



**Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**

**Facultad de Educación**

**Escuela Profesional de Educación Física y Deportes**

**Condición física y rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters**

**del Club Tennis Huacho, 2024**

**Tesis**

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

**Autores**

**Maryori Stefanny Tolentino Purizaca**

**Niels Fernando Rodriguez Ramos**

**Asesor**

**Dr. Randolph Nuñez Torreblanca**

**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)

## Facultad de Educación

### Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

#### INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Maryori Stefanny Tolentino Purizaca	70664230	22/11/2024
Niels Fernando Rodriguez Ramos	74567792	
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Randolpho Nuñez Torreblanca	41577711	0000-0001-8611-6300
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
M(o). Teobaldo Noreño Susanibar Hoces	15688490	0000-0002-7017-7990
Dr. Carlos Alberto Gutierrez Bravo	15616035	0000-0003-4568-930X

# Maryori Stefanny Tolentino Purizaca\_2024\_079856 ...

## CONDICION FISICA Y RENDIMIENTO FISICO DEPORTIVO DE LOS JUGADORES DE FUTSAL MASTERS DEL CLUB TENNIS HU...

Quick Submit

Quick Submit

Facultad de Educación

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3069654469

Fecha de entrega

6 nov 2024, 3:24 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

6 nov 2024, 3:51 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS\_TOLENTINO\_PURIZACA\_-\_UI.pdf

Tamaño de archivo

1.4 MB

71 Páginas

12,170 Palabras

68,158 Caracteres



Página 2 of 77 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3069654469

## 15% 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

- 12% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 10% 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 revisarlo.

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

## **Dedicatoria**

Hoy dedico esta tesis a mis padres, hermanos y familiares que siempre estuvieron conmigo y que confiaron en mí para lograr mi objetivo.

Maryori Stefanny Tolentino Purizaca

A Dios, a mi madre, hermano y familia en general, agradecer a todos por estar en el proceso de mi carrera universitaria, motivandome dia a dia para cumplir con mi objetivo.

Niels Fernando Rodriguez Ramos

## **Agradecimiento**

Maryori Stefanny Tolentino Purizaca

Niels Fernando Rodriguez Ramos

# ÍNDICE

<b>Dedicatoria</b> .....	2
<b>Agradecimiento</b> .....	6
<b>Índice de tablas</b> .....	10
<b>Índice de figuras</b> .....	11
<b>Resumen</b> .....	12
<b>Abstract</b> .....	13
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	14
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	16
<b>1.1 Descripción de la realidad problemática</b> .....	16
<b>1.4. Justificación de la investigación</b> .....	18
<b>1.5 Delimitaciones del estudio</b> .....	18
<b>1.6 Viabilidad del estudio</b> .....	18
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	20
<b>2. 1. Antecedentes de la investigación</b> .....	20
<b>2.1.1. Investigaciones internacionales</b> .....	20
<b>2.1.2. Investigaciones nacionales</b> .....	22
<b>2.2. Bases teóricas</b> .....	24
<b>2.3. Definiciones conceptuales</b> .....	37
<b>2.4. Formulación de la hipótesis</b> .....	39

2.4.1. Hipótesis general .....	39
2.4.2. Hipótesis específicas .....	39
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....</b>	<b>41</b>
3.1 Diseño metodológico.....	41
3.1.2. Nivel de investigación.....	41
3.1.3. Diseño .....	41
3.1.4. Enfoque .....	41
3.2. Población y muestra .....	41
3.2.1 Población.....	41
3.2.2 Muestra .....	41
3.3. Operacionalización de variables .....	42
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	43
3.4.1. Técnicas a emplear .....	43
3.4.2. Descripción de los instrumentos.....	43
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información .....	43
Instrumentos.....	43
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....</b>	<b>44</b>
4.1. Análisis de resultados.....	44
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>64</b>
5. 1. DISCUSIÓN.....	64
5. 2. CONCLUSIONES.....	65
5. 3. RECOMENDACIONES.....	66



<b>CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN.....</b>	<b>67</b>
<b>6. 1. Fuentes Bibliográficas.....</b>	<b>67</b>
<b>6.2. Fuentes Electrónicas .....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>70</b>
<b>Matriz de consistencia.....</b>	<b>71</b>
<b>ENCUESTA .....</b>	<b>72</b>

## Índice de tablas

Tabla 1 Cree que tiene la velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis .....	44
Tabla 2 Cree que tiene la fuerza que demanda jugar futsal en el Club Tennis .....	45
Tabla 3 Cree que tiene la flexibilidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis .....	46
Tabla 4 Cree que tiene la coordinación específica que demanda jugar futsal en el Club Tennis.....	47
Tabla 5 Cree que tiene la coordinación general que demanda jugar futsal en el Club Tennis.....	48
Tabla 6 Cree que tiene la resistencia que demanda jugar futsal en el Club Tennis.....	49
Tabla 7 Cree que tiene la fuerza y velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis .....	50
Tabla 8 Cree que tiene la capacidad de mover pesos para jugar futsal en el Club Tennis .....	51
Tabla 9 Cree que tiene el equilibrio al mover una parte del cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis .....	52
Tabla 10 Cree que tiene el equilibrio al mover todo el cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis.....	53
Tabla 11 Cree que tiene el tipo de cuerpo adecuado para jugar futsal en el Club Tennis.....	54
Tabla 12 Cree que tiene la fuerza muscular adecuada para jugar futsal en el Club Tennis .....	55
Tabla 13 Cree que tiene la resistencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis .....	56
Tabla 14 Cree que tiene la agilidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis .....	57
Tabla 15 Cree que tiene la velocidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis .....	58
Tabla 16 Cree que tiene la inteligencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis .....	59
Tabla 17 Cree que tiene la automotivación para jugar futsal en el Club Tennis .....	60
Tabla 18 Cree que tiene la disciplina adecuada para jugar futsal en el Club Tennis .....	61
Tabla 19 Cree que tiene la preparación adecuada para jugar futsal en el Club Tennis .....	62
Tabla 20 Cree que tiene el conocimiento adecuado para jugar futsal en el Club Tennis .....	63

## Índice de figuras

Figura 1 Cree que tiene la velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis.....	44
Figura 2 Cree que tiene la fuerza que demanda jugar futsal en el Club Tennis .....	45
Figura 3 Cree que tiene la flexibilidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis.....	46
Figura 4 Cree que tiene la coordinación específica que demanda jugar futsal en el Club Tennis ....	47
Figura 5 Cree que tiene la coordinación general que demanda jugar futsal en el Club Tennis.....	48
Figura 6 Cree que tiene la resistencia que demanda jugar futsal en el Club Tennis .....	49
Figura 7 Cree que tiene la fuerza y velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis.....	50
Figura 8 Cree que tiene la capacidad de mover pesos para jugar futsal en el Club Tennis.....	51
Figura 9 Cree que tiene el equilibrio al mover una parte del cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis .....	52
Figura 10 Cree que tiene el equilibrio al mover todo el cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis.....	53
Figura 11 Cree que tiene el tipo de cuerpo adecuado para jugar futsal en el Club Tennis .....	54
Figura 12 Cree que tiene la fuerza muscular adecuada para jugar futsal en el Club Tennis .....	55
Figura 13 Cree que tiene la resistencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.....	56
Figura 14 Cree que tiene la agilidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.....	57
Figura 15 Cree que tiene la velocidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.....	58
Figura 16 Cree que tiene la inteligencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.....	59
Figura 17 Cree que tiene la automotivación para jugar futsal en el Club Tennis.....	60
Figura 18 Cree que tiene la disciplina adecuada para jugar futsal en el Club Tennis .....	61
Figura 19 Cree que tiene la preparación adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.....	62
Figura 20 Cree que tiene el conocimiento adecuado para jugar futsal en el Club Tennis.....	63

## RESUMEN

El deporte es considerado entre las prácticas más sanas hoy en día. Nos permite movernos, sacarnos la flojera y superarnos, de modo que los provechos fisionómicos y psicológicos que tiene son muchos. En el momento en el que escogimos sobrepasar la frontera del ámbito del deporte de manera profesional, la capacidad deportiva se volvió en una base fundamental para progresar. Y es que, para hallar la estabilidad es necesario perfeccionar y aumentar las diferentes habilidades en cada ejercitación. De esta forma lograremos ser más rápidos, poderosos, ágiles, flexibles y otros. **Objetivo:** Determinar la relación de la condición física y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024. **Material y método:** nivel correlacional, diseño no experimental, tipo aplicado, enfoque cuantitativo. **Población y muestra:** población y muestra conformado por 40 jugadores masters. El instrumento para medir la condición física y el rendimiento físico deportivo es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** La condición física se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

**Palabras claves:** condición, rendimiento, físico.

## ABSTRACT

Sport is one of the healthiest practices today. It allows us to move, remove ticks and improve ourselves, so the physiognomic and psychological benefits it has are many. At the moment we chose to surpass the border of the field of sports professionally, sporting ability became a fundamental basis for progress. To find stability, it is necessary to perfect and increase the different skills in each exercise. In this way we will be faster, more powerful, agile, flexible and others. **Objective:** Determine the relationship between physical condition and sports physical performance of the masters futsal players of the Club Tennis Huacho, 2024. **Material and method:** correlational level, non-experimental design, applied type, quantitative approach. **Population and sample:** population and sample made up of 40 master players. The instrument to measure physical condition and sports physical performance is the survey. **Results and conclusions:** Physical condition is related to the physical sports performance of the masters futsal players of the Club Tennis Huacho, 2024.

**Keywords:** condition, performance, physical.

# INTRODUCCIÓN

Si bien a la hora de nacer se viene con ciertas características genéticas que determinan una condición corporal como regular, buena o excelente, además existen causas que dañan la capacidad de desarrollo o que impiden que se mejoren, primordialmente la falta de actividad, el exceso de comida o la deficiencia de nutrición, además el hábito de fumar y beber, la característica fundamental de la condición corporal está ligada al concepto de progreso, es decir, la condición corporal se relaciona con el esfuerzo que se hace para perfeccionarla o mantenerla.

Capítulo I: de la introducción, está la justificación de la investigación, los alcances del estudio y el objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos de la condición física y el rendimiento físico deportivo, que sustentan la investigación, variables, características, teorías para realizar la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, la población y muestra utilizada en la investigación, además de las técnicas e instrumentos empleados en la adquisición de datos de la condición física y el rendimiento físico deportivo.

Capítulo IV: de los resultados, se presenta las tablas, las figuras con la interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: discusión, donde se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer todas las conclusiones a las que se llegó y se realiza algunas recomendaciones acerca de la condición física y el rendimiento físico deportivo.

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

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

Si bien a la hora de nacer se viene con ciertas características genéticas que determinan una condición corporal como regular, buena o excelente, además existen causas que dañan la capacidad de desarrollo o que impiden que se mejoren, primordialmente la falta de actividad, el exceso de comida o la deficiencia de nutrición, además el hábito de fumar y beber, la característica fundamental de la condición corporal está ligada al concepto de progreso, es decir, la condición corporal se relaciona con el esfuerzo que se hace para perfeccionarla o mantenerla.

El deporte es considerado entre las prácticas más sanas hoy en día. Nos permite movernos, sacarnos la flojera y superarnos, de modo que los provechos fisionómicos y psicológicos que tiene son muchos. En el momento en el que escogimos sobrepasar la frontera del ámbito del deporte de manera profesional, la capacidad deportiva se volvió en una base fundamental para progresar. Y es que, para hallar la estabilidad es necesario perfeccionar y aumentar las diferentes habilidades en cada ejercitación. De esta forma lograremos ser más rápidos, poderosos, ágiles, flexibles y otros.

En el club tennis, especialmente en el equipo de futsal master se ha visto que la condición física que tienen es baja pues el rendimiento físico que tienen se basa en el cansancio a mitad del deporte, el lesiones que tienen por la exigencia física, no tienen coordinación y comprensión entre compañeros y además de ello la potencia y equilibrio es mínimo, por lo que se plantea la investigación con el fin de brindar recomendaciones al club y potencien las deficiencias que se tiene en los jugadores.



## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cómo se relaciona la condición física y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cómo se relaciona la agilidad y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024?

¿Cómo se relaciona la coordinación y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024?

¿Cómo se relaciona la potencia y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024?

¿Cómo se relaciona el equilibrio y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación de la condición física y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

### **1.3.2 Objetivos específicos**

Determinar la relación de la agilidad y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

Determinar la relación de la coordinación y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

Determinar la relación de la potencia y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

Determinar la relación del equilibrio y el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

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

La investigación se justifica por su aporte social al ser variables importantes para las personas de mayor edad, siendo estas personas las beneficiadas con la investigación ya que brinda la teoría necesaria para entender, comprender y mejorar la condición física que tienen cada uno de ellos.

Se justifica teóricamente porque tiene el respaldo necesario de autores reconocidos quienes dan realce a la investigación, y brindan la seguridad a la investigación sirviendo además como antecedente para otros investigadores de las mismas variables.

#### **1.5 Delimitaciones del estudio**

En cuanto a los alcances son los siguientes:

Alcance espacial: Huacho.

Alcance temporal: Año 2024.

Alcance temático: Condición física y rendimiento físico deportivo.

Alcance institucional: jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho.

#### **1.6 Viabilidad del estudio**

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dio el entrenador del Club Tennis de Huacho.

**Técnica**

La investigación tiene todos los requisitos que solicita la Universidad.

**Ambiental**

Investigación académica, por el cual no perjudica el medio ambiente.

**Financiera**

El costo que ocasionó el desarrollo de la tesis estuvo financiado por los investigadores.

**Social**

Se formó un equipo para la investigación que participó de manera eficiente.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2. 1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Investigaciones internacionales

Ávila y Rangel (2022) en su tesis titulada *“Correlación Entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico”*, su objetivo es vincular la actividad física con el desempeño Académico en los alumnos del 7mo grado de la Normal de Bucaramanga, concluye que: se evidencia que la actividad física tiene una influencia estadísticamente positiva sobre el rendimiento del colegio, ya que se activa la actividad de los procesos fisiológicos que tienen como consecuencia una mejoría en la performance del cerebro, la realización de acciones, la resolución de problemas y el tratamiento de la información (p. 66).

Zambrano (2021) en su tesis titulada *“El entrenamiento en el rendimiento físico del equipo Camex del personal del Boes”*, su objetivo es incrementar la capacidad física del grupo CAMEX a través de un programa de ejercitación, concluye que: Hay muchos exámenes o pruebas que nos van a posibilitar determinar la capacidad y condición física presente del grupo CAMEX, de esta forma we'll be able de desarrollar un programa de ejercitación física y ejecutar la mejoría del desempeño físico del equipo (p. 53).

Mendez (2021) en su tesis titulada *“Impacto de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes”*, su objetivo es hacer una descripción de la manera en la que la actividad física tiene un efecto sobre el desempeño del colegio en menores de edad a través de la investigación

científica disponible, concluye que: En el 74% de los libros revisados, se evidencia que la actividad física tiene un efecto estadísticamente significativo sobre la performance del colegio, la consecuencia de realizar actividad física es la mejoría del rendimiento académico, además de que aumenta la cantidad de sangre y de oxígeno que llega al cerebro, debido a que los niveles de endorfinas y deepinefrinas aumentan, y se reduce el nivel de estrés. Asimismo, se perfeccionan los procedimientos mentales, como hacer operaciones de matemática, solucionar dificultades, gestionar informació (p. 40).

Barría y Manriquez (2021) en su tesis titulada *“Relacion entre la actividad fisica regular y rendimiento academico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad de Chile”*, su obojtivo es averiguar la fuerza física que tienen los integrantes de las selecciones de deportes colectivos de la Univesidad Austral de Chile, y asociarla con su desempeño en la academia, concluye que: El equipo masculino de fútbol triunfó por sobresalir con los mayores resultados en la prueba de campo de la Naveta. De diferentes maneras sobresalen en las conclusiones de los exámenes, puesto que son quienes obtienen puntuaciones y notas más bajas frente a los otros grupos entrevistados. A pesar de que ciertas relaciones presentes en el análisis en cuestión muestran indicios de una leve influencia de la actividad física sobre la categoría de correlación entre las cifras, estas nos indican que la actividad física no tiene ningún tipo de influencia sobre la capacidad academica (p. 95).

### 2.1.2. Investigaciones nacionales

Coz (2022) en su tesis titulada *“La preparacion fisica y el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Nicolas de Pierola en el campeonato de 1era división de Huacho”*, su objetivo es averiguar el vínculo entre la preparación física y el desempeño deportivo de los integrantes del club juvenil Nicolás de Piérola durante la temporada #1 de la Liga Distrital de Huacho en el año 2019, concluye que: Se finaliza que se rechaza la hipótesis inicial “Las condiciones de preparación física no están asociadas significativamente con el desempeño atlético de los deportistas del club juventud Nicolás de Piérola dentro del campeonato de 1era categoría de la Liga Distrital de Huacho durante el año 2019”, siendo rechazadas las hipótesis nulas (p. 65).

Gutierrez (2020) en su tesis titulada *“Condicion fisica y rendimiedo académico en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Domingo Mandamiento Sipán”*, su objetivo es averiguar la relación entre la condición corporal y el desempeño academico de estudiantes del primer grado de la I. E. en Hualmay, 2018, concluye que: Hay una correlación importante entre la condición corporal y el desempeño academico en estudiantes del primer grado de secundaria en la I. E. Domingo Mandamiento Sipán, Hualmay, 2018, la magnitud de Spearman es de 0.544, y se considera que es un valor medio (p. 48).

Huaracha y Huamantuma (2020) en su tesis titulada *“La preparacion fisica y su incidencia en la practica de futbol en estudiantes del 6to grado”*, su obejtivo es averiguar la manera en la que la preparación física tiene influencia sobre el desempeño del fútbol en jóvenes del 6to. Grado, concluye que: Los

adiestradores emplean los métodos de duración, de Intervalos de entrenamiento prolongados, de Intervalos de entrenamiento cortados, de Fartlek, de Circuitos y de Velocidad (p. 73).

Díaz (2020) en su tesis titulada *“Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas”*, su objetivo es describir el efecto del programa de adiestramiento en la potencia física de los alumnos del primer y segundo lapso de la escuela Alas Peruanas, concluye que: Se estableció que el programa de ejercitación física incrementa la capacidad física de los estudiantes del primer y del segundo ciclo de la escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas, en 31,67, de acuerdo a U de Mann Whitney, el nivel de importancia  $p= 0,000$  es menor que  $p=0,05$  ( $p<\alpha$ ) y  $Z = 9,191$  es menor que 1,96 (punto crítico). De modo que se puede afirmar que la ejecución del plan de acondicionamiento físico incrementa significativamente la capacidad física de los alumnos del primer y segundo grado de la academia Alas Peruanas (p. 94).

Abregú (2019) en su tesis titulada *“Relación entre la aptitud física-deportiva y el rendimiento escolar en estudiantes del cuarto grado de primaria”*, su objetivo es averiguar el vínculo entre la capacidad física-deportiva y el éxito en los estudios en menores de la I.E.2025, Carabayllo-2016, concluye que: Los resultados evidenciaron que una alta porción de estudiantes del cuarto grado de primaria (35.6%) presentaron puntuaciones bajas en la prueba de capacidad en resistencia cardiovascular-respiratoria. La mayor parte de los estudiantes del cuarto grado de primaria presentaron puntuaciones bajas

(67.4%) en la prueba de velocidad, y únicamente el 6.1% consiguió puntuaciones correctas (p. 118).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Condición física**

Esneca (2022) define que la condición corporal es la condición de bienestar del cuerpo de una persona, excluyendo eventuales disturbios. En esta medida, se puede pensar que una persona está en buena condición corporal cuando su peso es normal y su nivel de músculos está en armonía con su sexualidad, edad y estatura. Además, también se tiene en cuenta la consistencia con la que se realice algún deporte y la alimentación que se tome.

Ser saludable implica hacer deporte, comer alimentos con nutrientes, dormir lo adecuado y tomar conciencia de su salud en general. Entender la terminología mencionada puede colaborar a que usted mismo maximice la utilidad de su régimen de ejercicios y preserve una nutrición saludable y equitativa. Siempre se debe atender con el profesional de la medicina previo a iniciar algún régimen de ejercicios.

Perez y Gardey (2021) indica que la condición corporal, por tanto, se refiere a la condición de la cuerpo de una persona. Quien tiene buena condición física está preparado para realizar una variedad de actividades con éxito y energía, evitando daños y con un consumo de energía mínimo. Las personas que tienen poca condición física, empero, sienten fatiga luego de iniciar su labor, y sienten una pérdida lenta de su capacidad y de su efecto.



Es la habilidad que se tiene para ejercitarse. Es una noción que comprende la totalidad de las características físicas que requiere un individuo para hacer ejercicio. Es posible afirmar que la condición corporal es una medida combinada de la totalidad de las estructuras y funciones que participan en la práctica de deportes. Estas habilidades son la muscular, la respiratoria, la circulatoria, la mental y la metabólica. Un elevado grado de fuerza física implica una buena respuesta corporal de todas estas últimas (Castillo, 2007).

La condición física es la aptitud para realizar trabajos físicos con fuerza y con éxito, postergando la manifestación del cansancio y previniendo las heridas. Ser saludable no se trata de ser un deportista de alto nivel, sino de poseer las habilidades y características físicas para llevar a cabo con éxito los deportes en los que se compete. La circunstancia física está ligada al bienestar del individuo.

### **Tipos de condición física:**

Esneca (2022) indica que puede distinguir 2 tipos de la condición física y se detalla a continuación:

- Condición general física. Es la que nos deja desarrollarnos en las actividades diarias. Es la base de cualquier planificación superior en el ámbito de la física y el deporte, y es importante para estar en buena salud.
- Condición especial física. Es la que tiene que ser potenciada con el fin de poder llevar a cabo una actividad deportiva específica. Para ilustrar, la gente que desee dedicarse a la actividad de yoga va a aumentar su

capacidad de flexibilidad, en tanto que los individuos que quieran ejercitar su fuerza lo harán.

### **Términos relacionados a la condición física:**

Dentro de los términos ligados a la condición física tenemos a:

- Ejercicio aeróbico: se trata de una actividad que genera la necesidad de movilizar músculos esenciales, como los de las extremidades y el tronco. Lo que hace es generar una mayor cantidad de aire, además el corazón se acelera un poco más de lo común. Con el pasar de los años, la actividad física habitual desarrolla la capacidad del corazón y de los pulmones. Correr, andar en bicicleta, nadar y caminar son algunas formas de hacer ejercicio con aeróbicos.
- Práctica de flexibilidad: se trata de una actividad que ejercita y extiende los músculos. Es posible que mejore la calidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos, esto apoya la labor de evitar daños. Algunos ejemplos son el yoga, el tai chi y Pilates.
- Práctica de la resistencia: se trata de una actividad que incrementa la fuerza y la resistencia muscular. Es posible que aumente la fuerza de los huesos, el equilibrio y la sinergia. Algunos ejemplos son flexiones, pruebas de piernas y pruebas de brazos utilizando pesas.
- Calentamiento: se trata de prácticas o movimientos que llevan a cabo el cuerpo y los músculos con el fin de estar en forma, por ejemplo, caminar o trotar por 5 a 10 minutos previo a correr.
- Enfriamiento: se trata de actividades planas que apoyan a que el cuerpo se relaje y se rigen luego de hacer ejercicio de manera física,

por ejemplo, disminuir la velocidad paulatinamente durante el fin de un programa o cambiar a una actividad menos ardiente durante unos minutos.

### **Valoración de la condición física:**

Kokkinos (2023) indica que realizar pruebas de funcionamiento físico de manera habitual es importante para estar seguros de que se sigue el curso correcto en referencia a la salud y el condicionamiento físico. Dentro de los principales test de evaluación tenemos:

- **Prueba de composición corporal:** Nuestro cuerpo está hecho de músculos, huesos y adiposidad. En las pruebas de medición de la composición corporal, el examinador medirá las características de tu cuerpo, como por ejemplo tu índice de masa corporal (IMC), y las particularidades de tu piel, como por ejemplo los pliegues de la misma. Gracias a estos controles de composición corporal, el profesional de la salud irá identificando si es necesario quemar grasa o aumentar la masa muscular, teniendo en cuenta tus intenciones.
- **Prueba de resistencia cardiovascular:** Sin un músculo del corazón poderosos, no lograremos terminar con éxito nuestro adiestramiento sin sobresaltos. La prueba de resistencia cardiovascular se basa en la capacidad del corazón y de los pulmones, y medirá la eficiencia de funcionamiento de los mismos. El sistema cardiovascular tiene la labor de proveerle oxígeno y energía al cuerpo durante la actividad física. Para determinar la resistencia que tienes, es posible que realices pruebas como la de la cinta o la de la bicicleta, en las cuales tienes que

hacer una actividad aeróbica a manos de una máquina para poder determinar los signos vitales.

- **Prueba de resistencia y fuerza:** La potencia y la firmeza son características tan valiosas como la fuerza del corazón si se trata del estado físico de un atleta. Las pruebas de fuerza determinan la capacidad máxima de fuerza que tiene un grupo muscular en conjunto. Por otro lado, los test de resistencia muscular miden la duración que toma un grupo muscular para fatigarse al contraerse o fluir de manera constante a lo largo de un periodo de tiempo. Las pruebas de resistencia y de fuerza son parecidas a una clase de ejercicios en el centro. Tu orientador podrá pedirte si quieres hacer una sucesión de ejercicios, como por ejemplo abdominales o flexiones de codo.
- **Prueba de flexibilidad:** Mientras más buena sea tu movilidad, amplitud de movimientos y equilibrio, más apto estarás para ejecutar cada movimiento en el momento del adiestramiento. Además, la falta de estos beneficios físicos es posible que genere el peligro de padecer daños. Un apunte de diferencia en la distribución de pies, por ejemplo, puede ocasionar que nos sintamos lesionados en la parte inferior de las extremidades mientras ejercitamos brincando. Para determinar la flexibilidad de tu cuerpo, el instructor de ejercicios o te preguntará si puedes hacer una secuencia de estiramientos, de los más sencillos a los más complicados.

## **Recomendaciones para tener buena condición física:**

Méndez (2021) brinda una serie de recomendaciones que sirven para mantener una condición física óptima, a continuación, se detallan dichos consejos:

- Establecer un horario: Establecer la cantidad de tiempo que pasaremos en la academia de fitness y en qué momento lo haremos. No importan los momentos en que es posible hacer el ejercicio, lo fundamental es planearlo de manera correcta y apuntar unos objetivos a conseguir.
- Traer la ropa correcta: Traer la ropa correcta para ejercitarnos nos ayudará a estar en situación y realizar correctamente y adecuadamente los deportes de cardio, puesto que no sirve cualquier zapatilla. No llevar la vestimenta correcta será un inconveniente y esto puede causar daños.
- Tener expectativas realistas: No desees aumentar la primera semana, debido a que ser agradecido por lo que tienes únicamente es frustración. Si estás dispuesto a ayudar a distintas personas a desarrollar buenas prácticas, o si por tu parte las aplicas, lo fundamental es establecer unos objetivos que sean alcanzables y no exijan un esfuerzo mayor del necesario.
- Practicar la fuerza: A fin de aumentar la resistencia es necesario también entrenar la fuerza. Los trabajos de cardio son excelentes para aumentar la resistencia, sin embargo, la mejor forma de complementarlos con trabajos de fuerza es mejor. Además de desarrollar fuerza, apoya la postura y ayuda a evitar daños.

- Cuidar la alimentación: Acompaña la actividad física con una alimentación correcta y borra el exceso de azúcar, los alimentos rápidos y el consumo de bebidas alcohólicas. Asimismo, también es aconsejado que evites la ingesta de sustancias adictivas como la nicotina.
- No hay problema en fallarse: Recurrentemente nos imaginamos que poseer la costumbre es todo. Esto no es cierto: la gran mayoría de las personas no habituadas a hacer deportes es posible que lo dejen en algún momento. En ocasiones cometemos errores diariamente, o durante una semana, o sencillamente nos hallamos en medio de una sucesión de malos momentos. Volver a comenzar es la manera más correcta de sobreponerse a ellas.

### **Dimensiones:**

Esneca (2022) indica que las dimensiones de la condición física son las siguientes:

- 1. Agilidad:** Se trata del agregado de la totalidad de velocidad, fuerza y flexibilidad, y además está bastante relacionado con la gobernación. La rapidez también se clasifica en dos clases: de respuesta (la rapidez con el que un estímulo táctil, auditivo o visual a un órgano del ser humano genera una respuesta muscular) y de desplazamiento (la habilidad que tiene una persona de moverse a una distancia determinada en el menor tiempo posible).
- 2. Coordinación:** Es una característica que proporciona la capacidad de unir el esfuerzo de varios músculos para ejecutar una labor o un

conjunto de labores. Es posible que participaran los músculos de la totalidad del cuerpo o únicamente los de una sección específica.

3. **Potencia:** La potencia tiene la capacidad de vencer una oposición o trasladar un peso en la menor cantidad de tiempo posible. Esta característica posee una mezcla de fuerza y velocidad, y podemos hallarla en el lanzamiento de objetos pesados o en los saltos, por ejemplo.
4. **Equilibrio:** Es una cuestión de preservar la posición de una o varias partes del cuerpo dentro de un mismo ámbito. La más tradicional la encontramos en el yoga.

### 2.2.2 Rendimiento físico deportivo

Cárdenas (2021) define que el rendimiento en los deportes se puede calcular en términos de la relación entre los métodos utilizados para conseguir un objetivo de deporte y la consecuencia que se logra con ellos. Está cercanamente asociado con la capacidad y la eficiencia de obtener los mejores resultados con el menor esfuerzo posible.

El término "rendimiento", por su parte, se relaciona con las victorias obtenidas o que es posible que obtengan los deportistas. Para aumentar el rendimiento deportivo, los deportistas tienen que estar en condiciones de utilizar sus recursos de la mejor manera posible. Es importante mencionar que la palabra rendimiento se refiere a la relación entre el instrumento utilizado para conseguir algo y la consecuencia que se logra finalmente. El provecho o utilidad que tiene alguien o algo se llama también rendimientos.

Rodríguez (2022) indica que el rendimiento físico es una medida distinta de varias de las ideas más complejas de las áreas de la salud, la condición corporal o la edad. El desempeño en físico describe las luchas realizadas por un deportista con el fin de conseguir metas de desempeño particulares durante un lapso de tiempo específico.

### **Factores que influyen en el rendimiento deportivo:**

Enriquez, (2023) indica que dentro de los factores que influyen para tener un rendimiento deportivo óptimo tenemos a los siguientes:

- Genéticos: A pesar de que sea posible que no sea justos, la verdad es que la genética tiene una grande influencia en la capacidad deportiva que tiene la gente. Los genes tienen una influencia clara en las características y condiciones de salud de las personas, hasta un grado en el que ciertas personas tienen ventaja con respecto a sus metabolismos lentos o su resistencia ante el esfuerzo.
- Condición física: Dentro de las variables anteriores, la condición física constituye otro de los aspectos que tiene importancia en la performance del deporte. Esto sucede sea en caso de que se parta de una predisposición para estar en buena condición, o bien se genere a través de un entrenamiento constante, y todas las variables que se tienen en cuenta son la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio, la agilidad, la coordinación y la fuerza muscular del cuerpo.
- La alimentación: Es fundamental mantener una dieta con un equilibrio adecuado y sano ineludiblemente para aumentar la capacidad deportiva, no obstante, es necesario adecuarla a las necesidades



nutricionales particulares. En el fin y en el cabo, los deportistas de élite están forzados a realizar esfuerzos físicos que demandan un plus de nutrición comparado a la resta de individuos. Debido a eso, en sus dietas tienen que estar incluidos carbohidratos, vitaminas, minerales y antioxidantes, intentando evitar la mayor cantidad de calorías posibles.

- La pausa: Descansar con regularidad y dormir de manera correcta son dos aspectos que tienen una influencia directa en la capacidad deportiva, ya que el cuerpo requiere un tiempo de recuperación luego de los largos y complicados periodos de ejercitación. En efecto, hay muchos estudios que confirman la importancia de la noche de sueño para la salud y el desempeño del deporte de los especialistas en deporte.
- Factores psicológicos: se dice que tiene la capacidad de restregarse contra las preocupaciones, los miedos, las ansiedades y las ideas intrusivas, además de tener un buen equilibrio en la administración de las emociones puede ser muy provechoso con el fin de aumentar la performance del deporte. Debido a esto, es aconsejado contar con el sustento de expertos en psicología deportiva, que estén entrenados para asistir a los deportistas en conservar su estímulo, sobrepasando los límites de su cabeza y haciendo frente a los problemas con una actitud positiva.

### **Evaluación del rendimiento deportivo:**

Moreno (2019) indica que hay bastantes formas de medir el rendimiento físico deportivo, pero presenta las más comunes y sencillas que son:

- *La mayor frecuencia cardiaca posible:* En el momento de hablar de la mayor frecuencia cardiaca posible (FCM), se hace referencia a la magnitud de tiempo a la que el corazón puede latir. Al llegar a un límite, en ocasiones muy específicas, únicamente se mantiene por unos segundos. Un valor más alto de FCM no implica que se tenga una condición corporal más saludable. Es fundamental entender que la FCM no se puede cambiar; la meta con el adiestramiento es preservar por mayor tiempo unas cifras que estén cerca de su máximo. Cambia en función de las variables genéticas y de la edad.
- *El VO<sub>2</sub> y el VO<sub>2</sub> máximo:* Con esta actividad puedes determinar tu habilidad para conseguir oxígeno a partir de la atmósfera y trasladarlo a los músculos, lo que genera energía. El VO<sub>2</sub> máximo es la cantidad de oxígeno que es capaz de metabolizar nuestro cuerpo en la capacidad máxima. Esta característica es importante para la performance de deportes de alto desempeño, como el ciclismo, debido a que tiene una influencia en la capacidad para correr. Su capacidad está determinada de manera genética, de modo que existen personas con una mayor aptitud natural para actividades de tipo fondo.
- *Umbral aeróbico (VT1) y zona aeróbica:* El parámetro en cuestión indica la frecuencia cardiaca límite que no tenemos que sobrepasar para poder hacer ejercicio por un periodo de tiempo extenso. El metabolismo aeróbico tiene efectos sobre nuestra capacidad de resistencia general y además favorece la quema de grasa. A las características por debajo del rango de aire, se le llama zona aeróbica.

La actividad física debajo del nivel aeróbico incrementa la capacidad cardiovascular y apoya la pérdida de peso.

- *Umbral aeróbico (VT2) y zona anaeróbica:* Aquí no es posible quedarse por un largo periodo de tiempo, debido a que se genera ácido láctico el cual tiene efectos sobre la capacidad que tenemos. El límite anaeróbico es la cantidad de tiempo a partir de la cual el cuerpo no es capaz de restringir y regenerar el ácido láctico que genera el cuerpo muscular, entonces empieza a almacenarse dentro de los músculos y afectar al procedimiento de contraído, esto genera fatiga y una baja capacidad de desempeño.

### **Consejos para tener buen rendimiento deportivo:**

Toledo (2023) brinda lo consejos necesarios para que el deportista tenga un rendimiento físico deportivo optimo, son los siguientes:

- *El sueño:* se sugiere descansar lo suficiente como para no fatigar el cerebro y el sistema nervioso central, sean cuales sean nuestras ocupaciones o puestos de trabajo. Sin embargo, en lo que se refiere a la performance deportiva, muchas investigaciones afirman que la falta de sueño o la calidad del mismo es posible que tenga efectos dañinos sobre las habilidades del cuerpo técnico y la función del cerebro de un deportista, sobre la recuperación de heridas y la readaptación a la actividad deportiva, y sobre su salud cardiovascular y metabólica.
- *El estrés:* A menudo, los deportistas que logran aprender a lidiar con la presión que se ejercita sobre ellos y además la ansiedad son aquellos que tienen mayor éxito, ya que no dejan que estos componentes se

introduzcan en su desempeño deportivo y lo dañen. En consecuencia, es fundamental que un deportista cuente con el control de las tensiones y detecte las señales de este para poder tomar las acciones adecuadas previo a que se vuelva un inconveniente en su carrera deportiva.

- *La alimentación:* Seguir una dieta saludable y equitativa es una cosa que además tiene influencia en la performance del deporte, en particular en las áreas de fuerza, resistencia, entrenamiento, competición y bienestar. La nutrición se trata del “combustible” de los deportistas, es por esto que es fundamental que no se negligencia la totalidad de los componentes fundamentales de una alimentación saludable (en especial, los macronutrientes, los micronutrientes y las valoraciones energéticas).
- *La salud y el bienestar:* La fatiga se trata de uno de los disturbios fundamentales para las competencias de mayor grado. Esta puede transformarse en una dificultad crónica para la salud y el sustento del deporte si no se acompaña de un tiempo de recuperación, esto es, si no hay un respiro, puede llegar a manifestarse en la forma de un cansancio constante, una reducción de la calidad del sueño y un mayor peligro de padecer daños y enfermedades.

### **Dimensiones:**

Rodríguez (2022) indica que el rendimiento físico deportivo tiene las siguientes dimensiones:

- 1. Factor neuromuscular:** Las causas neuronales que influyen la capacidad deportiva suelen ser las más importantes y representan las

partes de la capacidad que requieren mayor concentración y un tiempo de adiestramiento mayor. La parte neuromuscular del desempeño en deportes se divide en varias partes que deben ser tratadas con métodos de entrenamiento específicos.

2. **Factor psicológico:** El control del ánimo y las variables psicológicas asociadas con la performance del deporte son intangibles, y se expresan en el producto final del empeño del deportista. En varias partes, los componentes del intelecto del deporte son los que más se controlan. Esto sucede a causa de que, generalmente, requieren un alto grado de conocimientos y experiencia.
3. **Factor ambiental:** Los componentes del ambiente no acostumbran a estar bajo el control del deportista. Por esta razón, la aptitud que tienen para adecuarse a circunstancias ambientales no programadas normalmente es un parámetro para jugar su desempeño. Hay componentes del ambiente que son importantes y que tienen la capacidad de influir en el éxito, ya sea de manera positiva o negativa. Es por esto que la importancia está en la preparación y en el conocimiento en diferentes ambientes.

### 2.3. Definiciones conceptuales

#### **Agilidad:**

Se trata del agregado de la totalidad de velocidad, fuerza y flexibilidad, y además está bastante relacionado con la gobernación. Un ejemplo magistral de habilidad la hallamos en el desempeño de los oficios marciales.

**Condición física:**

Esneca (2022) define que la condición corporal es la condición de bienestar del cuerpo de una persona, excluyendo eventuales disturbios. En esta medida, se puede pensar que una persona está en buena condición corporal cuando su peso es normal y su nivel de músculos está en armonía con su sexo, edad y estatura. Además, también se tiene en cuenta la consistencia con la que se realice algún deporte y la alimentación que se tome.

**Coordinación:**

Es una característica que proporciona la capacidad de unir el esfuerzo de varios músculos para ejecutar una labor o un conjunto de labores. Es posible que participaran los músculos de la totalidad del cuerpo o únicamente los de una sección específica.

**Equilibrio:**

Es una cuestión de preservar la posición de una o varias partes del cuerpo dentro de un mismo ámbito. La más tradicional la encontramos en el yoga.

**Factor neuromuscular:**

Las causas neuronales que influyen la capacidad deportiva suelen ser las más importantes y representan las partes de la capacidad que requieren mayor concentración y un tiempo de adiestramiento mayor.

**Factor psicológico:**

El control del ánimo y las variables psicológicas asociadas con la performance del deporte son intangibles, y se expresan en el producto final del empeño del deportista.

**Factor ambiental:**

Los componentes del ambiente no acostumbran a estar bajo el control del deportista. Por esta razón, la aptitud que tienen para adecuarse a circunstancias ambientales no programadas normalmente es un parámetro para jugar su desempeño.

**Potencia:**

La potencia tiene la capacidad de vencer una oposición o trasladar un peso en la menor cantidad de tiempo posible. Esta característica posee una mezcla de fuerza y velocidad, y podemos hallarla en el lanzamiento de objetos pesados o en los saltos, por ejemplo.

**Rendimiento físico deportivo:**

Cárdenas (2021) define que el rendimiento en los deportes se puede calcular en términos de la relación entre los métodos utilizados para conseguir un objetivo de deporte y la consecuencia que se logra con ellos. Está cercanamente asociado con la capacidad y la eficiencia de obtener los mejores resultados con el menor esfuerzo posible.

**2.4. Formulación de la hipótesis****2.4.1. Hipótesis general**

La condición física se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

**2.4.2. Hipótesis específicas**

La agilidad se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

La coordinación se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

La potencia se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

El equilibrio se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.



## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1 Diseño metodológico**

#### **3.1.1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación es aplicado.

#### **3.1.2. Nivel de investigación**

El nivel de investigación aplicado es correlacional.

#### **3.1.3. Diseño**

El diseño de investigación aplicado es no experimental.

#### **3.1.4. Enfoque**

El enfoque de investigación aplicado es cuantitativo.

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1 Población**

La población está conformada por 40 jugadores del Club Tennis.

#### **3.2.2 Muestra**

La muestra está conformada por 40 jugadores del Club Tennis.

### 3.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Condición física	Agilidad	Velocidad	1, 2, 3	Likert
		Fuerza		
		Flexibilidad		
	Coordinación	Coordinación	4, 5	Likert
		especifica		
		Coordinación general		
	Potencia	Resistencia	6, 7, 8	Likert
		Fuerza y velocidad		
		Mover pesos		
	Equilibrio	Una parte del cuerpo	9, 10	Likert
Todo el cuerpo				

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: Rendimiento físico deportivo	Factor neuromuscular	Tipo de cuerpo	11, 12, 13, 14, 15	Likert
		Fuerza muscular		
		Resistencia		
		Agilidad		
		Velocidad		
	Factor psicológico	Inteligencia	16, 17, 18	Likert
		Automotivación		
		Disciplina		
	Factor ambiental	Preparación	19, 20	Likert
		Conocimiento		

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

#### **3.4.1. Técnicas a emplear**

La técnica a emplearse para la recolección de datos es la encuesta.

#### **3.4.2. Descripción de los instrumentos**

El instrumento que se utiliza para recolectar la información es el cuestionario que consta de 10 preguntas para cada variable.

### **3.5. Técnicas para el procesamiento de la información**

#### **Instrumentos**

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

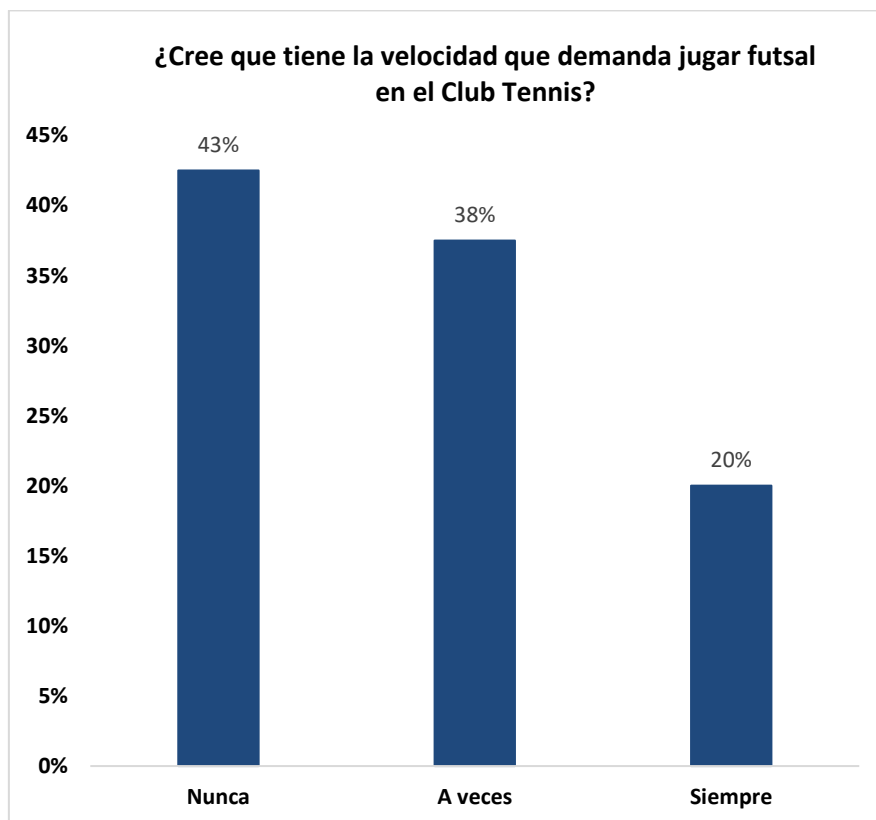
## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

*Cree que tiene la velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	17	43%
A veces	15	38%
Siempre	8	20%
TOTAL	40	100%



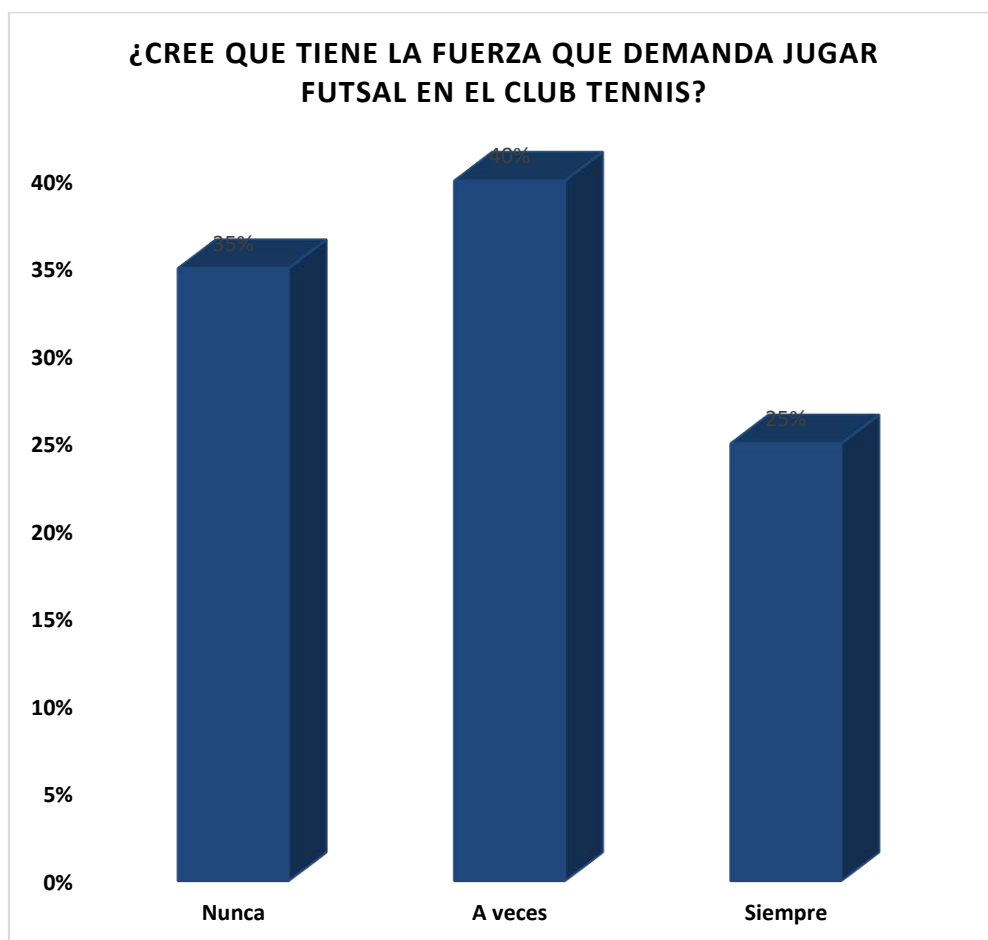
*Figura 1* Cree que tiene la velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 43% nunca tiene la velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis, el 38% a veces tiene la velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis y el 20% siempre tiene la velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 2

*Cree que tiene la fuerza que demanda jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	14	35%
A veces	16	40%
Siempre	10	25%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



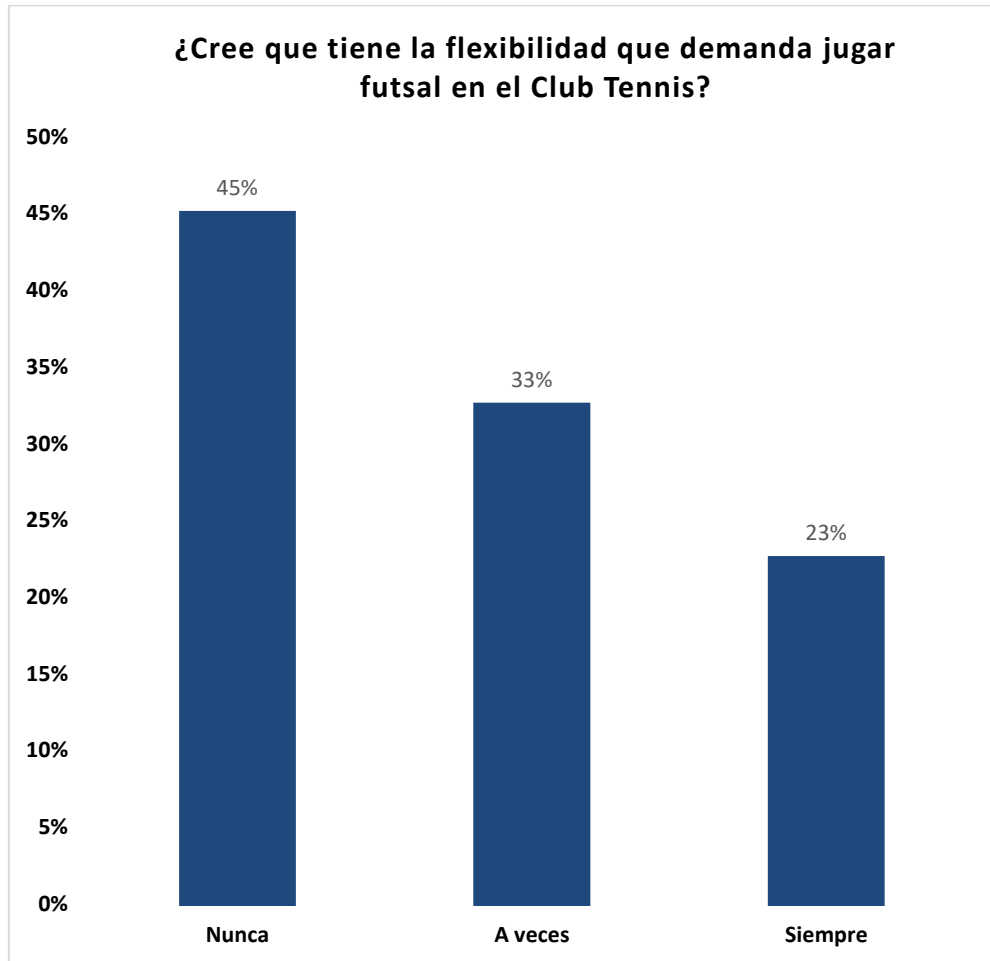
*Figura 2* Cree que tiene la fuerza que demanda jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 35% nunca tiene la fuerza que demanda jugar futsal en el Club Tennis, el 40% a veces tiene la fuerza que demanda jugar futsal en el Club Tennis y el 25% siempre tiene la fuerza que demanda jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 3

*Cree que tiene la flexibilidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	18	45%
A veces	13	33%
Siempre	9	23%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



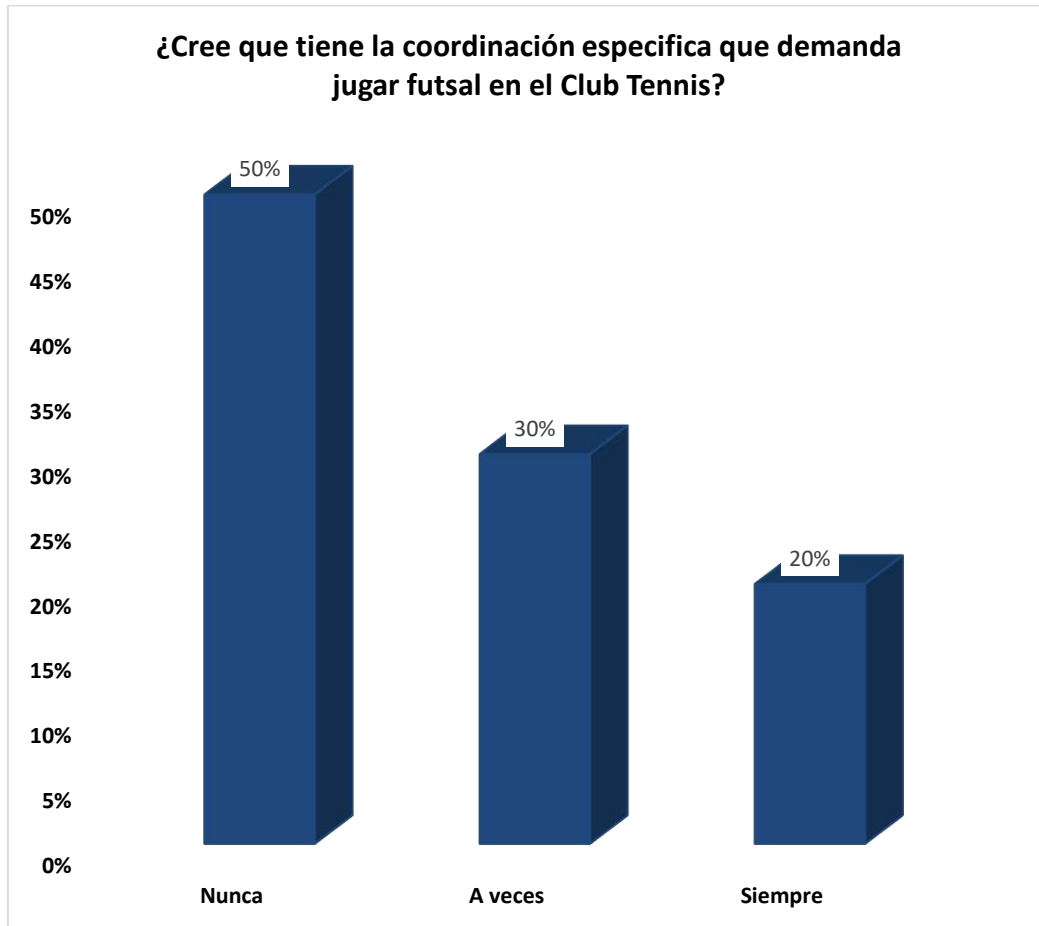
*Figura 3* Cree que tiene la flexibilidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 45% nunca tiene la flexibilidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis, el 33% a veces tiene la flexibilidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis y el 23% siempre tiene la flexibilidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 4

*Cree que tiene la coordinación específica que demanda jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	20	50%
A veces	12	30%
Siempre	8	20%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



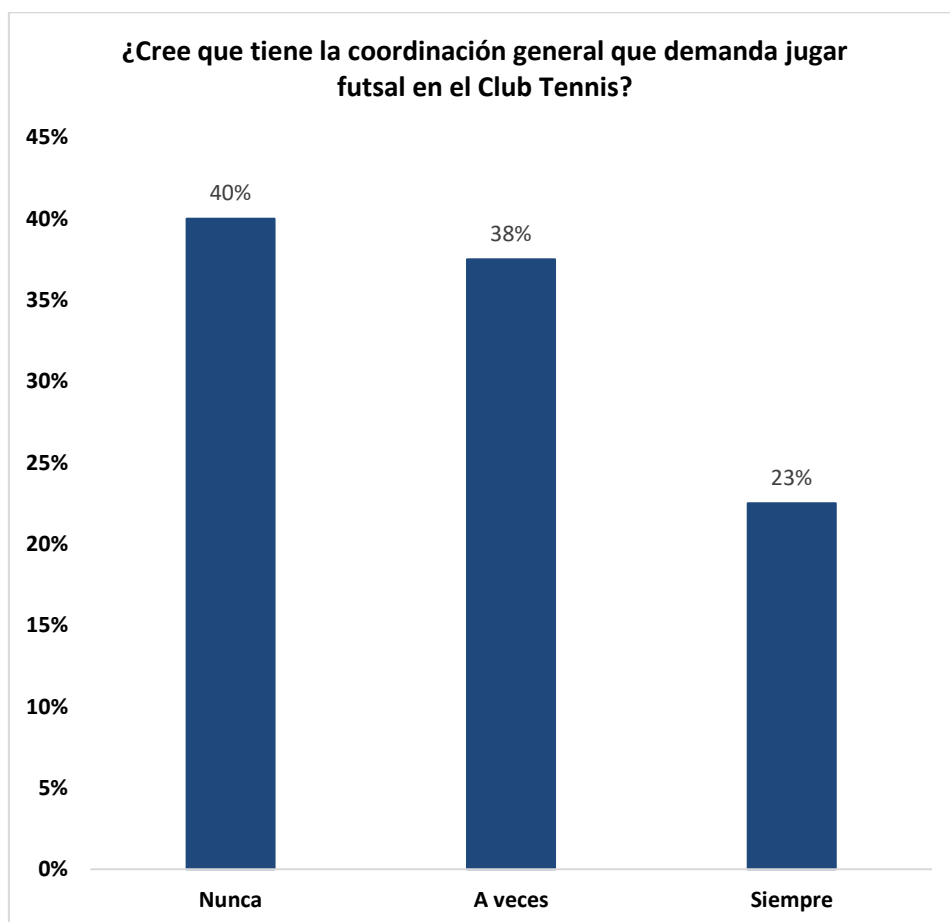
*Figura 4* Cree que tiene la coordinación específica que demanda jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 50% nunca tiene la coordinación específica que demanda jugar futsal en el Club Tennis, el 30% a veces tiene la coordinación específica que demanda jugar futsal en el Club Tennis y el 20% siempre tiene la coordinación específica que demanda jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 5

*Cree que tiene la coordinación general que demanda jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	16	40%
A veces	15	38%
Siempre	9	23%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



*Figura 5* Cree que tiene la coordinación general que demanda jugar futsal en el Club Tennis

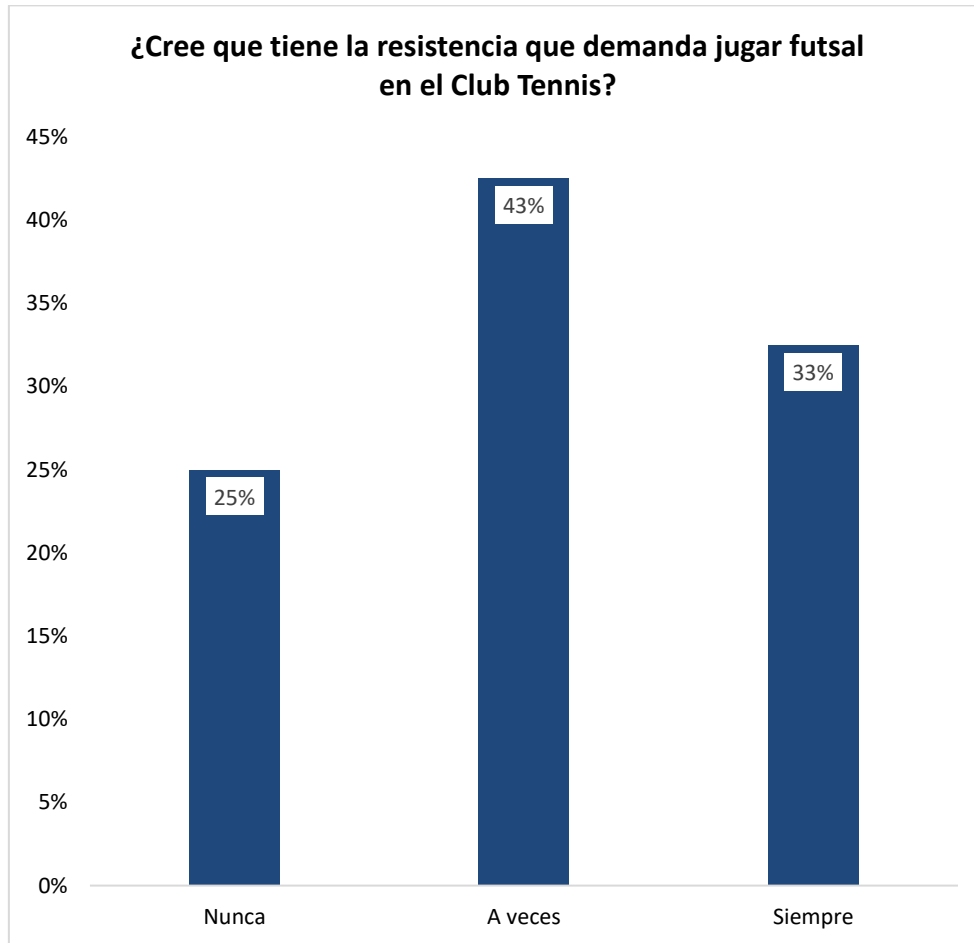
**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 40% nunca tiene la coordinación general que demanda jugar futsal en el Club Tennis, el 38% a veces tiene la coordinación general que demanda jugar futsal en el Club Tennis y el 23% siempre tiene la coordinación general que demanda jugar futsal en el Club Tennis.



Tabla 6

*Cree que tiene la resistencia que demanda jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	10	25%
A veces	17	43%
Siempre	13	33%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



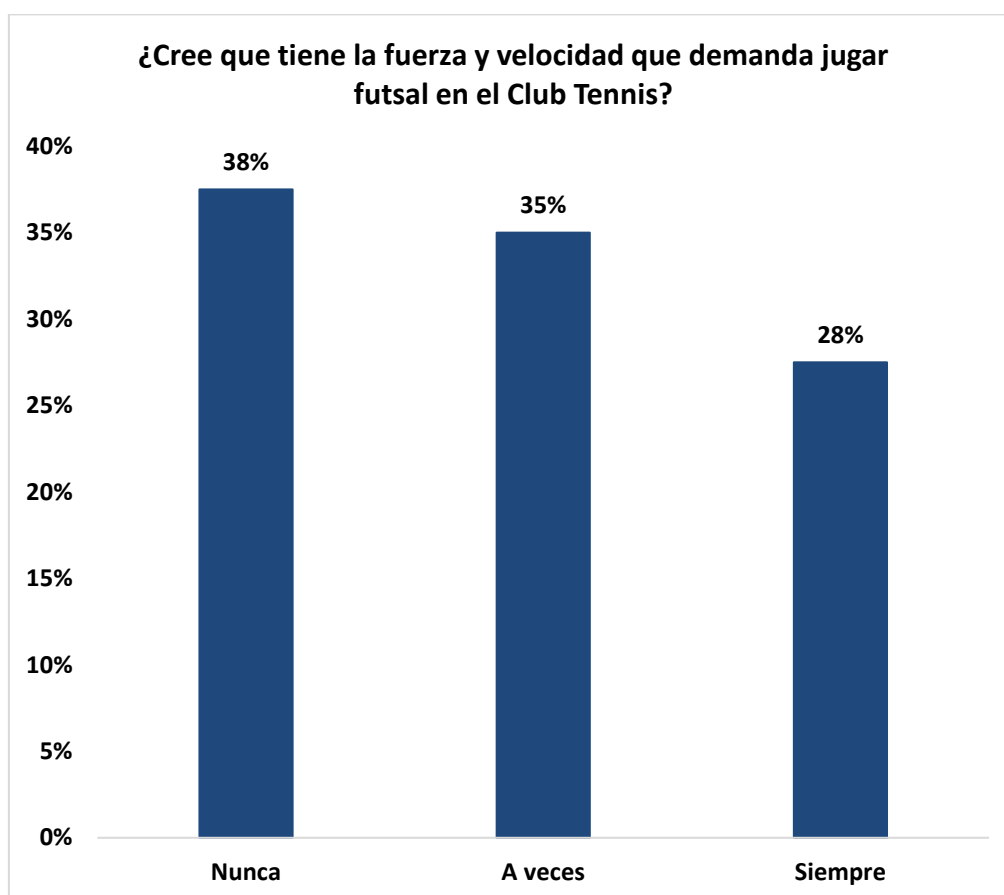
*Figura 6* Cree que tiene la resistencia que demanda jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 25% nunca tiene la resistencia que demanda jugar futsal en el Club Tennis, el 43% a veces tiene la resistencia que demanda jugar futsal en el Club Tennis y el 33% siempre tiene la resistencia que demanda jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 7

*Cree que tiene la fuerza y velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	15	38%
A veces	14	35%
Siempre	11	28%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



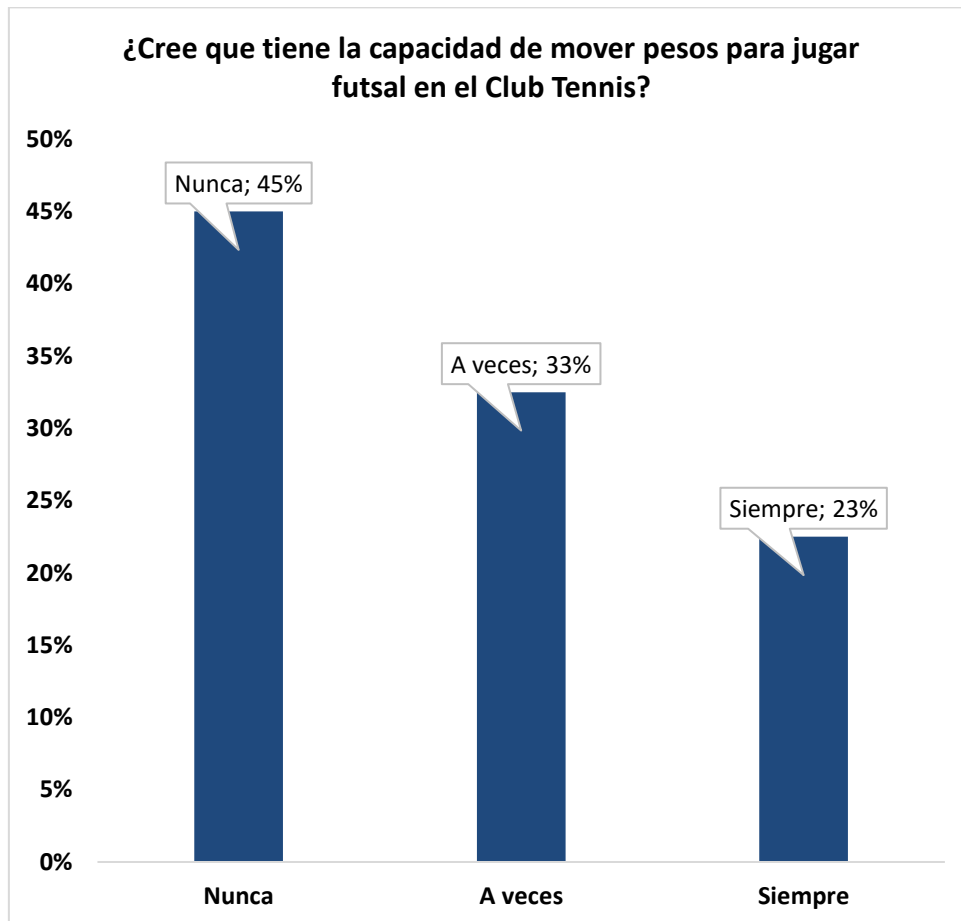
*Figura 7* Cree que tiene la fuerza y velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 38% nunca tiene la fuerza y velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis, el 35% a veces tiene la fuerza y velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis y el 28% siempre tiene la fuerza y velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 8

*Cree que tiene la capacidad de mover pesos para jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	18	45%
A veces	13	33%
Siempre	9	23%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



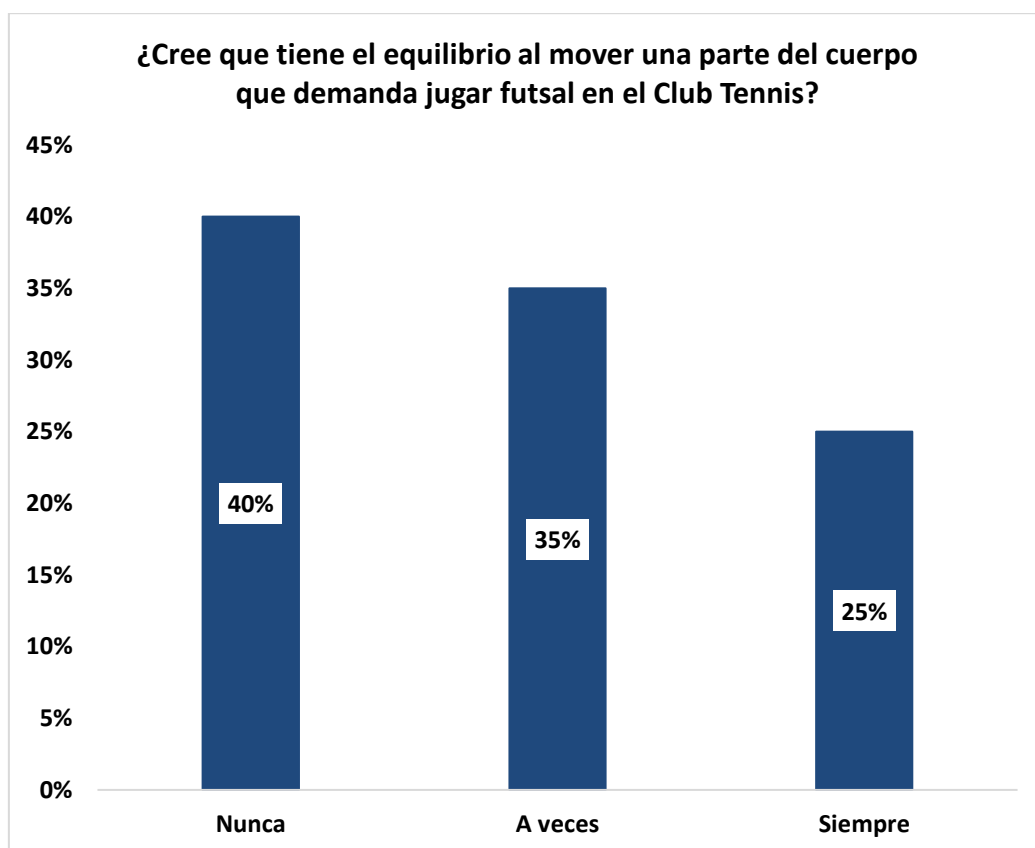
*Figura 8* Cree que tiene la capacidad de mover pesos para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 45% nunca tiene la capacidad de mover pesos para jugar futsal en el Club Tennis, el 33% a veces tiene la capacidad de mover pesos para jugar futsal en el Club Tennis y el 23% siempre tiene la capacidad de mover pesos para jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 9

*Cree que tiene el equilibrio al mover una parte del cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	16	40%
A veces	14	35%
Siempre	10	25%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



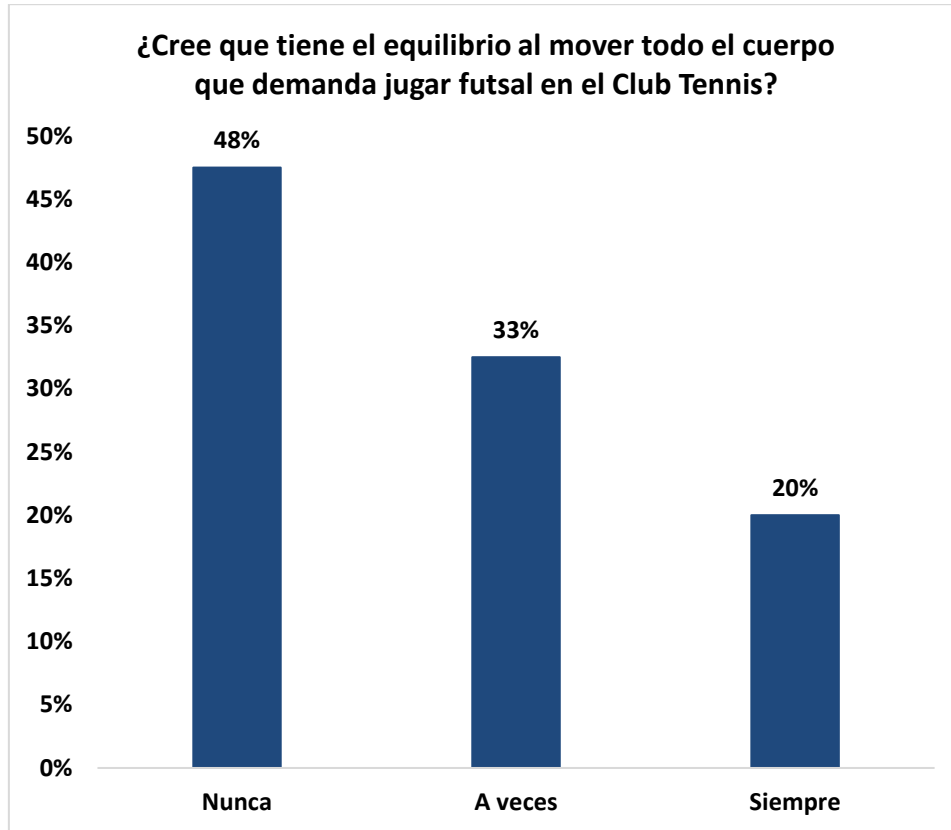
*Figura 9* Cree que tiene el equilibrio al mover una parte del cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 40% nunca que tiene el equilibrio al mover una parte del cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis, el 35% a veces que tiene el equilibrio al mover una parte del cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis y el 25% siempre que tiene el equilibrio al mover una parte del cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 10

*Cree que tiene el equilibrio al mover todo el cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	19	48%
A veces	13	33%
Siempre	8	20%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



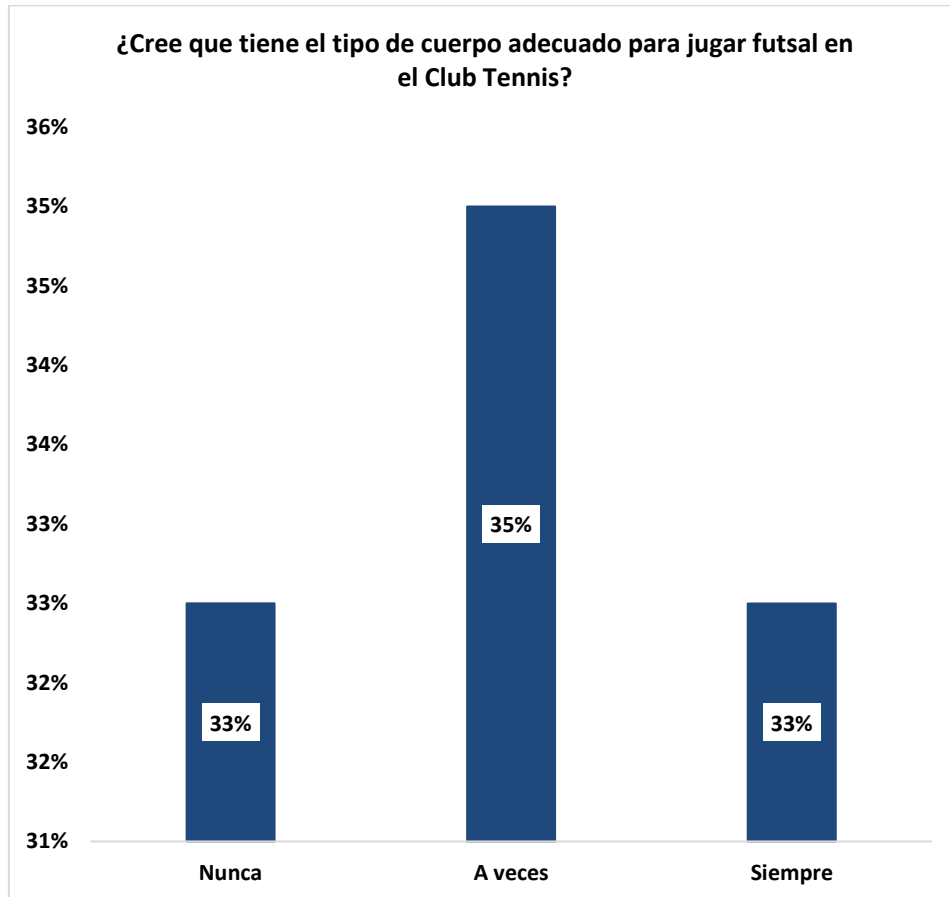
*Figura 10* Cree que tiene el equilibrio al mover todo el cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 48% nunca tiene el equilibrio al mover todo el cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis, el 33% a veces tiene el equilibrio al mover todo el cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis y el 20% siempre tiene el equilibrio al mover todo el cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 11

*Cree que tiene el tipo de cuerpo adecuado para jugar futsal en el Club Tennis*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	33%
A veces	14	35%
Siempre	13	33%
TOTAL	40	100%



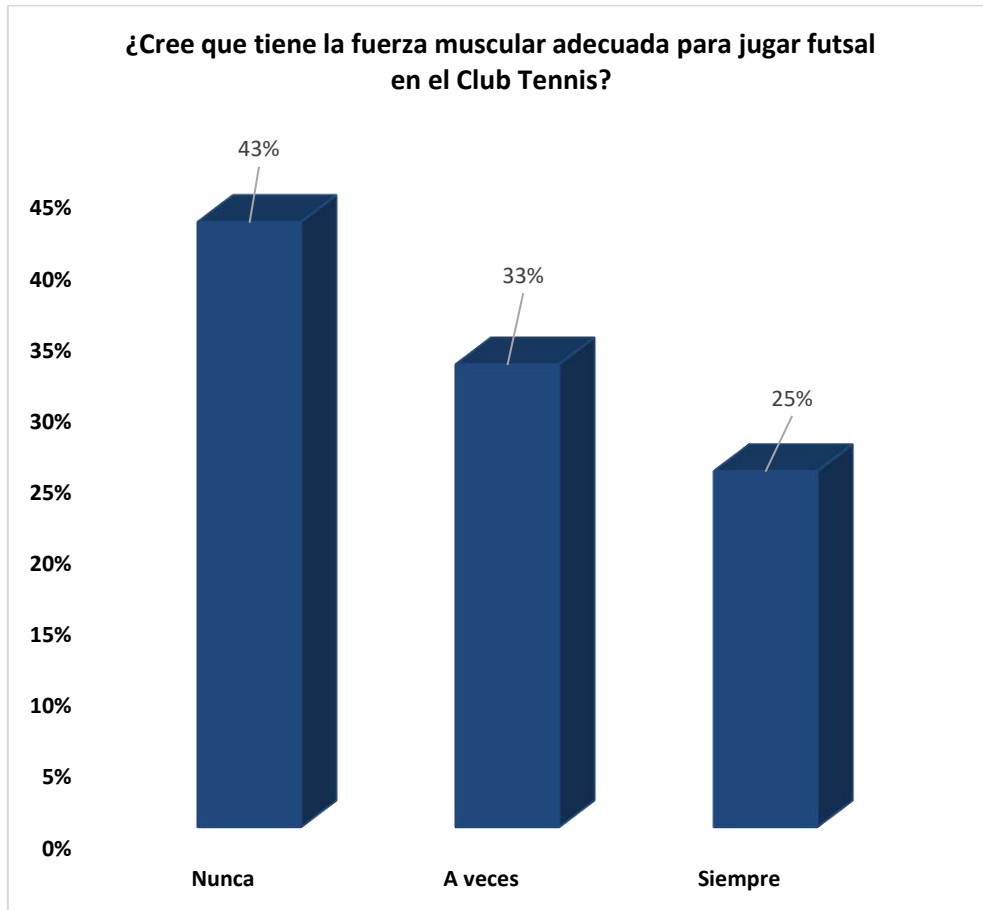
*Figura 11* Cree que tiene el tipo de cuerpo adecuado para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 33% nunca tiene el tipo de cuerpo adecuado para jugar futsal en el Club Tennis, el 35% a veces tiene el tipo de cuerpo adecuado para jugar futsal en el Club Tennis y el 33% siempre tiene el tipo de cuerpo adecuado para jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 12

*Cree que tiene la fuerza muscular adecuada para jugar futsal en el Club Tennis*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	17	43%
A veces	13	33%
Siempre	10	25%
TOTAL	40	100%



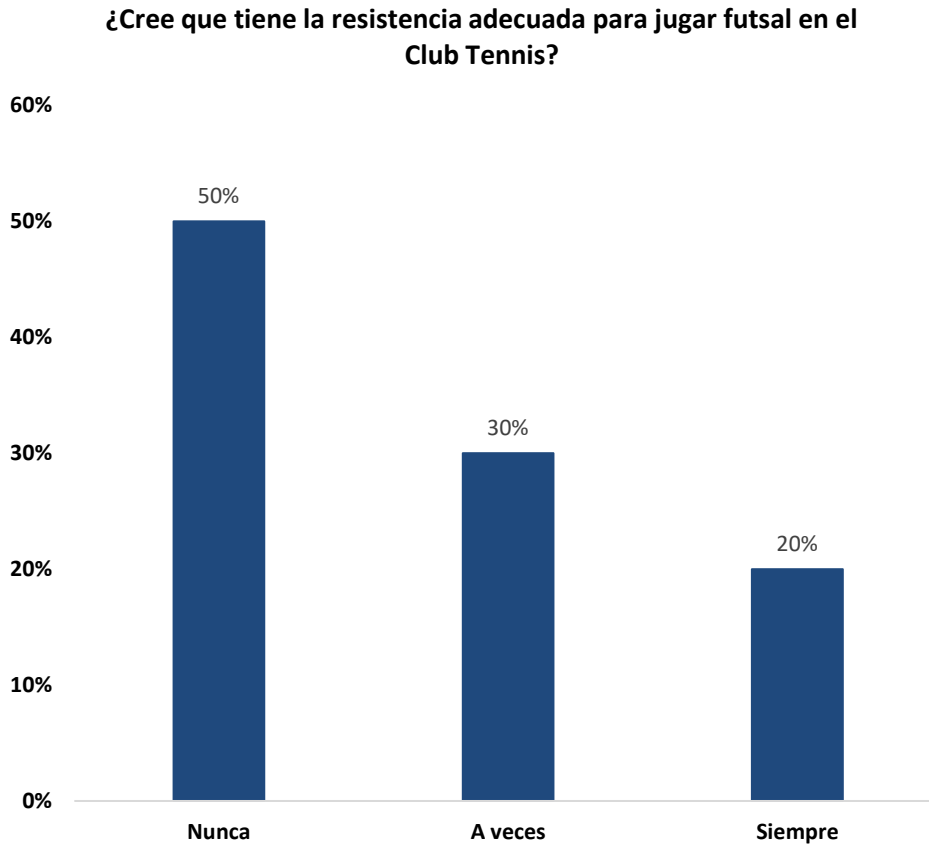
*Figura 12* Cree que tiene la fuerza muscular adecuada para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 43% nunca tiene la fuerza muscular adecuada para jugar futsal en el Club Tennis, el 33% a veces tiene la fuerza muscular adecuada para jugar futsal en el Club Tennis y el 25% siempre tiene la fuerza muscular adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 13

*Cree que tiene la resistencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	20	50%
A veces	12	30%
Siempre	8	20%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>



*Figura 13* Cree que tiene la resistencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 50% nunca tiene la resistencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis, el 30% a veces tiene la resistencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis y el 20% siempre tiene la resistencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.

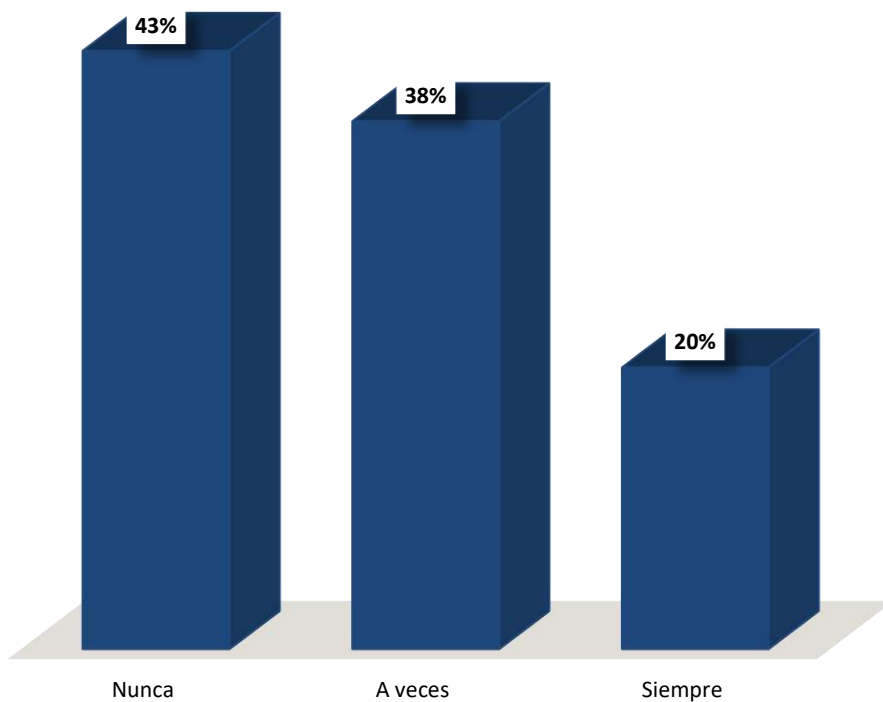


Tabla 14

*Cree que tiene la agilidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	17	43%
A veces	15	38%
Siempre	8	20%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

¿CREE QUE TIENE LA AGILIDAD ADECUADA PARA JUGAR FUTSAL EN EL CLUB TENNIS?



*Figura 14* Cree que tiene la agilidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 43% nunca tiene la agilidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis, el 38% a veces tiene la agilidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis y el 20% siempre tiene la agilidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 15

*Cree que tiene la velocidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	12	30%
A veces	15	38%
Siempre	13	33%
TOTAL	40	100%

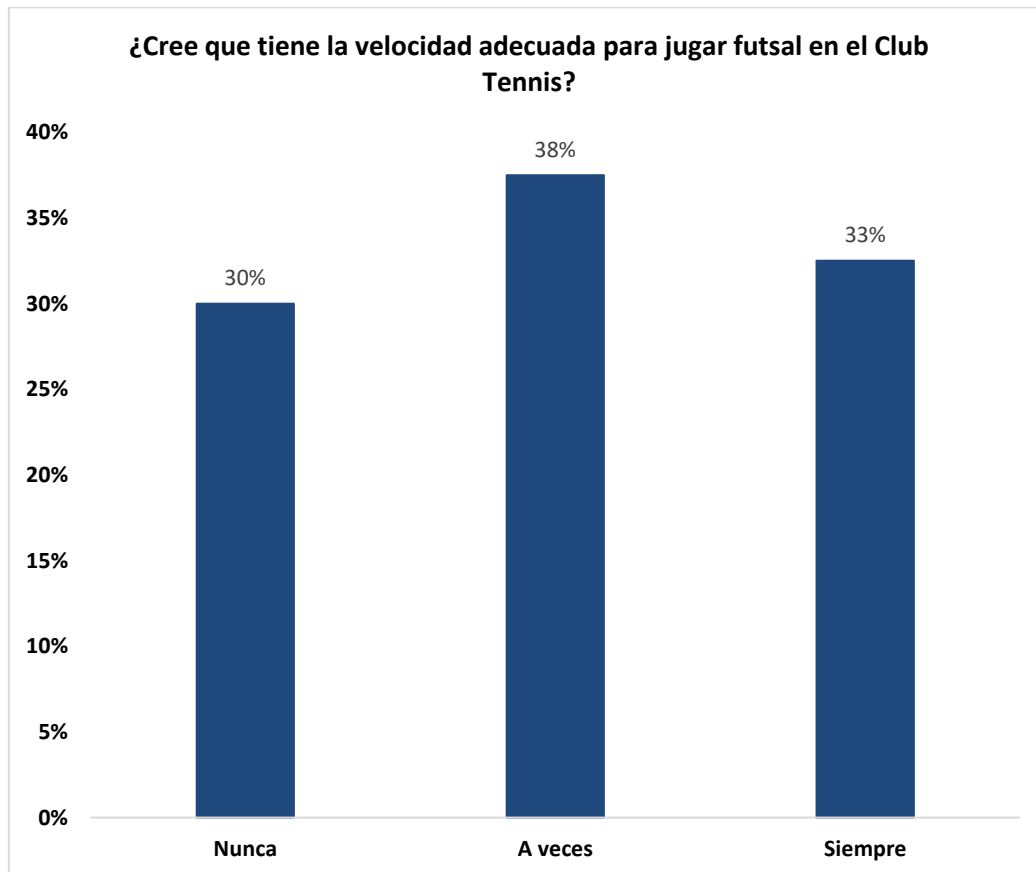


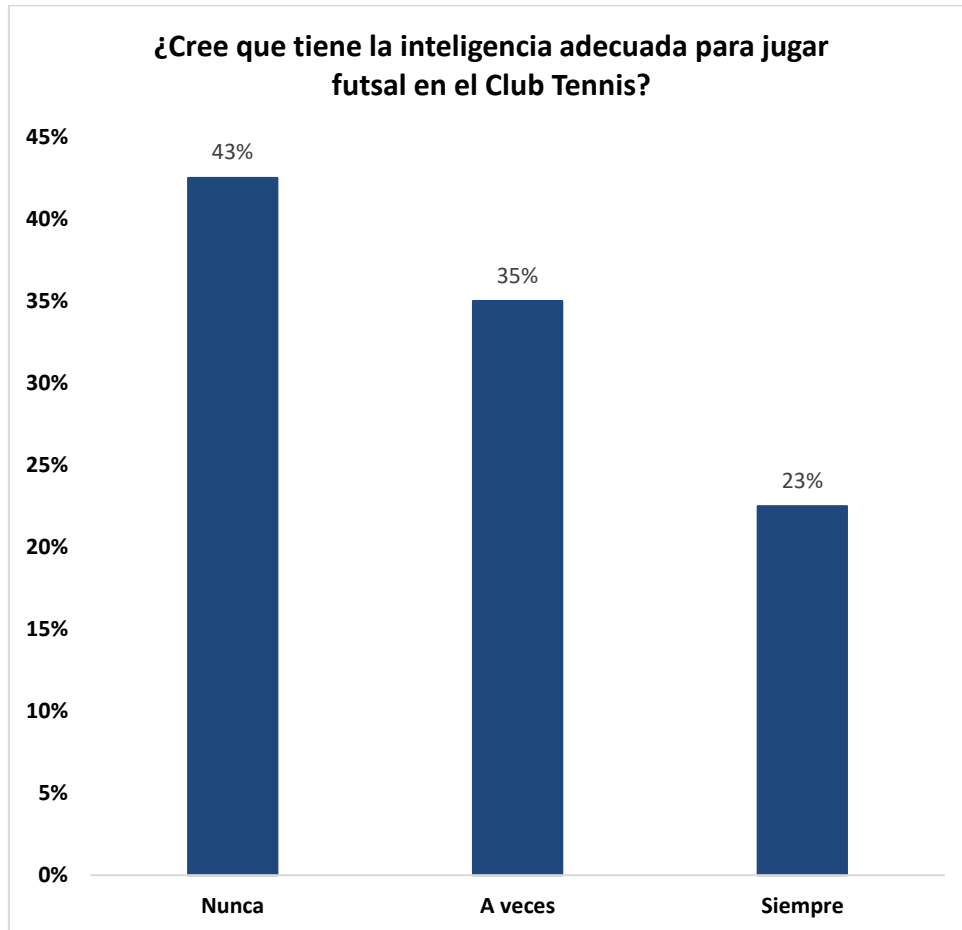
Figura 15 Cree que tiene la velocidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 30% nunca tiene la velocidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis, el 38% a veces tiene la velocidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis y el 33% siempre tiene la velocidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 16

*Cree que tiene la inteligencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	17	43%
A veces	14	35%
Siempre	9	23%
TOTAL	40	100%



*Figura 16* Cree que tiene la inteligencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 43% nunca tiene la inteligencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis, el 35% a veces tiene la inteligencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis y el 23% siempre tiene la inteligencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 17

*Cree que tiene la automotivación para jugar futsal en el Club Tennis*

<b>INDICADOR</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Nunca	15	38%
A veces	14	35%
Siempre	11	28%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

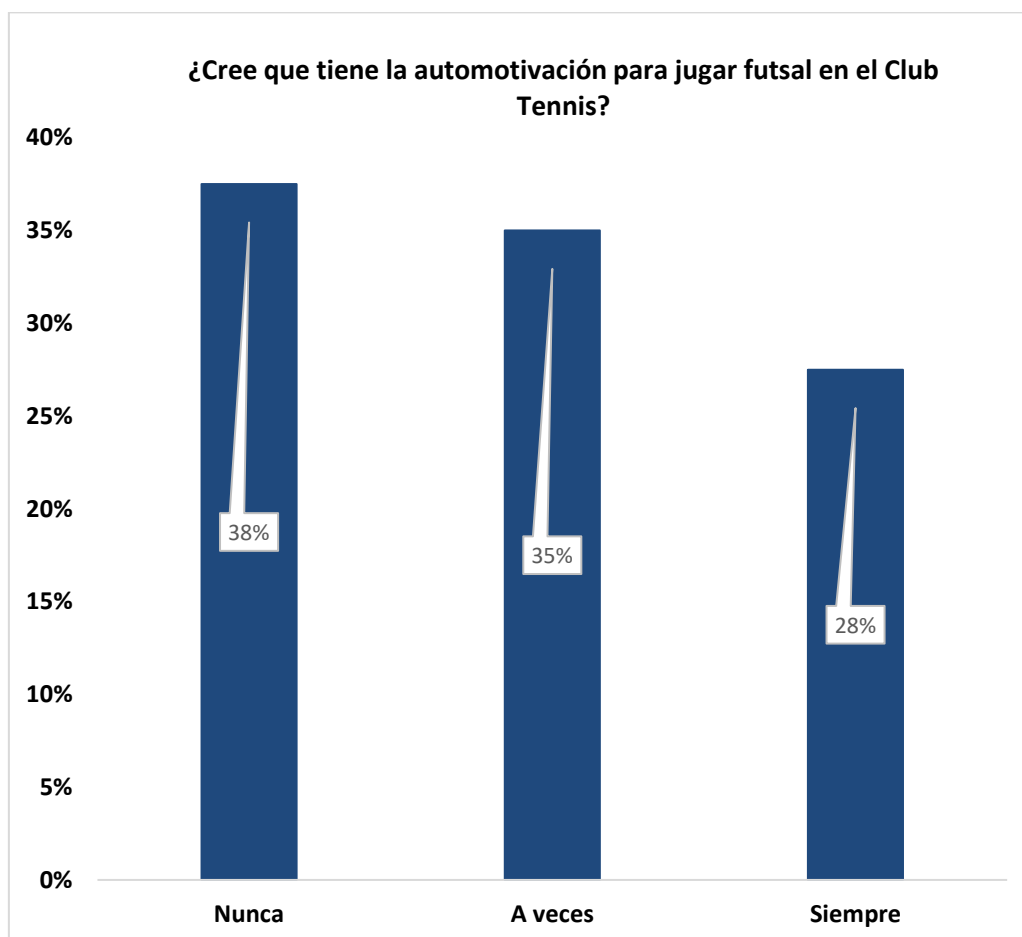


Figura 17 Cree que tiene la automotivación para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 38% nunca tiene la automotivación para jugar futsal en el Club Tennis, el 35% a veces tiene la automotivación para jugar futsal en el Club Tennis y el 28% siempre tiene la automotivación para jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 18

*Cree que tiene la disciplina adecuada para jugar futsal en el Club Tennis*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	13	33%
A veces	15	38%
Siempre	12	30%
TOTAL	40	100%

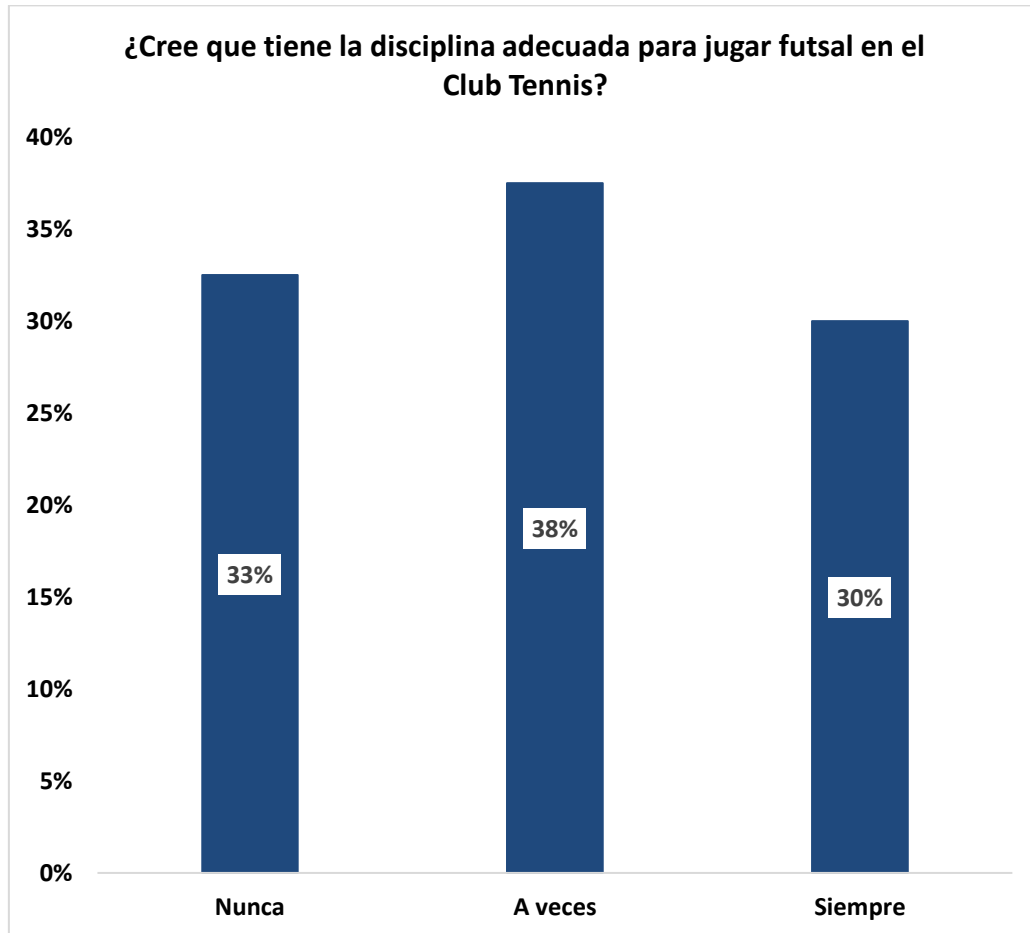


Figura 18 Cree que tiene la disciplina adecuada para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 33% nunca tiene la disciplina adecuada para jugar futsal en el Club Tennis, el 38% a veces tiene la disciplina adecuada para jugar futsal en el Club Tennis y el 30% siempre tiene la disciplina adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 19

*Cree que tiene la preparación adecuada para jugar futsal en el Club Tennis*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	9	23%
A veces	18	45%
Siempre	13	33%
TOTAL	40	100%

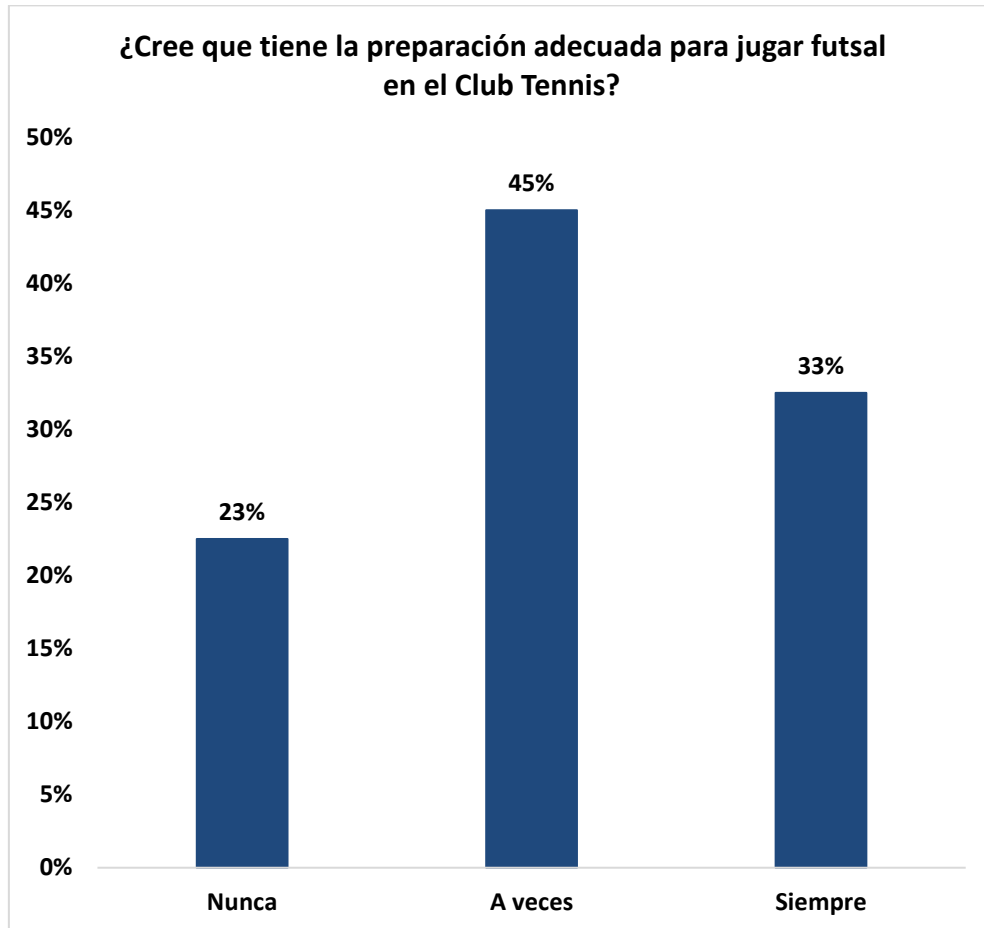


Figura 19 Cree que tiene la preparación adecuada para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 23% nunca tiene la preparación adecuada para jugar futsal en el Club Tennis, el 45% a veces tiene la preparación adecuada para jugar futsal en el Club Tennis y el 33% siempre tiene la preparación adecuada para jugar futsal en el Club Tennis.

Tabla 20

*Cree que tiene el conocimiento adecuado para jugar futsal en el Club Tennis*

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	10	25%
A veces	16	40%
Siempre	14	35%
TOTAL	40	100%

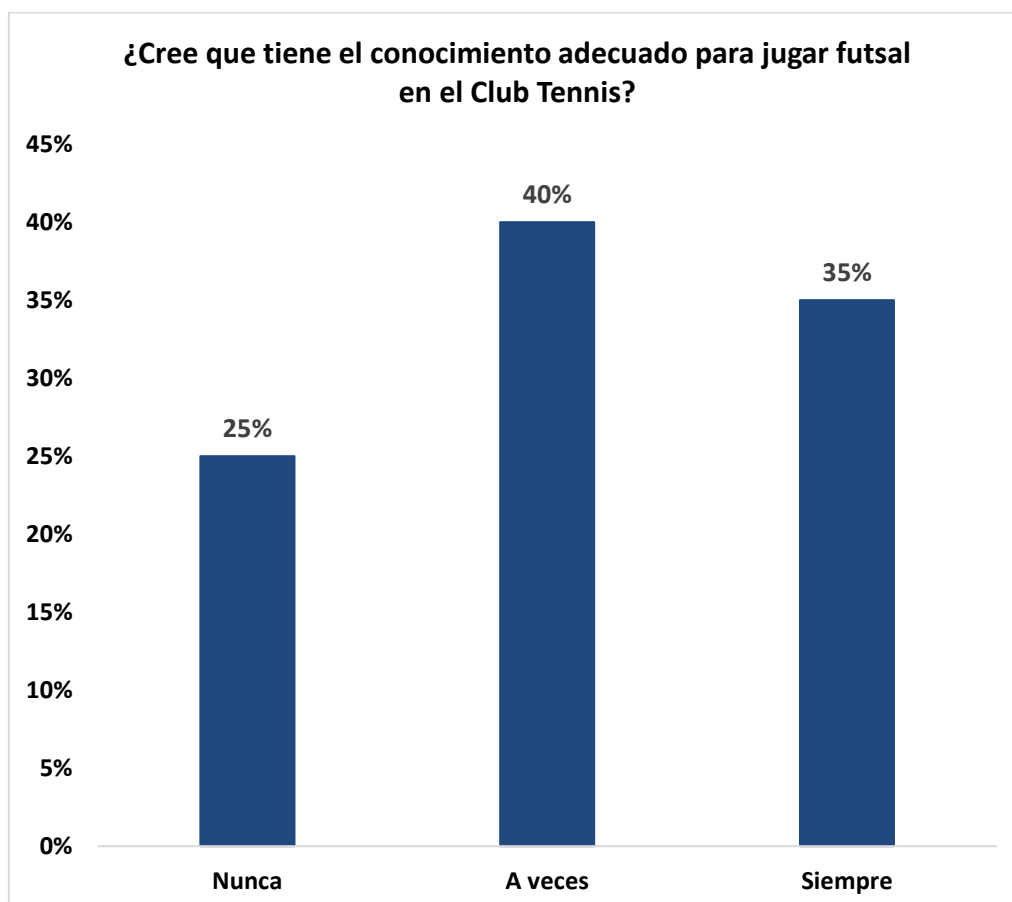


Figura 20 Cree que tiene el conocimiento adecuado para jugar futsal en el Club Tennis

**INTERPRETACIÓN:** Se encuestó a 40 deportistas quienes indican que; el 25% nunca tiene el conocimiento adecuado para jugar futsal en el Club Tennis, el 40% a veces tiene el conocimiento adecuado para jugar futsal en el Club Tennis y el 35% siempre tiene el conocimiento adecuado para jugar futsal en el Club Tennis.

# CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados que se han obtenido se afirma la condición física se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

Estos resultados se asemejan al siguiente autor: Gutierrez (2020) en su tesis titulada *“Condicion física y rendimiedo académico en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Domingo Mandamiento Sipán”*, concluye que: Hay una correlación importante entre la condición corporal y el desempeño academico en estudiantes del primer grado de secundaria en la I. E. Domingo Mandamiento Sipán, Hualmay, 2018, la magnitud de Spearman es de 0.544, y se considera que es un valor medio (p. 48).

También tiene relación con Díaz (2020) en su tesis titulada *“Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas”*, concluye que: Se estableció que el programa de ejercitación física incrementa la capacidad física de los estudiantes del primer y del segundo ciclo de la escuela Profesional de Ciencias del Deporte de la Univesidad Alas Peruanas, en 31,67, de acuerdo a U de Mann Whitney, el nivel de importancia  $p= 0,000$  es menor que  $p=0,05$  ( $p<\alpha$ ) y  $Z = 9,191$  es menor que 1,96 (punto crítico). De modo que se puede afirmar que la ejecución del plan de condicionamiento físico incrementa significativamente la capacidad física de los alumnos del primer y segundo grado de la academia Alas Peruanas (p. 94).



## 5. 2. CONCLUSIONES

**Primera:** Se concluye que la condición física se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024.

**Segunda:** Se concluye que la agilidad se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024, teniendo como consecuencia que los jugadores tienen la velocidad, la fuerza y la flexibilidad en un nivel bajo.

**Tercera:** Se concluye que la coordinación se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024, teniendo como consecuencia que los jugadores tienen coordinación específica y general en un nivel bajo.

**Cuarta:** Se concluye que la potencia se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024, teniendo como consecuencia que los jugadores tienen resistencia y fuerza en un nivel bajo.

**Quinta:** Se concluye que el equilibrio se relaciona con el rendimiento físico deportivo de los jugadores de futsal masters del Club Tennis Huacho, 2024, teniendo como consecuencia que los jugadores tienen poco equilibrio en su cuerpo.

### 5. 3. RECOMENDACIONES

**Primera:** Se recomienda al entrenador del Club Tennis que trabaje ejercicios netamente de agilidad con el fin de mejorar el rendimiento físico deportivo de los jugadores incidiendo indirectamente en la condición física que tengan cada uno de estos.

**Segunda:** Se recomienda brindar asesoría a cada uno de los jugadores acerca de la coordinación además de aplicar juegos que permitan coordinarse a los jugadores esto con el fin de mejorar su rendimiento y condición física de cada uno y conlleve al logro del objetivo del Club.

**Tercera:** Se recomienda brindar consejos de alimentación a los jugadores ya que siendo persona de un rango de edad avanzado deben tener una alimentación especial para mantener la masa muscular y ayude a su condición física buena.

**Cuarta:** Se recomienda realizar ejercicios de potencia que conlleve a un buen rendimiento físico para que los jugadores rindan eficientemente en cada partido de fútbol evitando tener lesiones que puedan afectar el fútbol.

## CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

### 6. 1. Fuentes Bibliográficas

- Abregú, N. (2019). Relación entre la aptitud física-deportiva y el rendimiento escolar en estudiantes del cuarto grado de primaria. *Posgrado*. Universidad Cesar Vallejo, Perú.
- Avila, L., & Rangel, O. (2022). Correlación Entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico. *Posgrado*. Universidad de la Costa, Barranquilla, Colombia.
- Barría, P., & Manriquez, M. (2021). relacion entre la actividad fisica regular y rendimiento academico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad de Chile. *Pregrado*. Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.
- Coz, B. (2022). la preparacion fisica y el rendimiento deportivo de los futbolistas del Club Nicolas de Pierola en el campeonato de 1era división de Huacho. *Pregrado*. Universidad Nacional José Faustino Sanchez Carrión, Huacho, Perú.
- Diaz, E. (2020). Programa de acondicionamiento físico para fortalecer la condición física de los estudiantes del primer y segundo ciclo de la Universidad Alas Peruanas. *Posgrado*. Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Gutierrez, B. (2020). condicion fisica y rendimiendo académico en estudiantes del 1° de secundaria de la Institución Domingo Mandamiento Sipán. *Posgrado*. Universidad Nacional José Faustino Sanchez Carrión, Huacho, Perú.
- Huaracha, J., & Huamantuma, R. (2020). la preparacion fisica y su incidencia en la practica de futbol en estudiantes del 6to grado. *Prgrado*. Instituto de educación superior pedagógico público Azangaro, Azángaro, Puno, Perú.

Mendez, J. (2021). Impacto de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes. *Pregrado*. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia.

Zambrano, E. (2021). el entrenamiento en el rendimiento físico del equipo Camex del personal del Boes. *Pregrado*. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.

## 6.2. Fuentes Electrónicas

Cardenas, D. (06 de 05 de 2021). *Claves para mejorar tu rendimiento deportivo*. Obtenido de <https://cepsicologia.com/claves-mejorar-rendimiento-deportivo/#:~:text=El%20rendimiento%20en%20el%20deporte,menor%20uso%20de%20recursos%20posible.>

Castillo, M. (2007). *La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana*. Obtenido de <https://www.cafyd.com/selec0701/Selultimo.pdf>

Enriquez, C. (04 de 05 de 2023). *Factores que influyen en el rendimiento deportivo*. Obtenido de <https://unisport.es/rendimiento-deportivo/>

Esneca. (16 de 05 de 2022). *Cómo mejorar la condición física*. Obtenido de <https://www.esneca.com/blog/condicion-fisica-como-mejorar/>

Kokkinos, P. (2023). *Test de condición física: significado e importancia*. Obtenido de <https://www.yopro.com.es/es/razones-por-las-que-un-test-de-condicion-fisica-puede-ayudarte-a-configurar-tu-nueva-rutina-de-entrenamiento/>

Mendez, J. (2021). Impacto de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes. *Pregrado*. Universidad Santo Tomás, Bucaramanga, Colombia.

- Moreno, M. (17 de 12 de 2019). *¿Cómo mejorar mi rendimiento deportivo?* Obtenido de <https://www.veritasint.com/blog/es/como-mejorar-mi-rendimiento-deportivo/>
- Perez, J., & Gardey, A. (11 de 05 de 2021). *Condición física - Qué es, ejemplos, definición y concepto.* Obtenido de <https://definicion.de/condicion-fisica/>
- Rodriguez, E. (10 de 05 de 2022). *Rendimiento físico: qué es y cómo mejorarlo.* Obtenido de <https://triatlon.org/blog/rendimiento-fisico-que-es-como-mejorarlo/>
- Toledo, P. (20 de 04 de 2023). *Factores que influyen en el rendimiento deportivo.* Obtenido de <https://universidadeuropea.com/blog/factores-rendimiento-deportivo/>

# ANEXOS





## ENCUESTA

### A LOS JUGADORES DE FUTSAL MASTERS DEL CLUB TENNIS HUACHO, 2024.

#### INSTRUCCIÓN

Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

**1=Nunca; 2=A veces; 3=Siempre**

<b>CONDICIÓN FÍSICA</b>				
<b>I. Agilidad</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.	¿Cree que tiene la velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis?			
2.	¿Cree que tiene la fuerza que demanda jugar futsal en el Club Tennis?			
3.	¿Cree que tiene la flexibilidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis?			
<b>II. Coordinación</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
4.	¿Cree que tiene la coordinación específica que demanda jugar futsal en el Club Tennis?			
5.	¿Cree que tiene la coordinación general que demanda jugar futsal en el Club Tennis?			
<b>III. Potencia</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
6.	¿Cree que tiene la resistencia que demanda jugar futsal en el Club Tennis?			
7.	¿Cree que tiene la fuerza y velocidad que demanda jugar futsal en el Club Tennis?			
8.	¿Cree que tiene la capacidad de mover pesos para jugar futsal en el Club Tennis?			



<b>IV. Equilibrio</b>				
9.	¿Cree que tiene el equilibrio al mover una parte del cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis?			
10.	¿Cree que tiene el equilibrio al mover todo el cuerpo que demanda jugar futsal en el Club Tennis?			
<b>RENDIMIENTO FÍSICO DEPORTIVO</b>				
<b>V. Factor neuromuscular</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
11.	¿Cree que tiene el tipo de cuerpo adecuado para jugar futsal en el Club Tennis?			
12.	¿Cree que tiene la fuerza muscular adecuada para jugar futsal en el Club Tennis?			
13.	¿Cree que tiene la resistencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis?			
14.	¿Cree que tiene la agilidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis?			
15.	¿Cree que tiene la velocidad adecuada para jugar futsal en el Club Tennis?			
<b>VI. Factor psicológico</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
16.	¿Cree que tiene la inteligencia adecuada para jugar futsal en el Club Tennis?			
17.	¿Cree que tiene la automotivación para jugar futsal en el Club Tennis?			
18.	¿Cree que tiene la disciplina adecuada para jugar futsal en el Club Tennis?			
<b>VII. Factor ambiental</b>		<b>Calificación</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
19.	¿Cree que tiene la preparación adecuada para jugar futsal en el Club Tennis?			
20.	¿Cree que tiene el conocimiento adecuado para jugar futsal en el Club Tennis?			