



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

**Condición física y práctica de vóley en estudiantes de secundaria de la
Institución Educativa I.E N° 20325, año 2024**

Tesis

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en
Educación Física y Deportes**

Autores

Jhonatan Jesus Neglia Cabello

Edgar Jesus Vargas Peña

Asesora

Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo

Huacho – Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Faculta de Educción
Escuela Profesional d Educción Física y Deportes

METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Vargas Peña Edgar Jesus	61159907	21/11/2024
Neglia Cabello Jhonatan Jesus	75166199	21/11/2024
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo	41544567	0000-0002-0477-4068
DATOS DE LOS MIEMROS DE JUR ADOS – PREGRA DO/POSGRADO- MAESTRÍAD OCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CODIGO ORCID
Dr. Miguel Rojas Cabrera	46615928	0000-0001-7347-7991
M(o). Raul Eduardo Palacios Serna	15727277	0000-0001-5132-3916
M(o). Teobaldo Noreño Susanibar Hoces	15688490	0000-0002-2540-0233

Jhonatan Jesus Neglia Cabello_2024_058158 Edga...

CONDICIÓN FÍSICA Y PRÁCTICA DE VÓLEY EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 20325, ...

- Quick Submit
- Quick Submit
- Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trncid:12984605263

Fecha de entrega
16 ago 2024, 1:57 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
20 ago 2024, 1:05 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
TESIS_JHONATAM_JESUS_-_UI.pdf

Tamaño de archivo
1.3 MB

55 Páginas
9,979 Palabras
58,599 Caracteres

turnitin Página 1 of 60 - Portada

Identificador de la entrega trncid:12984605263

20% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarse.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

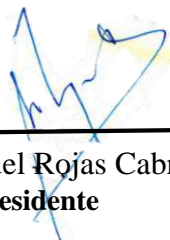
**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO
SÁNCHEZ CARRIÓN**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

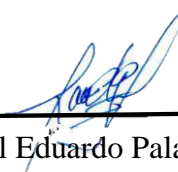
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

**CONDICIÓN FÍSICA Y PRACTICA DE VOLEY EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA I.E N° 20325, AÑO 2024**

Sustentado y aprobado ante el jurado evaluador:



Dr. Miguel Rojas Cabrera
Presidente



M(o). Raul Eduardo Palacios Serna
Secretario



M(o). Teobaldo Noreño Susanibar Hoces

Vocal



Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo

Asesora

HUACHO – PERÚ

2025

DEDICATORIA

A nuestros padres por ser la guía constante,
iluminando nuestro camino y revelando la luz
que habita en mi interior.

Jhonatan y Edgar

AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas y familiares cuya generosidad, apoyo y sabiduría han contribuido tanto a nuestro aprendizaje a través del desarrollo de esta investigación.

Jhonatan y Edgar

INDICE

DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO	7
RESUMEN	11
ABSTRACT	12
INTRODUCCIÓN	13
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Objetivos de la investigación	18
1.3.1 Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
CAPITULO II. MARCO TEORICO	22
2.1. Antecedentes de la investigación	22
2.1.1. Investigaciones internacionales.....	22
2.1.2. Investigaciones nacionales	24
2.2. Bases teóricas.....	26
2.3. Bases Filosóficas	36
2.4. Definición de términos básicos.....	36
2.5. Hipótesis de investigación	37
2.5.1. Hipótesis general.....	37
2.5.2. Hipótesis específicas.....	37
2.6. Operacionalización de las variables.....	38
CAPITULO III. METODOLOGÍA	39
3.1. Diseño metodológico	39

3.2 Población y Muestra.....	39
3.2.1. Población.....	39
3.2.2. Muestra.....	39
3.3. Técnicas de recolección de datos.	40
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.	40
CAPITULO IV. RESULTADOS	42
CAPITULO V. DISCUSIÓN	50
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	52
6.1. Conclusiones	52
6.2. Recomendaciones	52
CAPITULO V. REFERENCIAS.....	54
5.1. Fuentes bibliográficas.....	54
ANEXO.....	59

INDICE DE TABLAS

Tabla 2	42
Tabla 3	42
Tabla 3	43
Tabla 4	44
Tabla 5	45
Tabla 6	46
Tabla 7	47
Tabla 8	47
Tabla 9	48
Tabla 10	48

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	43
<i>Figura 2</i>	44
Figura 3	45
Figura 4	46

RESUMEN

Tesis: “Condición física y práctica de vóley en estudiantes de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024” con propósito de determinar si existe relación entre la condición física y práctica de vóley en escolares de 3er año de secundaria, el estudio requirió del diseño no experimental, correlacional con naturaleza de enfoque cuantitativo, haciendo uso de 21 discentes para aplicarles la observación y administrarles un instrumento para cada variable, en este caso se observó a través de lista de cotejo. Los educandos demostraron un 63% en nivel logrado en la Condición física, mientras que en Práctica de vóley alcanzó un 54% de nivel logrado, reflejando correlación (r) de 0,732 y un valor p ($p = 0,000$), y significancia determinada en $\alpha = 0,05$, mostrando correlación positiva alta entre la condición física y el vóley en escolares de 3er año de la I.E. N° 20325.

Palabras clave: condición física, práctica de vóley, remate, recepción, saque.

ABSTRACT

Thesis: “Physical condition and volleyball practice in high school students of the I.E. No. 20325, year 2024” with the purpose of determining if there is a relationship between physical condition and volleyball practice in 3rd year high school students, the study required a non-experimental, correlational design with a quantitative approach in nature, using 21 students. to apply observation and administer an instrument for each variable, in this case it was observed through a checklist. The students demonstrated a 63% level achieved in Physical Condition, while in Volleyball Practice they reached a 54% level achieved, reflecting correlation (r) of 0.732 and a p value (p = 0.000), and significance determined in $\alpha = 0.05$, showing a high positive correlation between physical condition and volleyball in 3rd year students of the I.E. No. 20325.

Palabras clave: physical condition, volleyball practice, spike, reception, serve.

INTRODUCCIÓN

Es importante practicar voleibol y hacer ejercicio físico en la escuela secundaria por muchas razones. Los adolescentes deben priorizar la aptitud física, ya que es esencial para el crecimiento y el desarrollo, con énfasis en mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. El voleibol es una excelente manera de desarrollar estas habilidades físicas. Implica movimientos rápidos, saltos y coordinación.

El voleibol también sirve como apoyo a desarrollar habilidades sociales que son claves en el trabajo en equipo, la colaboración y la comunicación efectiva. Los miembros del equipo de voleibol tienen buenas relaciones interpersonales y pueden manejar tanto los logros como las tragedias de forma positiva. Puede actuar como amortiguador del estrés en lo académico, equilibrando el trabajo escolar con las actividades de juego y diversión del escolar.

Los educadores han descubierto que practicar deportes como el voleibol puede mejorar la concentración y el rendimiento académico, ya que la actividad física está relacionada con una mejor concentración y atención.

El estudio consta de:

El primero, se plantea el problema de cada variables Condición física y vóley que se presentan en los escolares, en esa misma línea se plantean los objetivos, tanto el general como específicos para tener un resultado preciso de las dimensiones que serán evaluadas.

El segundo presenta el marco teórico con antecedentes de estudios con variables de Condición física y vóley, de nivel internacional como nacional, exhibiendo las teorías de los últimos 5 años. así como el marco filosófico.

El tercero presenta el marco metodológico, el nivel que sustenta la pesquisa, las técnicas y el tipo de instrumento.

El cuarto presenta resultados que fueron procesados de los encuestados. El quinto discute los resultados con pesquisas que contienen resultados en las mismas variables. El sexto reúne y muestra las conclusiones y realiza las recomendaciones para futuros investigadores. El último reconoce las fuentes bibliográficas que fueron utilizadas en la tesis igualmente con los anexos que formaron parte del proceso.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Actualmente, la promoción de un buen estilo saludable entre jóvenes es mas importante que nunca, dado el creciente exorbitante de estilos de vida sedentarios y sus consecuencias negativas en la salud tanto física como mentales en los escolares. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que la inactividad física como el cuarto factor de riesgo más significativo de mortalidad mundial, lo que subraya la necesidad de integrar actividades físicas regulares en la rutina diaria de los niños y adolescentes para contrarrestar este problema. Dentro de este contexto, el voleibol emerge como un deporte que, por sus características, podría influir positivamente en la condición física de los escolares, promoviendo mejoras en su salud física general, habilidades motoras, y bienestar psicosocial.

Sin embargo, a pesar de las recomendaciones internacionales que sugieren un mínimo de actividad física para niños y adolescentes, el estudio realizado por las Naciones Unidas (2019) muestra que “adolescentes latinoamericanos y caribeños tienen tasas de inactividad superiores a la media global. Un 84,3% de ellos no hace suficiente ejercicio. En el caso de las chicas la cifra sube al 88,9% y entre los hombres es del 79,9%” (párr. 5). Un estudio realizado en Lima, Perú muestra que los adolescentes tienen “el nivel de actividad física habitual en su mayoría moderado de un 62 % seguido de bajo con un 19,5 % y alto con un 18,3 %.” (López, Neyra, & Gutierrez, 2023). Ambos estudios muestran que existe un problema de salud pública que podría tener consecuencias a largo plazo, como un aumento de enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. La brecha de género también significa que las mujeres

pueden encontrar más obstáculos en la actividad física, como influencias culturales, la capacidad de sentirse seguras en espacios públicos o la falta de eventos deportivos centrados en las mujeres.

Un punto que relaciona esta problemática son las barreras para la participación activa en deportes y actividades físicas son multifacéticas e incluyen factores como la falta de interés, la preferencia por actividades de ocio sedentario, la percepción de competencia física, y la disponibilidad de infraestructura y recursos.

El voley, siendo un deporte de equipo, no solo ofrece la oportunidad de mejorar la condición física a través del ejercicio aeróbico, la fuerza muscular, la flexibilidad, y la coordinación, sino que también promueve habilidades sociales, trabajo en equipo, disciplina, y autoestima. Sin embargo, la relación específica entre la práctica regular de voleibol y la mejora de la condición física en escolares no ha sido largamente estudiada, esencialmente en determinados contextos geográficos y socioeconómicos. Este estudio se propone evaluar el impacto de la práctica regular de voleibol en la condición física de los escolares, buscando determinar la relación significativa entre los que realizan el deporte de voleibol y sus mejoras en cada una de sus dimensiones de la condición física, observando factores como edad, género, nivel social, económico, y hábitos alimenticios.

La tesis se llevó a cabo en las instalaciones de San José de Manzanares, teniendo como objetivo principal examinar el estado físico de los estudiantes y su correlación con la práctica del voleibol. Su importancia está centrada en la capacidad para aportar datos relevantes que puedan influir en la formulación de políticas y programas enfocados en la promoción de la salud entre la población estudiantil. De esta manera proporciona evidencia

significativa sobre cómo el voleibol puede ser un vehículo poderoso para el mejoramiento de la condición física de los estudiantes, lo cual, también contribuye a la mejora de su salud personal general.

La investigación puede ayudar en la creación de planes de intervención que fomenten la enseñanza de deportes de equipo, como el voleibol, en la escuela desde edades tempranas. Se trata de una iniciativa estratégica para combatir los efectos nocivos del sedentarismo. Se busca que los estudiantes desde los inicios de la edad escolar practiquen este deporte, de esta manera se va fomentando las actividades físicas regularmente con la participación de todos haciendo que existe interacción social en el trabajo de equipo para lograr el bienestar de cada uno de sus participantes.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Existe relación entre la condición física y práctica de vóley en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024?

1.2.2. Problemas específicos

¿Existe relación entre la intensidad de la actividad física y el saque en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024?

¿Existe relación entre la duración de la actividad física y la recepción en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024?

¿Existe relación entre la frecuencia de la actividad física y el remate en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024?

1.3.Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación existe entre la condición física y práctica de vóley en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

Conocer la relación existe entre la intensidad de la actividad física y el saque en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024.

Establecer la relación existe entre la duración de la actividad física y la recepción en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024.

Identificar la relación existe entre la frecuencia de la actividad física y el remate en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024

Justificación de la investigación

Teórica

El entrenamiento físico y el de voleibol son mutuamente beneficiosos. La práctica técnica y táctica puede desarrollar habilidades deportivas específicas, pero el fitness general puede ayudar al cuerpo a realizar estas habilidades de forma eficaz y sostenible. Una mejor salud física conduce a una práctica más intensiva y de alta calidad, lo que a su vez acelera el

proceso de adquisición de habilidades técnicas. El vball es un deporte que requiere mucho entrenamiento y buena condición física para sobresalir. La combinación de ambos en la preparación de un deportista asegura un desarrollo completo y maximiza el rendimiento y la salud.

Práctica

La relación entre el voleibol y la aptitud física tiene un impacto directo en la salud de los escolares. Una mayor fuerza, resistencia y flexibilidad ayudan en la ejecución técnica y una sólida capacidad de juego. Además, fortalece tus músculos y articulaciones y reduce el riesgo de sufrir lesiones comunes. A largo plazo, favorece la adaptación fisiológica y el desarrollo de las habilidades motoras. Esto permite programas de entrenamiento individuales más efectivos y estrategias de partido para optimizar el rendimiento del equipo. Los conceptos, resultados y conclusiones de este estudio contribuyen a la comprensión de esta relación, que es importante para maximizar el rendimiento y el bienestar de los escolares que juegan vóley en las instituciones educativas.

Metodológica

Para desarrollar estrategias de entrenamiento efectivas, es necesario investigar empíricamente la relación entre el entrenamiento de voleibol y la aptitud física. Se propone un enfoque cuantitativo a nivel correlacional que incorpora evaluaciones físicas en el deporte del vóley. Durante los entrenamientos y competiciones se realizan determinadas pruebas de aptitud física y se registran datos, permitiendo identificar la existencia de correlación entre variables y diseñar intervenciones adaptadas a las necesidades de cada

escolar. La metodología propuesta permite una comprensión integral y adecuada de la relación entre el voleibol y la aptitud física.

1.4.Delimitaciones del estudio

Temporal

Se lleva a realizar durante el semestre del año 2024, con una evaluación específica programada para los meses de mayo y junio los cuales. Estos meses fueron dedicados para realizar análisis detallados que son fundamentales para el avance del proceso científico.

Espacial

La evaluación se llegó a realizar en el distrito de Huacho, específicamente en las instalaciones del colegio N° 20325 Manzanares, siendo esta una zona rural donde la mayoría de matriculados practica diversos deportes en los parques.

Social

Enfocado en discentes que residen en las proximidades de la institución que cursan la secundaria, los cuales el deporte es parte de su tiempo libre, practicándolos en zonas libres haciendo falta en ellos una guía en las técnicas y tácticas que requiere cada deporte.

1.5.Viabilidad del estudio

El estudio está autofinanciado para todo su proceso, siendo respaldado por una amplia bibliografía que se encuentra al alcance en las bibliotecas virtuales y asesoramiento de expertos en el tema. Cuenta con instrumentos aprobados por estudios anteriores los cuales nos garantizará la exactitud y confiabilidad de los datos derivados. También presta atención a la protección del medio ambiente sin alterarlo porque no se manipula. La

combinación de estos elementos garantiza lograr los objetivos para obtener un resultado que promueve el buen desarrollo de los escolares.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Guzmán (2023) investigó “La práctica del voleibol en el desarrollo de la condición física en estudiantes de Bachillerato General Unificado” El propósito es mejorar la condición física de los estudiantes de la unidad educativa "Bautista" en Ambato, provincia de Tungurahua. Para lograrlo, se identificaron las dos variables principales de esta investigación, se respaldaron con evidencia bibliográfica y se desarrolló una aplicación práctica para observar cómo la variable independiente afecta a la variable dependiente. Se emplearon pruebas específicas de condición física como el “Course-Navette”, “Salto Horizontal”, "Flexión Profunda de Tronco" y "Velocidad 5x10" para evaluar resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. Estas pruebas se aplicaron a todos los estudiantes, proporcionando información relevante para verificar la hipótesis, extraer conclusiones y hacer recomendaciones. Esto se realiza con el fin de proponer una solución al problema establecido, especialmente considerando las secuelas del COVID-19, que han afectado la salud de los estudiantes y hacen crucial que recuperen una condición física óptima para su desarrollo.

León (2022) “Evaluación de la condición física en estudiantes que ingresan a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca 2021 – 2022”. Propósito: Examinar la aptitud física de los estudiantes que ingresan al programa de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca durante el período 2021-2022. Metodología: Se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal de enfoque cualitativo. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia,

considerando como población de estudio a los estudiantes matriculados en el primer ciclo. Se aplicó la batería de pruebas Eurofit para evaluar la aptitud física en dos ocasiones. El análisis estadístico se realizó mediante el software IBM SPSS versión 25. Resultados: En cuanto a la resistencia (evaluada mediante el test de course navette), se observaron niveles predominantemente medios y muy bajos. Respecto a la velocidad (evaluada mediante la prueba de golpeo de placas), se encontró que el 100% de los estudiantes se situaban por debajo de la media. Por otro lado, en el equilibrio (evaluado mediante el test de flamenco), los estudiantes mostraron tendencia hacia valores superiores a la media. Conclusiones: La mayoría de las cualidades físicas estudiadas se ubicaron en torno a la media, aunque dos de ellas, la velocidad de miembros superiores (evaluada mediante el golpeo de placas) y la resistencia aeróbica (evaluada mediante el test de course navette), estuvieron por debajo de dicha media. Además, no se observaron variaciones significativas al comparar los resultados de las pruebas realizadas antes y después del periodo de evaluación.

Sevilla (2023) realizó la “Evaluación del nivel de condición física post pandemia en estudiantes adolescentes del Ecuador”. La finalidad de este estudio es evaluar el nivel de condición física de estudiantes de entre 13 y 15 años de edad, pertenecientes a la Unidad Educativa Fiscal "Conocoto", durante el periodo académico 2021-2022, utilizando el test Course Navette. El propósito es desarrollar actividades, programas y clases activas que prevengan el riesgo cardiovascular en los alumnos, incorporando tanto contenido teórico como práctico para fomentar un estilo de vida saludable y generar conciencia social al respecto. La investigación se clasifica como descriptiva y emplea métodos de análisis cuantitativos, basados en una muestra de 140 estudiantes de ambos sexos. Los resultados indican que 76 de los 140 estudiantes tienen una condición física baja, lo que sugiere que

más de la mitad de la población estudiada no está en un estado físico adecuado después de la pandemia.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Chino y Quispe (2022) “Actividad física en relación a mejorar el voleibol en los escolares del VI ciclo de la I.E. Rosario Huancarani, Azángaro – 2021”. El objetivo de la investigación fue determinar cómo es la relación de actividad física con el rendimiento en voleibol en escolares durante el año 2021. La población estudiada consistió en 40 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 23 pertenecientes al VI ciclo (primer y segundo grado) utilizando muestreo no probabilístico o intencionado. El estudio fue de naturaleza básica, con un enfoque descriptivo y transversal, y se diseñó como no experimental, sin manipulación de variables. Se emplearon técnicas de encuesta y observación, utilizando cuestionarios y la fichas con 12 indicadores de desempeño para cada variable. Los resultados condujeron a concluir de la relación directa en las 2 variables en escolares del VI ciclo. Esta conclusión se basó en una correlación positiva fuerte de 0.89 y en la comparación de la T de Student, donde el valor Tc de 8.945 superó el valor Tt de 2.080 para 21 grados de libertad, con una significancia estadística del 95% y un margen de error del 5%. En consecuencia, se determinó que la prueba arrojó resultados positivos.

Delgado (2021) “Práctica del voleibol y rendimiento deportivo escolar en la institución educativa primaria N° 50163 de quebrada, distrito de Yanatile, provincia de Calca, región Cusco – 2021”. El estudio tuvo como fin investigar las variables y dimensiones relacionadas con la práctica del voleibol y su impacto en el rendimiento escolar deportivo. Se empleó una metodología cuantitativa y se diseñó un Programa de enseñanza-aprendizaje centrado en las técnicas fundamentales del voleibol: saque,

recepción, voleo y remate. Se esperaba que este programa contribuyera a mejorar el rendimiento deportivo escolar. Sin embargo, los resultados mostraron una asociación poco significativa entre la práctica del voleibol y el rendimiento escolar deportivo en general, con un índice chi cuadrado del 10,5% (indicando un bajo nivel de asociación). Sin embargo, se observó una asociación más fuerte entre la práctica del voleibol y las diferentes técnicas específicas: saque (44,5%), recepción (16,1%), voleo (19,6%) y remate (14,7%). Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar un programa de enseñanza-aprendizaje enfocado en mejorar el dominio técnico de estas habilidades y fomentar la práctica del voleibol entre los estudiantes de primaria.

Ramírez (2022) “Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de Vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022”. Objetivo: Investigar la correlación entre la condición física y el estado nutricional en jugadoras adolescentes del Club Deportivo Star Ball. Método: Realizamos un estudio descriptivo correlacional, prospectivo y observacional que evaluó a 74 jugadoras adolescentes mediante pruebas de condición física y valoraciones nutricionales. Se aplicó un contraste de hipótesis con un nivel de significancia de $p < 0,05$. Resultados: En cuanto a la condición física, el 51,3% de las jugadoras mostraron un nivel regular, el 36,5% un nivel bueno y el 12,2% un nivel malo. En relación al estado nutricional, el 73,0% presentó un estado normal, el 18,9% delgadez y el 8,1% sobrepeso. Se encontró una relación significativa entre la condición física y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes ($X^2 = 33,535$; $p = 0,000$). Además, se halló una relación estadística entre la condición física y las dimensiones de velocidad ($p = 0,000$), fuerza ($p = 0,000$), resistencia ($p = 0,000$) y flexibilidad ($p = 0,000$) así como el estado nutricional de las jugadoras. Conclusiones: La investigación respalda la relación

entre la condición física y el estado nutricional de las jugadoras adolescentes, confirmando la hipótesis formulada.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Condición física

Definición.

La condición física se define como el estado en el que se encuentra el cuerpo de una persona y su habilidad para llevar a cabo actividades físicas de manera eficiente y enérgica. Esta condición se construye a partir de diversas capacidades físicas fundamentales y puede ser mejorada mediante el ejercicio regular y la práctica constante de actividades físicas.

La página Deporte y Educación (2008) lo define como la capacidad de realizar movimientos físicos con fuerza y eficacia, retrasando así la aparición de la fatiga y previniendo lesiones. Sin embargo, estar en buena forma no se trata de convertirse en un súper atleta, sino de desarrollar habilidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participa.

La Condición Física se define como la combinación equilibrada de las diversas capacidades físicas esenciales para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo, influenciado por la individualidad del deportista. Se mejora mediante el entrenamiento de las capacidades físicas clave y el acondicionamiento específico, adaptado tanto para deportistas en general como para especialistas en disciplinas específicas. (Grosser, 1988)

Esta actividad se describe como el movimiento generado por los músculos, que conlleva un gasto energético inicialmente derivado de fuentes de energía naturales. Aunque esta definición aborda la variable central que se busca medir en este estudio, es necesario respaldarla con otras definiciones que contemplen los diversos factores relacionados con

este concepto. Esto permitirá una discusión más amplia de los resultados obtenidos.

(Bangsbo, 2022)

En conclusión, la actividad física se define como la capacidad de realizar movimientos físicos con fuerza y eficacia, retrasando así la aparición de la fatiga y previniendo lesiones. Esto implica la ejecución de movimientos musculares que conllevan un gasto energético, inicialmente derivado de fuentes de energía naturales.

Dimensiones de condición física

Intensidad: La intensidad se define como el grado de esfuerzo o dificultad asociado con una actividad física, y puede evaluarse mediante distintos métodos, como el porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima, la percepción subjetiva del esfuerzo o la carga de trabajo. Un nivel de intensidad más elevado indica un esfuerzo mayor, típicamente vinculado a actividades vigorosas como correr o levantar pesas, mientras que un nivel de intensidad más bajo implica un esfuerzo más suave, como caminar o hacer estiramientos. (Falcón, 2021)

Al proporcionar múltiples opciones para medir la intensidad, se tiene en cuenta la individualidad de cada individuo a la hora de planificar el entrenamiento y se promueve la adaptabilidad. Además, enfatizar que la intensidad no necesariamente equivale a ejercicio intenso promueve una visión más holística del ejercicio físico, lo que puede ser beneficioso para personas con diferentes niveles de condición física y preferencias de ejercicio.

Duración: La duración se define como el periodo total dedicado a una actividad física, y puede fluctuar según el tipo de ejercicio y las metas individuales. Las recomendaciones generales sugieren un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos

de actividad vigorosa por semana, divididos en sesiones de al menos 10 minutos. No obstante, la duración ideal puede diferir dependiendo de la condición física, las metas personales y las restricciones de tiempo. (Zamarripa, Ruiz, López, & Fernández, 2014) Los autores reconocen que las necesidades y limitaciones individuales son inherentemente diversas, reflejan una comprensión integral de la diversidad de las personas y sus circunstancias, y brindan orientación útil y equilibrada sobre la duración de la actividad física.

Frecuencia: se define como la cantidad de veces que se lleva a cabo una actividad física dentro de un período específico, típicamente una semana. Este número puede fluctuar según los objetivos individuales y el tipo de ejercicio practicado. Por ejemplo, ciertos programas de entrenamiento pueden sugerir trabajar cada grupo muscular una vez por semana (frecuencia uno) o hasta tres veces por semana (frecuencia tres). Determinar la frecuencia apropiada implica considerar factores como la capacidad de recuperación, la disponibilidad de tiempo y los objetivos personales de cada individuo. (Falcón, 2021). Los autores enfatizan la importancia de la frecuencia al explicar que la frecuencia se refiere al número de veces que una persona realiza actividad física durante un período de tiempo (generalmente una semana). Además, destacamos que la frecuencia puede variar dependiendo de tus objetivos personales y del tipo de ejercicio que realices.

Importancia de la condición física

Mejora el rendimiento y optimiza el rendimiento de las actividades deportivas. A través de un acondicionamiento físico específico, los jugadores pueden practicar sus habilidades de voleibol de manera más efectiva y durante períodos de tiempo más prolongados durante los

partidos. La resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la agilidad son esenciales para mantener un alto nivel de juego.

Permite implementar técnicas más efectivas, por ejemplo, la fuerza y la potencia son esenciales para servicios potentes, ataques efectivos y bloqueos sólidos. Un programa de acondicionamiento físico diseñado adecuadamente puede mejorar estas habilidades físicas y permitirle realizar técnicas de manera más efectiva.

Previene lesiones fortaleciendo los músculos y articulaciones practicando ejercicios específicos adaptados a las exigencias del voleibol y reduzca el riesgo de lesiones comunes como esguinces de tobillo y lesiones de hombro. Esto mejora la resistencia muscular, la capacidad de los músculos para realizar largos períodos de esfuerzo sin fatiga, es fundamental para prevenir lesiones durante el entrenamiento y la competición.

El desarrollo atlético y la aptitud física a largo plazo promueven adaptaciones positivas a largo plazo en el cuerpo, que incluyen: la mejora su sistema cardiovascular, aumenta la densidad ósea y mejora su capacidad de recuperación después del ejercicio. Estas habilidades son esenciales no sólo para el rendimiento en el voleibol, sino también para el desarrollo deportivo en general, facilitando el aprendizaje y la adaptación a otras disciplinas deportivas y actividades físicas.

Permite a los entrenadores diseñar programas de entrenamiento individualizados que aborden las necesidades específicas de cada jugador. Conocer las habilidades físicas y técnicas de los jugadores permite a los entrenadores desarrollar estrategias de juego que maximicen las fortalezas del equipo y minimicen sus debilidades.

2.2.2. Práctica de vóley

Definiciones

El voleibol se juega con 2 equipos en área con medidas reglamentadas fraccionada por una red que se ubica en el centro. El ritmo que tiene es pasar la pelota al campo del equipo contrario. Los jugadores pueden tocar o golpear la pelota, pero no pueden detenerlo, sostenerlo o acompañarlo. (Mosston, 2005)

El vóley, las variables de condición física y práctica son fundamentales para el rendimiento de los jugadores. La justificación teórica de estas variables se basa en la importancia de desarrollar habilidades neuromusculares y motoras, así como en la necesidad de contar con una buena condición física general.

Las cualidades más importantes para considerar como bases fundamentales en los jugadores de vóley son la técnica y la táctica, que reflejan cualidades neuromusculares y habilidades motoras indispensables. Estas cualidades incluyen la coordinación neuromuscular, la capacidad de decisión y la capacidad de evaluación espacio-temporal. Además, las características antropométricas, como la altura y el peso, también juegan un papel primordial en el vóley. (Leonidas, 2008)

El voleibol, o vóley, es un deporte de equipo donde dos equipos compiten en un área de juego dividida por una red. El objetivo es pasar el balón por encima de la red para que toque el suelo del lado opuesto. Se permite un máximo de tres toques por equipo para devolver el balón, y los jugadores deben rotar posiciones tras cada punto anotado. (Universidad de La Laguna, 2024).

En conclusión, podemos definir al vóley como un deporte dinámico que combina habilidades técnicas y tácticas con una sólida condición física para lograr el éxito en la competencia.

Dimensiones

Saque: Es la acción primordial para iniciar cada jugada en el voleibol, donde se pone en movimiento el balón. Esta técnica depende completamente del control y habilidad del jugador que la ejecuta, ya que su objetivo principal es conseguir un punto directo. Por lo tanto, se considera una acción ofensiva en la mayoría de los casos. (Sánchez, García, & Morales, 2022). El objetivo del saque para sumar puntos directamente muestra el aspecto estratégico del voleibol. Un saque de banda eficaz no sólo pone el balón en juego, sino que también sirve como un ataque temprano que desestabiliza al equipo contrario desde el inicio del partido. Este aspecto allana el camino para la investigación sobre la toma de decisiones en el deporte, especialmente en lo que respecta a la selección de tipos de saque en función de las debilidades observadas del equipo contrario.

Recepción: Constituye el primer contacto de un equipo con el balón después de un saque. Esta habilidad es de suma importancia en el voleibol, ya que determina el desarrollo posterior del juego. La recepción tiene dos objetivos principales: primero, generar la construcción de un ataque para el equipo receptor; segundo, neutralizar el saque del equipo contrario, evitando que este logre un punto directo. (Sánchez, García, & Morales, 2022). Desde una perspectiva técnica, atrapar requiere una combinación de habilidades físicas y cognitivas. Requiere una postura adecuada, una técnica de pase correcta y una toma rápida de decisiones para predecir la trayectoria del balón y realizar los movimientos adecuados.

Además, la comunicación y coordinación entre los miembros del equipo es importante para garantizar una recepción eficaz.

Ataque: Se trata de la fase que culmina la parte ofensiva del juego, junto con el remate, siendo ambas acciones de naturaleza ofensiva y con diferentes técnicas de golpeo durante el desarrollo del juego. (Sánchez, García, & Morales, 2022). Atacar es fundamental en cualquier deporte para conseguir ventaja sobre tu oponente y sumar puntos importantes.

En deportes como el voleibol, el baloncesto y el fútbol, una ofensiva eficaz puede cambiar el curso de un partido y llevar a su equipo a la victoria. Los ataques exitosos son importantes para que los jugadores dominen tanto las habilidades individuales como las tácticas de equipo, y requieren una combinación de precisión, potencia y estrategia.

Otras técnicas de juego:

Colocación: Se refiere al contacto que sigue a la recepción en el juego, y al igual que esta última, tiene un papel fundamental con características determinantes en la jugada. La eficacia de un ataque posterior depende en gran medida de esta acción, considerando tanto el nivel táctico como técnico del equipo en general. El objetivo del jugador que realiza la colocación es facilitar un ataque efectivo a su compañero de equipo, generando velocidad y una trayectoria precisa que se ajuste a las necesidades del atacante, teniendo en cuenta también la disposición del equipo rival. (Sánchez, García, & Morales, 2022)

Defensa en Primera Línea o Bloqueo: Consiste en formar una barrera sobre el borde superior de la red, siendo el bloqueo el elemento central en la estrategia defensiva de un equipo. Esta acción la realizan los jugadores de primera línea, pudiendo ser llevada a cabo por uno, dos o tres jugadores simultáneamente. Su ejecución permite a los jugadores

invadir y sobrepasar el campo rival tanto horizontal como verticalmente, siempre y cuando no toquen el balón o la red antes de que el equipo contrario haya completado su ataque.

(Sánchez, García, & Morales, 2022)

Defensa en Segunda Línea: Se trata de las acciones ejecutadas por los jugadores que se encuentran más alejados de la red o del fondo de la cancha. Esta defensa secundaria depende en parte de las acciones de los jugadores en la primera línea defensiva. Aquí, la habilidad técnica no es suficiente para completar el gesto adecuado; también es crucial tener una buena percepción del espacio y el momento para realizar la acción de manera oportuna. (Sánchez, García, & Morales, 2022)

Importancia del deporte del vóley

El voleibol ofrece una excelente oportunidad para mantenerse en forma y saludable, al mismo tiempo que fomenta la participación en actividades sociales, ya sea jugando en pareja o en equipo. Además de ser divertido, el voleibol proporciona beneficios físicos significativos:

- **Quema de calorías y grasas:** Durante solo media hora de juego, una persona puede quemar entre 90 y 133 calorías, lo que lo convierte en un componente efectivo para la pérdida de peso.
- **Tonificación muscular:** La práctica del voleibol fortalece los músculos del cuerpo superior, incluyendo brazos, hombros y la parte inferior del cuerpo.
- **Aumento de la tasa metabólica:** Jugar voleibol mejora la energía y el rendimiento general en otros deportes y actividades físicas.

- Mejora de la coordinación mano-ojo: Seguir la pelota con los ojos y golpearla en el punto adecuado requiere coordinación mano-ojo, lo que también ayuda a anticipar los movimientos de los oponentes.
- Desarrollo de agilidad, coordinación, velocidad y equilibrio: Los rápidos cambios de ritmo y dirección en el voleibol requieren habilidades técnicas y físicas, como flexibilidad, equilibrio, fuerza en la parte superior e inferior del cuerpo y velocidad.
- Promoción de un corazón saludable: Al aumentar el ritmo cardíaco, el voleibol mejora la circulación sanguínea y el transporte de nutrientes por todo el cuerpo, lo que contribuye a la salud cardiovascular.
- Fortalecimiento muscular: El juego de voleibol exige un pecho fuerte y músculos centrales para ejecutar las jugadas correctamente, así como el uso de brazos, piernas y manos, especialmente los muslos, lo que fortalece estos grupos musculares y ayuda a prevenir lesiones.
- Mejora de habilidades interpersonales: El voleibol requiere trabajo en equipo y cooperación rápida entre compañeros de equipo, lo que desarrolla habilidades de liderazgo y la capacidad de manejar tanto victorias como derrotas, características que son transferibles a diversas situaciones sociales y laborales. (Delgado, 2021)

El voleibol es más que un simple deporte, es una actividad que mejora la salud física y mental. Jugar voleibol fortalece tus músculos, mejora tu coordinación y mejora tu resistencia cardiovascular. Además, promueve el trabajo en equipo, desarrolla habilidades interpersonales y proporciona una forma divertida de mantenerse activo y socializar.

Relación entre la actividad física y la práctica de vóley

La relación entre la actividad física y la práctica del voleibol es estrecha y multifacética. A continuación, se enumeran algunos aspectos importantes que explican esta relación.

El voleibol es un deporte que generalmente requiere una buena condición física, para jugar de forma eficaz y prevenir lesiones, los jugadores deben tener resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, flexibilidad y agilidad.

El entrenamiento de voleibol tiene como objetivo desarrollar y mejorar las habilidades motoras finas y gruesas, como el control del balón, saltar, bloquear, servir y recibir. Estas habilidades se adquieren y perfeccionan mediante la práctica continua y la actividad física dirigida. El voleibol requiere buena coordinación mano-ojo, equilibrio dinámico y estático. Los jugadores deben poder moverse rápidamente por el campo, reaccionar a los movimientos del oponente y ejecutar tiros precisos.

Practicar voleibol regularmente como actividad física tiene muchos beneficios para la salud, entre ellos mejorar la salud cardiovascular, fortalecer músculos y huesos, quemar calorías y reducir el estrés. El voleibol es un deporte que suscita en la cooperación y la comunicación entre los jugadores. La actividad física en este contexto incluye no sólo el movimiento individual, sino también la sincronización y cooperación con los compañeros de equipo.

En conclusión, la actividad física y la práctica del voleibol están estrechamente relacionadas, ya que el voleibol es un deporte que requiere altos niveles de condición física y tiene muchos beneficios para la salud física y mental.

2.3. Bases Filosóficas

La filosofía de Platón no se refiere directamente al deporte del voleibol ni a la actividad física. Sin embargo, se puede observar que existe una cierta conexión entre su filosofía y la importancia de la actividad física para la educación y el desarrollo integral del individuo.

Platón consideraba que la educación era fundamental para el desarrollo de una sociedad justa y virtuosa. En su obra “La República”, Platón defendía que la formación inicial del individuo debía estar consagrada al desarrollo intelectual y al cultivo del “areté”, que se refiere al espíritu de excelencia y virtud que se tiene por sobresalir entre los demás. En este sentido, la actividad física tenía un lugar en su teoría de la educación, ya que fortalecer el cuerpo era considerado importante para alcanzar el máximo grado de perfeccionamiento del individuo. (Manjón & Plazas, 2010)

Es importante señalar que, si bien Platón reconoció la importancia de la actividad física, también criticó los excesos de los deportistas, creyendo que los excesos podían ser peligrosos para la salud.

2.4. Definición de términos básicos.

Actividad física: “conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico” (Cuenca, 2018)

Ataque: es la fase donde la parte ofensiva del juego alcanza su clímax, ambas acciones son de carácter ofensivo y requieren diferentes técnicas de golpeo dependiendo de cómo se desarrolle el juego. (Sánchez, García, & Morales, 2022)

Recepción: Constituye el primer contacto de un equipo con el balón después de un saque. Esta habilidad es de suma importancia en el voleibol, ya que determina el desarrollo posterior del juego. (Sánchez, García, & Morales, 2022).

Saque: Es la acción que depende completamente del control y habilidad del jugador que la ejecuta, ya que su objetivo principal es conseguir un punto directo. (Sánchez, García, & Morales, 2022)

Vóley: El voleibol, o vóley, es un deporte de equipo donde dos equipos compiten en un área de juego dividida por una red. (Universidad de La Laguna, 2024).

2.5. Hipótesis de investigación

2.5.1. Hipótesis general

Existe relación positiva entre la condición física y práctica de vóley en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024.

2.5.2. Hipótesis específicas

Existe relación positiva entre la intensidad de la actividad física y el saque en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024.

Existe relación positiva entre la duración de la actividad física y la recepción en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024.

Existe relación positiva entre la frecuencia de la actividad física y el remate en escolares de 3ero de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024.

2.6. Operacionalización

Variable “Condición física”

Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Intensidad	• Constante	1 = En inicio	Ficha de observación
	• Regular	2 = En proceso	
	• Pocas veces	3 = Satisfactorio	
Duración	• 10 min	Satisfactorio	Ficha de observación
	• 20 min		
	• 30 min		
Frecuencia	• Cada día	Satisfactorio	Ficha de observación
	• Interinario		

Variable “Práctica de Vóley”

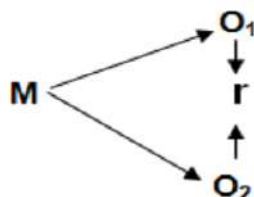
Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
Saque	• De tenis.	1 = En inicio	Ficha de observación
	• Tenis flotante	2 = En proceso	
	• Debajo de frente y lateral	3 = Satisfactorio	
Recepción	• Defensa baja	Satisfactorio	Ficha de observación
	• Recepción con seguridad		
Remate	• Remate diagonal.	Satisfactorio	Ficha de observación
	• Remate con giro		
	• Bloqueo		

CAPITULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

Un enfoque cuantitativo en la investigación o la investigación no significa necesariamente realizar experimentos. En su lugar, puede centrarse en el nivel de correlación o en el nivel no experimental. Los estudios a nivel de correlación examinan las relaciones entre variables y determinan en qué se diferencian entre sí sin interferir directamente con las variables. La investigación a nivel no experimental, por otro lado, se centra en la observación y la recopilación de datos sin manipular variables intencionalmente. Ambos enfoques cuantitativos son fundamentales para comprender fenómenos y patrones en diversos campos del conocimiento, desde la psicología hasta la sociología.

Representa el esquema:



M = Educandos

O1 = Condición física

O2 = Práctica de vóley

3.2 Población y Muestra.

3.2.1. Población

Compuesto por los escolares empadronados en el año 2024 de la I.E. N° 20325

3.2.2. Muestra

La exploración se basa en 21 estudiantes de 3er año de la I.E. N° 20325 como parte de la muestra que fue estimada por muestro no probabilístico garantizando la representatividad para un estudio eficiente.

3.3. Técnicas de recolección de datos.

Ficha técnica

Título	: Ficha de observación de Condición física
Autores	: (Chino & Quispe, 2022)
Descripción	: Comprende dimensiones con ítems siguiendo los indicadores.
Calificación	: Se evalúa: “1 = En inicio, 2 = En proceso, 3 = Logrado”

Ficha técnica

Título	: Ficha de observación de Práctica de voley
Autores	: (Chino & Quispe, 2022)
Descripción	: Comprende dimensiones con ítems siguiendo los indicadores.
Calificación	: Se evalúa: “1 = En inicio, 2 = En proceso, 3 = Logrado”

3.4. Técnicas para procesar información.

En el marco de las Técnicas del Procesamiento de la Información, se emplearán las herramientas de Microsoft Excel y SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Estas plataformas han sido seleccionadas estratégicamente para permitir un análisis e interpretación de datos precisos y eficientes. Excel proporciona una interfaz versátil para

manipulación de datos y gráficos, y SPSS proporciona potentes funciones estadísticas para análisis avanzados y modelado predictivo.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

4.1.1. Variable Condición física

Tabla 1

Categorización

Dimensiones	Cantidad de ítems	Intervalos	Categorías
Intensidad	4	4 – 6	Inicio
		7 – 9	Proceso
		10 - 12	Logrado
Duración	4	4 – 6	Inicio
		7 – 9	Proceso
		10 - 12	Logrado
Frecuencia	4	4 – 6	Inicio
		7 – 9	Proceso
		10 - 12	Logrado
Total	12	12 – 20	Inicio
		21 – 28	Proceso
		29 - 36	Logrado

Tabla 2

Nivel alcanzado

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	1	5%
Proceso	7	32%
Logrado	13	63%
Total	21	100%

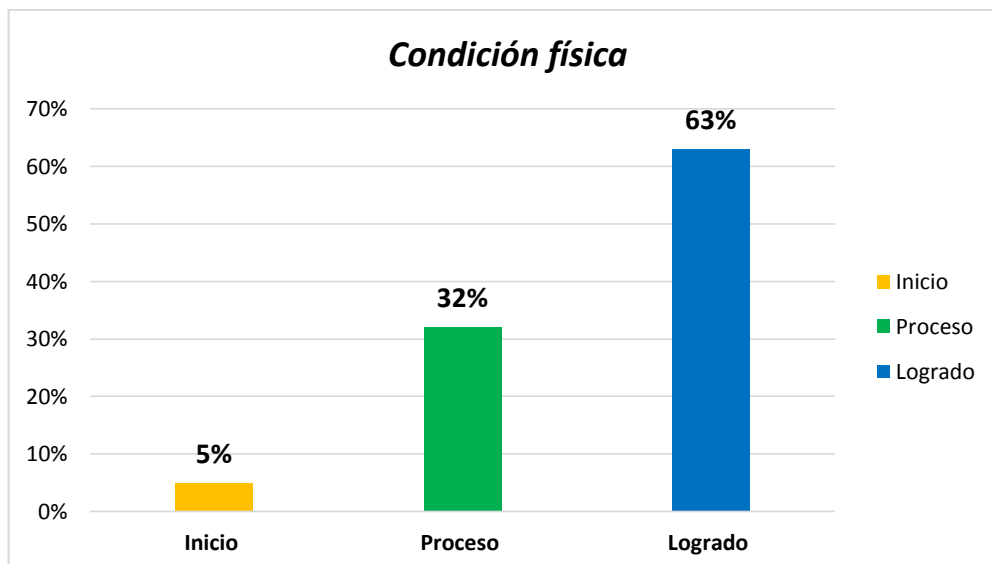


Figura 1 *Porcentaje de Condición física*

Los encuestados, escolares de 3er año de la I.E. N° 20325 demostraron un 63% en nivel logrado en la condición física, mientras que el 32% en proceso de alcanzar el buen nivel y un 5% apenas en la fase inicial. Estos resultados indican un progreso significativo, aunque aun hay un pequeño margen para mejorar el desarrollo físico de la totalidad de los escolares.

Tabla 3

Frecuencia en dimensiones

Nivel	Intensidad		Duración		Frecuencia	
	f.	%	f.	%	f.	%
Inicio	1	5%	1	5%	1	5%
Proceso	6	30%	7	35%	7	32%
Logrado	14	65%	13	60%	13	63%
Total	21	100%	21	100%	21	100%

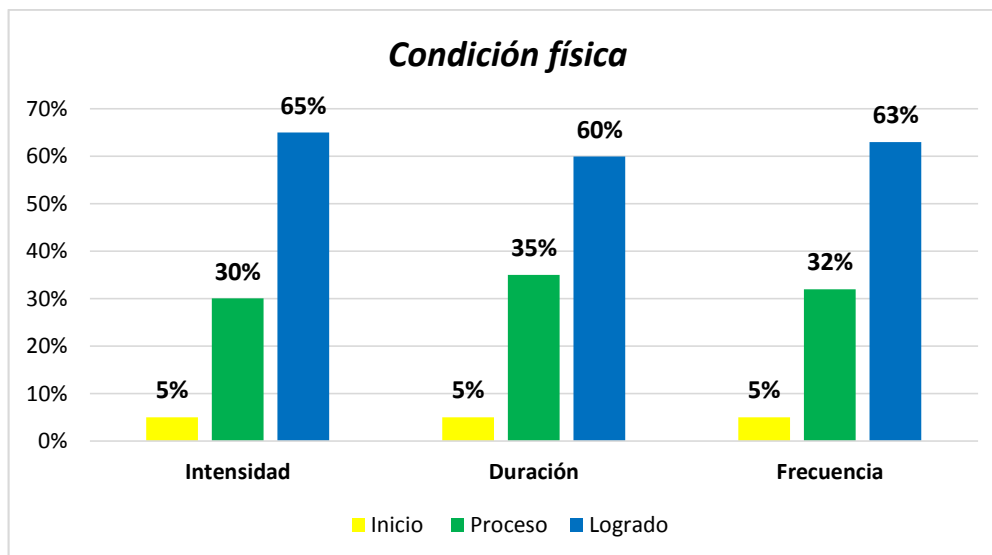


Figura 2 Porcentaje en dimensiones de condición física

Los encuestados, escolares de 3er año de la I.E. N° 20325 en cuanto a la intensidad demostraron un 65% en nivel logrado, mientras que el 30% en proceso de alcanzar el buen nivel y un 5% apenas en la fase inicial. En duración demostraron un 60% en nivel logrado, mientras que el 35% en proceso de alcanzar el buen nivel y un 5% apenas en la fase inicial. En frecuencia demostraron un 63% en nivel logrado, mientras que el 32% en proceso de alcanzar el buen nivel y un 5% apenas en la fase inicial.

4.1.2 Variable Práctica de vóley

Tabla 4

Categorización

Dimensiones	Cantidad de items	Intervalos	Categorías
Saque	4	4 – 6	Inicio
		7 – 9	Proceso
		10 – 12	Logrado
Recepción	4	4 – 6	Inicio
		7 – 9	Proceso
		10 – 12	Logrado
Remate	4	4 – 6	Inicio
		7 – 9	Proceso
		10 – 12	Logrado

Total	12	12 – 20 21 – 28 29 - 36	Inicio Proceso Logrado
--------------	-----------	--	---

Tabla 5

Nivel alcanzado Práctica de vóley

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicio	1	5%
Proceso	9	41%
Logrado	11	54%
Total	21	100%

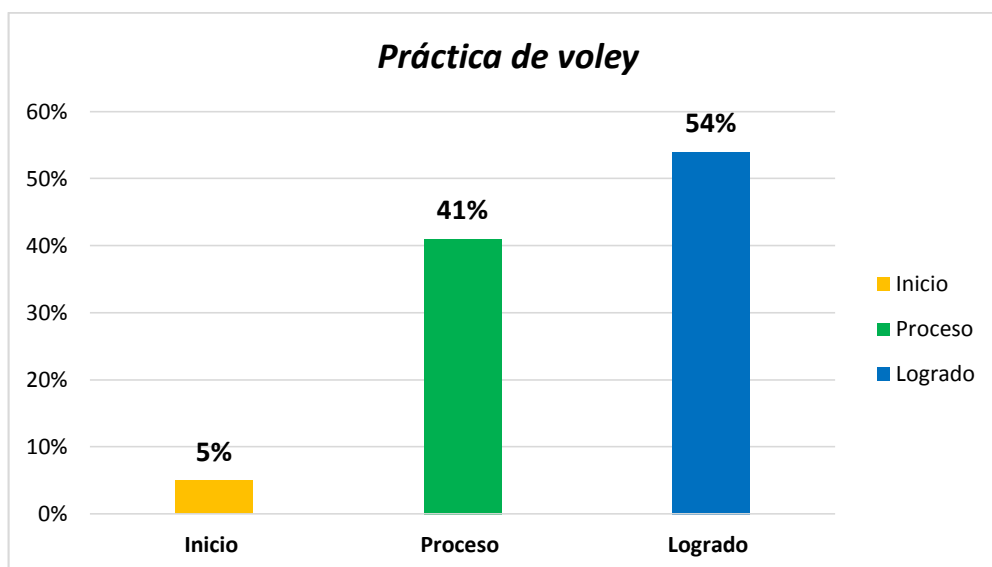


Figura 3 *Porcentaje de Práctica de vóley*

Los encuestados, escolares de 3er año de la I.E. N° 20325 demostraron un 54% en nivel logrado en la Práctica de vóley, mientras que el 41% en proceso de alcanzar el buen nivel y un 5% apenas en la fase inicial. Estos resultados muestran un nivel alto en la práctica de este deporte.

Tabla 6

Frecuencia y porcentaje

Nivel	Saque		Recepción		Remate	
	f.	%	f.	%	f.	%
Inicio	1	5%	1	5%	1	5%
Proceso	9	45%	8	38%	8	40%
Logrado	11	50%	12	57%	12	55%
Total	21	100%	21	100%	21	100%

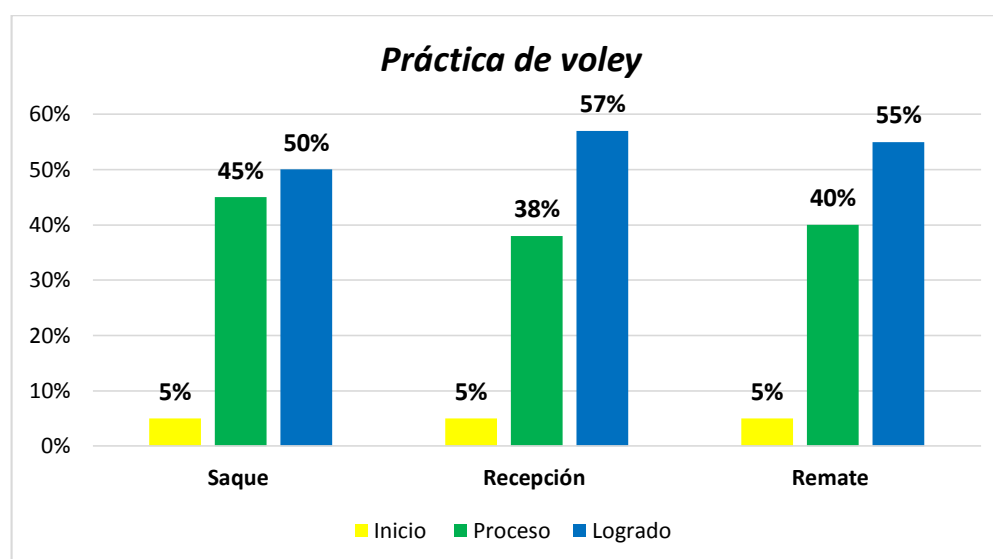


Figura 4 *Porcentaje en dimensiones de Práctica de vóley*

Los encuestados, escolares de 3er año de la I.E. N° 20325 en cuanto al saque en vóley demostraron un 50% en nivel logrado, mientras que el 45% en proceso de alcanzar el buen nivel y un 5% apenas en la fase inicial. En recepción del vóley demostraron un 57% en nivel logrado, mientras que el 38% en proceso de alcanzar el buen nivel y un 5% apenas en la fase inicial. En remate del vóley demostraron un 55% en nivel logrado, mientras que el 40% en proceso de alcanzar el buen nivel y un 5% apenas en la fase inicial.

4.2.1. Contrastación de hipótesis general

Existe relación positiva de la condición física con la práctica de vóley en discentes de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024.

Tabla 7

		<i>Condición física</i>	<i>Práctica de vóley</i>
<i>Condición física</i>	Correlación de Pearson	1.000	0.732
	Sig. (bilateral)		.000
	N	21	21
<i>Práctica de vóley</i>	Correlación de Pearson	0.732	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	21	21

Se exhibe relación positiva alta de la condición física con el vóley en escolares de 3er año de la I.E. N° 20325. Reflejando la correlación (r) de 0,732 y un valor p (p = 0,000), y significancia determinada en $\alpha = 0,05$, mostrando correlación positiva alta.

4.2.2. Contrastación de hipótesis específica

Hipótesis específica 1

Existe relación positiva de la intensidad con la actividad física y el saque en discentes de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024.

Tabla 8

		<i>Condición física</i>	<i>Saque</i>
<i>Condición física</i>	Correlación de Pearson	1.000	0.690
	Sig. (bilateral)		.000
	N	21	21
<i>Saque</i>	Correlación de Pearson	0.690	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	

N	21	21
---	----	----

Se exhibe relación positiva alta de la condición física con el saque en escolares de 3er año de la I.E. N° 20325. Reflejando correlación (r) de 0,690 y un valor p ($p = 0,000$), y significancia determinada en $\alpha = 0,05$, mostrando correlación positiva alta.

Hipótesis específica 2

Existe relación positiva de la duración con la actividad física y la recepción en discentes de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024.

Tabla 9

		<i>Condición física</i>	<i>Recepción</i>
<i>Condición física</i>	Correlación de Pearson	1.000	0.720
	Sig. (bilateral)		.000
	N	21	21
<i>Recepción</i>	Correlación de Pearson	0.720	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	21	21

Se exhibe relación positiva de la condición física con la recepción en escolares del 3er año de la I.E. N° 20325. Reflejando correlación (r) de 0,720 y un valor p ($p = 0,000$), y significancia determinada en $\alpha = 0,05$, mostrando correlación positiva alta.

Hipótesis específica 3

Existe relación positiva de la frecuencia con la actividad física y el remate en discentes de 3er año de la I.E N° 20325, año 2024.

Tabla 10

		<i>Condición física</i>	<i>Remate</i>
<i>Condición física</i>	Correlación de Pearson	1.000	0.686
	Sig. (bilateral)		.000
	N	21	21
<i>Remate</i>	Correlación de Pearson	0.686	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	21	21

Se exhibe relación positiva alta de la condición física con el remate en escolares del 3er año de la I.E. N° 20325. Reflejando correlación (r) de 0,686 y un valor p ($p = 0,000$), y significancia determinada en $\alpha = 0,05$, mostrando correlación positiva alta.

CAPITULO V. DISCUSIÓN

Objetivo: “determinar la relación existe entre la condición física y práctica de vóley en estudiantes de 3er año de secundaria de la I.E. N° 20325, año 2024” demostrándose que un 63% se ubicó en nivel logrado en la Condición física, mientras que en la Práctica de vóley alcanzó un 54% de nivel logrado, reflejando un coeficiente de correlación (r) de 0,732 y un valor p ($p = 0,000$), y significancia determinada en $\alpha = 0,05$, mostrando correlación positiva alta de condición física y el vóley en colegiales del 3er año de la I.E. N° 20325.

Estos resultados concuerdan con estudios de Sevilla (2023), Chino y Quispe (2022), y Delgado (2021).

Sevilla (2023) El estudio de Sevilla investigó el estado de salud de los estudiantes adolescentes ecuatorianos tras la pandemia. Los resultados revelaron que más de la mitad de los estudiantes (76 de 140) tenían una condición física baja. Por el contrario, nuestro estudio encontró que el 63% de los estudiantes alcanzaron niveles de rendimiento en aptitud física. Esta diferencia puede deberse a diferencias en la muestra, el contexto geográfico y temporal y los programas deportivos implementados en cada región. Especialmente considerando la situación pospandemia, el estudiante I.E. N° 20325 pudo haber tenido mejor acceso a recursos y actividad física que el estudiante ecuatoriano.

Chino y Quispe (2022) investigaron la relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento en voleibol y encontraron una fuerte correlación positiva de 0,89 y una alta significación estadística. Nuestro estudio también encontró una correlación positiva de la condición física y el entrenamiento de voleibol.

Aunque la correlación fue ligeramente menor en nuestro estudio, ambos estudios confirmaron una asociación significativa de la actividad física general y el beneficio específico en voleibol. Esto pone de relieve la importancia de fomentar la actividad física para mejorar habilidades deportivas específicas.

Delgado (2021) Delgado investigó la práctica del voleibol y su impacto en el rendimiento en los deportes escolares y encontró una asociación menos significativa pero más fuerte para ciertas técnicas de voleibol. Si bien Delgado generalmente encontró asociaciones débiles, nuestro estudio encontró una correlación positiva alta entre la condición física y el entrenamiento de voleibol. Esto sugiere que la edad y el nivel educativo pueden desempeñar un papel importante en cómo se manifiesta esta relación. En los estudiantes de secundaria (como en nuestro estudio), la condición física puede tener un impacto más directo en el rendimiento motor.

CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- a) Los educandos demostraron un 63% en nivel logrado en la Condición física, mientras que en Práctica de vóley alcanzó un 54% de nivel logrado, reflejando correlación (r) de 0,732 y un valor p ($p = 0,000$), y significancia determinada en $\alpha = 0,05$, mostrando correlación positiva alta entre la condición física y el vóley en escolares del 3er año de la I.E. N° 20325.
- b) Los educandos demostraron una relación positiva alta entre la condición física y el saque en escolares de 3er año de la I.E. N° 20325. Reflejando correlación (r) de 0,690 y un valor p ($p = 0,000$), y significancia determinada en $\alpha = 0,05$, mostrando correlación positiva alta.
- c) Los educandos demostraron relación positiva alta entre la condición física y la recepción en escolares del 3er año de la I.E. N° 20325. Reflejando correlación (r) de 0,720 y un valor p ($p = 0,000$), y significancia determinada en $\alpha = 0,05$, mostrando correlación positiva alta.
- d) Los educandos demostraron relación positiva alta entre la condición física y el remate en escolares del 3er año de la I.E. N° 20325. Reflejando correlación (r) de 0,686 y un valor p ($p = 0,000$), y significancia determinada en $\alpha = 0,05$, mostrando correlación positiva alta.

6.2. Recomendaciones

La implementación de un programa de ejercicios que esté basado en optimizar la condición física general de un estudiante puede tener un impacto positivo en las habilidades motoras específicas de un estudiante.

Centrarse en técnicas específicas Como han sugerido algunos investigadores, para maximizar el rendimiento atlético, además de la aptitud general, es importante centrarse en técnicas específicas de voleibol.

las investigaciones futuras y estudios adicionales que examinen las diferencias en diferentes entornos geográficos y niveles educativos pueden ayudar a comprender mejor la dinámica entre la aptitud física y el rendimiento en deportes específicos.

CAPITULO VII. REFERENCIAS

5.1. Fuentes bibliográficas

Bangsbo. (2022). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo.

Chino, O., & Quispe, D. (2022). *Nivel de actividad física en relación con el mejoramiento del voleibol en los estudiantes del vi ciclo de la institución educativa secundaria Rosario Huancarani, Azángaro - 2021*. Puno, Perú: INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO “AZÁNGARO”.

Cuenca, I. (2018). *Relación de la Condición Física y el Rendimiento Académico en los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas*. Lima, Perú: Universidad Alas Peruanas.

Delgado, E. (2021). *Práctica del voleibol y rendimiento deportivo escolar en la institución educativa primaria n° 50163 de quebrada, distrito de Yanatile, provincia de Calca, región Cusco – 2021*. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa .

Educación, D. y. (22 de Octubre de 2008). *La Condición Física*. Obtenido de <https://deporteyeducacion.wordpress.com/2008/10/22/la-condicion-fisica/>

Falcón, V. (11 de Abril de 2021). *Volumén, intensidad y frecuencia del entrenamiento*. Obtenido de <https://www.vitonica.com/entrenamiento/volumen-intensidad-frecuencia-entrenamiento-gimnasio-que-como-sacarles-partido>

Grosser, M. (1988). *Test de la Condición Física*. Eurofit.

Guzmán, D. (2023). *La práctica del voleibol en el desarrollo de la condición física en estudiantes de Bachillerato General Unificado*. Ambato, Ecuador : Universidad Técnica de Ambato.

- León, N. (2022). “*Evaluación de la condición física en estudiantes que ingresan a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Cuenca 2021 – 2022*”. Cuenca, Ecuador : Ucuena.
- Leonidas, A. (2008). *Preparación física en el voleibol*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd122/preparacion-fisica-en-el-voleibol.htm>
- López, R., Neyra, C., & Gutierrez, E. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. *Vinlay*, 1 - 13.
- Mosston, M. (2005). *Manual del voleibol, Manual para entrenadores COPEV. Voleibol*. Barcelona: Walter Hessing.
- Naciones Unidas. (21 de Noviembre de 2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711#:~:text=La%20situaci%C3%B3n%20en%20Latinoam%C3%A9rica,es%20del%2079%2C9%25>.
- Ramirez, L. (2022). “*Condición física y estado nutricional en jugadores adolescentes de Vóley del Club Deportivo Star Ball Huánuco – 2022*”. Huanuco, Perú : Universidad de Huanuco .
- Sánchez, A., García, J., & Morales, M. (2022). *Manual para la Formación de Jóvenes Deportistas en Deportes Colectivos*. Madrid, España: DYKINSON S.L.O.
- Sevilla, L. (2023). Evaluación del nivel de condición física post pandemia en estudiantes adolescentes del Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes* , 61-73.
- Universidad de La Laguna. (2024). *Voleibol*. Obtenido de <https://www.ull.es/servicios/deportes/actividades/voleibol/>
- Zamarripa, J., Ruiz, F., López, J., & Fernández, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población

adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos del profesorado* ,
3 - 12.

Matriz

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA		
<p>Problema general</p> <p>¿Existe relación entre la condición física con práctica de vóley en educandos de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación de la condición física con práctica de vóley en educandos de 3er año de la institución educativa N° 20325, año 2024.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación positiva de la condición física con práctica de vóley en educandos de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Condición física.</p>	Intensidad	<ul style="list-style-type: none"> • Constante • Regular • Pocas veces 	<p>Enfoque.</p> <p>Cuantitativo</p>		
<p>Problemas específicos</p> <p>¿Existe relación entre la intensidad de la actividad física y la práctica de vóley en estudiantes de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024?</p>	<p>Objetivo específico</p> <p>Conocer la relación que existe entre la intensidad de la actividad física y la práctica de vóley en estudiantes de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe relación positiva entre la intensidad de la actividad física y la práctica de vóley en educandos de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024.</p>		Duración			<ul style="list-style-type: none"> • 10 min • 20 min • 30 min 	<p>Diseño</p> <p>No experimental</p>
<p>¿Existe relación entre la duración de la actividad física y la práctica de vóley en educandos de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre la duración de la actividad física y la práctica de vóley en educandos de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024.</p>	<p>Existe relación positiva entre la duración de la actividad física y la práctica de vóley en educandos de 3er año de secundaria de la</p>		Frecuencia				
			Saque	<ul style="list-style-type: none"> • Saque de tenis. • Tenis flotante • Debajo de frente y lateral • Defensa baja 	<p>Muestra</p> <p>23 escolares</p>			

<p>¿Existe relación entre la frecuencia de la actividad física y la práctica de vóley en estudiantes de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024?</p>	<p>Identificar la relación existe entre la frecuencia de la actividad física y la práctica de vóley en estudiantes de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024.</p>	<p>institución educativa N° 20325, año 2024.</p> <p>Existe relación positiva entre la frecuencia de la actividad física y la práctica de vóley en estudiantes de 3er año de la I.E. N° 20325, año 2024.</p>	<p>Variable 2</p> <p>Práctica de vóley</p>	<p>Recepción</p> <p>Remate</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recepción con seguridad • Remate diagonal. • Remate con giro • Bloqueo 	
--	--	---	--	--------------------------------	---	--

ANEXO

INSTRUMENTO: "LISTA DE COTEJO

1 = En inicio

2 = En proceso

3 = Satisfactorio

Nº	Intensidad de la actividad física	1	2	3
01	Realizar actividad física en forma constante			
02	Los ejercicios físicos son productos de la planificación			
03	El ejercicio como salto, carrera son habituales			
04	Tiene hábito de correr, caminar, realizar actividades físicas.			
	Duración de la actividad física			
05	Se observa que ejecuta actividades físicas de 10 a más minutos.			
06	Los ejercicios físicos que ejecuta son de 20 minutos a más			
07	Los ejercicios como saltos o carreras son de 20 minutos a más por día.			
08	Los hábitos que tiene de correr o caminar son 30 a más minutos por día.			
	Frecuencia de la actividad física			
09	Realiza actividad física todos los días			
10	La experiencia del ejercicio físico planificado es Inter diario.			
11	Los ejercicios saltos, carreras los realiza una o dos veces por semana.			
12	Tienen el hábito de correr y caminar de forma diaria"			