

**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**



**TESIS**

**LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS  
CONDICIONALES EN SELECCIONADOS DE LA I.E. "PEDRO E. PAULET  
MOSTAJO" HUACHO 2018.**

**PRESENTADO POR:**

MEDINA RAMÍREZ, Wilder

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y  
Deportes

**ASESOR:**

Lic. PALACIOS SERNA, Raúl Eduardo

**MIEMBROS DEL JURADO**

Dra. MARCELO ANGULO, Norvina Marlina (Presidente)

Mg. DE LA CRUZ PARDO, Dante (Secretario)

Mg. CONDE CURIÑAUPA, Regulo (Vocal)

**HUACHO – 2018**

## **TÍTULO**

**LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS  
CONDICIONALES EN SELECCIONADOS DE LA I.E. “PEDRO E.  
PAULET MOSTAJO” HUACHO 2018.**

## **MIEMBROS DEL JURADO**

---

**Lic. PALACIOS SERNA, Raúl Eduardo**  
**ASESOR**

---

**Dra. MARCELO ANGULO, Norvina Marlena**  
**PRESIDENTE**

---

**Mg. DE LA CRUZ PARDO, Dante**  
**SECRETARIO**

---

**Mg. CONDE CURIÑAUPA, Regulo**  
**VOCAL**

## **DEDICATORIA**

*A Dios por haberme permitido culminar la etapa universitaria, además de su infinita bondad y amor.*

*A todos los familiares por los apoyos brindados de manera desinteresada.*

***MEDINA RAMÍREZ, Wilder***

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de la carrera, por ser fortaleza en los momentos de debilidad.

A la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión por brindarme su capacidad instalada y permitirme forjar una identidad de ser una profesional.

**MEDINA RAMÍREZ, Wilder**

## INDICE

PORTADA .....	i
TÍTULO .....	ii
MIEMBROS DEL JURADO .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN .....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xii

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática .....	14
1.2. Formulación del Problema .....	16
1.2.1. Problema General .....	16
1.2.2. Problemas Específicos .....	16
1.3. Objetivos .....	16
1.3.1. Objetivo General .....	16
1.3.2. Objetivos Específicos .....	17
1.4. Justificación de la Investigación.....	17
1.5. Delimitaciones del Estudio.....	18
1.6. Viabilidad del estudio .....	18

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.....	19
2.2. Bases Teóricas .....	26
2.2.1. La práctica deportiva .....	26
2.2.2. Las capacidades físicas condicionales .....	33
2.3. Definición de términos básicos .....	45
2.4. Hipótesis.....	47
2.4.1. Hipótesis General.....	47
2.4.2. Hipótesis Específicas .....	47

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

3.1. Diseño Metodológico .....	48
3.2. Población y muestra .....	49
3.3. Operacionalización de variables .....	50
3.4. Técnicas de recolección de datos .....	51
3.5. Método de análisis de datos .....	52

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

4.1. Análisis descriptivo por variables y dimensiones .....	53
4.2. Contrastación de hipótesis .....	62

## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión .....	72
5.2. Conclusiones .....	74
5.3. Recomendaciones .....	75

## CAPÍTULO VI

### FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

6.1. Referencias Bibliográficas .....	76
6.2. Referencias Documentales .....	78
6.3. Referencias Electrónicas .....	79

## ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	81
CUESTIONARIO .....	83
TABLA DE DATOS .....	85

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable x .....	50
Tabla 2. Operacionalización de la variable y .....	50
Tabla 3. Práctica deportiva.....	53
Tabla 4. Las actividades físicas recreativas .....	54
Tabla 5. Las actividades físicas competitivas .....	55
Tabla 6. Las actividades físicas educativas.....	56
Tabla 7. Capacidades físicas condicionales .....	57
Tabla 8. Resistencia.....	58
Tabla 9. Fuerza .....	59
Tabla 10. Velocidad.....	60
Tabla 11. Flexibilidad .....	61
Tabla 12. La práctica deportiva y las capacidades físicas .....	62
Tabla 13. La práctica deportiva y la resistencia.....	64
Tabla 14. La práctica deportiva y la fuerza.....	66
Tabla 15. La práctica deportiva y la velocidad.....	68
Tabla 16. La práctica deportiva y la flexibilidad .....	70



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Práctica deportiva .....	53
Figura 2. Las actividades físicas recreativas .....	54
Figura 3. Las actividades físicas competitivas.....	55
Figura 4. Las actividades físicas educativas .....	56
Figura 5. Capacidades físicas condicionales.....	57
Figura 6. Resistencia .....	58
Figura 7. Fuerza.....	59
Figura 8. Velocidad .....	60
Figura 9. Flexibilidad.....	61
Figura 10. La práctica deportiva y las capacidades físicas.....	63
Figura 11. La práctica deportiva y la resistencia.....	65
Figura 12. La práctica deportiva y la fuerza.....	67
Figura 13. La práctica deportiva y la velocidad .....	69
Figura 14. La práctica deportiva y la flexibilidad.....	71

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación denominado LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN SELECCIONADOS DE LA I.E. "PEDRO E. PAULET MOSTAJO" HUACHO 2018, tiene como objetivo determinar si la práctica deportiva se relaciona con las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

El tipo de estudio es descriptivo, con diseño correlacional, para la recolección de datos referentes a la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario estructurado, la población fue de 40 estudiantes y la muestra fue la totalidad de estudiantes seleccionados en el primer grado de educación secundaria de las secciones A, B y C de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Para el análisis estadístico, se utilizó el coeficiente de correlación lineal de Spearman y la medida de tendencia central: media aritmética, se concluye que existe una relación significativa entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.919, representando una buena asociación.

Palabras clave: la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales.

## **ABSTRACT**

The present research work called SPORTS PRACTICE AND CONDITIONAL PHYSICAL CAPABILITIES IN SELECTED OF THE I.E. "PEDRO E. PAULET MOSTAJO" HUACHO 2018, aims to determine if sports practice are related to the conditional physical abilities in selected I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

The type of study is descriptive, with correlational design, for the collection of data referring to sports practice and conditional physical abilities, the survey was used as a technique and as a structured questionnaire, the population was 40 students and the sample was the all students selected in the first grade of secondary education in sections A, B and C of EI "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

For the statistical analysis, Spearman's linear correlation coefficient and the central tendency measure were used: arithmetic mean, it is concluded that there is a significant relationship between sports practice and conditional physical abilities in selected I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018, due to the Spearman correlation that returns a value of 0.919, representing a good association.

Keywords: sports practice and conditional physical abilities.

## INTRODUCCIÓN

Tenemos en cuenta que la práctica deportiva es integración y socialización que nos lleva a tener obligaciones y a la vez nos da un proceso de enseñanza y aprendizaje.

Las capacidades físicas que son condicionales son los que determinan la condición física de la persona que nos orienta a la realización de una actividad física determinada y nos ayudan a potenciar el físico a través del entrenamiento, se les llaman condicionales ya que se van desarrollando en el proceso de acondicionamiento físico y a la vez condicionan el rendimiento deportivo.

Este trabajo se realizó pensando en todos los estudiantes que necesitan desarrollar la práctica deportiva y supervisada por el docente donde ayude a construir sus las capacidades físicas condicionales.

La práctica deportiva y su relación que existe con las capacidades físicas condicionales es muy importante para la etapa escolar por ello hemos decidido poner en práctica nuestros conocimientos mediante la realización de instrumentos y poder aplicarlos en la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018. Donde se observó considerablemente la falta de importancia a la práctica deportiva.

El objetivo que deseamos obtener mediante este trabajo es poder lograr transmitir una buena información al colegio y a la vez poder ayudar en el desarrollo de la formación integral del estudiante, relacionándolo con las capacidades físicas condicionales en los estudiantes de educación secundaria.

Estamos seguros que se puede lograr el desarrollo de las capacidades físicas condicionales del estudiante mediante la práctica deportiva sin recurrir a métodos tradicionales de ejercicios o circuitos que poco ayudan al desenvolvimiento e integración del estudiante en nuestra sociedad cada vez

más competitiva y exigente. Por este motivo planteamos la hipótesis de lograr una práctica deportiva del estudiante mediante un método sano, divertido y muy atractivo para la edad, sin obviar el respeto por las normas del juego.

La investigación está estructurada en seis capítulos:

En el Capítulo I, se aborda sobre el planteamiento de estudio, la fundamentación del problema, la formulación de problemas, los objetivos, la justificación, la delimitación del estudio y la formulación de hipótesis.

En el Capítulo II, trata el marco teórico, la selección de antecedentes tanto internacionales como nacionales que tengan relación con nuestra investigación, concluye con la definición de términos básicos.

En el Capítulo III, se plantea el tipo y diseño de investigación, la operacionalización de las variables, la prueba de hipótesis, la población muestral de estudio y los instrumentos de recolección de datos que se utilizó para la ejecución del trabajo de investigación.

En el Capítulo IV, se detalla la descripción de los resultados de la investigación.

En el capítulo V, se desarrolla la discusión de los resultados, las conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, en el sexto capítulo se señalan las fuentes de información y anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA**

La práctica deportiva constituye una actividad de gran complejidad, dado que requiere de la preparación del individuo, aplicando leyes, principios y reglas, las cuales van a determinar la especificidad de los objetivos, por edades y etapas del desarrollo deportivo.

Estas a su vez, proyectan la selección y uso efectivo de los medios métodos y procedimientos que garantizan la obtención de la forma deportiva, tanto individual, como colectiva, en cada competencia significativa.

La necesidad de materializar esta formación integral en la escuela, da origen entonces, al desarrollo de prácticas corporales, que apunten a formar físicamente a los escolares, por lo que se da cabida a diversas modalidades de prácticas, que van desde actividades lúdicas y recreativas centrados en la búsqueda de diversión y placer, hasta el aprendizaje de complejas acciones técnicas propias de las disciplinas deportivas modernas.

Por otro lado, la educación física ha evolucionado adaptándose al nuevo sistema educativo como área que forma parte del currículo académico; incluyendo su programación y contenidos procedimental, conceptual y actitudinal.

De hecho, la enseñanza del deporte busca el desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas, la utilización de las capacidades condicionales, tales como: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Las capacidades físicas son de mucha importancia para todos los deportes y estos deben desarrollarse a temprana edad, en nuestro medio la mayoría de docentes de las diferentes instituciones educativas hacen su sesión de aprendizaje sin saber cuál es la capacidad física de cada estudiante, también realizan sus preparativos para los juegos escolares sin una previa evaluación, la cual debería realizarse para una adecuada planificación, así poder mejorar el desempeño de los de los estudiantes, deportistas y este pueda actuar según las exigencias y con mayor eficiencia.

Las capacidades físicas condicionales son muy trascendentales, pues son uno de los pilares de cualquier deporte y es imprescindible tenerlo en cuenta para hacer una buena planificación para los estudiantes y deportistas, así no los ejercicios propuestos no sean perjudiciales para ellos, por este sentido se plantea el problema de investigación.

Esta investigación nace por la necesidad de conocer en qué medida la práctica deportiva influye en las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018, es notoria la falta de una cultura deportiva, como herramienta que potencie las capacidades físicas condicionales de los estudiantes, tanto por la escasa oferta deportiva y recreativa, como por el desconocimiento que tienen los responsables de la formación de los educandos.

Es necesario e importante que vuestros alumnos conozcan cuáles sus capacidades físicas condicionales y por qué es importante educarlas, mejorarlas y perfeccionarlas, así como los beneficios para su formación como personas y el bienestar de la sociedad en general.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es la relación existente entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- a) ¿Cuál es la relación entre la práctica deportiva y la resistencia en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018?
- b) ¿Cuál es la relación entre la práctica deportiva y la fuerza en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018?
- c) ¿Cuál es la relación entre la práctica deportiva y la velocidad en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018?
- d) ¿Cuál es la relación entre la práctica deportiva y la flexibilidad en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. Objetivo General**

Establecer si la práctica deportiva se relaciona con las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.



### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- a) Determinar si la práctica deportiva se relaciona con la resistencia en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.
- b) Determinar si la práctica deportiva se relaciona con la fuerza en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.
- c) Determinar si la práctica deportiva se relaciona con la velocidad en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.
- d) Determinar si la práctica deportiva se relaciona con la flexibilidad en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

En el presente trabajo de investigación se contrastó dos variables y se realizará la discusión en base a la información explicada en el marco teórico de la investigación, respecto a la relación de la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.

El trabajo de investigación se desarrollará siguiendo los procedimientos del método analítico - descriptivo y el diseño de investigación descriptivo correlacional, con la rigurosidad que requiere la investigación científica, para tener resultados que expliquen la relación entre las dos variables de estudio.

La investigación permitirá recoger información relevante en la relación que presentan los seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, la relación existente entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales.

La investigación permitirá recoger información relevante con respecto a la eficacia de la práctica deportiva con la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad en los seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018. Asimismo, nos dará un análisis de la importancia de la práctica deportiva y su utilidad en las capacidades físicas condicionales.

## **1.5. DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO**

### **a) Delimitación Espacial**

La investigación que aborda la práctica deportiva y su relación con las capacidades físicas condicionales en seleccionados de educación secundaria será realizada en la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.

### **b) Delimitación Temporal**

La investigación que aborda la práctica deportiva y su relación con las capacidades físicas condicionales en seleccionados de educación secundaria será realizada en la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.

### **c) Delimitación de Recursos**

En cuanto a los recursos humanos empleados, se cuenta con la participación de jóvenes estudiantes, profesores de la institución donde se llevará a cabo la investigación, padres de familia, así como también la participación del asesor.

Respecto a los recursos materiales, se cuentan con las bibliotecas de universidades nacionales y particulares de la ciudad, los equipos informáticos, los útiles de oficina y los instrumentos elaborados, facilitarán el desarrollo de la investigación.

## **1.6. VIABILIDAD DEL ESTUDIO**

Fue factible realizar la presente investigación en la institución educativa porque se contó con el aval, el apoyo y colaboración de, los directivos autoridades, docentes y estudiantes. Además, se dispuso de la bibliografía básica, de los recursos materiales y económicos, así como también del tiempo necesario.

## Capítulo II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Hoyo L. y Sañudo C. (2007).

**“Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla”**; la información obtenida en la presente tesis concluye que de forma general y, ya que más de la mitad de la muestra declara que nunca realiza actividad física o que lo hace “menos de 1- 2 días” a la semana podemos calificar a un gran porcentaje de la población objeto de estudio como “población sedentaria” siendo estos en niveles de algo superiores a los encontrados en estudios realizados en otros países europeos similares resto de España.

El porcentaje de chicas que realizan actividad física respecto al de chicos, es significativamente superior. Estas diferencias probablemente se deban a razones de índole sociocultural, de tal forma que aun puedan quedar ideas arraigadas del papel activo del niño ofertándole actividades deportivas, y la relativa actividad de la niña con actividades más pausadas. Teniendo en cuenta que el motivo principal de la práctica de actividad física en estas edades es la diversión, tanto en chicas como en chicos, padres y educandos deben promover estrategias atractivas que reviertan posiblemente el ocio de los niños facilitando así los tan codiciados “hábitos saludables”. En otro sentido y considerando que aquellos niños que no practican actividad física argumentan que esto se debe a la “falta de tiempo” podemos incidir en este aspecto si realmente estamos llenando la agenda de los niños con innumerables actividades extraescolares que no le deja tiempo

para la práctica de actividades físicas o deportivas. Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante de la universidad de Murcia España facultad ciencia del deporte.

Ramos, R. (2000).

**"Efectos de diferentes modelos de entrenamiento de fuerza y potencia en las capacidades condicionales de los jugadores profesionales de waterpolo"**; el presente artículo tuvo como propósito examinar el efecto de 16 semanas de resistencia de la parte inferior del cuerpo y orientado a potencia. Entrenamiento en medidas clave de desempeño del water polo femenino de élite. Jugadores Veintiún jugadores fueron asignados al azar a 2 grupos: control grupo (C) que realizó solo entrenamiento en el agua y una fuerza en la parte inferior del cuerpo (LBS) grupo, que realizó resistencia (Full-squat y split-squat) y salto y Entrenamiento de la parte inferior del cuerpo orientado a la energía (salto de contra-movimiento [CMJ] cargado y CMJ) sesiones (dos veces por semana) además del mismo entrenamiento en el agua. En el entrenamiento en agua se llevó a cabo 5 días a la semana durante un total de 16 semanas. Natación de velocidad máxima (MSS), fuerza de la parte inferior del cuerpo durante 1 repetición máximo (1RM) full-squat (FS), impulso en el agua y CMJ, y velocidad de lanzamiento (ThS) se midió antes y después del entrenamiento. Se mostraron resultados de pre-entrenamiento. No hay diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en cualquiera de las variables probadas. Después de 16 semanas, no hubo mejoría estadísticamente significativa. Encontrada en cualquiera de las variables medidas en el grupo C, sin embargo, significativa la mejora se encontró en el grupo de LBS: impulso en el agua (4,6 cm, 12,02%, tamaño del efecto [ES] = 1.02), CMJ (2.4 cm, 8.66%, ES = 0.85), FS (12.7 kg, 20.99%, ES = 2,41), ThS (3,4 km / h<sup>-1</sup>, 6,86%, ES = 3,44). Resistencia de la parte inferior del cuerpo y orientada al poder. Entrenamiento en jugadoras femeninas de waterpolo durante 16 semanas. Mejoras significativas en las

cualidades de rendimiento altamente específicas para waterpolo, actuación. Por ello, proponemos modificaciones a la formación actual. Metodología para los jugadores femeninos de waterpolo para incluir la resistencia y el poder orientado entrenando durante la temporada competitiva en este deporte.

Rubio (2014).

**"Capacidades condicionales de la marcha atlética en los estudiantes del ciclo básico del Instituto Tecnológico Superior Sucre"**; la elaboración de este artículo es que el desplazamiento va ligado con la flexibilidad que el estudiante tiene, entre más flexible es un estudiante mayor será su capacidad de desplazarse los rangos están entre bueno y regulares hay que poner más énfasis en esta parte de la técnica para poder desarrollarla. Las fases de apoyo son la parte más complicada de la técnica de la marcha ya que el ejecutante deberá pasar por cada uno de ellas, al igual los estudiantes alcanzan calificación de buena y regular, pero en menos cantidad que en las otras actividades, hay que poner más énfasis en esta parte de la marcha. La flexibilidad dentro de los estudiantes de la institución representa uno de las capacidades que medianamente se están desarrollando de insuficiente a buena es el parámetro que domina en el test de Palmer, obligatoriamente hay que mejorar el nivel de flexibilidad en todos los estudiantes. La fuerza y potencia en piernas es el parámetro más alto que se encontró en el ciclo básico de la institución de muy buena a sobresaliente es la calificación del test del Salto sin impulso, la capacidad de fuerza se está trabajando con éxito en las clases de Cultura física.

Guañuna, V y Meza, V (2012).

**"Estudio de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del futbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012"**; la elaboración de este

artículo es identificar las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales, valorar las diferentes capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo, indagar el grado de conocimientos académicos que posean cada uno de los entrenadores y su importancia durante el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, elaborar una estrategia metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo a través de información actualizada y gráficos ilustrativos de manera que se convierta en una guía de consulta para los entrenadores. Llegando a concluir que en esta investigación se difundió a las autoridades, entrenadores, deportistas de la Categoría Superior de fútbol, a través de una charla técnica a los entrenadores con la finalidad de dar a conocer algunos lineamientos relacionados con la preparación física, técnica, táctica, teórica, integral estos son elementos que ayudan a la preparación adecuada del futuro futbolista, inclusive la difusión de este manual ayudo a tomar conciencia por parte de ciertos profesores que no les dan permiso para los entrenamientos del fútbol, a las autoridades a brindar mayor apoyo en cuanto a los permisos y la logística ,al mismo futbolista a tomar conciencia de su rol, con mucha responsabilidad para que realice sus entrenamientos.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Quispe, P (2015)

**"La práctica de las actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibri, Juliaca – 2014"**; este artículo se realizó con el fin de determinar la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca. Metodología: el estudio es de tipo descriptivo y de

diseño diagnóstico; la muestra está compuesta por 132 estudiantes entre varones (70) y mujeres (62) de edades entre 12 a 18 años; el instrumento que se utilizó fue cuestionario de la práctica de actividades físico-deportivas en estudiantes del nivel secundario. Para el tratamiento estadístico se utilizó tablas (análisis porcentual) y gráficos. Resultados: primero, el 30,3% de los estudiantes realizan actividades físico-deportivas de 3 a 4 veces por semana, el 27,3% de 1 a 2 veces por semana, 18,9% 1 vez por semana, el 10,6% 7 veces a la semana y el 3,0% no practica; segundo, el 22,7% de los estudiantes realizan actividades físico-deportivas el día sábado, el 20,5% domingo, 16,7% jueves, el 14,4% lunes, el 10,6% martes, también el 10,6% viernes, el 3,0% no practica y el 1,5% miércoles; y tercero, el 28,0% de los estudiantes al día realizan actividades físico-deportivas de 1 hora y media a 2 horas, el 20,5% de 1 hora a 1 hora y media, también el 20,5% de 15 a 30 minutos, el 10,6% de 2 horas a 3 horas, también el 10,6% menos de 15 minutos, el 6,1% de 3 horas a más y el 3,8% no practican. Conclusión: la práctica de actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibrí de la ciudad de Juliaca, tiene una tendencia regularmente favorable por la frecuencia y tiempo que la dedican, es decir, las actividades físico-deportivas que realizan los estudiantes conduce a un incremento sustancial del gasto energético, tal como lo señala Sánchez (1996).

Sarmiento, A (2014).

**"Influencia de La práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de Lebrija, Santander"**; el siguiente artículo establecer la influencia de la práctica deportiva, entendiendo esta como toda aquella actividad realizada en edad escolar, con el rendimiento académico de los estudiantes de una institución educativa rural, en el municipio de Lebrija, Santander, Colombia. Metodológicamente es una investigación de tipo

descriptiva donde se evalúan distintos tipos de actividad deportiva: recreativa, competitiva y educativa, y la relación de estas con el rendimiento académico. Participan en el estudio 111 estudiantes, a los cuales se les aplicó un instrumento para medir las variables de estudio. Los resultados muestran una correlación positiva de  $r = 0,583$  para los estudiantes que realizan actividad competitiva; de  $r = 0,624$  para estudiantes que realizan actividad recreativa; y de  $r = 0,502$  para quienes realizan actividad educativa. Se concluye que a mayor práctica deportiva, mejor es el rendimiento académico.

Bravo, J (2015)

**"El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa secundaria Industrial N° 32 de Puno - 2015"**; en este artículo se determina el nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de Puno -2015. Metodología: la muestra está compuesta por 135 estudiantes del primer grado, entre los cuales 59 estudiantes son varones y 76 estudiantes son mujeres; para el tratamiento estadístico se utilizó solo el análisis estadístico descriptivo (análisis porcentual, número de casos y gráficos). Resultados: por un lado se hizo la diferencia por capacidades entre estudiantes varones y mujeres para así tener una idea de la diferencia entre sus capacidades físicas según su sexo. Por otro lado respondiendo a los objetivos específicos en el cual tenemos los resultados obtenidos de la capacidad de resistencia aeróbica (tabla 02) que se presenta en mayor porcentaje en el nivel bueno, por otro lado, los resultados obtenidos de la capacidad de fuerza de resistencia (tabla 04) el mayor porcentaje se encuentra en el nivel bueno, en cambio los resultados obtenidos de la capacidad de velocidad máxima (tabla 06) presenta mayor en el nivel deficiente, por otro lado, los resultados obtenidos de la capacidad de flexibilidad estática (tabla 08) el mayor porcentaje se encuentra en el nivel bueno y finalmente los resultados obtenidos de las capacidades



físicas condicionales (tabla 09) muestra que el mayor porcentaje está en el nivel bueno. Conclusión: el nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Industrial N° 32 de Puno en su totalidad es bueno, por lo tanto podemos decir que los estudiantes presentan un grado igual o ligeramente superior al mínimo aceptable, puesto que es el nivel medio.

Condori, A. (2018)

**"Las capacidades físicas condicionales en la enseñanza de la marcha atlética, en los estudiantes del segundo año "g" de secundaria de la Institución Educativa "Arequipa" 2018";** en este artículo se determina que el presente trabajo de investigación lleva por título las capacidades físicas condicionales en la enseñanza de la marcha atlética en los estudiantes del segundo año "g" de la Institución Educativa Arequipa 2018, el problema planteado fue que las estudiantes del segundo año "G" desconocen de la disciplina marcha atlética, su reglamentación, no se practique en la institución educativa y tampoco se cuenta con especialistas para que se enseñe esta disciplina. Teniendo como objetivo general, determinar la relación de las capacidades físicas condicionales en la enseñanza de la marcha atlética en los estudiantes del segundo año "G" de secundaria de la institución educativa Arequipa 2018, la muestra estuvo conformada por las estudiantes del segundo año "G" que hacían un total de 26 estudiantes matriculados en el 2018. Las técnicas e instrumentos que se aplicaron en la investigación fueron los test físicos de las capacidades físicas condicionales y una ficha de observación para observar los gestos técnicos de la marcha atlética, finalmente los resultados proporcionan datos sobre cada uno de los estudiantes que están destinados hacia la parte educativa y a la parte deportiva para que los estudiantes puedan practicar la marcha atlética a través de procesos adecuados.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. La Práctica Deportiva:**

#### **2.2.2.1. Definición:**

Practica viene del griego *praktikós*, término utilizado para designar lo “referente a la acción”, y que en latín toman dos formas *praxis* para significar “uso, costumbre y *practice*, referido al “acto y modo de hacer” (Campo & Restrepo, 2002, p. 13). Se entiende entonces que la práctica son los modos de acción cotidiana, que se realiza en forma intelectual o grupal, que responde a una táctica ordenada a través de la cual el ser humano configura su existencia como individuo y comunidad construyendo cultura (Campo & Restrepo, 2002, p.42).

La práctica deportiva es un proceso de socialización e integración que conlleva una serie de obligaciones y, al mismo tiempo, es un proceso de enseñanza y aprendizaje progresivo.

Esto explicita la práctica como una costumbre, un hábito, ya que las practicas hacen parte del quehacer diario de cada individuo; están presentes en lo cotidiano y cuando un individuo realiza una actividad en repetidas ocasiones, comúnmente sus acciones se convierten en un modo singular de actuar ante determinadas situaciones; es decir, en un hábito que se constituye a medida que el individuo actúa de manera continua sobre el medio, puede decirse que las practicas generan hábitos, por eso se convierten en parte del diario vivir del individuo.

#### **2.2.1.2. Las características:**

La práctica no es cualquier hacer, es ejercicio continuo y repetido. Es el trabajo cotidiano de lo humano que, sin bien se ajusta a unas reglas no necesariamente reconocidas por quien las ejerce, siempre posible de un ser creativo e innovador.

Segundo, paradójicamente, la práctica se somete a las estructuras que ella misma crea y que por ello dan continuidad y regularidad a las acciones humanas. Son generadoras de hábitos que a su vez las prefiguran. A través de ellas se va constituyendo el ser humano en comunidad.

Tercero, es necesario distinguir entre practica referida al hacer cotidiano en su conjunto y “practicass” en plural, referidas precisamente a las múltiples maneras del hacer de la cotidianidad. (Campo, Restrepo, 2002, p.28).

### **2.2.1.3. Los tipos**

#### **2.2.1.3.1. Las Actividades Físicas Recreativas**

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto.

Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes. Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias.

A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso

de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intergrupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

#### **2.2.1.3.2. Las Actividades Físicas Competitivas**

Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás.

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Popularmente, la palabra «deporte» es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y psíquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad física mínima.

### **2.2.1.3.3. Las Actividades Físicas Educativas**

Gaitán (2005), expresa que la práctica educativa son acciones relacionadas con el cuidado, la enseñanza y la dirección de otros.

Para Gimeno (1999) estas prácticas se configuran como saberes estratégicos, conocimientos sobre los saberes, y motivaciones y deseos compartidos; y se sedimentan en tradiciones culturales y formas visibles de desarrollo de las actividades educativas.

La práctica educativa es mucho más amplia que las otras prácticas, sus principales características se encuentran en sus interacciones culturales de los diferentes actores (estudiantes, profesores) y los procesos que se dan como la formación, la enseñanza y el acompañamiento.

La práctica educativa se caracteriza por:

Ser una actividad instrumental que además implica un saber; por tanto no es mecánica.

Su racionalidad específica alude a un conocimiento impreciso, a condiciones cambiantes y exige tener en cuenta las demandas concretas de la situación.

Puede entenderse como 'acción moralmente comprometida.

Sus fines deben clarificarse en relación con el saber práctico heredado de la tradición.

No se reduce al ejercicio de destrezas y técnicas, aunque requiere de ellas para responder a sus bienes intrínsecos.

#### **2.2.1.4. La Educación Física en la Institución**

La educación física hace referencia al estudio de las conductas motrices susceptibles de poseer contenido educativo, por ello se aprovecha el contenido de las actividades físicas para educar, buscando desarrollo integral del educando.

En este contexto, no se considera al movimiento como la movilidad mecánica de segmentos corporales, sino como la manifestación de percepción y sentimientos, que de manera consciente expresan la personalidad del individuo.

La educación física así concebida se inscribe en el concepto amplio que establece la Ley General de la Educación (1994), en la cual, la educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta integralmente en la persona humana, en su dignidad, en sus derechos y deberes, teniendo como fin principal el pleno desarrollo de la personalidad.

Desde esta perspectiva, la educación debe orientarse a la formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica, así como: a la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Como objetivos específicos de la educación, y específicos relacionados con la educación física en los ciclos de básica primaria y secundaria, la ley general de la educación plantea: "El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico armónico".

Para la educación secundaria se contempla además de lo anterior la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

Según Carlos Bolívar (2010), reconocida autoridad en el contexto de la educación física en Colombia, son objetivos de la educación física en la escuela:

Propender por el desarrollo de la autonomía personal y por la participación activa en el grupo, convirtiendo las acciones, los movimientos, juegos y deportes en medios de experiencias prácticas, en donde haya elección libre, creatividad, diálogo, camaradería y crítica.

Favorecer el desarrollo de aptitudes básicas de movimiento, procurando que las destrezas y habilidades sean el fundamento básico para una posterior vida deportiva, se busca que el menor desarrolle habilidad y no técnica, porque se ajusta más al ciclo evolutivo por el que atraviesa.

Estimular una actividad positiva y favorable a la práctica deportiva, se procura que el hacer deporte se convierta en una necesidad, en un valor apreciado por el niño. Propiciar contactos interdisciplinarios con otras disciplinas, porque el trabajo en la educación física precisa el concurso de otras disciplinas como la psicología, la antropología, la sociología, las ciencias de la educación, etc.

#### **2.2.2.4.1. Los Factores de evaluar la educación física**

La evaluación puede definirse como el conjunto de prácticas que sirven al profesor de educación física para determinar el grado de progreso alcanzado por sus alumnos, y poder así ajustar la intervención didáctica a las características de aquellos.

La evaluación debe ser un proceso que involucre el diálogo, la comprensión y la mejora continua, por ello, se debe realizar a partir de los logros alcanzados y no de las deficiencias encontradas.

La evaluación de los alumnos, del proceso y del docente son los aspectos que se deben considerar y sobre los cuales se acumula información.

Al evaluar a los estudiantes se deben considerar tres momentos: La evaluación inicial, formativa y sumativa, estas deben estar ligadas al proceso educativo, a los objetivos y contenidos que se han propuesto, para así tomar las decisiones necesarias de orientación y desarrollo una vez se ha obtenido dicha información.

Así, desde esta perspectiva, el objetivo de la evaluación será informar sobre el ritmo de aprendizaje de cada alumno, mediante la valoración de los logros alcanzados la evaluación tiene en cuenta los aspectos práctico, teórico y actitudinal. Lo práctico se aplica en el aspecto motor, como por ejemplo, la coordinación de los movimientos.

En lo teórico, hace referencia al conocimiento que el educando debe tener, como por ejemplo, reglas para hacer un ejercicio; en el aspecto actitudinal se evalúa la disposición del alumno hacia las actividades de clase, la aceptación de los valores y las normas establecidas.

La evaluación del proceso parte de la reflexión y del análisis de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física.

La evaluación del profesor se concreta en la planificación, la instrucción, el tipo y el nivel de formación, se realiza al final del proceso y mide la eficacia de su intervención.



Según Ramos (2007), en su texto "Evaluación-Antropométrica y Motriz Condicional de Niños y Adolescentes", la evaluación que corresponde a la educación física escolar comprende:

Crecimiento y desarrollo corporal.

Capacidades motrices condicionales.

Capacidades motrices coordinadas.

Destrezas deportivas.

Conocimientos científicos que fundamentan estas actividades.

Las habilidades organizativas de las actividades sociales basadas en actividades físicas, ejercicios y deportes, por ejemplo, en campeonatos, eventos deportivos y recreativos.

Dentro de las evaluaciones que se deben realizar a los alumnos merece resaltarse el factor antropométrico, el cual se debe evaluar semestralmente.

El crecimiento corporal evaluado periódicamente sirve para detectar oportunamente anomalías y retrasos respecto al desarrollo normal, indicadores de estatura para la edad, peso para la estatura y peso para la edad, permiten evaluar el estado nutricional del individuo.

## **2.2.2. Las capacidades físicas condicionales**

### **2.2.2.1. Definición.**

Las capacidades físicas condicionales son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas. (Mora, 1989).

Según (Villar, 1993) son los factores que determinan la condición física del individuo que orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante el entrenamiento, también se llaman condicionales porque se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico y porque condicionan el rendimiento deportivo.

Son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto esencial para la prestación motriz y deportiva.

Collazos (2002), precisa que las capacidades físicas condicionales son todas aquellas cualidades del ser humano que se desarrollan por etapas de madurez " fases sensibles". Los factores que lo determinan son: la edad, condiciones genéticas, sistema nervioso, hábitos, época de inicio de la actividad física; y se clasifican en: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Peral (2009), refiere que las capacidades físicas condicionales están determinadas por complejos procesos bioquímicas del organismo, la composición de los aparatos y sistemas del mismo , el periodo del crecimiento y desarrollo, los factores hereditarios y la alimentación, entre muchos otros.

Todas estas capacidades tienen un periodo propicio de estimulación en su desarrollo o mantenimiento, de ahí que sea tan importante para ser grandes campeones o en todo caso, para desarrollar una condición física que ayudara al buen funcionamiento de tu organismo. La salud es uno de los grandes beneficios del ejercicio físico, para lograrla es necesario practicarlo de manera regular moderada y progresiva.

Desde nuestra óptica decimos que las capacidades físicas son cualidades del ser humano innatas que se van desarrollando a través del tiempo y tienen diferentes condicionantes como la actividad física realizada, la nutrición, etc.

Y es muy importante en cualquier deporte como también es necesario que los estudiantes conozcan cuáles son las capacidades físicas condicionales y por qué es importante educarlas, mejorarlas y perfeccionarlas, así como los beneficios para su formación como personas y el bienestar de la sociedad en general. Connotados investigadores afirman que dichas capacidades constituyen los fundamentos para el aprendizaje y el perfeccionamiento de acciones motrices para la vida.

### **2.2.2.2. La Resistencia**

Homann, Lames y Letzelter (2005), indican que el significado de resistencia se entiende, por lo general, como la capacidad de rendimiento ante el cansancio. En este sentido, hace posible que se mantenga una intensidad elegida durante el máximo tiempo posible, perder el mínimo posible de esta intensidad, Poder estabilizar durante el máximo tiempo posible la técnica deportiva y el comportamiento táctico. La resistencia tiene un significado directo e indirecto en el rendimiento y el entrenamiento.

Mirella (2009), define a la resistencia como la capacidad para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración, la capacidad de resistencia se caracteriza por la máxima economía de las funciones. Comienza ya a adquirir relevancia, aunque sea de forma mínima, en actividades deportivas que impliquen un esfuerzo continuo y de más de 10 segundos de duración.

López (2009), señala que la resistencia es una característica de rendimiento que pertenece a la naturaleza humana. Sus rasgos principales se fundamentan en los factores orgánicos, fisiológicos y psíquicos. La resistencia está determinada por el sistema cardiorrespiratorio, el metabolismo, el sistema nervioso, el sistema orgánico, así como por la coordinación de los movimientos y por componentes psíquicos.

Aparece en esferas diversas de la vida cotidiana, por lo que se dice que existe una resistencia física, sensorial y emocional.

En el aporte de Sánchez (1998), considera a la resistencia, en términos generales, como la capacidad que posee el cuerpo humano para soportar una actividad física prolongada durante el mayor tiempo posible.

Sin embargo, la resistencia se desglosa en dos conceptos:

#### **a) La resistencia aeróbica**

La resistencia aeróbica se entiende como tal la capacidad de resistir la fatiga en los esfuerzos de larga duración e intensidad moderada.

Es un trabajo que se realiza con suficiente cantidad de oxígeno. Después de algunos minutos (min.) de carga, se establece un equilibrio entre el consumo y la liberación de energías (steady state), pudiendo ser ejecutado durante un largo tiempo. Se establece en 3 min. La duración mínima para que el esfuerzo sea de resistencia aeróbica, siempre que se esté actuando a una intensidad superior al 50% de la máxima capacidad de trabajo circulatorio. Esto corresponde en ambos sexos, en la tercera década de la vida, a una frecuencia cardiaca superior a las 130 pulsaciones por minuto (p/m) (López, 2009).

Según Forteza (2009), la resistencia aeróbica se refiere a cargas pequeñas de esfuerzos de baja intensidad para el rendimiento inmediato, pues su dirección exige básicamente de trabajo continuo de baja intensidad (130-150 p/m.). La recuperación será de 1-2 minutos. El tiempo de trabajo es superior a los 3 minutos; alcanzando la potencia máxima sobre el minuto 10.

### **b) La resistencia anaeróbica**

La resistencia anaeróbica es la capacidad de realizar un trabajo de intensidad máxima o sub máxima con insuficiente capacidad de oxígeno durante un periodo de tiempo inferior a 3 min. En los esfuerzos anaeróbicos se origina un gran debito de oxígeno, y como consecuencia de ello se forma una gran cantidad de ácido láctico y por lo tanto, se incrementa la hiperacidez metabólica (López, 2009).

Bosco (2005), la resistencia anaeróbica es cuando el esfuerzo que se realiza es intenso, la cantidad de oxígeno que se debería consumir en ese momento es muy superior a la que se puede aportar, sin que se pueda establecer el equilibrio (steady state), originándose la "deuda de oxígeno", que será pagada cuando el esfuerzo finalice.

Esta situación donde el oxígeno es insuficiente es llamada "fase anaeróbica" "Cuando más intenso es el esfuerzo anaeróbico más elevada es la cantidad de oxígeno para las necesarias combustiones, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos.

En esta situación el organismo debe seguir trabajando y rindiendo; es decir, en deuda de oxígeno (con menor cantidad de oxígeno que la necesitada), como consecuencia de lo anterior, se forman en los tejidos (principalmente en el muscular) ácidos que entorpecen el movimiento y el rendimiento, siendo uno de los más abundantes el láctico (el que produce las agujetas).

### **2.2.2.3. La fuerza**

Según nuestro punto de vista si revisamos el valor de la palabra fuerza de una manera amplia nos viene a la mente con facilidad la idea de vigor, robustez, poder ya sea físico o mental, resistencia a dificultades y otras muchas que nos van a servir para calificar la impresión que nos transmite la manera en que se realiza una acción o la imagen de algo o alguien. Pero al margen de esto, la palabra fuerza tiene un nombre propio dentro de la mecánica, la fisiología y todas las disciplinas relacionadas con la actividad física y el deporte. En el siguiente apartado pasaremos a definir la fuerza según diferentes autores.

Homann, Lames y Letzelter, (2005), nos dicen que según los principios generales de la fuerza está asentado en las diferentes formas de observación del fenómeno. En la fuerza física, que se puede observar como el origen del rendimiento, se diferencian los procesos fisiológicos básicos; desde el punto de vista deportivo hay diferentes modos para distinguir la fuerza, como por ejemplo, la fuerza en el salto, en el esprint, en el lanzamiento, en el fútbol, al disparar. Las capacidades de la fuerza son parte central de la capacidad condicional del rendimiento.

En este sentido, todas las acciones y movimientos humanos vienen acompañados de un cambio de estado, ya sea para producirlo, para frenarlo o simplemente para mantener nuestra postura, la cual se opone constantemente a la fuerza de la gravedad.

Por eso la fuerza es una de las capacidades básicas del ser humano, ya que es la causa originaría de todo movimiento, de ahí que en el ámbito del entrenamiento se le preste una especial atención para mejorar el rendimiento del individuo en su deporte o actividad.

El cuerpo humano cuenta con una herramienta especializada para producir el movimiento de los huesos y con ello de su masa en el espacio, el sistema muscular, cuya actividad tiene que ser bien conocida para poder entrenarlo con eficacia y así alcanzar el máximo rendimiento. Por lo tanto, la definición de fuerza está muy relacionada con la actividad del sistema muscular.

Para Mirella (2009), la fuerza es definida como la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular. En la práctica, el concepto de fuerza se utiliza para explicar la característica fundamental del movimiento arbitrario de un individuo en el cumplimiento de la acción motriz concreta.

López (2009), precisa que la fuerza es la capacidad de generar tensión intramuscular bajo condiciones específicas. Se trata de la capacidad que se adquiere más rápidamente, pero también la que con más facilidad se pierde. Denostada tradicionalmente en el entrenamiento deportivo por considerarse que agarrotaba los músculos, hoy es raro que el deportista no la entrene. Algunos especialistas consideran que es la cualidad física sobre la que están basadas todas las demás. Ya que en cualquier movimiento requiere de la fuerza proporcionada por los músculos.

Por otro lado Álvarez (1983), nos dice que la fuerza es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia, esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Se define también como la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular.

Y lo clasifica en diferentes tipos de fuerza:

#### **a) La fuerza explosiva**

Es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos: voleibol al saltar y rematar, balonmano al lanzar a portería, atletismo al esprintar, fútbol al golpear un balón (Álvarez, 1983).

## **b) La fuerza de resistencia**

La fuerza resistencia no es otra cosa más que la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad o gesto deportivo. Contrario al pensamiento de muchos, la fuerza resistencia se encuentra presente en una increíble variedad de disciplinas deportivas, gracias a los distintos grados de especificidad que puede alcanzar.

Un gimnasta, por ejemplo, necesita de una fuerza que le permita mantenerse durante algunos segundos en una posición determinada. Esta modalidad de la fuerza resistencia, más conocida como estática, es característica de este deporte. Piensen ahora en un ciclista o un remero desarrollando en forma mecánica, sistemática y repetitiva cada movimiento. Esta manifestación es de carácter cíclico. Finalmente, el ejemplo del boxeador es emblemático: debe soportar una serie de rounds a través de golpes que varían todo el tiempo. Estamos frente a una resistencia del tipo acíclica.

Desde el punto de vista energético, el trabajo de fuerza resistencia se sostiene sobre bases aeróbicas. No obstante, ante intensidades superiores al 40-50% de la fuerza máxima, suele haber una transición hacia la anaeróbica. Como concepto, cuando la carga no supera el 20% de la fuerza máxima, domina la resistencia como factor decisivo. Cuando la carga supera el 20%, la relación se invierte en favor de la fuerza.

A partir de esta idea se construye la metodología clásica del entrenamiento de fuerza resistencia: muchas repeticiones con poco peso. Esto permite trabajar sobre el sistema energético específico y evitar la hipertrofia. Sin embargo, un trabajo muy específico realizado bajo estas condiciones puede diezmar los índices generales de fuerza (Álvarez, 1983).

### **2.2.2.4. La velocidad**

Desde el punto de vista físico, la velocidad es el cociente entre el espacio recorrido y el tiempo empleado en recorrerlo. Sin embargo dentro del ámbito específico del deporte, se puede definir como una capacidad compleja derivada

de un conjunto de propiedades funcionales (fuerza y coordinación) que posibilita regular, en función de los parámetros temporales existentes, la activación de los procesos cognitivos y funcionales del deportista, con tal de provocar una respuesta motora óptima (López, 2009).

Homann, Lames y Letzelter, (2005), por velocidad entienden como la capacidad de reaccionar y actuar, bajo condiciones libres de cansancio, en el menor tiempo posible. La velocidad tiene una gran importancia para el éxito, es decir para la calidad y para la efectividad de muchos desarrollos de la acción de los movimientos.

La victoria o la derrota en muchas modalidades deportivas vienen determinadas por la presión de la decisión en las metas, o por la presión ejercida por el tiempo en la prematura puesta en acción de la velocidad, así como por la precisión para la exacta realización de un movimiento.

Es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en el tiempo posible. Es la aptitud para recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible, es la facultad para reaccionar a los estímulos (velocidad de reacción) contraer los músculos (velocidad contráctil muscular) y trasladarse sobre sus pies (velocidad de desplazamiento). Esfuerzo cualitativo de tipo neuromuscular muy poco perfectible y que se desarrolla con déficit de oxígeno (Bosco, 2005).

Para Álvarez (1985), la velocidad es definida como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es definida también, como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo.

Teniendo definida el concepto de velocidad es preciso pasar a detallar los dos tipos de velocidad que toman en cuenta diferentes autores.

#### **a) La velocidad de reacción**

Este concepto se refiere al tiempo que transcurre entre la presentación de los estímulos y el acto motor. En este caso se hablará de rapidez de reacción, puesto que siempre se buscará que sea en el espacio de tiempo menor (López,



2009). Este autor distingue la velocidad de reacción simple y la velocidad de reacción compleja.

- Velocidad de reacción simple: También se puede interpretar como tiempo de reacción simple. Se trata del tiempo o velocidad de reacción frente a un estímulo conocido con una respuesta preestablecida. Hay una única respuesta al estímulo presentado. Un ejemplo de ello sería el tiempo de reacción en la salida de las carreras de atletismo (el estímulo sería el disparo del juez de salida). La velocidad de reacción tiene un papel significativo en la mayoría de las actividades deportivas. En pruebas de velocidad como los 100 m, puede tener una notable influencia en el resultado final.
- Velocidad de reacción compleja: Esta manifestación se da en los deportes que se caracterizan por la comunicación y la incertidumbre de las acciones: deportes de equipo, deportes de lucha, deportes de motor. La mayoría de las reacciones complejas son electivas.

El deportista debe reaccionar atendiendo a muchos estímulos presentes durante el ejercicio y con actos motores variados adecuados: por ejemplo, un jugador de fútbol con el balón delante de la portería, ante el portero, deberá atender a la situación del portero y a su acción, ante la cual decidirá si busca realizar un dribling o el lanzamiento a portería.

En la mayoría de los deportes, estas reacciones electivas se manifiestan con respecto al objeto en movimiento sea un balón o el jugador.

### **b) La velocidad máxima**

Es la capacidad de realizar una trayectoria en el tiempo óptimo. Se pueden dar con acciones cíclicas o acíclicas, segmentarias y globales. Esta velocidad es la que se encuentra más estudiada en la bibliografía, puesto que es la más entrenable de manera pura (con método de entrenamiento para la velocidad); aunque siempre se ha de tener en cuenta que la mejora del resto de las capacidades físicas influirá obviamente en la mejora de la velocidad (López, 2009).

Por otro lado, Bangsbo (2008), precisa que la velocidad máxima es la capacidad que nos permite recorrer un espacio determinado en el menor tiempo posible. Los distintos aspectos que pueden incidir en que un sujeto se desplace con mayor o menor rapidez son la amplitud y la frecuencia.

#### **2.2.2.4. La flexibilidad**

El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.

Conseguir que al ejecutar los movimientos de una articulación determinada éstos alcancen su máxima amplitud, puede hacerse mediante ejercicios realizados por el propio sujeto sin ayudas externas (contracción del grupo muscular antagonista) o recurriendo a fuerzas externas tales como un compañero, sobrecarga, inercia, tracciones.

La definición dada de flexibilidad implica que esta capacidad no es algo general, sino que es específica de cada articulación, es decir, que una persona puede ser muy flexible en una articulación o en un grupo de articulaciones determinado y ello no implica necesariamente que lo sea también en otras. Incluso, dentro una misma articulación, la flexibilidad es específico para cada acción que puede realizarse con ella. Por ejemplo, una buena flexibilidad para hacer una flexión del tronco hacia adelante no implica buena flexibilidad para hacer una flexión lateral de tronco, a pesar de que ambas acciones ocurren en la articulación de la cadera. (Martínez, 2002).

López (2009), señala que la flexibilidad es la capacidad de desplazar una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimientos completa, sin restricciones ni dolor. Definida también como amplitud de movimiento de una articulación o de una serie de articulaciones, La flexibilidad refleja la capacidad de los músculos y de los tendones de alargarse en el contexto de las restricciones físicas que toda articulación posee. Junto con la fuerza, la velocidad y la resistencia, es una de las capacidades físicas condicionales, pero en numerosas ocasiones se halla marginada y poco tratada, en cambio,

ocupa un lugar privilegiado en los programas de acondicionamiento físico y en el campo deportivo en general.

Para Bosco (2005), es la capacidad que se manifiesta como la liviana facilidad con que el deportista realiza movimientos de gran amplitud. La flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones.

Depende de la movilidad articular, la elasticidad muscular y la relajación siendo sus factores limitantes: la herencia, la edad, el sexo, los trabajos pesados, el entrenamiento inadecuado, el sedentarismo y la hipertrofia muscular entre otros. Es otra cualidad que depende en forma fundamental de su condición natural: hay personas muy elásticas, otras no lo son tanto y por último algunas de escasa movilidad. Los niños son naturalmente muy flexibles; a medida que crecen aumenta la fuerza muscular y disminuye la flexibilidad.

La flexibilidad es como la capacidad de realizar movimientos amplios con frecuencia, la mayoría de los defectos posturales que se observan en muchas personas (jóvenes y mayores) derivan de una falta de flexibilidad a nivel de huesos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. Ha sido tal la necesidad de destacar su importancia que la Asociación Americana para la Salud incluyó en su batería de test una prueba de flexibilidad, por su especial incidencia en la salud. (Álvarez, 1985).

### **La flexibilidad estática**

La flexibilidad estática es la que se determina a través de la amplitud que alcanza el movimiento en una misma posición. Es la más utilizada en la evaluación de la flexibilidad representando el rango máximo de movimiento, dentro de la flexibilidad estática se puede destacar la flexibilidad estática activa y la flexibilidad estática pasiva.

Cuando se mantienen posiciones extendidas tensionando únicamente los músculos agonistas y sin energías, mientras los antagonistas se encuentran estirado está en presencia de la flexibilidad estática activa.

Un ejemplo claro de este tipo de flexibilidad es cuando se levanta una pierna manteniéndola en alto sin ninguna ayuda externa; el único soporte lo forman los músculos específicos de la pierna.

Este tipo de flexibilidad se considera determinante para los logros deportivos, siendo la más difícil de desarrollar por cuanto para lograr alcanzar y mantener una posición extendida se requiere tanto de fuerza muscular como de flexibilidad pasiva. (Pila, 1985).

### **La flexibilidad dinámica**

Una fuerza externa es la que se encarga de mover los segmentos óseos de la articulación de forma rápida. Se desarrolla mediante ejercicios de movilidad articular tradicionales de la gimnasia que lleva a un miembro a realizar el movimiento más completo posible en una articulación, como, Ejemplo: Extensión de los músculos aductores cuando controlamos un balón con el interior del muslo. (Bosco, 2005).

## 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

1. **Actividad competitiva:** Es aquella actividad física, en la cual los participantes buscan ganar una competencia, enfrentándose a rivales.
2. **Actividad deportiva:** Es aquella en que la actividad física se desarrolla practicando un deporte.
3. **Actividad educativa:** Es aquella actividad que tiene propósitos formativos, puede ser intelectual, instrumental o física.
4. **Actividad física:** Es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.
5. **Actividad recreativa:** Es aquella actividad física que tiene como propósito obtener recreación y disfrute lúdico y emplear productivamente el tiempo de ocio.
6. **Actividades:** La actividad (Lat. activistas, activas = actuar) es una faceta de la psicología. Mediatiza la vinculación del sujeto con el mundo real. La actividad es generadora del reflejo psíquico el cual, a su vez, mediatiza a la propia actividad.
7. **Capacidad:** Expresión actual de una aptitud latente (Potencialidad. aptitud legal, inteligencia, talento).
8. **Capacidad física:** Son aquellas cualidades que determinan la condición física de la persona y son mejorables con el entrenamiento.
9. **Capacidades físicas condicionales:** Son aquellas cualidades físicas que determinan las condiciones físicas de la persona y son mejorables con el entrenamiento, se les llama condicionales porque el rendimiento físico está determinado por ellas.

10. **Deporte:** Actividad humana que se caracteriza por ser reglamentada, competitiva e institucionalizada, la cual requiere de un entrenamiento físico, técnico, táctico, psicológico y teórico para obtener el éxito.
11. **Educación física:** Se define como la ciencia que trata de las relaciones entre el cuerpo y el movimiento con sus respectivas funciones, así como el desarrollo de este y su importancia para una saludable calidad de vida.
12. **Ejercicios:** Son movimientos específicos o generales que se repiten para aprender una acción de ejecutores progresivamente con una finalidad determinada. Para determinar capacidades específicas.
13. **Flexibilidad:** la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.
14. **Fuerza:** Todas ellas son actividades que van a solicitar de nuestro organismo un determinado rendimiento para realizarlas con un mínimo de eficacia, donde la fuerza desempeña un papel muy importante.
15. **Habilidades:** Son un conjunto de operaciones mentales cuyo objetivo es que el alumno integre la información adquirida básicamente a través de los sentidos, en una estructura de conocimiento que tenga sentido para él. La Telesecundaria integra diferentes estrategias de aprendizaje a través del uso de la televisión educativa en el aula, de módulos de aprendizaje y de la orientación del docente.
16. **Resistencia:** La resistencia es una capacidad del ser humano que viene asociada a dos conceptos: nivel de rendimiento y fatiga.
17. **Secundaria:** Segundo en orden o importancia es la que sigue de la educación primaria.
18. **Velocidad:** La velocidad es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo las diferentes manifestaciones de la velocidad van a depender de factores nerviosos y musculares.

## **2.4. FORMULACIÓN DE LAS HIPÓTESIS**

### **2.4.1. Hipótesis General**

Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

### **2.4.2. Hipótesis Específicas**

- a) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la resistencia en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.
- b) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la fuerza en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.
- c) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la velocidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.
- d) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la flexibilidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

## Capítulo III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

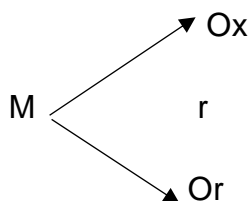
##### Tipo y Diseño de Investigación

La investigación es de tipo no experimental (ex post facto) de corte transversal, con un solo corte muestral, ya que el propósito de la investigación es examinar la relación entre dos variables (Salkind, 1999).

En ese sentido, “la investigación proporciona indicios de la relación que podría existir entre dos o más cosas, o de qué tan bien uno o más datos podrían predecir un resultado específico” (p. 19).

El diseño de investigación es descriptivo correlacional. Los estudios correlacionales tienen como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables (Hernández, Fernández & Baptista, 2006, p. 121). Por lo tanto, la presente investigación nos permite conocer el grado de relación que existe entre ambas variables (la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales).

La representación del diseño de la investigación es la siguiente:



##### Donde:

M = Muestra de Investigación

Ox = Observaciones de la variable “La práctica deportiva”

Oy = Observaciones de la variable “Las capacidades físicas condicionales”



$r$  = Índice de relación entre ambas variables

En cuanto al diseño elegido para la recolección de datos, es un diseño correlacional. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) este tipo de diseño describe la relación entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado (p. 154).

### 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### a. Población

GRADO	Nº DE ALUMNOS SELECCIONADOS	ALUMNOS X SECCIÓN
1er grado de secundaria	40	40
TOTAL	40	40

La población está constituida por 40 estudiantes seleccionados del primer grado de educación secundaria, del año académico 2018 de la Institución Educativa “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.

#### b. Muestra

La muestra es de carácter arbitrario y está constituida por 40 estudiantes seleccionados, del primer grado de educación secundaria, secciones A, B y C de la Institución Educativa “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.

### 3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1

Variable X

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Las Actividades Físicas recreativas		3	Bajo	1 -4
			Medio	5-6
			Alto	7-9
Las Actividades Físicas Competitivas		3	Bajo	1 -4
			Medio	5-6
			Alto	7-9
Las Actividades Físicas educativas		3	Bajo	1 -4
			Medio	5-6
			Alto	7-9
<b>LA PRÁCTICA DEPORTIVA</b>		9	Bajo	0-12
			Medio	13 -21
			Alto	22 -27

Tabla 2

Variable Y

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Resistencia		3	Bajo	1 -4
			Medio	5-6
			Alto	7-9
Fuerza		3	Bajo	1 -4
			Medio	5-6
			Alto	7-9
Velocidad		3	Bajo	1 -4
			Medio	5-6
			Alto	7-9
Flexibilidad		3	Bajo	1 -4
			Medio	5-6
			Alto	7-9
<b>CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES</b>		12	Bajo	0 -17
			Medio	18 -28
			Alto	29 -36

### 3.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### 3.4.1. Técnicas

Encuestas. - Se empleó con los estudiantes que participaron en la ejecución de la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales.

Análisis documental. - Se utilizó esta técnica para analizar las normas, leyes, reglamentos e información bibliográfica y diagnóstico situacional relacionados con la investigación.

#### 3.4.2. Instrumentos:

Guía de entrevista: Sirvió como hoja de ruta para el desarrollo de la entrevista dirigido a estudiantes seleccionados de la institución educativa “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho.

Cuestionario estructurado. Dirigido a los estudiantes de la institución educativa “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho.

Para medir la variable la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales se consideró la escala de Likert:

Variable 1: la práctica deportiva

Nunca (1)                      A veces (2)                      Siempre (3)

Variable 2: las capacidades físicas condicionales

Nunca (1)                      A veces (2)                      Siempre (3)

### **3.5. MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS**

Según Chávez, N. (1994) tomando como referente la estadística descriptiva “se utiliza en la distribución de frecuencia y porcentaje para expresar una visión general del conjunto de datos obtenidos por la aplicación del instrumento”, esto significa realizar el análisis estadístico de los datos obtenidos. Además, para la presentación de los datos se utilizará una técnica gráfica, al respecto según Balestrini, M. (2002, p.53) refiere que “estas técnicas están relacionados con cuadros estadísticos o ilustraciones como son: diagramas circulares, de barras horizontales o de sectores, gráficos de barras, entre otros”, con el propósito de obtener una mejor interpretación de los resultados.

## Capítulo IV RESULTADOS

### 4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO POR VARIABLES Y DIMENSIONES

Tabla 3. Práctica deportiva

PRÁCTICA DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	17,5	17,5	17,5
	Medio	17	42,5	42,5	60,0
	Alto	16	40,0	40,0	100,0
	<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

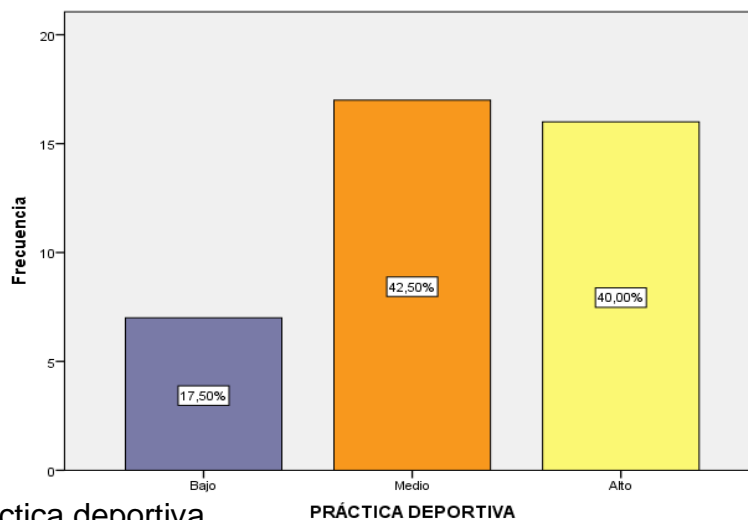


Figura 1. Práctica deportiva

De la fig. 1, un 40,00% de los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018, alcanzaron un nivel alto en la variable práctica deportiva, un 42,50% consiguieron un nivel medio y un 17,50% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 4. Las actividades físicas recreativas

Las Actividades Físicas recreativas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	17,5	17,5	17,5
	Medio	17	42,5	42,5	60,0
	Alto	16	40,0	40,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

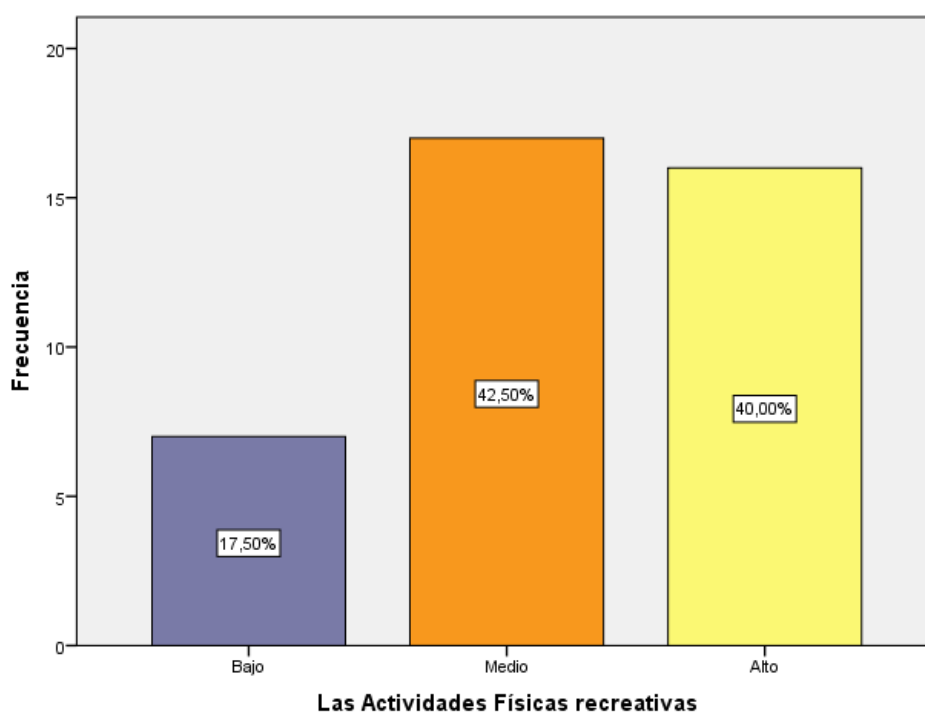


Figura 2. Las actividades físicas recreativas

De la fig. 2, un 42,50% de los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018 alcanzaron un nivel medio en la dimensión las actividades físicas recreativas, un 40,00% consiguieron un nivel alto y un 17,50% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 5. Las actividades físicas competitivas

Las Actividades Físicas Competitivas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	17,5	17,5	17,5
	Medio	14	35,0	35,0	52,5
	Alto	19	47,5	47,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario Cuestionario aplicado a los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

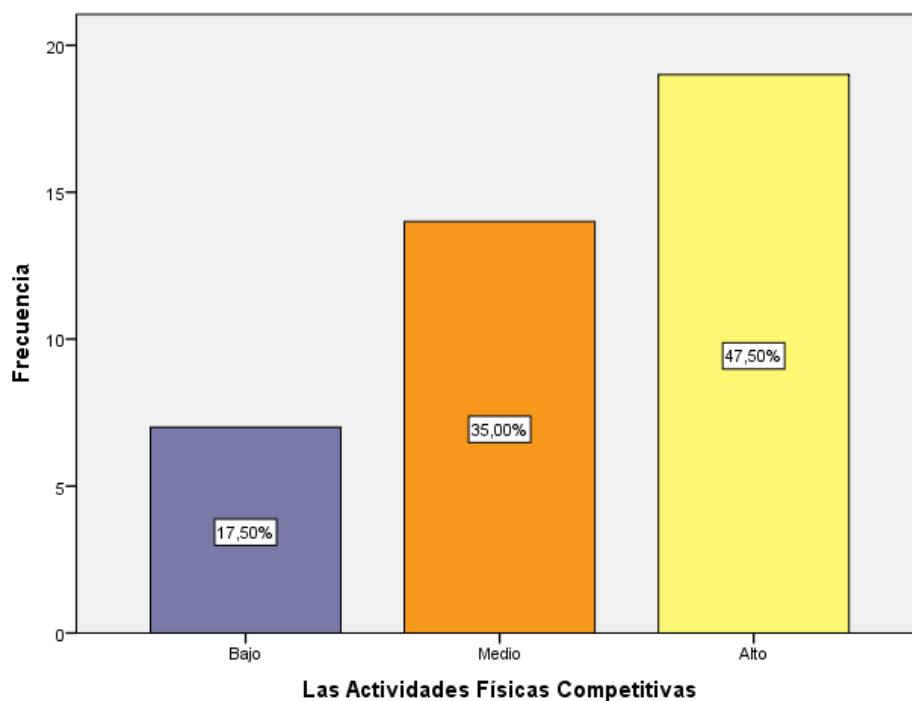


Figura 3. Las actividades físicas competitivas

De la fig. 3, un 47,50% de los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018 alcanzaron un nivel alto en la dimensión las actividades físicas competitivas, un 35,00% consiguieron un nivel medio y un 17,50% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 6. Las actividades físicas educativas

Las Actividades Físicas educativas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	10	25,0	25,0	25,0
	Medio	14	35,0	35,0	60,0
	Alto	16	40,0	40,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

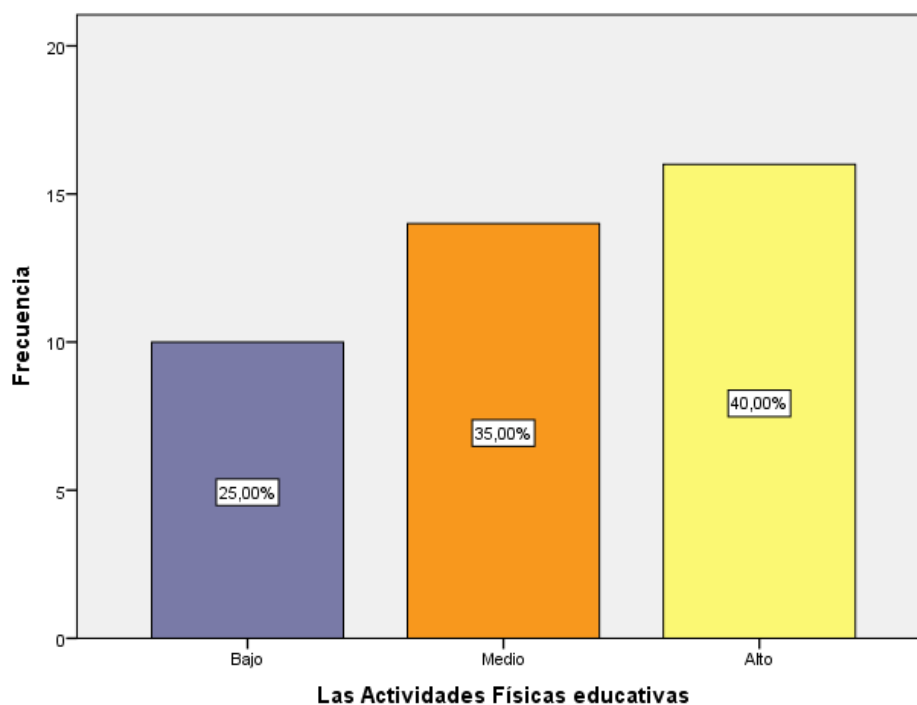


Figura 4. Las actividades físicas educativas

De la fig. 4, un 40,00% de los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018 alcanzaron un nivel alto en la dimensión las actividades físicas educativas, un 35,00% consiguieron un nivel medio y un 25,00% obtuvieron un nivel bajo.



Tabla 7. Capacidades físicas condicionales

CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	22,5	22,5	22,5
	Medio	17	42,5	42,5	65,0
	Alto	14	35,0	35,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

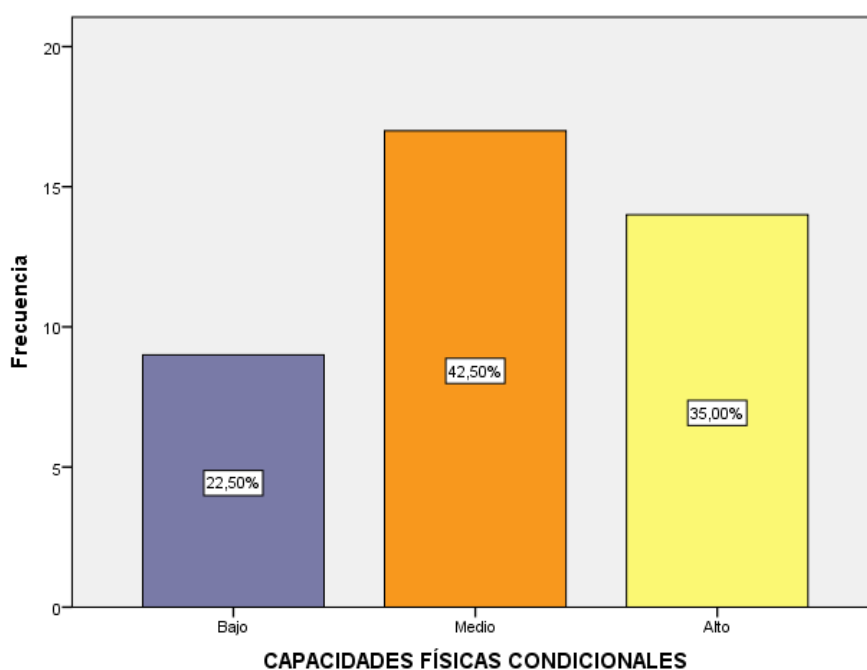


Figura 5. Capacidades físicas condicionales

De la fig. 5, un 42,50% de los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018 alcanzaron un nivel medio en la variable capacidades físicas condicionales, un 35,00% consiguieron un nivel alto y un 22,50% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 8. Resistencia

Resistencia					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	12	30,0	30,0	30,0
	Medio	14	35,0	35,0	65,0
	Alto	14	35,0	35,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

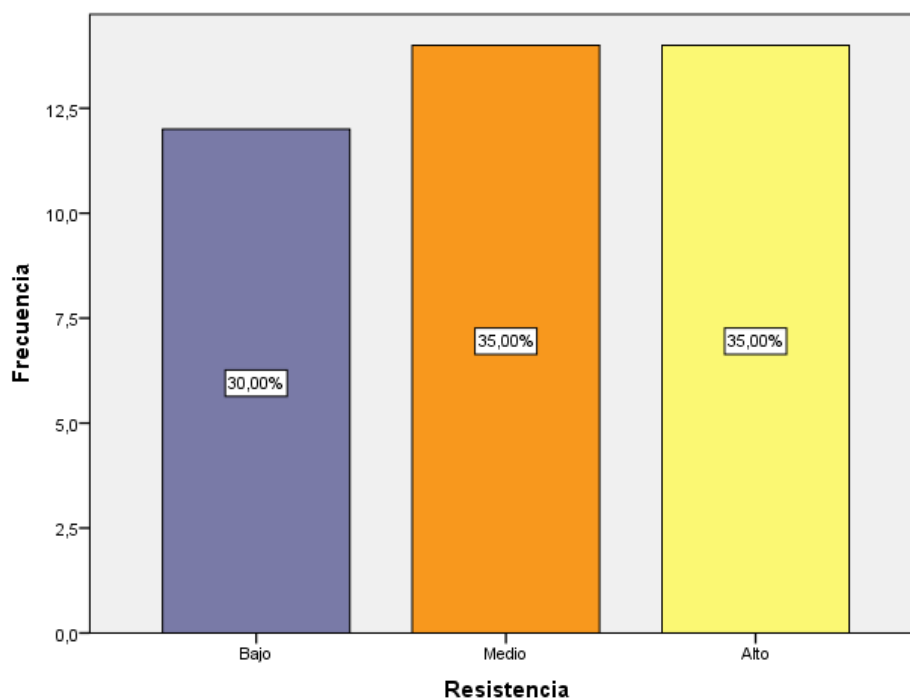


Figura 6. Resistencia

De la fig. 6, un 35,00% de los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018 alcanzaron un nivel alto en la dimensión resistencia, un 35,00% consiguieron un nivel medio y un 30,00% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 9. Fuerza

Fuerza					
		Frecuencia		Porcentaje	Porcentaje
			Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Bajo	8	20,0	20,0	20,0
	Medio	18	45,0	45,0	65,0
	Alto	14	35,0	35,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

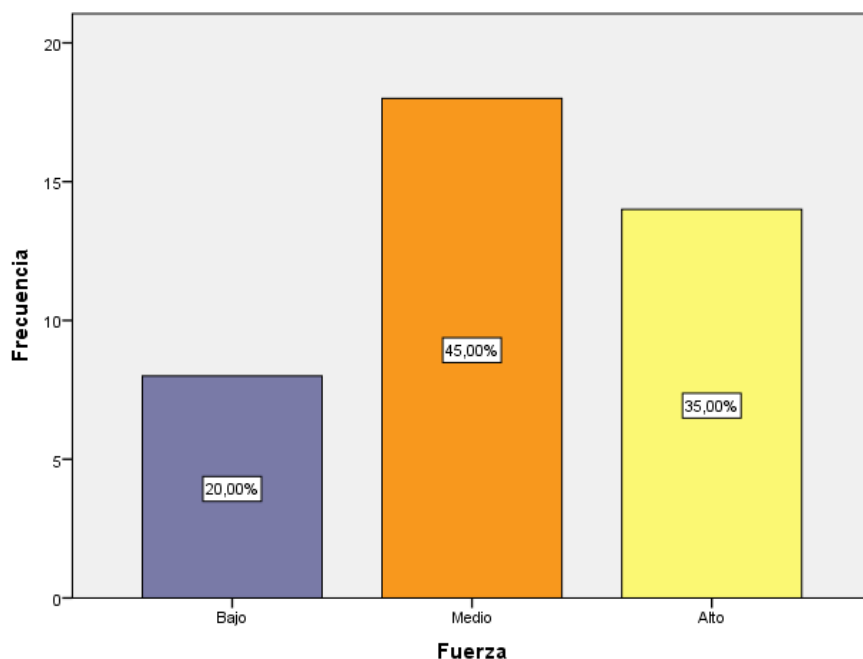


Figura 7. Fuerza.

De la fig. 7, un 45,00% de los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018 alcanzaron un nivel medio en la dimensión fuerza, un 35,00% consiguieron un nivel alto y un 20,00% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 10. Velocidad

Velocidad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	22,5	22,5	22,5
	Medio	17	42,5	42,5	65,0
	Alto	14	35,0	35,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

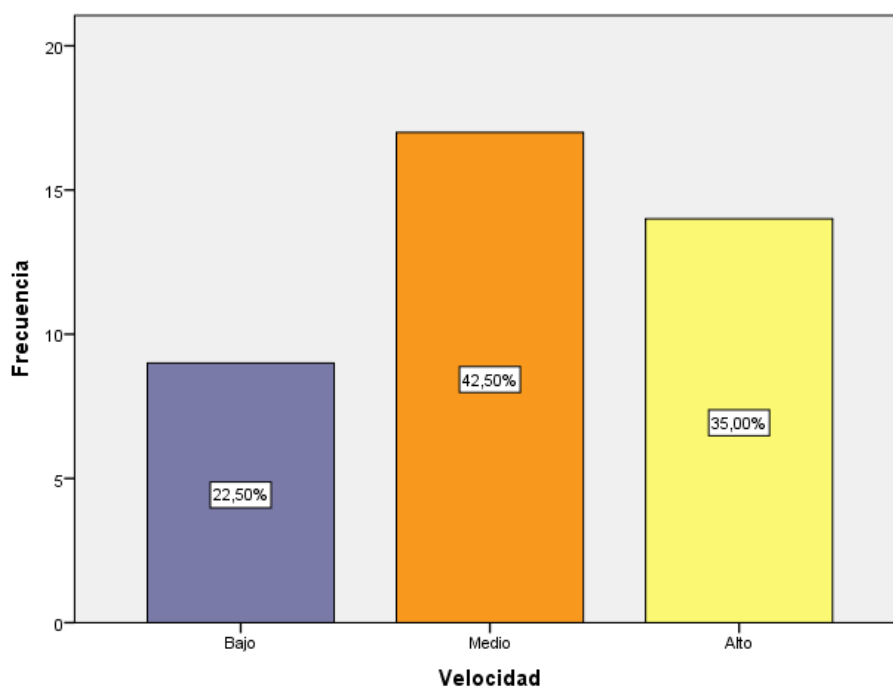


Figura 8. Velocidad.

De la fig. 7, un 42,50% de los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018 alcanzaron un nivel medio en la dimensión velocidad, un 35,00% consiguieron un nivel alto y un 22,50% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 11. Flexibilidad

Flexibilidad					
		Frecuencia		Porcentaje	Porcentaje
			Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Bajo	9	22,5	22,5	22,5
	Medio	21	52,5	52,5	75,0
	Alto	10	25,0	25,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

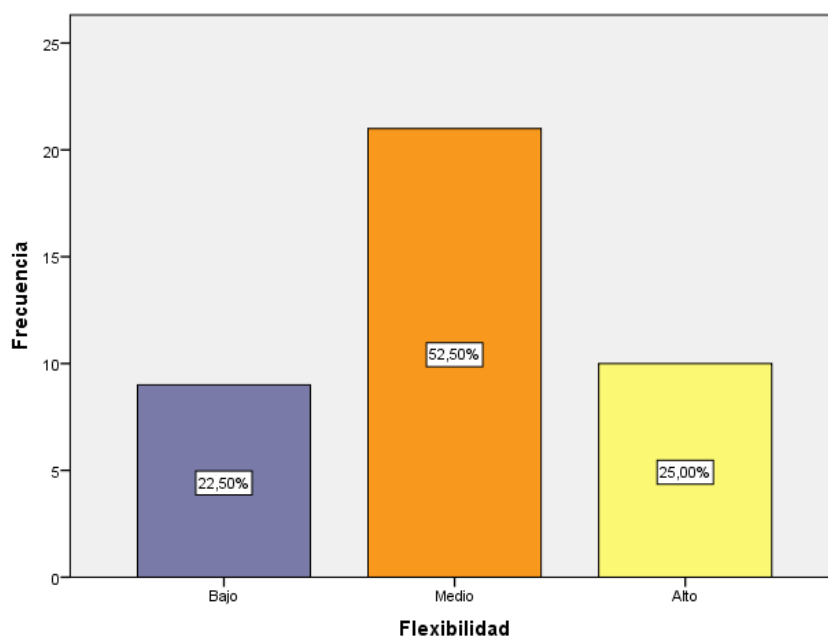


Figura 9. Flexibilidad.

De la fig. 7, un 52,50% de los estudiantes seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018 alcanzaron un nivel medio en la dimensión flexibilidad, un 25,00% consiguieron un nivel alto y un 22,50% obtuvieron un nivel bajo.

## 4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

### Hipótesis general

Hipótesis Alternativa Ha: Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.

Hipótesis nula H<sub>0</sub>: No existe una relación significativa entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.

Tabla 12. La práctica deportiva y las capacidades físicas.

		<b>Correlaciones</b>		
			PRÁCTICA DEPORTIVA	CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONAL ES
Rho de Spearman	PRÁCTICA DEPORTIVA	Coeficiente de correlación	1,000	,919**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	40	40
	CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	Coeficiente de correlación	,919**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	40	40

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 12 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0.919$ , con una  $p = 0.000$  ( $p < .05$ ) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

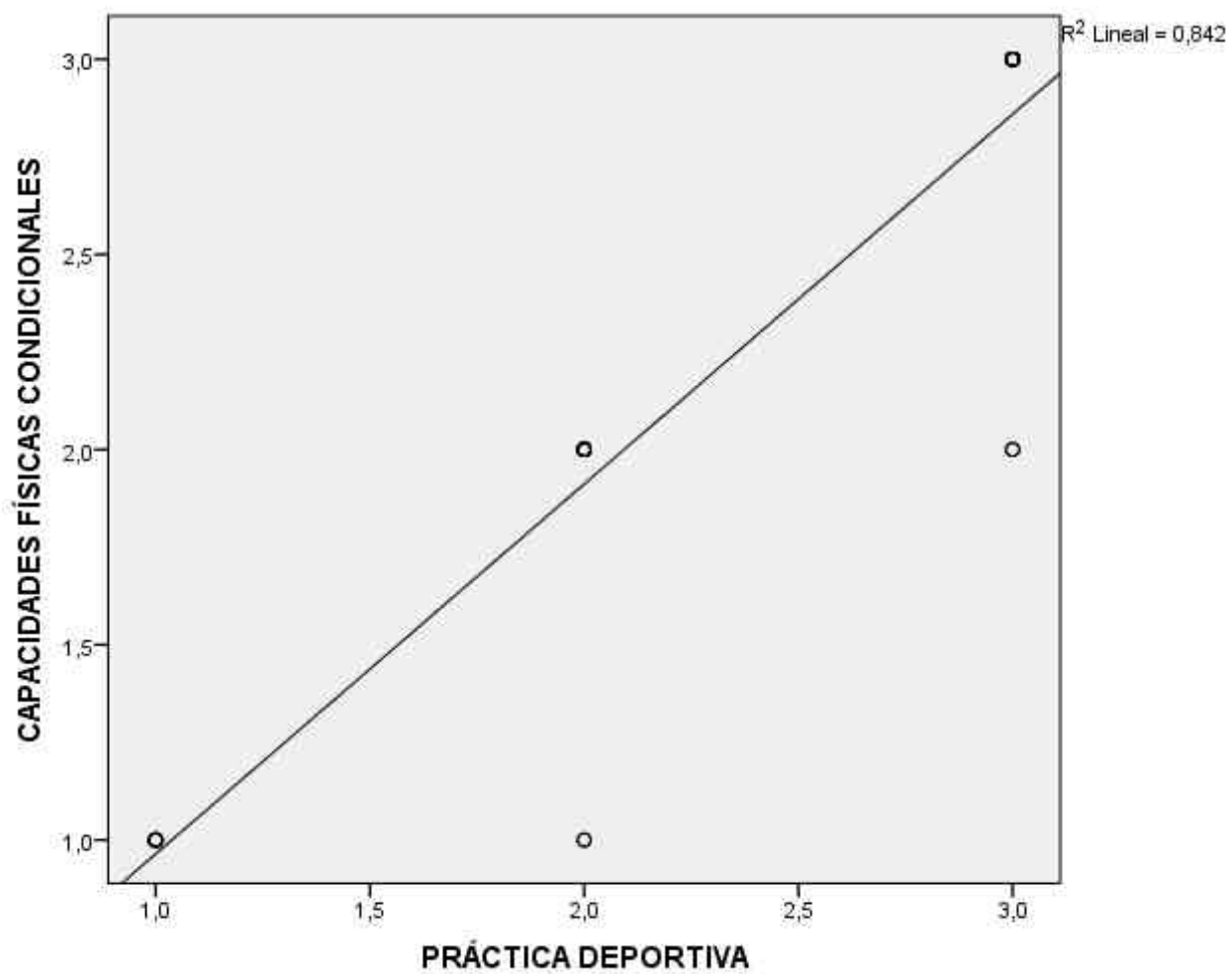


Figura 10. La práctica deportiva y las capacidades físicas.

## Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa **H1**: Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la resistencia en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Hipótesis nula **H0**: No existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la resistencia en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Tabla 13. La práctica deportiva y la resistencia

Correlaciones				
			PRÁCTICA	
			DEPORTIVA	Resistencia
Rho de Spearman	PRÁCTICA DEPORTIVA	Coefficiente de correlación	1,000	,893**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	40	40
	Resistencia	Coefficiente de correlación	,893**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	40	40

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 13 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0.893$ , con una  $p = 0.000$  ( $p < .05$ ) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la resistencia en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.



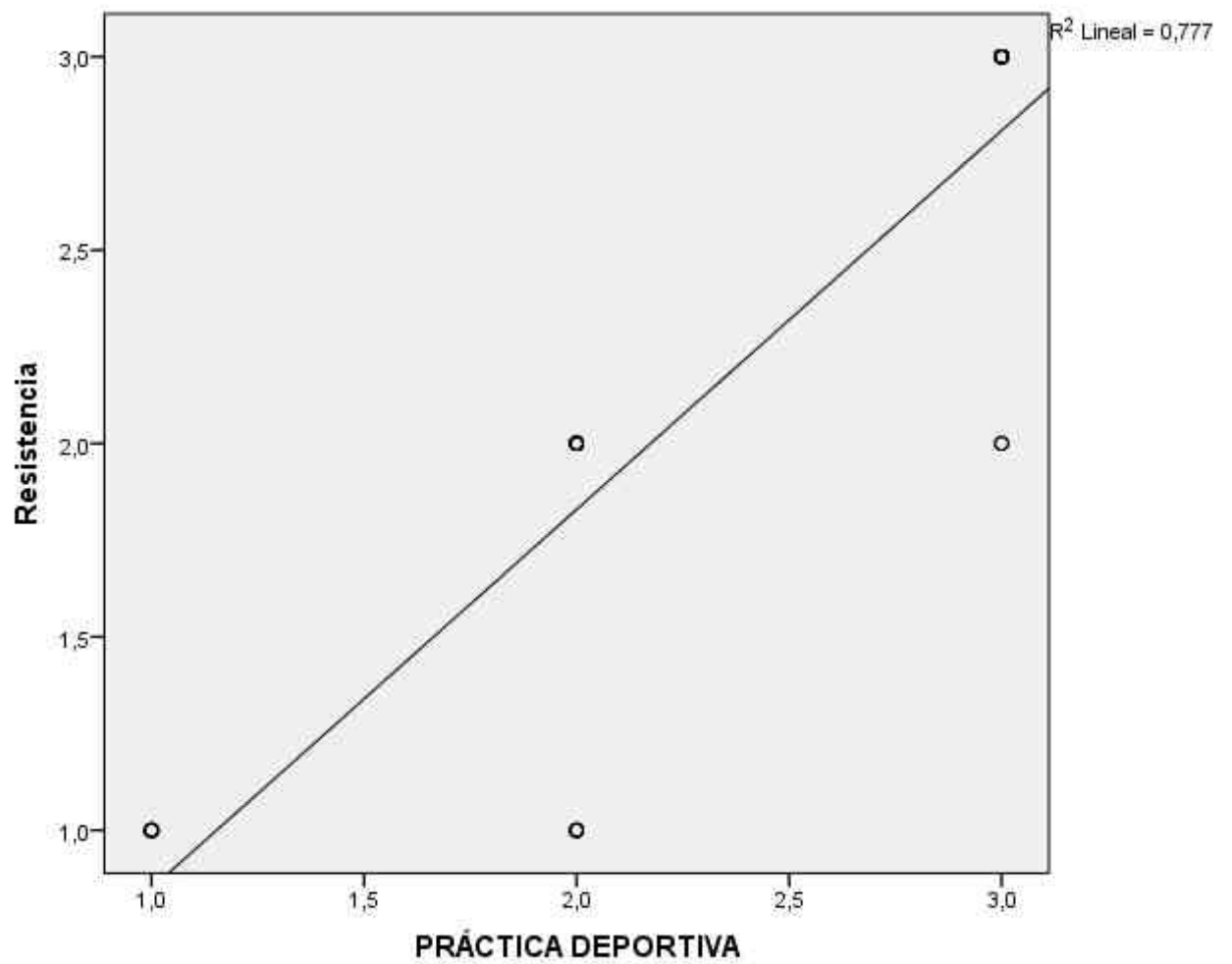


Figura 11. La práctica deportiva y la resistencia.

## Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa **H2**: Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la fuerza en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: No Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la fuerza en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Tabla 14. La práctica deportiva y la fuerza

Correlaciones				
			PRÁCTICA	
			DEPORTIVA	Fuerza
Rho de Spearman	PRÁCTICA DEPORTIVA	Coefficiente de correlación	1,000	,896**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	40	40
	Fuerza	Coefficiente de correlación	,896**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	40	40

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 14 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0.896$ , con una  $p = 0.000$  ( $p < .05$ ) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la fuerza en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

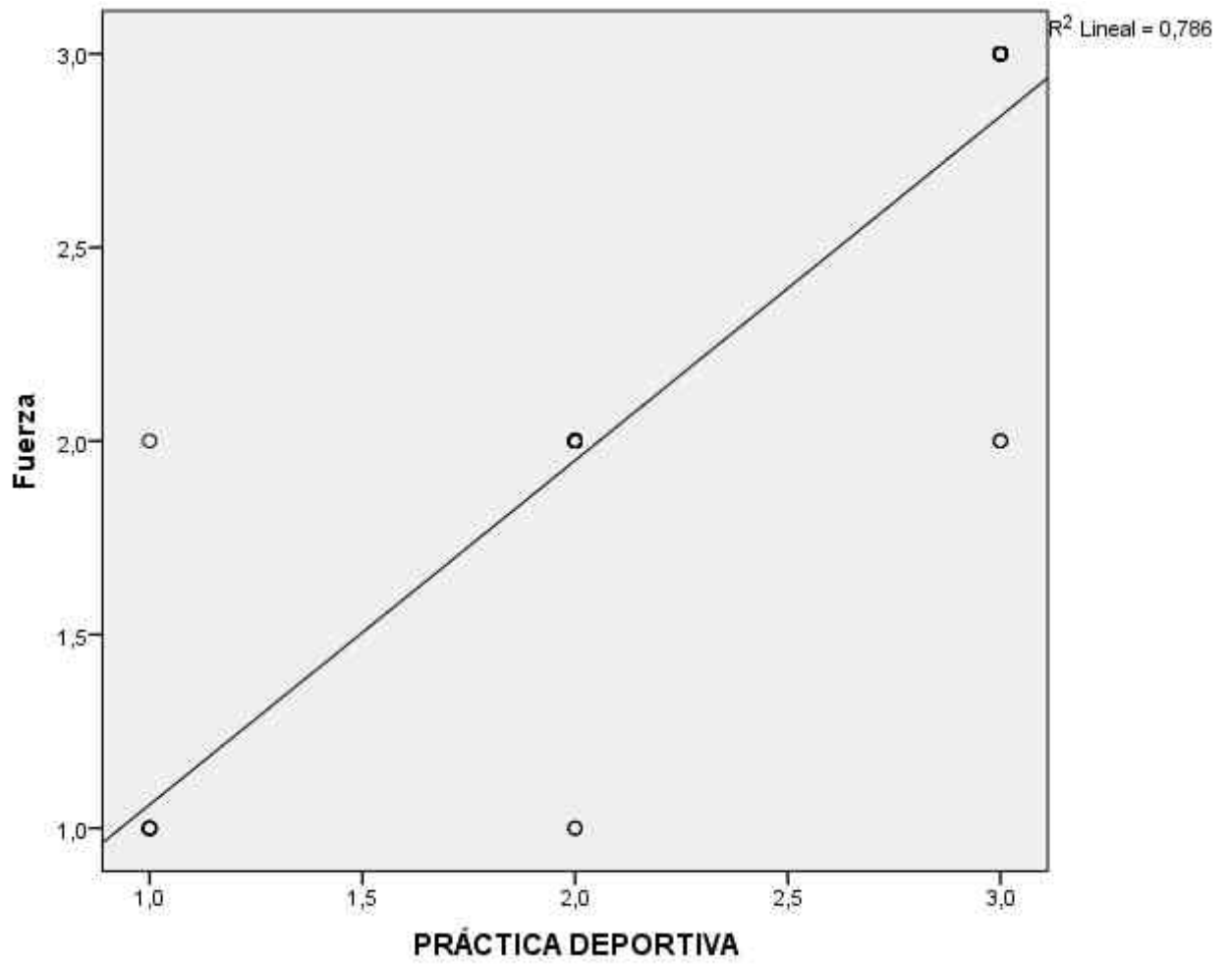


Figura 12. La práctica deportiva y la fuerza

### Hipótesis específica 3

Hipótesis Alternativa **H3**: Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la velocidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: No Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la velocidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Tabla 15. La práctica deportiva y la velocidad

		Correlaciones		
			PRÁCTICA DEPORTIVA	Velocidad
Rho de Spearman	PRÁCTICA DEPORTIVA	Coefficiente de correlación	1,000	,919**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	40	40
	Velocidad	Coefficiente de correlación	,919**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	40	40

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 15 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r = 0.919$ , con una  $p = 0.000$  ( $p < .05$ ) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la velocidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

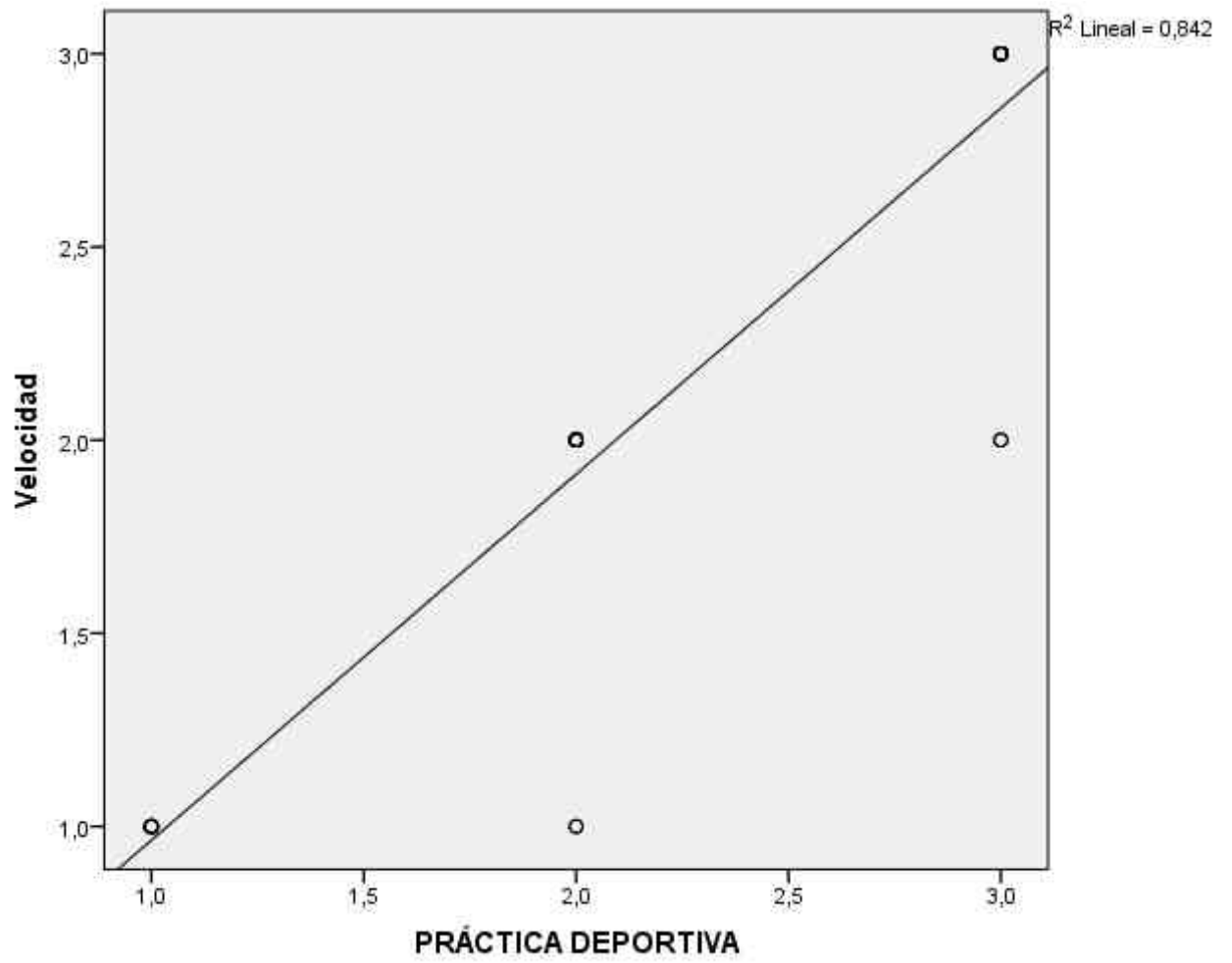


Figura 13. La práctica deportiva y la velocidad

#### Hipótesis específica 4

Hipótesis Alternativa **H3**: Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la flexibilidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Hipótesis nula **H<sub>0</sub>**: No existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la flexibilidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Tabla 16. La práctica deportiva y la flexibilidad

Correlaciones				
			PRÁCTICA	
			DEPORTIVA	Flexibilidad
Rho de Spearman	PRÁCTICA DEPORTIVA	Coefficiente de correlación	1,000	,831**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	40	40
	Flexibilidad	Coefficiente de correlación	,831**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	40	40

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 16 se obtuvo un coeficiente de correlación de  $r= 0.831$ , con una  $p=0.000(p<.05)$  con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la flexibilidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

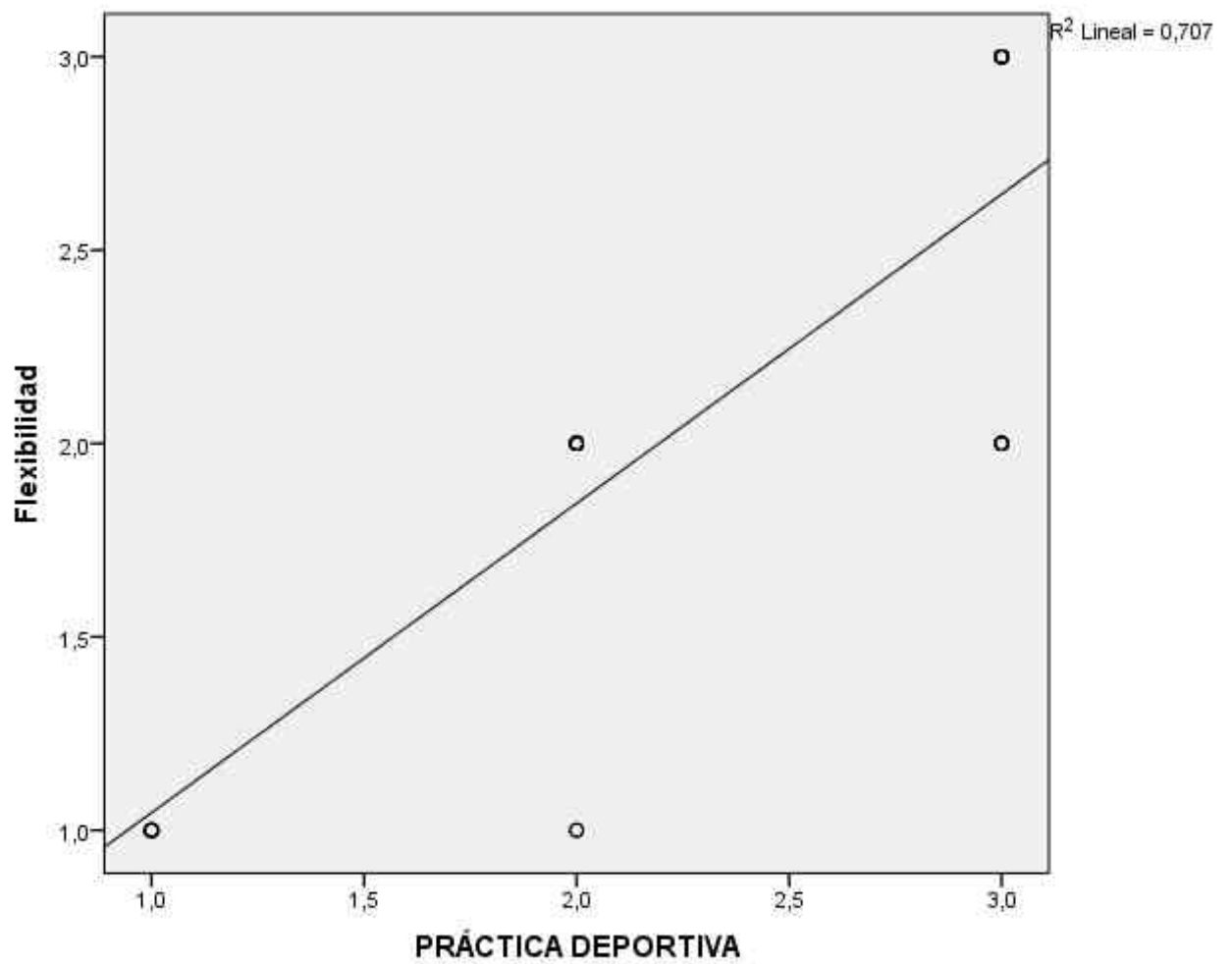


Figura 14. La práctica deportiva y la flexibilidad

## Capítulo V

### DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo a los resultados de la investigación encontramos que existe una relación significativa entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.919, representando una **muy buena** asociación.

Este estudio tiene relación con los resultados expuestos por Hoyo L. y Sañudo C. (2007). En su tesis "**Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla**"; la información obtenida en la presente tesis concluye que de forma general y, ya que más de la mitad de la muestra declara que nunca realiza actividad física o que lo hace "menos de 1- 2 días" a la semana podemos calificar a un gran porcentaje de la población objeto de estudio como "población sedentaria" siendo estos en niveles de algo superiores a los encontrados en estudios realizados en otros países europeos similares resto de España.

El porcentaje de chicas que realizan actividad física respecto al de chicos, es significativamente superior. Estas diferencias probablemente se deban a razones de índole sociocultural, de tal forma que aun puedan quedar ideas arraigadas del papel activo del niño ofertándole actividades deportivas, y la relativa actividad de la niña con actividades más pausadas. Teniendo en cuenta que el motivo principal de la práctica de actividad física en estas edades es la diversión, tanto en chicas como en chicos, padres y educandos deben promover estrategias atractivas que reviertan posiblemente el ocio de los niños facilitando así los tan codiciados "hábitos saludables".

En referencia a la hipótesis específica 1 existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la resistencia en seleccionados de la I.E.



“Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.893, representando una **muy buena** asociación.

Los resultados de la investigación tienen relación con lo que sostiene Sarmiento, A (2014) en su tesis "**Influencia de La práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de Lebrija, Santander**"; en este artículo establecer la influencia de la práctica deportiva, entendiendo esta como toda aquella actividad realizada en edad escolar, con el rendimiento académico de los estudiantes de una institución educativa rural, en el municipio de Lebrija, Santander, Colombia.

Metodológicamente es una investigación de tipo descriptiva donde se evalúan distintos tipos de actividad deportiva: recreativa, competitiva y educativa, y la relación de estas con el rendimiento académico. Participan en el estudio 111 estudiantes, a los cuales se les aplicó un instrumento para medir las variables de estudio. Los resultados muestran una correlación positiva de  $r = 0,583$  para los estudiantes que realizan actividad competitiva; de  $r = 0,624$  para estudiantes que realizan actividad recreativa; y de  $r = 0,502$  para quienes realizan actividad educativa.

Se concluye que a mayor práctica deportiva, mejor es el rendimiento académico.

En cuanto a las hipótesis específicas 2, 3 y 4, estas se condicen con los resultados de las investigaciones citados en el marco teórico, demostrando que existe una muy buena relación entre las variables estudiadas.

## 5.2. CONCLUSIONES

De las pruebas realizadas podemos concluir:

1. **Primera:** Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.919, representando una **muy buena** asociación.
2. **Segunda:** Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la resistencia en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.893, representando una **muy buena** asociación.
3. **Tercera:** Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la fuerza en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018. La correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.896, representando **muy buena** asociación.
4. **Cuarta:** Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la velocidad en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, porque la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.919, representando una **muy buena** asociación.
5. **Quinta:** Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la flexibilidad en seleccionados de la I.E. “Pedro E. Paulet Mostajo” Huacho 2018, porque la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.831, representando una **muy buena** asociación.

### 5.3. RECOMENDACIONES

- a) Difundir los resultados de la investigación a nivel nacional y regional para que las autoridades educativas tengan como referencia respecto a las variables y dimensiones estudiadas, que estas pueden replicadas en las instituciones que lideran.
- b) Los docentes deben promover la práctica deportiva dentro y fuera de la institución educativa para reforzar sus capacidades físicas condicionales, con la finalidad de desarrollar su formación integral.
- c) La institución educativa debe capacitar a sus docentes para una mejor enseñanza y aprendizaje del estudiante, logrando desarrollar sus capacidades físicas condicionales.
- d) Las autoridades de la institución educativa deberán mejorar el espacio donde los estudiantes puedan lograr sus capacidades físicas condicionales y desarrollar la práctica deportiva.
- e) Todos los actores de la educación deberíamos estar preocupados por crear, aplicar y difundir las diversas estrategias para que nuestros alumnos mejoren sus capacidades físicas condicionales.

## Capítulo VI

### FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

#### 6.1. Referencias Bibliográficas

- Bravo, S. et.al (2006). Metodología del trabajo de capacidades físicas básicas en habilidades específicas en el fútbol: Lecturas: Educación Física y deportes.
- Bustamante, C.& Garay Vivanco, M. (2012). *Las Actividades de Atletismo para Mejorar las Capacidades Físicas de los Alumnos del 2do Grado de Secundaria de la I.E. "ALBERTO CASAVILCA" – PARCONA – ICA*. Tesis para Obtener el Grado de Magíster en Educación. Universidad César Vallejo. Escuela de Postgrado. Trujillo. Perú.
- Bosco, C. (2005). *Capacidades Físicas en el entrenamiento de la preparación*. Madrid: Editorial Paidotribo.
- Casimiro, (2001) *"Efectos fisiológicos del ejercicio físico"*. En actas del II congreso internacional de educación física y diversidad – Murcia: consejería de educación y universidades.
- Dinfocad (2001). *"Educación Física"*, edic. ucaddiness, edit. Fascículo auto instructivo.
- Gomes y García M. (2009) *"Motivaciones de los adultos en la práctica física de tiempo libre"*.
- Gutierrez, M. (2000). *"Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. Revista de educación física"*.
- Martínez, E. (2002). *Pruebas de Capacidad Física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Mirella, R. (2009). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

- Mozo C. (2001). *“Nuevas perspectivas científico pedagógico para la actividad física y deporte”*. 2da. Edición, Bolivia.
- Nuviala R. (2005). *“Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes”*. La influencia de los padres. Revista retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.
- Palou y cols (2005). *“Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca”*. Apuntes Educación física y deportes.
- Pedraza, E.; Jiménez, C. (2005). *Relación entre la práctica deportiva y el desempeño cognitivo*. Cali: Escuela Nacional del Deporte, p. 35-40.
- Peral, C. (2009). *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*. Perú: Editorial castellanos.
- Perera, R. (2007). *Las capacidades físicas*. México: Editorial universitaria.
- Rubio Ana Luisa, Chamarro Gonzales Alonso (2014) investigación titulada *Capacidades Condicionales de la marcha atlética en los estudiantes del ciclo básico del instituto tecnológico superior de Sucre facultad de cultura física, Ecuador*.
- Varillas A. (2004), *“Actividad física y deporte universitario”*. Buenos aires-argentina.
- Villalobos (2004). *“Manual de la educación física para la educación secundaria”*, edit. abedul, lima-Perú.
- Vargas, P. (2006) *La educación del hombre*. Universidad de las Américas.

## 6.2. Referencias Documentales

- Bravo, J (2015). "El nivel de capacidades físicas condicionales en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa secundaria Industrial N° 32 de Puno - 2015".
- Condori, A. (2018). "Las capacidades físicas condicionales en la enseñanza de la marcha atlética, en los estudiantes del segundo año "g" de secundaria de la Institución Educativa "Arequipa" 2018"
- Guañuna, V y Meza, V (2012). " Estudio de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del fútbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012"
- Haro y Mendez. (2010). "El desarrollo de los procesos cognitivos básicos en las estudiantes del "Colegio Nacional Ibarra" sección diurna de los segundos y terceros años de bachillerato"
- Hoyo L. y Sañudo C. (2007). "Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla"
- Quispe, P (2015). "La práctica de las actividades físico-deportivas en los estudiantes de la Institución Educativa secundaria Policía Nacional del Perú Programa Colibri, Juliaca – 2014".
- Ramos, R. (2000). "Efectos de diferentes modelos de entrenamiento de fuerza y potencia en las capacidades condicionales de los jugadores profesionales de waterpolo".
- Rubio (2014). "Capacidades condicionales de la marcha atlética en los estudiantes del ciclo básico del Instituto Tecnológico Superior Sucre".

Sarmiento, A (2014). "Influencia de La práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Vanegas del Municipio de Lebrija, Santander"

### **6.3. Referencias electrónicas**

<http://es.wikipedia.org/wiki/Plotter>

[www.slideshare.net/.../capacidades-fisicas-condicionales-](http://www.slideshare.net/.../capacidades-fisicas-condicionales-)

[html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-condicionales](http://html.rincondelvago.com/capacidades-fisicas-condicionales)

[files.procesos.webnode.com/200000027.../practicadeportiva](http://files.procesos.webnode.com/200000027.../practicadeportiva)

# ANEXO



## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: **LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN SELECCIONADOS DE LA I.E. "PEDRO E. PAULET MOSTAJO" HUACHO 2018.**

Problema	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES e Indicadores	Metodología
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Cuál es la relación existente entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p> <p>a) ¿Cuál es la relación entre la práctica deportiva y la resistencia en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018?</p> <p>b) ¿Cuál es la relación entre la práctica deportiva y la fuerza en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018?</p> <p>c) ¿Cuál es la relación entre la práctica deportiva y la velocidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018?</p> <p>d) ¿Cuál es la relación entre la práctica deportiva y la flexibilidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018?</p>	<p><b>Objetivos Generales:</b></p> <p>Establecer si la práctica deportiva se relaciona con las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>a) Determinar si la práctica deportiva se relaciona con la resistencia en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.</p> <p>b) Determinar si la práctica deportiva se relaciona con la fuerza en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.</p> <p>c) Determinar si la práctica deportiva se relaciona con la velocidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.</p> <p>d) Determinar si la práctica deportiva se relaciona con la</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y las capacidades físicas condicionales en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b></p> <p>a) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la resistencia en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.</p> <p>b) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la fuerza en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.</p> <p>c) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la velocidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.</p> <p>d) Existe una relación significativa entre la práctica deportiva y la flexibilidad en seleccionados de la</p>	<p><b>Variable Independiente (X)</b> <b>LA PRÁCTICA DEPORTIVA</b></p> <p>Dimensión 1: Recreativas Clasificación.</p> <p>Dimensión 2: Competitivas Clasificación.</p> <p>Dimensión 3: Educativas Clasificación.</p> <p><b>Variable Independiente (Y)</b> <b>LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES</b></p> <p>Dimensión 1: Resistencia. Aeróbica. Anaeróbica.</p> <p>Dimensión 2: Fuerza Tipos. Explosiva. Resistencia.</p> <p>Dimensión 3: Velocidad Reacción. Máxima.</p> <p>Dimensión 4: Flexibilidad Estática. Dinámica.</p>	<p><b>TIPO DE ESTUDIO</b></p> <p>Descriptiva- Explicativa</p> <p><b>DISEÑO /NIVEL</b></p> <p>correlacional</p> <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>La encuesta</p> <p><b>INSTRUMENTO</b></p> <p>Cuestionario</p>

Huacho 2018?	flexibilidad en seleccionados de la I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.	I.E. "Pedro E. Paulet Mostajo" Huacho 2018.		
--------------	---	---	--	--

ANEXO 2: ENCUESTA (VARIABLE LA PRÁCTICA DEPORTIVA)



**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ENCUESTA  
VARIABLE I: PRÁCTICA DEPORTIVA**

**Instrucciones:** Estimado estudiante, esta encuesta es anónima y tiene como objetivo conocer tus apreciaciones con respecto a la práctica deportiva. En seguida te presentamos 9 ítems para marcar del 1 al 3 con la más absoluta sinceridad, según tu parecer. Muchas gracias.

<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

<b>Nº</b>	<b>VARIABLE I: PRÁCTICA DEPORTIVA</b>			
	<b>Dimensión: ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS</b>			
1	Realizo diversos juegos recreativos con música.			
2	Logro realizar la integración e interés de mis compañeros al jugar.			
3	Logro realizar la comunicación entre los participantes del juego.			
	<b>Dimensión: ACTIVIDADES FÍSICAS COMPETITIVAS</b>			
4	Realizo diversos juegos que son con reglas y normas.			
5	Logro aprender los deportes colectivos e individuales.			
6	Realizo actividades competitivas donde uso el físico y el instestó.			
	<b>Dimensión: ACTIVIDADES FÍSICAS EDUCATIVAS</b>			
7	Realizo diversos juegos de tradiciones culturales.			
8	Logro aprender las estrategias del juego.			
9	Realizo actividades de juego en compañerismo para poder enseñar mis conocimientos del juego.			

ANEXO 3: ENCUESTA (VARIABLE CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES)



**UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ENCUESTA  
VARIABLE II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES**

**Instrucciones:** Estimado estudiante, esta encuesta es anónima y tiene como objetivo conocer tus apreciaciones con respecto a las capacidades físicas condicionales. En seguida te presentamos 12 ítems para marcar del 1 al 3 con la más absoluta sinceridad, según tu parecer. Muchas gracias.

<b>NUNCA</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

<b>Nº</b>	<b>VARIABLE II: CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES</b>			
	<b>Dimensión: RESISTENCIA</b>			
1	Realizo diversos circuitos o ejercicios de resistencia.			
2	Logro realizar la carrera de 800 metros en 4 minutos en competencia.			
3	Realizo carreras de resistencia máxima entre mis compañeros.			
	<b>Dimensión: FUERZA</b>			
4	Realizo diversos circuitos o ejercicios de fuerza.			
5	Logro realizar saltar y lanzar a portería en balonmano cuando juego.			
6	Realizo gimnasia con taburete empleando las manos firmes.			
	<b>Dimensión: VELOCIDAD</b>			
7	Realizo diversos circuitos o ejercicios de velocidad.			
8	Logro realizar la carrera de 100 metros en 1 minutos en competencia.			
9	Realizo diversos circuitos o ejercicios de velocidad de reacción.			
	<b>Dimensión: FLEXIBILIDAD</b>			
10	Realizo diversos circuitos o ejercicios de flexibilidad.			
11	Logro levantar una pierna en alto y manteniéndola por varios minutos.			
12	Realizo la flexibilidad cuando controlo el balón en el juego.			

ANEXO 4: TABLA DE DATOS

**TABLA DE DATOS**

N°	PRÁCTICA DEPORTIVA																ST1	V1
	Las Actividades Físicas recreativas					Las Actividades Físicas Competitivas					Las Actividades Físicas educativas							
	1	2	3	S1	D1	4	5	6	S2	D2	7	8	9	S3	D3			
1	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
2	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
3	1	1	1	3	Bajo	1	1	2	4	Bajo	1	1	1	3	Bajo	10	Bajo	
4	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
5	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
6	3	1	1	5	Medio	1	3	3	7	Alto	1	1	1	3	Bajo	15	Medio	
7	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	27	Alto	
8	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
9	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
10	1	1	1	3	Bajo	1	1	2	4	Bajo	1	1	1	3	Bajo	10	Bajo	
11	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
12	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
13	1	1	1	3	Bajo	1	1	1	3	Bajo	1	1	1	3	Bajo	9	Bajo	
14	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
15	3	1	1	5	Medio	1	3	3	7	Alto	1	1	1	3	Bajo	15	Medio	
16	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
17	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
18	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
19	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
20	1	1	1	3	Bajo	1	1	2	4	Bajo	1	1	1	3	Bajo	10	Bajo	
21	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
22	1	1	1	3	Bajo	1	1	2	4	Bajo	1	1	1	3	Bajo	10	Bajo	
23	3	1	1	5	Medio	1	3	3	7	Alto	1	1	1	3	Bajo	15	Medio	
24	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	27	Alto	
25	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
26	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
27	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
28	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
29	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
30	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	27	Alto	
31	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
32	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
33	1	1	1	3	Bajo	1	1	2	4	Bajo	1	1	1	3	Bajo	10	Bajo	
34	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
35	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	27	Alto	
36	3	3	3	9	Alto	3	2	3	8	Alto	3	3	3	9	Alto	26	Alto	
37	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
38	1	1	1	3	Bajo	1	1	1	3	Bajo	1	1	1	3	Bajo	9	Bajo	
39	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	
40	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	18	Medio	

N°	CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES																				ST2	V2
	Resistencia					Fuerza					Velocidad					Flexibilidad						
	1	2	3	S4	D4	4	5	6	S5	D5	7	8	9	S6	D6	10	11	12	S7	D7		
1	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	24	Medio
2	2	3	3	8	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	2	7	Alto	2	2	3	7	Alto	30	Alto
3	1	1	1	3	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	15	Bajo
4	1	2	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	20	Medio
5	2	3	3	8	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	2	7	Alto	2	2	3	7	Alto	30	Alto
6	2	1	1	4	Bajo	2	1	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	2	6	Medio	20	Medio
7	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	2	3	3	8	Alto	2	1	3	6	Medio	32	Alto
8	1	2	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	20	Medio
9	2	3	3	8	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	2	7	Alto	2	2	3	7	Alto	30	Alto
10	1	1	1	3	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	15	Bajo
11	2	3	3	8	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	2	7	Alto	2	2	3	7	Alto	30	Alto
12	1	2	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	20	Medio
13	1	1	1	3	Bajo	1	1	1	3	Bajo	1	1	1	3	Bajo	1	1	1	3	Bajo	12	Bajo
14	2	3	3	8	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	2	7	Alto	2	2	3	7	Alto	30	Alto
15	2	1	1	4	Bajo	2	1	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	2	6	Medio	20	Medio
16	1	2	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	20	Medio
17	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	24	Medio
18	1	1	1	3	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	15	Bajo
19	2	3	3	8	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	2	7	Alto	2	2	3	7	Alto	30	Alto
20	1	1	1	3	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	15	Bajo
21	1	2	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	20	Medio
22	1	1	1	3	Bajo	2	1	2	5	Medio	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	16	Bajo
23	2	1	1	4	Bajo	2	1	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	2	6	Medio	20	Medio
24	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	2	3	3	8	Alto	2	1	3	6	Medio	32	Alto
25	1	2	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	20	Medio
26	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	24	Medio
27	2	3	3	8	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	2	7	Alto	2	2	3	7	Alto	30	Alto
28	2	3	3	8	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	2	7	Alto	2	2	3	7	Alto	30	Alto
29	1	2	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	20	Medio
30	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	2	3	3	8	Alto	2	1	3	6	Medio	32	Alto
31	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	2	2	2	6	Medio	24	Medio
32	2	3	3	8	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	2	7	Alto	2	2	3	7	Alto	30	Alto
33	1	1	1	3	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	15	Bajo
34	1	2	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	20	Medio
35	3	3	3	9	Alto	3	3	3	9	Alto	2	3	3	8	Alto	2	1	3	6	Medio	32	Alto
36	2	3	3	8	Alto	3	3	2	8	Alto	2	3	2	7	Alto	2	2	3	7	Alto	30	Alto
37	1	2	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	20	Medio
38	1	1	1	3	Bajo	1	1	1	3	Bajo	1	1	1	3	Bajo	1	1	1	3	Bajo	12	Bajo
39	1	1	1	3	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	4	Bajo	15	Bajo
40	1	2	2	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	2	2	1	5	Medio	20	Medio