicaciones del entrenamiento	Español	Dialnet	Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Los autores concluyen que los modelos pedagógicos favorecen una enseñanza del deporte más inclusiva, significativa y coherente con el desarrollo integral del adolescente. La investigación evidencia que la motivación autodeterminada está estrechamente vinculada con la	https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/12041
13	Castañeda, A. y Castillo, D.	Control de la carga en el entrenamiento deportivo juvenil	Español	Dialnet	Cuadernos de Psicología del Deporte	Los autores concluyen que los modelos pedagógicos favorecen una enseñanza del deporte más inclusiva, significativa y coherente con el desarrollo integral del adolescente. La investigación evidencia que la motivación autodeterminada está estrechamente vinculada con la	https://revistas.um.es/cpd/article/view/456321
14	Devís, J. y Peiró, C.	Modelos pedagógicos aplicados al deporte escolar	Español	Redalyc	Ágora para la Educación Física y el Deporte	La investigación evidencia que la motivación autodeterminada está estrechamente vinculada con la	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35606245003
15	Moreno, J. y	Motivación y práctica deportiva en adolescentes	Español	Dialnet	Cuadernos de Psicología del Deporte	La investigación evidencia que la motivación autodeterminada está estrechamente vinculada con la	https://revistas.um.es/cpd/article/view/505781

Martínez
C.

permanencia y el disfrute del
entrenamiento deportivo en la
adolescencia.

Nota. Lista de artículos recuperadas de los distintos repositorios web

Tabla 2

Relación de libros consultados

N°	Autor (es)	año	Título del libro	Idioma	Base de datos	Nombre de la editorial	Conclusión	enlace
1	Weineck, J.	2020	Entrenamiento óptimo	Español	Google Books	Editorial Hispano Europea	El libro destaca que el entrenamiento en edades tempranas debe ser multilateral y progresivo, favoreciendo el desarrollo armónico del adolescente.	https://books.google.com/books?id=3q-1DwAAQBAJ
2	Bompa, T. y Buzziche Ili, C.	2021	Periodización del entrenamiento deportivo	Español	Google Books	Paidotribo	Los autores señalan que la periodización debe ajustarse a las etapas de desarrollo del joven deportista, evitando cargas excesivas y promoviendo la formación a largo plazo.	https://books.google.com/books?id=rPqCEAAAQBAJ
3	Blázquez, D.	2020	La iniciación deportiva y el deporte escolar	Español	Google Books	INDE	El autor sostiene que el deporte escolar debe orientarse a la formación integral del estudiante, priorizando el desarrollo motor y la motivación.	https://books.google.com/books?id=EjZAEAAAQBAJ

	López, J. y Fernández- Vaquero, A.	2021	Fisiología del ejercicio	Español	Google Books	Médica Panamericana	El libro concluye que el conocimiento fisiológico permite planificar entrenamientos seguros y eficientes en adolescentes, respetando los procesos de maduración.	https://books.google.com/books?id=ANkQEAAAQBAJ
	Grosser, M., y Starischka, S.	2020	Principios del entrenamiento deportivo	Español	Google Books	Martínez Roca	El libro establece principios metodológicos universales del entrenamiento, los cuales deben adaptarse a las características del adolescente para garantizar un desarrollo progresivo.	https://books.google.com/books?id=KfVADwAAQBAJ

Nota. Lista de libros recuperados de los distintos repositorios web

Tabla 2*Listado de revistas científicas y cantidad de artículos*

Nombres de las revistas	Cantidad
Routledge	1
Journal of Strength and Conditioning Research	2
Elsevier	1
British Journal of Sports Medicine	1
Pediatric Exercise Science	1
Journal of Sports Sciences	1
Sportis Scientific Journal	1
Retos	1
Revista Educación Física y Ciencia	1
Journal of Sport and Health Research	1
Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	1
Cuadernos de Psicología del Deporte	2
Ágora para la Educación Física y el Deporte	1
Total	15

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Entrenamiento deportivo en adolescentes

3.1.1. Conceptualización del entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y planificado que busca desarrollar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de una persona, con el propósito de mejorar su rendimiento y su bienestar integral. En el caso de los adolescentes, este proceso adquiere una connotación especial, ya que se desarrolla en una etapa caracterizada por cambios biológicos, emocionales y sociales que influyen directamente en la respuesta al ejercicio (Bompa y Buzzichelli, 2021).

Autores contemporáneos sostienen que el entrenamiento en edades formativas debe diferenciarse claramente del entrenamiento en adultos, ya que la prioridad no debe centrarse únicamente en el rendimiento, sino en el desarrollo armónico y progresivo del individuo (Malina, 2020). Desde esta perspectiva, el entrenamiento juvenil se concibe como un medio educativo que contribuye a la formación integral del adolescente, fortaleciendo hábitos saludables, valores sociales y la motivación por la actividad física.

Desde un enfoque educativo, el entrenamiento deportivo trasciende la mejora del rendimiento y se concibe como un medio para promover el desarrollo integral del adolescente. Vanegas (2024) plantea que los modelos educativos de entrenamiento escolar deben articular los objetivos de la Educación Física con el desarrollo deportivo, garantizando coherencia entre propósitos pedagógicos, metodológicos y formativos. Esta integración permite que el entrenamiento contribuya al desarrollo físico, cognitivo y socioemocional del estudiante.

Asimismo, el entrenamiento deportivo se entiende como un proceso dinámico, que requiere adaptación constante a las necesidades del deportista. Lloyd y Oliver (2021) enfatizan que los programas de entrenamiento en adolescentes deben considerar la edad biológica más que la edad cronológica, ya que la maduración influye de manera significativa en la fuerza, la resistencia y la coordinación. Ignorar este aspecto puede generar riesgos para la salud y limitar el potencial de desarrollo a largo plazo.

3.1.2. Características del entrenamiento en la etapa adolescente

La adolescencia representa un periodo crítico para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices, debido a la plasticidad del sistema neuromuscular y a los cambios hormonales propios del crecimiento. Durante esta etapa, el entrenamiento puede generar

adaptaciones positivas si se aplica de manera progresiva, planificada y supervisada (Faigenbaum y Myer, 2020).

Entre las principales características del entrenamiento en adolescentes se encuentra la necesidad de priorizar la multilateralidad, es decir, el desarrollo equilibrado de diversas capacidades físicas antes de la especialización deportiva. Diversas investigaciones demuestran que la especialización temprana se asocia con un mayor riesgo de lesiones y abandono deportivo (Bergeron et al., 2021).

El entrenamiento deportivo en la adolescencia se configura como un proceso formativo integral que articula dimensiones fisiológicas, pedagógicas y metodológicas, orientadas al desarrollo progresivo de las capacidades físicas y motrices del individuo. Durante esta etapa del desarrollo, el organismo presenta una elevada plasticidad neuromuscular, lo que facilita la adquisición y consolidación de habilidades motrices complejas, siempre que el entrenamiento sea planificado de manera sistemática y acorde con la maduración biológica (Bertomeu, 2020).

3.1.3. Beneficios del entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo bien planificado aporta múltiples beneficios a nivel físico, psicológico y social. Desde el punto de vista físico, contribuye al fortalecimiento del sistema músculo-esquelético, mejora la coordinación, la resistencia y la fuerza, y favorece la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo (WHO, 2022).

En el ámbito psicológico, la práctica deportiva regular mejora la autoestima, la regulación emocional y la capacidad de afrontar retos. Estudios recientes indican que los adolescentes que participan en programas deportivos estructurados presentan menores niveles de ansiedad y mayor bienestar emocional (Eime et al., 2021). Además, el deporte favorece el desarrollo de valores como la disciplina, el respeto y el trabajo en equipo, los cuales son fundamentales para la convivencia social.

Finalmente, el entrenamiento deportivo fortalece la integración social, ya que promueve la interacción entre pares y el sentido de pertenencia a un grupo. Estos beneficios refuerzan la importancia de diseñar programas de entrenamiento que prioricen el desarrollo humano antes que el rendimiento competitivo, especialmente en contextos educativos.

3.2. Principios metodológicos del entrenamiento deportivo en adolescentes

3.2.1. Principio de progresión y adaptación

El principio de progresión establece que las cargas de entrenamiento deben incrementarse de forma gradual y sistemática, permitiendo que el organismo del adolescente se adapte sin generar sobrecargas funcionales. Este principio resulta especialmente relevante en el entrenamiento de la fuerza y la potencia, donde la maduración biológica condiciona la respuesta adaptativa del sistema neuromuscular (Bertomeu, 2020).

La evidencia científica demuestra que los programas de entrenamiento pliométrico y de fuerza aplicados progresivamente producen mejoras significativas en el salto vertical, la velocidad y la potencia muscular, sin incrementar el riesgo de lesiones cuando se aplican bajo supervisión profesional (Pacheco Naula, 2025; Novillo, 2023). Estos resultados evidencian que la progresión metodológica constituye un eje fundamental para garantizar la seguridad y eficacia del entrenamiento juvenil.

3.2.2. Principio de continuidad

La continuidad se refiere a la planificación sistemática y sostenida del entrenamiento a lo largo del tiempo, evitando interrupciones que puedan afectar el proceso de adaptación y aprendizaje motor. Estudios aplicados a programas formativos señalan que la coherencia en la planificación favorece el desarrollo técnico, físico y cognitivo del deportista joven (Cerpa et al., 2023).

Carrillo (2022) sostiene que la ausencia de continuidad metodológica en los centros de desarrollo deportivo genera deficiencias en la consolidación de habilidades motrices y en la formación de hábitos de práctica, lo que limita el impacto educativo del entrenamiento. Por ello, el entrenamiento adolescente debe concebirse como un proceso longitudinal, estructurado en etapas interrelacionadas y coherentes.

3.2.3. Principio de multilateralidad

La multilateralidad se orienta al desarrollo equilibrado de las capacidades físicas, coordinativas y cognitivas del adolescente, evitando la especialización temprana. Este principio permite construir una base motriz amplia, transferible y adaptable a diversas disciplinas deportivas (Bertomeu, 2020).

Argote (2021) concluye, en su revisión sistemática, que los programas multicomponentes generan mayores beneficios funcionales que los enfoques

especializados, especialmente en edades formativas. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de aplicar metodologías multilateralmente orientadas en contextos educativos y deportivos juveniles.

3.3. Evolución metodológica del entrenamiento deportivo en adolescentes

3.3.1. De los modelos tradicionales a los modelos contemporáneos

Los modelos tradicionales de entrenamiento se caracterizaban por un enfoque centrado en la repetición sistemática, el volumen de carga y el rendimiento inmediato. Sin embargo, la evolución de la teoría del entrenamiento ha dado lugar a modelos más flexibles, adaptativos y orientados al desarrollo a largo plazo del deportista (García et al., 2024).

La literatura reciente evidencia que los modelos contemporáneos, como el microciclo estructurado, permiten organizar el entrenamiento de forma eficiente, respetando los tiempos de recuperación y la maduración biológica del adolescente, optimizando así los procesos formativos (Cerpa Caro et al., 2023).

3.3.2. Metodologías específicas para el desarrollo de la fuerza y la potencia

El entrenamiento de la fuerza en adolescentes ha experimentado una transformación sustancial en los últimos años, reconociéndose su carácter seguro y beneficioso cuando se aplica mediante programas planificados y supervisados (Bertomeu, 2020).

Investigaciones recientes evidencian mejoras significativas en el salto vertical, la potencia muscular y la velocidad tras la aplicación de programas de entrenamiento complejo, pliométrico y combinado en adolescentes y jóvenes universitarios (Barrientos Cortés, 2023; Jaimes y Parada, s. f.; Núñez y Sánchez Patiño, 2023). Estos resultados confirman la relevancia de integrar metodologías activas y científicamente sustentadas en el entrenamiento deportivo juvenil.

El entrenamiento de fuerza en jóvenes debe adaptarse a sus necesidades físicas, enfatizando ejercicios apropiados para su desarrollo y supervisión adecuada para maximizar beneficios sin generar riesgos de lesión (Coach Edwards, 2023). El entrenamiento físico dirigido a adolescentes debe centrarse en ejercicios de fuerza y resistencia adecuados para su rango de edad, enfatizando la técnica y la progresión de cargas para favorecer el desarrollo muscular y funcional sin comprometer la seguridad del participante (PinoProfesor, 2023).

3.4. Enfoque pedagógico y educativo del entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo en contextos educativos debe orientarse prioritariamente al aprendizaje y al desarrollo integral del estudiante, y no exclusivamente al rendimiento competitivo. Martín Venegas (2021) demuestra que la enseñanza de las pruebas atléticas mejora significativamente cuando se aplican metodologías de enseñanza-aprendizaje estructuradas, progresivas y adaptadas al nivel del estudiante.

De igual manera, Vanegas (2024) destaca que los modelos educativos de entrenamiento escolar fortalecen la autonomía, la motivación y la adherencia a la práctica física, promoviendo experiencias formativas significativas que favorecen la permanencia en el deporte durante la adolescencia.

3.5. Gestión metodológica del entrenamiento en contextos escolares y deportivos

La planificación y gestión del entrenamiento deportivo constituyen elementos clave para garantizar la coherencia y sostenibilidad del proceso formativo. Carrillo (2022) señala que la ausencia de una gestión metodológica adecuada en los centros deportivos escolares limita el impacto educativo del entrenamiento, generando procesos fragmentados y poco articulados.

En consecuencia, la gestión del entrenamiento en adolescentes debe integrar la planificación, ejecución y evaluación del proceso, asegurando que los objetivos educativos, físicos y de salud se desarrollen de manera equilibrada y coherente a lo largo del tiempo.

3.6. Entrenamiento físico y salud en la adolescencia

El vínculo entre entrenamiento físico y salud en la adolescencia es ampliamente reconocido en la literatura científica. Estudios recientes demuestran que los programas de entrenamiento planificados dentro de la Educación Física contribuyen significativamente a la mejora de la condición física, la prevención de enfermedades y la adopción de estilos de vida activos (Gómez et al., 2020). Además, el entrenamiento de fuerza y resistencia, cuando es supervisado y progresivo, se ha demostrado seguro y altamente beneficioso, favoreciendo el desarrollo musculoesquelético y la educación motriz del adolescente (Faigenbaum y Myer, 2020; Peinad et al., 2024).

4. METODOLOGÍA

4.1. Tipo de investigación

La presente investigación se enmarca en el enfoque documental, ya que se fundamenta en la revisión, análisis y sistematización de información proveniente de fuentes científicas previamente publicadas, tales como artículos académicos, libros especializados, tesis y documentos institucionales vinculados al entrenamiento deportivo en adolescentes. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la investigación documental permite construir conocimiento a partir del análisis crítico de fuentes secundarias, favoreciendo la comprensión profunda de un fenómeno sin la necesidad de intervención directa en el campo de estudio.

En este sentido, el estudio adopta un carácter teórico–analítico, orientado a integrar aportes conceptuales, metodológicos y pedagógicos provenientes de la literatura especializada, con el propósito de fortalecer la comprensión del entrenamiento deportivo como un proceso formativo, progresivo y educativo en la etapa adolescente. De acuerdo con Arias (2012), este tipo de investigación resulta pertinente cuando el objetivo principal es interpretar, contrastar y reorganizar información existente para generar nuevos aportes académicos.

4.2. Método de investigación

El método empleado es el método hermenéutico–analítico, el cual permite interpretar de manera sistemática los textos científicos revisados, considerando su contexto, enfoque y aportes teóricos. Este método resulta adecuado para investigaciones documentales, ya que facilita la comprensión profunda del significado de los planteamientos de los autores y su relación con el objeto de estudio (Gadamer, 2006).

Asimismo, se utilizó el método comparativo, el cual permitió contrastar los enfoques, principios y modelos de entrenamiento deportivo propuestos por diversos autores, identificando coincidencias, divergencias y tendencias actuales en el estudio del entrenamiento en adolescentes. De acuerdo con Sartori y Morlino (2011), este método contribuye a establecer relaciones analíticas entre distintas perspectivas teóricas, fortaleciendo la validez conceptual del estudio. La combinación de ambos métodos permitió un análisis riguroso, reflexivo y coherente con los objetivos de la investigación.

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validación y confiabilidad.

La técnica principal empleada fue el fichaje bibliográfico, utilizada para organizar y sistematizar la información obtenida de libros, artículos científicos y documentos académicos. Para ello, se elaboraron fichas de contenido, resumen y comentario crítico, las cuales facilitaron el análisis comparativo de los aportes teóricos revisados. Según Tamayo y Tamayo (2012), el fichaje constituye una herramienta fundamental en la investigación documental, ya que permite ordenar la información de manera lógica y rigurosa.

Como instrumentos se emplearon fichas bibliográficas y matrices de análisis documental, diseñadas para registrar datos relevantes como autor, año, objetivo, metodología y conclusiones de cada fuente consultada. La validez del proceso se garantizó mediante la selección de fuentes provenientes de bases de datos académicas reconocidas (Scopus, PubMed, Dialnet, Redalyc, ScienceDirect), mientras que la confiabilidad se fortaleció a través de la triangulación de información entre distintos autores y enfoques teóricos, asegurando consistencia y coherencia en el análisis.

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

El análisis de la información se realizó mediante la revisión de artículos científicos y libros especializados sobre el entrenamiento deportivo en adolescentes, lo que permitió contrastar aportes teóricos y establecer relaciones con los objetivos de la investigación. Los estudios revisados coinciden en que el entrenamiento en adolescentes de secundaria debe orientarse al desarrollo a largo plazo, respetando la maduración biológica y evitando la especialización temprana, ya que estos enfoques favorecen un crecimiento físico y motriz equilibrado (Lloyd y Oliver, 2020; Malina, 2020).

Asimismo, la evidencia científica demuestra que el entrenamiento de la fuerza y la potencia es seguro y eficaz cuando se aplica de manera progresiva y supervisada, contribuyendo al desarrollo de capacidades físicas sin aumentar el riesgo de lesiones (Faigenbaum y Myer, 2020; Peinad et al., 2024). Por otro lado, los estudios analizados resaltan la importancia del enfoque pedagógico del entrenamiento en contextos escolares, destacando que metodologías activas y centradas en el estudiante fortalecen la motivación, el aprendizaje motor y la continuidad en la práctica deportiva (Torres et al., 2022).

Finalmente, los aportes teóricos revisados confirman que la planificación, la multilateralidad y la adaptación metodológica a la edad biológica son pilares fundamentales para un entrenamiento juvenil efectivo (Weineck, 2020; Bompa y Buzzichelli, 2021). En conjunto, los hallazgos respaldan los objetivos del estudio y evidencian que un entrenamiento deportivo bien estructurado favorece el desarrollo físico, pedagógico y el bienestar integral del adolescente.

6. CONCLUSIONES

El análisis de la literatura científica permitió comprender que el entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria debe concebirse como un proceso formativo integral, sustentado en fundamentos teóricos y enfoques metodológicos que articulan el desarrollo físico, pedagógico y la promoción de la salud. Los estudios revisados evidencian que la aplicación del entrenamiento en el contexto de la Educación Física escolar debe adaptarse a la maduración biológica y a las necesidades psicosociales del adolescente, favoreciendo una práctica segura, educativa y orientada al desarrollo a largo plazo.

En relación con el primer objetivo específico, se concluye que los principales conceptos y bases teóricas del entrenamiento deportivo en adolescentes de secundaria se sustentan en la progresión de las cargas, la individualización del proceso y el respeto a la maduración biológica. La literatura especializada coincide en que estos fundamentos permiten desarrollar capacidades físicas y motrices de manera segura, promoviendo una relación positiva del estudiante con la actividad física y evitando riesgos asociados a metodologías inadecuadas.

Respecto al segundo objetivo específico, los principios metodológicos contemporáneos del entrenamiento deportivo juvenil, como la multilateralidad, la continuidad y el enfoque pedagógico, contribuyen significativamente al desarrollo integral del adolescente. La evidencia analizada muestra que cuando estos principios se aplican en el ámbito escolar, se fortalece la motivación, el aprendizaje motor y la adopción de hábitos saludables, consolidando el rol educativo del entrenamiento dentro de la Educación Física.

Finalmente, en relación con el tercer objetivo específico, la sistematización de artículos científicos, libros digitales y documentos académicos recientes permitió construir una base teórica coherente que aporta a la formación profesional en Educación Física. Esta información evidencia una evolución metodológica del entrenamiento deportivo juvenil hacia enfoques más educativos, flexibles y orientados a la salud, lo que proporciona fundamentos sólidos para el diseño de programas de entrenamiento acordes a las necesidades del contexto escolar y del desarrollo adolescente.

7. REFERENCIAS

- Argote, A. (2021). Revisión sistemática de fuerza explosiva en miembros inferiores de futbolistas masculinos prepúber: Systematic review of explosive strength in lower limbs of prepubescent male soccer players. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1(3), 10-31. <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/42>
- Armstrong, N. y Barker, A. (2020). Endurance training and aerobic fitness in youth. *Pediatric Exercise Science*, 32(2), 73–79. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31973543>
- Barrientos, B. (2023). Efecto de un programa de entrenamiento complejo en el salto de basquetbolistas de la Universidad Nacional de Colombia sede Medellín [Trabajo de grado de pregrado, Universidad de Antioquia]. Biblioteca Digital de la Universidad de Antioquia. <https://hdl.handle.net/10495/39895>
- Bergeron, M., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emery, C., Faigenbaum, A., Hall, G., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, R., Pensgaard, A., Sanchez, A., Soligard, T. y Mechelen, W. (2021). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 55(4), 203–211. <https://bjsm.bmj.com/content/55/4/203>
- Bertomeu, D. (2020). Revisión del entrenamiento de fuerza en edades tempranas. Propuesta para iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas. [Trabajo de grado, Ciencias de la Actividad Física y del Deporte]. Universidad Católica de Valencia. Repositorio Institucional Universidad Católica de Valencia. <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1708>
- Blázquez, D. (2020). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE. <https://books.google.com/books?id=EjZAEAAAQBAJ>
- Bompa, T. y Buzzichelli, C. (2021). Periodización del entrenamiento deportivo (3.^a ed.). Paidotribo. <https://books.google.com/books?id=rPqCEAAAQBAJ>
- Carrillo, E. (2022). Escuelas y centros de desarrollo deportivo de Sopó, propuesta para la gestión metodológica. [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/18092>

- Castañeda, A. y Castillo, D. (2021). Control de la carga en el entrenamiento deportivo juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 45–56. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/456321>
- Cerpa, C., Contreras, I. y Cristancho, D. (2023). Incidencia de una propuesta basada en la metodología del microciclo estructurado en adolescentes del club Alianza Bogotá en fundamentación deportiva. [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/18613>
- Coach Edwards. (2023, fecha de publicación si está disponible). Strength Training Youth Athletes: Top Exercises and Expert Tips! [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uqhLYzRHikS>
- Devís, J. y Peiró, C. (2020). Modelos pedagógicos aplicados al deporte escolar. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 22(2), 135–150. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35606245003>
- Faigenbaum, A. y Myer, G. (2020). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(8), 216–232. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32102001>
- García, J., Sánchez, A. y García, J. (2024). Evolución de la teoría del entrenamiento y de los modelos de periodización en el deporte desde su origen a la actualidad. *Dykinson*. <https://doi.org/10.5857076>
- Gómez, A., De la Cruz, E. y Valero, A. (2020). Educación física y salud en adolescentes: Implicaciones del entrenamiento. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(80), 643–658. <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/12041>
- Grosser, M. y Starischka, S. (2020). *Principios del entrenamiento deportivo*. Martínez Roca. <https://books.google.com/books?id=KfVADwAAQBAJ>
- Jaimes, J. y Parada, M. (s. f.). Efectos de un programa de entrenamiento de la fuerza explosiva en deportistas universitarios de la selección de baloncesto formativo ASCUN [Proyecto de investigación, Universidad Tecnológica de Santander]. Repositorio Institucional UTS. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/11408>

- Jiménez, J., Salazar, C. y Rodríguez, F. (2021). Entrenamiento físico en adolescentes desde una perspectiva educativa. *Educación Física y Ciencia*, 23(1), e180. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10906482005>
- Lloyd, R., Cronin, J., Faigenbaum, A., Haff, G., Howard, R., Kraemer, W., Micheli, L., Myer, G. y Oliver, J. (2021). National Strength and Conditioning Association position statement on long-term athletic development. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(9), 1–14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33620944>
- Lloyd, R., y Oliver, J. (2020). *Strength and conditioning for young athletes*. Routledge. <https://www.sciencedirect.com/book/9781138229603>
- López, J. y Fernández, A. (2021). *Fisiología del ejercicio* (4.ª ed.). Médica Panamericana. <https://books.google.com/books?id=ANkQEAAQBAJ>
- Malina, R. (2020). Youth sports: Perspectives for a new century. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(1), 5–12. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244019301024>
- Martin, A. (2021). Metodología de enseñanza–aprendizaje de las pruebas atléticas de campo: salto de longitud y triple [Monografía de pregrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio Institucional UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/6162>
- Moreno, J. y Martínez, C. (2022). Motivación y práctica deportiva en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 112–124. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/505781>
- Novillo, J. (2023). Propuesta de un plan de entrenamiento pliométrico y fuerza para mejorar la velocidad lineal [Trabajo de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio Institucional UAI. <https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/1827>
- Núñez, Á. y Sánchez, M. (2023). Efecto de un programa de ejercicios de fuerza explosiva para mejorar el salto vertical en el Club de Voleibol de la Universidad de Cuenca [Trabajo de titulación de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/41326>
- Pacheco, J. (2025). Programa de entrenamiento pliométrico para mejorar la fuerza explosiva del salto vertical en voleibol [Trabajo de maestría, Universidad Católica

de Cuenca]. Repositorio Institucional UCACUE.
<https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/20569>

Peinad, E., Mora, C. y Hutchison, L. (2024). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: Una revisión sistemática. *Sportis Scientific Journal*, 10(1), 45–60.
<https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/9759>

Peña, I. (2021). High-intensity interval training in adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 39(8), 901–910.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264041421000659>

PinoProfesor. (2023). EJERCICIO para Jóvenes de 13 a 15 Años [Fuerza y Músculo] [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2p8gPmCxHf4>

Sánchez, J., Pérez, J. y López, D. (2023). Enfoques pedagógicos en el entrenamiento deportivo juvenil. *Journal of Sport and Health Research*, 15(2), 133–145.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9154321>

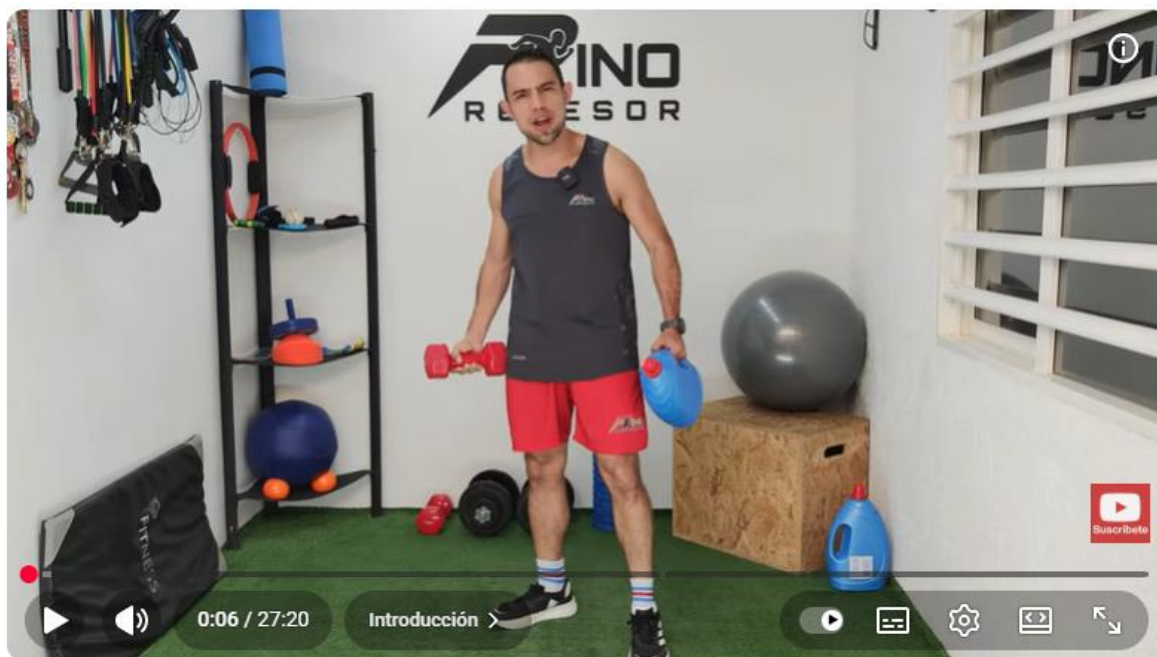
Torres, G., Hernández, R., Ortega, E. y Nikolaidis, P. (2022). Condición física y métodos de entrenamiento en adolescentes. *Retos*, 45, 87–95.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90356>

Vanegas, O. (2024). Modelo educativo para el desarrollo del entrenamiento deportivo escolar en instituciones educativas de Montería, Córdoba, Colombia. *Revista Educación Física, Recreación y Deportes*, 4(1). <https://doi.org/10.63549/rg.v4i1.386>

Weineck, J. (2020). Entrenamiento óptimo. Editorial Hispano Europea.
<https://books.google.com/books?id=3q-1DwAAQBAJ>

ANEXOS

Anexo 1. Evidencia de video 1



EJERCICIO ● para Jóvenes de 13 a 15 Años [Fuerza y Músculo]

Anexo 2. Evidencia de video 2



Entrenamiento de fuerza para atletas jóvenes: ¡Mejores ejercicios y consejos de expertos!

Anexo 3. Evidencia de artículos consultados





Actual Acerca de ▾ Indexación e Impacto Instrucciones para autores Archivos Avisos Estadísticas editoriales

Inicio / Archivos / Vol. 10 Núm. 1 (2024) / Revisiones

Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: Una Revisión sistemática años 2018-2022



Edwin Peinado Rinçon ⁺, Carlos Andrés Mora Murillo ⁺ , Luis Rafael Hutchison Salazar ⁺ 

Vol. 10 Núm. 1 (2024), Revisiones, Páginas 158-187

<https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.1.9759>

Recibido: 2023-06-06 Publicado: 2024-01-01

» Cómo citar

Resumen

En los últimos años el entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes ha cogido fuer convirtiéndose en uno de los componentes más importantes en el desarrollo de

Metodología de enseñanza – aprendizaje de las pruebas atléticas de campo: Salto de longitud y triple

Portada	Autores Martin Venegas, Angel Rodrigo
	Editores Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle
	Tipo de Material info:eu-repo/semantics/monograph



[Buscar](#) | [Revistas](#) | [Tesis](#) | [Congresos](#) | [métricas](#)

Javier Sánchez Sánchez

Instituciones

Universidad Pontificia de Salamanca

Área de conocimiento

Educación Física y Deportiva


Portal Institucional (Dialnet CRIS)


 Universidad Pontificia de Salamanca [↗]


 Portal de ciencia y tecnología de Castilla y León [↗]


Identificadores de autor


 ABACUS [↗]

 Google Scholar [↗]

 OpenAlex [↗]

 ORCID [↗]

 ResearchGate [↗]

 ResearcherID [↗]

 Scopus [↗]

 UPSA [↗]

Periodo de publicación recogido

2002 - 2025

Anexo 4. Evidencia de libros consultados

[Buscar](#)[Revistas](#)[Tesis](#)[Congresos](#)

Principios del entrenamiento deportivo



Autores: Manfred Grosser, Elke Zimmermann, Stephan Starischka

Editores: Martínez Roca

Año de publicación: 1988

País: España

Idioma: español

ISBN: 84-270-1209-8



José López Chicharro, Almudena Fernández Vaquero

Fisiología del Ejercicio

Dúo

El formato DÚO incluye la obra en papel y en digital, versión que aporta contenidos enriquecidos para el lector.

EAN **9788491107491**

NÚMERO DE PÁGINAS **580**

ENCUADERNACIÓN **Rústica**

NÚMERO DE EDICIÓN **4**

AÑO **©2023**

MEDIDAS **21.1 x 28 cm**

Digital

El formato digital de una publicación incluye contenidos interactivos y material multimedia para el enriquecimiento de su lectura.

EAN **9788491107507**

NÚMERO DE PÁGINAS **580**

NÚMERO DE EDICIÓN **4**

AÑO **©2023**

COMPATIBILIDAD



Windows Mac iOS Android

Hoja informativa