

**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**



**PREPARACIÓN FÍSICA Y EL APRENDIZAJE DE TÉCNICAS
DE DEFENSA PERSONAL DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE
INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS”
CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2023**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias
Militares con Mención en Administración**

Autores:

Jaen Sotomayor Christopher

0009-0002-4044-8216

Galicia Quispe Jostin

0009-0009-2407-568X

Asesores:

Dra. Elodia Mayca Julca

0000-00001-6238-7464

Mg. Néstor Sánchez Báez

0000-0002-1372-1111

Lima – Perú

2023

NOMBRE DEL TRABAJO

Trabajo de Tesis JAEN Y GALICIA (2).do
CX

AUTOR

JAEN -GALICIA

RECUENTO DE
PALABRAS

23502 Words

RECUENTO DE CARACTERES

120384 Characters

RECUENTO DE
PÁGINAS

96 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

7.2MB

FECHA DE ENTREGA

Nov 28, 2023 1:33 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Nov 28, 2023 1:35 PM GMT-5

● 12% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base datos

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)

Agradecimiento

Nuestro agradecimiento eterno a cada una de las personas que contribuyeron a mi formación profesional, especialmente a nuestros familiares que sin su ayuda no se hubiera podido terminar las metas propuestas al inicio de nuestra formación castrense.

Dedicatoria

Un mensaje especial a nuestros queridos instructores civiles y militares por su dedicación y tiempo en formar y capacitar a un grupo de jóvenes deseosos de servir a nuestra Patria como hombres de bien, participar en su desarrollo socioeconómico y contribuir a la pacificación del país.



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA

Los cadetes Christopher Diego Jaen Sotomayor y Jostin Galicia Quispe de Cuarto Año del Arma de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, (EMCH “CFB”) identificados con DNI N° 72646935 y N° 77493738 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

1. Somos autores de la investigación titulada: “Preparación física y el aprendizaje de Técnicas de defensa personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023”
2. Que, dicha investigación ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno de ideas, texto, o imagen que corresponda a otra persona, grupo o institución; comprometiéndonos a poner a disposición de la EMCH “CFB”, los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada; si esto fuera solicitado por la entidad.
3. En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda, ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto en los documentos como en la información aportada. Y nos comprometemos a salir en defensa de la EMCH “CFB” ante cualquier reclamo de terceros que al respecto pudiese sobrevenir.
4. Finalmente, reconocemos, para todos los efectos, que la EMCH “CFB” actúa como tercero de buena fe y está exenta de cualquier responsabilidad.

En honor de lo afirmado y ratificado, firmamos la presente declaración jurada de autenticidad.

Chorrillos, 20 diciembre del 2023.

Christopher Diego Jaen
Sotomayor
72646935
Autor 1

jostin Galicia Quispe
77493738
Autor 2



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

Los suscritos, corroboramos la originalidad y autenticidad de la Tesis, “Preparación física y el aprendizaje de Técnicas de defensa personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023” , para lo cual firmamos en calidad de asesores y/ o revisor de la mencionada investigación.

Dr. Elodia Mayca Julca

DNI 08682217

ASESOR 1

Mg. Néstor Sánchez Báez

DNI 06682778

ASESOR 2

Índice General

Carátula	
Jurado Evaluador	ii
Agradecimiento	iii
Dedicatoria	iv
Declaración jurada de autoría	v
Autorización de publicación	vi
Índice General	vii
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
CAPÍTULO I. Planteamiento del problema.	14
1.1. Descripción problemática	15
1.2. Delimitación de la investigación, (Espacial, temporal, teórica)	17
1.3. Problemas de la Investigación	18
1.4. Objetivos de la investigación	18
1.5. Justificación e Importancia de la Investigación	19
1.6. Limitaciones de la investigación	20
Capítulo II. Marco teórico.	21
2.1. Antecedentes de la investigación	21
2.2. Bases teóricas	28
2.2.1. Variable 1: Preparación física	28
2.2.2. Variable 2: Aprendizaje en técnicas de defensa personal	30
2.3. Marco conceptual	34
2.4. Variables de estudio	35
2.5. Formulación de hipótesis	39
Capítulo III. Marco metodológico.	40
3.1. Enfoque de Investigación	40
3.2. Tipo de Investigación	40
3.3. Método de Investigación	41

3.4. Alcance de investigación	41
3.5. Diseño de la Investigación	41
3.6. Población, muestra, unidad de estudio	42
3.6.1 Población de estudio	42
3.6.2 Muestra	43
3.6.3 Unidad de estudio	43
3.7. Técnica e Instrumento para la recolección de datos	43
3.7.1 Técnica en recolección de datos	43
3.7.2 Instrumento de recolección de datos	44
3.7.3 Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición	44
3.8. Procesamiento y método de análisis de datos	46
3.8.1 Técnica para el procesamiento de datos	46
3.8.2. Método de análisis de datos	46
3.9. Aspectos Éticos	48
Capítulo IV. Resultados	49
4.1. Análisis descriptivo	49
4.2. Análisis diferencial	51
Capítulo V. Discusión de resultados	61
Conclusiones	63
Recomendaciones	65
Referencias	67
Anexos	72
Anexo1: Matriz de recolección de datos	73
Anexo2: Instrumentos de recolección de datos	75
Anexo3: Autorización para recolección de datos	79
Anexo4: Base Piloto	80
Anexo5: Base de datos	82
Anexo 6: Aportes doctrinarios	91

Índice de tablas

Tabla 1. Cuadro de Operacionalizacion de las variables.....	37
Tabla 2. Escala de Likert	44
Tabla 3. Validacion de expertos.....	45
Tabla4 Estadística de fiabilidad.....	46
Tabla 5. Entrenamiento físico y aprendizaje en técnicas de defensa personal	51
Tabla 6. Resistencia física y aprendizaje en técnicas de defensa personal.....	53
Tabla 7. Flexibilidad y aprendizaje en técnicas de defensa personal.....	54
Tabla 8. Preparación física y aprendizaje en técnicas de defensa personal.....	55
Tabla 9. Prueba de Normalidad.....	57
Tabla 10. Prueba de hipótesis general.....	58
Tabla 11 Prueba de hipótesis específica 1.....	60
Tabla 12. Prueba de hipótesis específica 2.....	61
Tabla 13 Prueba de hipótesis específica 3.....	63

Índice de figuras

Figura 1. Entrenamiento físico y aprendizaje en técnicas de defensa personal	51
Figura 2. Resistencia física y aprendizaje en técnicas de defensa personal	53
Figura 3. Flexibilidad y aprendizaje en técnicas de defensa personal.....	54
Figura 4. Preparación física y aprendizaje en técnicas de defensa personal.....	56

Resumen

El presente trabajo de Investigación titulado: “Preparación física y el aprendizaje de Técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023”, tiene a bien presentar la propuesta de mejorar las técnicas en defensa personal a fin de formar hombres preparados y capacitados para hacer frente a cualquier amenaza que se produzca, estas técnicas permitirán desarrollar un organismo más saludable, mejor entrenado y sobre todo más capacitado y perfeccionado. Cuando las personas aprenden a defenderse aumenta la seguridad y confianza en sí mismos, así que cuando comienzan a practicar se dan cuenta que se pueden valer por sí solos haciendo cosas que antes eran inimaginables, más aún en nuestra etapa de formación militar estas técnicas permitirán poder tener profesionales capacitados para hacer frente a cualquier amenaza. La población estuvo compuesta por 96 Cadetes del arma de Infantería, una muestra representativa compuesta por 77 cadetes, la investigación fue básica a través de la recopilación de información, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental de corte transversal descriptivo correlacional. Existe relación entre las variables de estudio, observando que el resultado del coeficiente de correlación de Spearman es igual a 0.831 el cual nos manifiesta que hay una correlación positiva alta entre ambas variables.

Palabras clave: Preparación física, aprendizaje de técnicas, defensa persona, entrenamiento físico, Capacitación y perfeccionamiento.

Abstract

The present research work entitled: "Physical Preparation and Learning of Personal Defense Techniques in Cadets of the Infantry of Military , 2023, kindly presents the proposal to improve the techniques in personal defense in order to train men prepared and trained to face any threat that will occur, these techniques will allow the development of a healthier body, better condition and above all more trained and perfected. When people learn to defend themselves, their security and self-confidence increase, so when they begin to practice they realize that they can fend for themselves doing things that were previously unimaginable, even more so in our stage of military training these techniques will allow us to be able to have professionals trained to deal with any threat. . The population was made up of 96 Infantry Cadets, a representative sample made up of 78 cadets, the research was basic through the collection of information, correlational descriptive level, non-experimental descriptive correlational cross-sectional design. There is a relationship between the study variables, observing that the result of the Spearman proportion coefficient is equal to 0.831 which shows that there is a high positive classification between both variables.

Keywords: Physical preparation, learning techniques, personal defense, physical training, training and improvement.

Introducción

El presente trabajo de investigación titulado: “Preparación Física y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto Año de Infantería de La Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi”2023, tiene como finalidad mejorar la Instrucción académica en cursos relacionados a las técnicas en defensa personal para una mejor preparación de los cadetes a fin de poder hacer frente a cualquier amenaza que se presente como también para el fortalecimiento de su organismo y su desarrollo personal.

Hay que tener en consideración que algunos de los fundamentos básicos de la defensa personal son: La seguridad física, es deber primordial de los elementos de las fuerzas armadas estar constantemente preparados y entrenados. Lo más importante en este tipo de entrenamiento con técnicas adecuadas, es evitar el enfrentamiento con otras personas o individuos de distintas clases, principalmente la agresión física que podemos sufrir. Donde la Preparación física”, es fundamental en todas las organizaciones en el mundo, quienes están en constante medición y análisis para mejorar continuamente para incidir en su efectividad. Wether y Keith (2008, p.252) declaran, que la “Capacitación es el desarrollo de habilidades técnicas operativas y administrativas que tiene el personal para poder desarrollar todas sus potencialidades, las mismas que las adquiere con la preparación constante en todos los niveles del personal”

Para lo cual es de suma importancia mantener un estado físico ideal acorde con la tabla antropométrica que se debe de pasar durante los controles físicos teniendo en consideración que en los últimos años no se realiza y podemos ver a cadetes con sobre peso, causando mala impresión a la vez que se pueda disminuir o amenguar lo riesgos de lesión producto del sobre peso. Un buen adiestramiento físico hace una combinación adecuada de las cualidades físicas con el trabajo de las habilidades motrices logrando como producto final individuos preparados física y mentalmente, Hay que tener en consideración que la defensa personal puede definirse como “lo contrario a las técnicas violentas de combate que se desarrollan cuerpo a cuerpo entre dos individuos sin excepción, estas técnicas tienen su fundamento básico en principios como el respeto al prójimo, impedir que se hiera sin herir y la disuasión de la agresión” (Tejero et.al p. 201).

El presente trabajo investigativo fue desarrollado de acuerdo a la estructura brindada por el departamento de investigación de la Escuela Militar:

En el capítulo I – Descripción de la realidad problemática, delimitaciones del trabajo investigativo, planteamiento de los problemas, objetivos, justificación y limitaciones de estudio.

El capítulo II - Marco Teórico: Antecedentes internacionales y nacionales, Bases Teóricas, Variables en estudio, Dimensiones de cada una de las variables, definición de términos básicos, variables de investigación, cuadro de operacionalización de las variables.

El capítulo III – Marco Metodológico: Enfoque, tipo, nivel diseño de investigación, metodología a ser empleada, Técnicas de recolección de datos, instrumentos, población, muestra y aspectos éticos durante la investigación.

El capítulo IV– Resultados, Análisis y Síntesis.

El Capítulo V se expone la discusión de los resultados en correspondencia con los resultados de los objetivos específicos. Del mismo modo se realiza una exposición de teórica de la contrastación de lo que se obtuvo a nivel de investigación, junto con los referentes teóricos y antecedentes relacionados con el tema.

Se incluyen dos secciones finales relacionadas con las conclusiones del tema de investigación, acompañadas de su respectiva recomendación a la luz de los resultados obtenidos.

Capítulo I.

1.1. Descripción problemática

En el ámbito internacional, esta situación se da en grandes y pequeñas organizaciones, es por ello que hoy día a día las empresas buscan potenciar a su personal en sus actividades rutinarias, con la finalidad de tener colaboradores entrenados y aumentar su capacidad de producción. Grandes referencias de esto tenemos a los Ejércitos en el mundo principalmente los japoneses, coreanos, chinos las cuales tiene dentro su misión generar y promover un mejor soldado combatiente, de esta forma influyen en los demás Ejércitos a nivel mundial para que creen entornos centros de capacitación en técnicas de defensa personal que sean más agradables, flexibilidad en los horarios, desempeño autónomo para las tareas. De acuerdo a lo manifestado por Platonov (1995, p.57) “la preparación física es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales que son dirigidos progresivamente en los individuos a fin de desarrollar y perfeccionar sus cualidades perceptivo-motrices de cada sujeto a fin de obtener su máximo de rendimiento físico y mental”.

En relación con un estudio de “Preparándose para el despegue” estima que los datos de rotación de personal a nivel global fue un incremento de 23% entre el periodo del 2013 al 2018, por ende, para contrarrestar esto una de las mejores medidas es la mejora continua, esta mejora continua se logra con la capacitación y entrenamiento en las diferentes organizaciones, aun mas en nuestra organización militar donde debemos tener personal militar altamente capacitado y entrenado que pueda servir en las diferentes regiones militares del Perú y participar en las operaciones militares donde demandan gran cantidad de esfuerzo y preparación.

En los diversos Ejércitos en el mundo, la preparación en técnicas de defensa personal es un factor muy importante y al mismo tiempo uno de los más dejados de lado, producto de este descuido surgen un sinnúmero de problemas que por su relevancia impactan negativamente en la producción de la organización, asimismo, contar con personal no preparado físicamente y con sobre peso causa un ambiente laboral toxico o inestable genera que el personal desista o se retire de la organización. La Organización mundial de la salud (OM S) en sus artículos manifiesta que la inactividad provocara en los próximos ocho años que 500 millones de seres humanos puedan llegar a tener enfermedades crónicas, como hipertensión, cáncer y diabetes cuyo tratamiento costará 27,000 millones de dólares anuales.

En el ámbito nacional, esta es una realidad que adolece todas nuestras organizaciones y mucho menos organizaciones como el Ejército del Perú, aunque esta tenga unas ciertas peculiaridades por ser una entidad militar, no obstante, las capacitaciones en técnicas de defensa personal toma vital importancia toda vez que, el trabajo es considerado nuestro segundo hogar donde las personas permanecen por más de 8 horas laborales conviviendo con otros compañeros, es por ello que mantener un clima organizacional agradable con personal preparado físicamente y mentalmente a la par de un liderazgo asertivo serán de vital importancia para poder cumplir con las metas y objetivos de la Institución.

En nuestro país, existe una realidad problemática en salud pública: donde el 35.2% de jóvenes mayores de 15 años tienen un problema de sobrepeso y obesidad, y de esa población, el 58,2 % son mujeres y el 61,6 % viven en la Costa (Endes 2015). Sin embargo, bajo ese contexto hace apenas dos años, el entrenamiento físico en los colegios del estado contaba solamente con solo dos horas lectivas y se realizaba sin la metodología adecuada.

En nuestro ámbito local, para entender la problemática que existe en este contexto se debe definir claramente la variable de estudio “Preparación física”, ya que, esta va a afectar directa o indirectamente en el desarrollo profesional del personal de Cadetes de Infantería de nuestra alma mater y es que la preparación física es un pilar fundamental en el desarrollo de todo profesional sea militar o civil. El entrenamiento físico en general es considerado un tema de vital importancia por la gran mayoría de organizaciones, pues al medirlo y analizarlo se esfuerzan por mejorar continuamente para incidir en su efectividad. Wether y Keith (2008, p.252) declaran, que la “Capacitación es el desarrollo de habilidades técnicas operativas y administrativas que tiene el personal para poder desarrollar todas sus potencialidades, las mismas que las adquiere con la preparación constante en todos los niveles del personal”

La preparación física en la Escuela Militar, no se realiza con las técnicas de defensa personal adecuadas para la Instrucción los cadetes , teniendo en consideración que durante nuestra etapa de formación militar realizamos entrenamiento físico pero muchas veces son procedimientos que datan de años anteriores, el mismo que se requiere de ´profesionales especializados en este tipo de entrenamiento para poder desarrollar un organismo más saludable preparado y entrenado acorde con los Ejércitos modernos.

Hay que tener en consideración además que muchas veces por diversos motivos no se realiza las actividades físicas es decir falta realizar entrenamiento físico la misma que

ocasiona consecuencias fatales para la salud. El no realizar entrenamiento físico causa sedentarismo siendo un factor altamente negativo para la salud, constituyendo un factor de riesgo, el mismo que se encuentra asociado a la obesidad. Si tenemos en consideración al Batallón de Cadetes no necesariamente debemos observar Cadetes con demasiado sobrepeso basta que tengamos unos kilos de más de acuerdo a la tabla antropométrica estanos con sobre peso, pudiendo con el tiempo adquirir enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Por eso es necesario que las progresiones se cumplan de acuerdo a lo normado y se realice controles mensuales a fin de combatir el sobre peso para llevar una vida saludable con algunos cambios de hábitos.

La actividad física no solo es hacer deporte, practicar deporte, esta actividad va más allá incluye todo tipo de movimientos y ciertos esfuerzos que deben realizar los individuos por eso para poder desarrollar y practicar técnicas de defensa personal es necesario tener un organismo saludable, un organismo que responda a las exigencias propias de esta disciplina basada en ejercicios repetitivos y fuertes a fin de poder capacitar y perfeccionar nuestro cuerpo. Estos ejercicios físicos van más allá de los 60 minutos diarios que se realizan los entrenamientos físicos duran más cantidad de tiempo dada las diferentes técnicas que se ejercitan, en el caso de jóvenes cadetes debe ser de dos horas y media y cinco horas a la semana en el caso de adultos.

Mejorar el rendimiento y el aprendizaje en técnicas de defensa personal del personal de cadetes, aumenta su capacidad militar, para poder desarrollarse eficientemente a lo largo de su carrera profesional como conductor de hombres. Por lo tanto, directamente cuando existe una capacitación constante y adecuada de los cadetes, a los requerimientos de los procesos de aprendizaje en el mundo en técnicas de defensa personal ,crea un ambiente positivo o agradable y la productividad del personal aumenta, aunado a ello, el desarrollo profesional se ve potenciado por la motivación, ya que, el desarrollo profesional de un militar no culmina con la obtención del grado, sino que sigue una línea de carrera que el personal militar debe cruzar para alcanzar su máximo desarrollo (alcanzar un nuevo grado) al punto de vista profesional, en este trayecto se desarrollan nuevas herramientas educativas, se establecen las competencias y habilidades a desarrollar donde se desempeñaran como conductores de hombres en las unidades operativas o unidades de combate (cuarteles militares donde la razón de ser es el entrenamiento e instrucción del personal de TSMV) donde el Oficial ocupara los distintos puestos que amerite su grado por un periodo mínimo de un año; lugar donde su

día a día, su desempeño laboral y su desarrollo profesional se verá influenciado por una serie de factores entre ellos, la variable de estudio el Entrenamiento sumado con las técnicas de defensa personal.

Para finalizar lo que se busca en el presente trabajo investigativo es determinar la relación que existe en el entrenamiento físico y el Aprendizaje en técnicas de defensa personal de los Cadetes de Infantería y en qué medida este afecta positiva o negativamente a los demás cadetes de nuestra alma mater, teniendo en consideración que durante los últimos años el entrenamiento físico en nuestra querida alma mater no a evolucionado correctamente acorde con los tiempos modernos al no utilizar nuevas herramientas en aprendizaje de técnicas en artes marciales.

1.2 Delimitación de la investigación

1.2.1 Delimitación Espacial

El trabajo investigativo se realizó en las Instalaciones de nuestra alma mater, donde se desarrollan todas las actividades relacionadas al problema en estudio.

1.2.2 Delimitación Temporal

Se cronograma la realización del trabajo durante los meses de marzo a octubre del presente año, 2023, contando con la participación activa del personal de Cadetes de Infantería, así como de los Oficiales Instructores de la Escuela.

1.2.3. Delimitación Teórica.

Para las delimitaciones Teóricas se tuvo en consideración las dos variables objetos de estudio las cuales son: Preparación física y Aprendizaje en Técnicas de defensa personal

Estas dos variables fueron consideradas por los Investigadores dadas la situación problemática que se presenta en nuestra alma mater.

1.3 Formulación del Problema

1.3.1 Problema general

PG: ¿De qué manera la preparación física se relaciona con el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”2023?

1.3.2 Problemas específicos

Para abordar de una manera adecuada el problema general se han propuesto los siguientes problemas Específicos:

PE1: ¿Cuál es la relación que existe entre el entrenamiento físico y el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi”2023?

PE2: ¿Cuál es la relación que existe entre la resistencia física y el aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi”2023?

PE3: ¿Cuál es la relación que existe entre la flexibilidad y el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi” 2023?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo General

OG: Analizar la relación que existe entre la preparación física y el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

1.4.2 Objetivos Específicos

En la investigación se ha propuesto los siguientes objetivos específicos:

OE1: Determinar la relación que existe entre el entrenamiento físico y el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

OE2: Determinar la relación que existe entre la resistencia física y el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

OE3: Determinar la relación que existe entre la flexibilidad y el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

1.5 Justificación e Importancia de la Investigación

Justificación Práctica

Podemos afirmar que mejorar el rendimiento y el aprendizaje en técnicas de defensa personal aumenta la capacidad del personal militar, con la finalidad de lograr un mejor aprovechamiento acorde con su preparación militar y en las gestiones diseñadas por la Institución Militar.

Cuando existe una capacitación constante y adecuada a los requerimientos de los

procesos de aprendizaje en técnicas de defensa personal, se crea un ambiente positivo o agradable, el desarrollo profesional se ve potenciado por la motivación, ganas, así mismo este desarrollo laboral no culmina con la obtención del grado, sino que sigue una línea de carrera que el personal militar debe cruzar para alcanzar su máximo desarrollo (alcanzar un nuevo grado) al punto de vista profesional, durante este trayecto se desarrollan nuevas herramientas educativas, se establecen las competencias y habilidades a desarrollar por todo el personal militar a lo largo de su etapa laboral como conductor y formador de hombres en las diversas unidades y dependencias de nuestro Ejército..

Justificación Teórica

Desde el punto de vista teórico esta investigación podrá ampliar los conocimientos de los diferentes investigadores que traten sobre el problema en estudio toda vez que el trabajo se subirá al repositorio de la Escuela que servirá como antecedente para las futuras generaciones. Estas nuevas conceptualizaciones estarán contenidas en las bases teóricas, así como en la documentación de los antecedentes Internacionales y Nacionales.

Justificación Metodológica

Este trabajo se justifica metodológicamente porque es debido a la aplicación de métodos cuantitativos que sustenta el proceso de descripción del problema, se desarrollará métodos y aplicará herramientas de medición válidas y fiables que sean capaces de dar respuesta a hipótesis y extraer conclusiones de las mismas, siendo fuente de información para otros estudios realizados por los futuros investigadores.

Importancia

Este trabajo es muy importante, porque dará a conocer cuáles son las técnicas en defensa personal que se utiliza en los Ejércitos del mundo a fin de tener soldados mejor preparados y entrenados para hacer frente a cualquier amenaza que se presente, así mismo servirá como aliciente en nuestro personal porque vera que las rutinas diarias en entrenamiento físico a cambiado creando un clima de optimismo y pertinencia con la Institución.

1.6 Limitaciones de la investigación

Las limitaciones que dificultaron la realización del trabajo investigativo fueron las que a continuación se detallan:

- ✓ Limitada cantidad de tiempo asignado al curso de Investigación, el mismo que en varias ocasiones se ve interrumpido por las diversas actividades administrativas que se

realiza en nuestra Escuela.

✓ Limitada horas de estudio obligatorio en las aulas y/o muchas veces no se realiza, el mismo que disminuye las horas dedicadas para el trabajo de investigación.

✓ Recargada carga académica con diversos cursos de formación y perfeccionamiento los mismos que dejan trabajos investigativos dificultando la realización de nuestro informe final.

✓ Limitado acceso a la biblioteca de la Escuela y si se accede no dispone de la bibliografía adecuada para la búsqueda de información.

✓ Limitadas salidas extraordinarias con fines académicos para la realización del trabajo Investigativo.

Capítulo II. Marco Teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Piraggauta et.al (2022) en su artículo tuvo como objetivo determinar la capacidad física del trabajo que deben tener los colaboradores en su rutina diaria, la misma que demanda un esfuerzo significativo durante las largas horas que pasan en su centro ocupacional, esto por la recargada labor en sus actividades diarias, la misma que conlleva a tener individuos completamente sanos, para que puedan poder resistir a las horas de trabajo. La investigación que realizó el investigador fue básica a través de la recopilación de información a fin de ampliar los conocimientos profesionales, nivel descriptivo, diseño no experimental porque no se realizó ninguna manipulación de la variable objeto de estudio solo se limitó a describirla tal y como se presenta en la realidad objetiva. Entonces podemos determinar que la Capacidad física del trabajo y el índice de masa muscular esquelético (IMME) muestran una relación directa y significativa esto quiere decir que ambas variables en estudio son dependientes si una varía la otra también por consiguiente podemos afirmar que tener gente preparada y entrenada hará frente a las exigencias que demandan las diversas cantidades a realizar. Se concluyó que un adecuado Programa de entrenamiento que se encuentre supervisado y monitoreado y controlado por personal especialista durante una vez a la semana y por seis meses, es beneficioso para cambiar la CFT y el IMME en los individuos mayores de edad a fin de preservar y mejorar la calidad de vida de acuerdo a la edad cronológica con el índice de masa muscular adecuado.

Cubides et.al (2021) en su artículo se propuso como objetivo determinar cómo debe ser el entrenamiento militar de las tres escuelas de formación y perfeccionamiento en el Ejército Colombiano, que técnicas deben de mejorarse, cuales deben de incrementarse, a fin de tener soldados mejor preparados y entrenados. En los Ejércitos modernos exigen que el personal debe tener una condición física estable de acuerdo a las exigencias propias del combate la misma que le va a permitir al combatiente hacer frente a diversas situaciones para su propio desempeño y la supervivencia en operaciones militares. El tipo de investigación realizada por el autor fue básica a través de la búsqueda de información de diferentes fuentes bibliográficas de estudio, tuvo un diseño no experimental porque no se manipuló ninguna de las variables en estudio de corte trasversal porque se realizó en una unidad de tiempo,

como técnica se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario, la población estuvo compuesta por 120 estudiantes (40 por escuela) donde se realizaron las mediciones métricas midieron y las variables morfológicas, fisiológicas de los estudiantes en mención. El de **entrenamiento** es estándar, las mismas que no sufren variaciones, estas diferencias encontrada durante las etapas de mediciones son favorables para la instrucción propiamente dicha, las mismas que se deben a su y frecuencia, duración e intensidad. El presente artículo reviste gran importancia para el desarrollo del trabajo investigativo por cuanto va a permitir conocer que el entrenamiento físico va de la mano con las mediciones corporales, morfológicas y fisiológicas la misma que permitirá hacer un cronograma de los entrenamientos de acuerdo a los pesos y tallas de los cadetes de las tres escuelas y no realizar un ejercicio repetitivo para las tres fuerzas. Para concluir, se puede concluir que durante el desarrollo de la prueba se evidenciaron notorias diferencias en el consumo de oxígeno máximo permitido el cual fue realizado por el test de Léger; para la flexibilidad se utilizó el test de Sit and Reach.

Cortes e(2018) en su artículo tuvo como objetivo contar con los conocimientos adecuados de las técnicas en entrenamiento físico que debe tener el personal particularmente el personal militar participante en el Curso Avanzado de Combate del Ejército Nacional a fin de mantener una masa corporal de acuerdo a la talla del personal. El tipo de investigación realizada por el autor es básico porque solamente se limitó a buscar bibliografías que evidenciaran los estudios realizados, el diseño que utilizo fue no experimental de corte transversal porque fue realizado en una sola unidad de tiempo, se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario. Estos entrenamientos militares los programa la Dirección de Instrucción de acuerdo a las horas de Instrucción en los diversos centros de formación militar y distribuidos a lo largo de la carrera militar, donde estos entrenamientos están básicamente orientados a que el combatiente pueda hacer frente a diversas situaciones que se les pueda presentar aún a costa de su propia supervivencia desarrolladas en el ejercicio profesional. Para concluir podemos mencionar que en la actualidad no existe una literatura que se especialice sobre las modificaciones en el índice y composición corporal de los individuos que desarrollan las actividades del entrenamiento físico a fin de mejorar su rutina diaria y preservar y mantener niveles estándares de salud y, en como consecuencia, tampoco hay claridad de las posibles afectaciones en la salud

del personal generadas por este entrenamiento físico. Para concluir, este artículo permitió ampliar la base del conocimiento en lo relacionado a las modificaciones en el índice de masa y composición corporal que debe tener el personal Ejército, a fin de poder hacer un balance de los alimentos que deben de ingerir el personal a fin de conservar y preservar la masa muscular del personal, con lo cual podrán hacer frente a las duras exigencias físicas propias de la vida castrense

Ordoñez et.al (2017) en su artículo tuvo como objetivo ´poder realizar un diagnóstico preliminar del uso del tiempo libre en el curso de formación de soldados del ejército (nativos) ""IWIAS" de acuerdo a las exigencias de las Instituciones militares debido a la presencia de guerrilleros en la zona que hacen intransitable la misma, atentando contra la seguridad de los pobladores de las zonas de Selva por eso es necesario tener gente preparada y entrenada para hacer frente estas amenazas, por lo cual la Institución dentro de su programa acoge a jóvenes nativos de la región amazónica. El tipo de investigación realizada para la presentación del artículo fue básico, nivel descriptivo, diseño no experimental, para la recolección de los datos se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario que permitió elaborar preguntas cerradas, la población compuesta por 67 aspirantes a soldados de un rango de 18-22 años, se seleccionó la muestra representativa de la población con las mismas características y propiedades que la población en estudio, esta muestra fue seleccionada a través de un muestreo aleatorio simple. Se realizaron 15 preguntas cerradas al personal a través de un cuestionario debidamente formulado y preparado con anticipación. Para un adecuado entrenamiento se necesita de un adecuado Planeamiento asignándoles las responsabilidades del caso a cada miembro de la Institución donde se debe hacer un adecuado uso del tiempo en las horas libres, este planeamiento debe hacerse con Políticas adecuadas para lograr los cambios significativos en el proceso docente-educativo. Para concluir podemos determinar la importancia que tiene la presencia de la familia y la sociedad en la formación militar , así mismo se pudo comprender que el personal de nativos tiene mucho arraigo a la vida familiar, así como también la socialización de ellos con su comunidad de origen, razón por la cual se puede generar problemas a la hora de realizar los entrenamientos físicos en horas libres porque muchos de los nativos lo dedican a labores comunales y a la familia la cual tiene un gran arraigo.

Rodríguez et.al (2016) en su artículo se propuso determinar que para mejorar el

entrenamiento físico en las diferentes organizaciones se han desarrollado y puesto en práctica numerosas formas de trabajar el cuerpo humano aplicando diversas técnicas modernas a fin de fortalecer la masa muscular la misma que nos permita poder desarrollarnos eficientemente en la vida castrense dentro de las exigencias propias que ello conlleva, propias de la vida militar conlleva a una serie de exigencias físicas que van más allá del simple y rutinario entrenamiento físico, debiendo aumentarse horas de entrenamiento y la densidad de las actividades las mismas que irán en aumento conforme se va desarrollando el entrenamiento, sin embargo esta práctica a veces muy excesiva ocasiona inevitablemente la aparición de lesiones. El tipo de investigación realizada fue básica porque el autor se limitó a recopilar información de diferentes fuentes bibliográficas a fin de ampliar y profundizar en los conocimientos básicos, la técnica de la encuesta para la recolección de los datos y como instrumento se utilizó el cuestionario desarrollado con preguntas cerradas, así como también el juicio de expertos para la validación del Instrumento utilizado, se realizó diseño no experimental porque no se manipulo la variable en estudio se estudió tal y como se presenta en la realidad objetiva. Para concluir se determino que la fatiga está condicionada a la recarga del entrenamiento físico originando por consiguiente que se pueda sufrir lesiones importantes en sus extremidades inferiores, debido a la mala calidad de la indumentaria militar, no contar con los accesorios pertinentes que puedan permitir que los Cadetes puedan desarrollar su entrenamiento físico con total normalidad, otro factor puede ser el terreno y la falta de descanso al termino de las mismas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Cornejo & Garrafa (2021) en su tesis tuvo como objetivo poder determinar cómo se realiza la preparación física en los cadetes de infantería realizándose una explicación detallada e la variable en estudio, es decir la forma como se desarrolla la preparación física integral de estos en los cadetes del arma de infantería del 3.er año. -2019. Se realizó una investigación básica, diseño no experimental porque no hubo manipulación de las variables objeto de estudio, de corte transversal porque se realizó en una sola unidad de tiempo, el nivel descriptivo correlacional. Para la realización de la Técnica de Recolección de datos se utilizó la encuesta elaborándose doce preguntas cerradas a fin de que las respuestas sean precisas y claras, estas preguntas fueron diseñadas en base a los indicadores de las dimensiones de las variables en estudio. Se contó con una población compuesta por la 127ª promoción de la EMCH “CFB”, utilizándose una muestra

representativa de 97 cadetes del III de Infantería. Como conclusión, podemos determinar que la preparación física en los cadetes es fundamental la misma que debe realizarse todos los días a fin de tener soldados entrenados y capacitados para hacer frente a todas las actividades propias de la vida castrense necesitándose el adiestramiento adecuado acorde con las exigencias propias de la vida militar a fin de tener soldados preparados y entrenados eficientemente.

Albites (2020) en su tesis, tuvo como objetivo determinar cuáles son los métodos más adecuados de las evaluaciones del Entrenamiento físico y sus repercusiones en las diferentes Unidades y Dependencias del Ejército acantonadas en todo el Territorio Patrio. Se tuvo una delimitación espacial compuesta por el Batallón Contraterrorista “Coronel Domingo Ayarza N° 311” IV DE - VRAEM; Jauja, Junín, Perú. Se tomó esta Unidad dados los continuos enfrentamientos que tienen con las hordas terroristas el cual exige que se cuente con personal preparado y entrenado la misma que se logra con un entrenamiento físico constante para poder resistir a las duras fatigas del combate, el cual es incuestionable dadas las continuas capturas que realizan, así como los patrullajes disuasivos en el territorio asignado al cumplimiento de su misión. El tipo de investigación fue básica solamente se realizó una búsqueda de información de las diferentes fuentes bibliográficas a fin de ampliar los conocimientos del investigador, diseño no experimental porque no hubo manipulación de las variables, de corte trasversal porque se realizó en una sola unidad de tiempo, enfoque cuantitativo a través de los datos estadísticos obtenidos que permitió realizar la prueba de las hipótesis. Para concluir, al finalizar el trabajo se recomienda la realización de un Programa de Evaluación Física acorde con las exigencias de los soldados a fin de Prevenir Lesiones Musculares en su Preparación y entrenamiento, particularmente a las Unidades en todo nuestro territorio a fin de tener soldados preparados y entrenados, así como también mejorar la salud para su desarrollo profesional dentro de la vida castrense. Para concluir, este trabajo investigativo permitió conocer la importancia que tiene la realización de una programación adecuada del tipo de entrenamiento que necesitan los Cadetes de las Fuerzas Armadas por cuanto a través de esta planificación el entrenamiento será progresivo evitándose lesiones graves producto de la sobre carga muscular el mismo que tendría a los cadetes de dos a tres semanas en reposo absoluto.

Pozo & Leyva (2019) en su tesis tuvo como objetivo determinar si existen elementos que influyen significativamente en la preparación física de los cadetes del III año Infantería de nuestra alma mater, para lo cual se propuso tomar en consideración

que la salud de nuestro personal juega un papel preponderante en el desarrollo de todas sus actividades diarias, la misma que nos permite estar libre de cualquier enfermedad que se pueda generar por la no práctica de actividades deportivas, llegando al sedentarismo ocasionando en un futuro enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Es notorio que se pueda visualizar Cadetes con sobre peso el mismo que no está de acuerdo a la tabla antropométrica, no necesitándose estar demasiado obeso si no con unos cuantos kilos recargados de más estamos excedidos. El tipo de Investigación realizada por el autor fue básico porque se limitó a buscar información a fin de ampliar los conocimientos profesionales, nivel descriptivo correlacional, el diseño fue no experimental porque no hubo manipulación de las variables en estudio, para la Recolección de los datos se utilizó la encuesta y como Instrumento el cuestionario ,se contó para esto con la escala de Likert, la población estuvo compuesta por los Cadetes del II año de Infantería con una muestra representativa de 79 cadetes con las mismas características y propiedades de la población. El Enfoque es cuantitativo porque se utilizó datos estadísticos que fueron utilizados a través del cuadro de operacionalización de las variables. Como conclusión, el autor pone en consideración que para que los cadetes mejoren los procesos de enseñanza en los entrenamientos físico militares es necesario fomentar la innovación con técnicas y métodos adecuados para realizar los entrenamientos físicos acorde con los Ejércitos del mundo donde las técnicas adecuadas ayudan a fortalecer el organismo.

Gracia & Gomez (2019) en su tesis tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la preparación física y el desempeño en los ejercicios tácticos de los cadetes del Arma de Infantería. Nuestra querida Escuela centro de formación del más alto nivel exige que la preparación y entrenamiento físico a los Cadetes sea de acuerdo a las exigencias de las actividades que realiza particularmente a los cadetes del Arma de Infantería. El tipo de investigación fue básica porque solamente el investigador realizó la búsqueda de conocimientos doctrinarios a fin de ampliar el bagaje cultura y poder arribar a las conclusiones deseadas, el enfoque fue cuantitativo es decir con datos estadísticos obtenidos en el cuadro de operacionalización de las variables a través del cuestionario, la técnica de recolección de datos fue la encuesta y se realizó 24 preguntas cerradas con la finalidad de obtener respuestas claras y precisas. La población en estudio estuvo conformada por 96 cadetes de Infantería, obteniéndose una muestra representativa de 77 cadetes, con las mismas características y propiedades de la

población en estudio, como resultado de la prueba de las hipótesis y con los datos estadísticos se obtuvo que un 70.88% está de acuerdo con una preparación física adecuada, por tal razón se realizó la operacionalización de las variables obteniéndose como dimensiones el entrenamiento aeróbico y anaeróbico, los mismos que demandan una mayor cantidad de horas para poder ejercitarse con resultados positivos. Como conclusión después de haber realizado las pruebas de las hipótesis correspondientes en base al chi cuadrado se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Chaua & Cosio (2018) en su tesis, tuvo como objetivo determinar si existe una relación directa y significativa entre la Preparación Física y el Desempeño como Combatiente de los cadetes de Infantería de nuestra querida alma mater, el mismo que beneficiara al futuro oficial durante su desempeño en las diferentes Unidades y Reparticiones del ejército del Perú. Teniendo en consideración que las leyes y la Constitución del Perú exige que tengamos un Ejército altamente preparado y entrenado para hacer frente a cualquier amenaza que ponga en peligro nuestra seguridad en cualquier frente es necesario y fundamental que en las diferentes Unidades y dependencias de nuestro Ejército se tenga al personal preparado y entrenado y esto se logra con el entrenamiento físico adecuado. El tipo de Investigación realizada por los investigadores fue básico, con el único fin de ampliar y profundizar en las conceptualizaciones teóricas, nivel descriptivo correlacional, para la recolección de los datos se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario elaborado en base a preguntas cerradas. Se contó con la participación activa de la población objeto de estudio compuesto por 150 Cadetes de Infantería, con una muestra representativa de 109 cadetes, con las mismas características y propiedades de la población, se obtuvo un 20.41% que manifestaban la necesidad de implementar dentro de los ejercicios físicos entrenamientos aeróbicos como anaeróbicos, para poder ejercitar con otras técnicas nuestros músculos. Por tal razón resulta importante el desarrollo del trabajo con la finalidad de conocer el Desempeño como Combatiente del cadete de Infantería, donde se obtuvo un resultado de 29.40% donde se indicó que efectivamente podría desarrollarse eficientemente aun en condiciones extremas, al realizar la prueba de las hipótesis se obtuvo un valor calculado para la Chi cuadrada (15.269) el mismo que es mayor al valor que aparece en la tabla (9.488) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). Adoptándose la decisión de rechazar la hipótesis general nula y

se acepta la hipótesis general alterna. Como conclusión podemos determinar la importancia de la preparación física que deben tener el personal militar en las diversas actividades que realiza demandando gran cantidad de desgaste, principalmente cuando se desempeñen en zonas de emergencia donde el desgaste será mayor y si no tenemos al personal preparado y entrenado las operaciones no podrán cumplirse de acuerdo a lo programado.

2.2.Bases teóricas

2.2.1. Preparación física

Definición

La preparación física, constituye aquella parte del entrenamiento que realizan los individuos con la finalidad de ponerse en mejor forma para las diferentes actividades que realiza, la misma que optimiza sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, a través de ejercicios prolongados de tiempo, en los diferentes escenarios y/o campos deportivos, esta preparación debe ser realizado durante las horas programadas es decir debe de haber una programación detallada de los ejercicios que debe de realizar a fin de que no se haga una sobre carga muscular llegando a la fatiga y las lesiones .

De acuerdo a lo manifestado por Platonov (1995, p.57) “la preparación física es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales que son dirigidos progresivamente en los individuos a fin de desarrollar y perfeccionar sus cualidades perceptivo-motrices de cada sujeto a fin de obtener su máximo de rendimiento físico y mental”.

2.2.1.1. Entrenamiento físico

Desde el punto de vista militar el entrenamiento físico es la utilización de recursos militares para producir el entrenamiento netamente militar o para explorar los efectos de la guerra, como también probar estrategias sin encontrarse en un combate real; este tipo de entrenamiento ha ido evolucionando progresivamente, ya que la tecnología ha avanzado con el tiempo y ahora las fuerzas armadas a nivel mundial utilizan herramientas tecnológicas para facilitar el aprendizaje de sus miembros y poder simular situaciones reales, este factor tecnología es de mucha importancia en la capacitación de un oficial.

El entrenamiento físico es la forma de preparación que tienen los deportistas de las diferentes disciplinas basada en una serie de ejercicios que son desarrollados de forma sistemática con la finalidad de mejorar, desarrollar y competitividad en la realización de

diferentes actividades que demandan mucho esfuerzo, así mismo podemos decir que es un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. Matveiev (2001) ,

2.2.1.2 Resistencia Física

En palabras de Navarro Valdivieso (1998,p.37), manifiesta que esta se debe a “La capacidad que tienen los individuos para poder soportar la fatiga producto de esfuerzos demasiados prolongados que realizan en las diversas actividades” así como también para poder recuperarse más rápidamente después de los esfuerzos.

Esta resistencia es producto del entrenamiento constante que deben tener los individuos, entrenamiento de acuerdo a las exigencias que realizan las cuales muchas veces demanda gran cantidad de tiempo en horas interminables, con el firme convencimiento del cumplimiento del deber y el logro de los objetivos Institucionales.

Sin la preparación adecuado, sin los entrenamientos adecuados, sin la alimentación adecuada la resistencia a las actividades se vería truncada porque los individuos no tendrían las fuerzas necesarias para poder atender a las actividades en largas jornadas de trabajo, ocasionando por consiguiente lesiones propias de la sobre carga muscular.

2.2.1.3 Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad que tienen los individuos de poder alcanzar las máximas amplitudes articulares las cuales deben ser acompañadas por el estiramiento muscular más allá de lo que puede soportar la misma que aparece durante las prácticas de cualquier actividad físicas.

Alvarez del villar, C (1985), manifestaba que: La flexibilidad es la cualidad que tienen los individuos en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular más allá de lo permitido que origina un máximo de recorrido de las articulaciones, esta flexibilidad está asociada a un entrenamiento adecuado, una rutina diaria de entrenamiento físico de acuerdo a su peso corporal.

Esta flexibilidad se adquiere con los entrenamientos físicos realizados la misma que permite que los individuos con el constante ejercicio diario puedan lograr las elongaciones de sus músculos sin ninguna dificultad y no ocasionen lesiones posteriores las mismas que tardarían en 3 a 4 semanas de recuperación originando que no pueda realizar sus actividades diarias.

Por eso los entrenamientos físicos deben ser en forma progresiva ir de los ejercicios rutinarios a los más difíciles a fin de que el cuerpo humano no sufra ninguna alteración por la sobre carga muscular, así mismo es necesario que antes de realizar cualquier actividad física el individuo debe de realizar los estiramientos necesarios a fin de que el cuerpo humano entre en calor y no se produzca ninguna lesión ocasionándole un agarrotamiento muscular o tendinitis , el mismo que tiene una duración de dos a tres semanas de recuperación.

2.2.2. Aprendizaje de Técnicas de Defensa personal

Definición

La defensa personal consiste en que el individuo desarrolle sus habilidades propias o innatas a fin de que nos protejan de cualquier agresión inminente, estas técnicas son desarrolladas a través de un proceso de capacitación y perfeccionamiento diario que realizan los individuos a fin de estar preparados y entrenados ante cualquier situación problemática que se presente. En estas técnicas no solo se utiliza la fuerza si no que deben tener en consideración la velocidad, la agilidad en los movimientos y la capacidad para anticiparse a las acciones del agresor.

Como es de conocimiento, la defesa personal está catalogado como un saber fundamentado básicamente en las artes marciales desde todas las épocas dentro de las cuales tenemos: jiu-jitsu Karate, Kung fu. La defensa personal puede definirse como “lo contrario a las técnicas violentas de combate que se desarrollan cuerpo a cuerpo entre dos individuos sin excepción, estas técnicas tienen su fundamento básico en principios como el respeto al prójimo, impedir que se hiera sin herir y la disuasión de la agresión” (Tejero, et.al 2008, p. 201).

2.2.2.1 Capacitación y Perfeccionamiento

Wether y Keith (2008, p.252) declaran, que la “Capacitación es el desarrollo de habilidades técnicas operativas y administrativas que tiene el personal para poder desarrollar todas sus potencialidades, las mismas que las adquiere con la preparación constante en todos los niveles del personal”

Dessler, G. (2006) manifestaba que, la capacitación consiste en proporcionar a los empleados, nuevos o actuales, las habilidades necesarias para desempeñar su trabajo”.

El COEDE, es el comando encargado de la instrucción y perfeccionamiento del personal militar del Ejército del Perú, es así que los oficiales de todas las armas y servicios realizan los cursos de postgrado que brinda este centro de educación, así como también las Escuelas de Formación Militar, donde se imparten cursos formativos así como también las prácticas de Entrenamiento Físico Militar a fin de tener Cadetes y Alumno preparados de acuerdo a las exigencias propias de la vida Militar.

Este comando educativo ha realizado alianzas estratégicas con otras instituciones educativas con el afán de optimizar la instrucción impartida al personal militar; para esto también ha invertido en la contratación de personal de docentes de alta experiencia y calidad en todas las áreas académicas, así como también en disciplinas deportivas, con la finalidad que impartan lo mejor de sus conocimientos al personal de alumnos.

Este centro educativo tiene una gran responsabilidad encargada por el comando del Ejército, que es el de mantener al personal militar altamente preparado educativamente y doctrinariamente; en este sentido el alto mando del Ejército ve como prioridad las necesidades que este comando educativo le plasme, ya que es aquí donde los oficiales adquieren el conocimiento necesario para poder seguir avanzando en su carrera militar.

Este Comando de Educación y Doctrina del Ejército tiene como reto, superar en calidad y reconocimiento a los centros de educación de los demás Ejércitos de la región como son; Chile, Bolivia; Ecuador y Colombia; para esto este Comando de viene preparando y ha planteado un plan estratégico de mediano plazo, esperando que con este, logre alcanzar los objetivos estratégicos que se ha planteado; una de sus medidas ha sido sustentar un aumento de presupuesto por parte del Ejército, para así afianzar lo que viene desarrollando hasta el momento. Dentro de las Técnicas más usadas por los ejércitos modernos podemos utilizar técnicas de defensa personal krav maga que son usados por las Fuerzas de Defensa y Seguridad israelíes, como un sistema de lucha y defensa.

Lo que se busca en el combatiente es de neutralizar la amenaza inmediata por parte del agresor u opresor a fin de evitar que vuelva a atacar y, finalmente tenemos las Técnicas de defensa personal policial, que se vienen utilizando en los ejércitos del mundo con la finalidad de tener soldados preparados y entrenados en sistemas marciales para incorporarlos a sus fuerzas, dentro de estas técnicas podemos mencionar al jukaikido, Kaisendo y el Wingsun Street Fighting, para locals e tiene que capacitar y perfeccionar al personal en estas prácticas muy beneficiosa

2.2.2.2 La Tecnología en el Deporte

En el siglo XXI se vive una evolución y un cambio constante de la era de la digitalización, donde la ciencia avanza a pasos vertiginosos y el aprendizaje no puede estar ajeno a estos cambios, la cual conlleva a una revolución social en todos los campos donde la tecnología es una herramienta que nos permite poder dar solución a las necesidades más inmediatas, una de ellas, como no, es la tecnología en el deporte. Si queremos gente preparada y entrenada adecuadamente debemos utilizar la tecnología como una herramienta de ayuda la misma que nos permite poder medir las pulsaciones, las revoluciones, los cambios adecuados que debe de realizarse en fin todas aquellas causas que demoran el mejoramiento del entrenamiento físico en los individuos.

Lo que busca la ciencia en la actualidad es que a través de las herramientas digitales o tecnología podamos conocer, entender y comprender al cuerpo humano, su comportamiento, a fin de poder mejorar en forma sustanciosa la conducta del propio individuo y por consiguiente de la sociedad donde se desarrolla porque contaremos con gente sana y saludable.

Actualmente en el mundo deportivo muchas naciones del mundo están utilizando la tecnología para mejorar la práctica deportiva en sus países sea de cualquier disciplina deportiva, implementando herramientas electrónicas y tecnológicas que sirvan de ayuda y faciliten el aprendizaje de sus estudiantes en los entrenamientos físicos que realizan en forma rutinaria, esto sucede en todos los niveles educativos; inicial, primaria, secundaria y nivel superior. Google Académico Inuba (2022).

En ese contexto, América Latina, es una de las partes del mundo donde existen muchos países que aún no han dado este gran paso en la parte educativa, al no usar los implementos deportivos de acuerdo a las tecnologías de punta a fin de poder perfeccionar los procesos de aprendizaje en materia educativa, todavía siguen con la educación física tradicional, donde solo existe la interacción del alumno con el profesor, y una pizarra donde este último plasma su rutina diaria de entrenamiento; este atraso genera un sistema educativo paupérrimo donde los estudiantes no reciben los entrenamientos adecuados con una calidad educativa ineficiente, y al momento de desempeñarse en sus centros de labores, lo hacen de una manera pésima; todo esto genera que estos países sigan manteniéndose como naciones subdesarrolladas y con alto índice de desempleo y pobreza.

Así mismo en América Latina, países como Cuba, Guatemala, Venezuela y Bolivia todavía no implementan la tecnología en su sistema educativo. Por lo cuales s de suma importancia poder conocer y comprender que la educación en todos sus niveles y programas educativos y el aprendizaje deben moldearse al ritmo de la tecnología, y las personas deben avanzar a la par de ella desde las etapas más tempranas de los niveles educativos, convirtiéndose en un deber, el garantizar de que el uso de las herramientas tecnológicas y acceso a las TIC para las prácticas deportivas en todas sus disciplinas sean de manera responsable, impulsando a que se busque de manera consciente sacarles el mejor provecho a fin de mejorar el entorno educativo.

2.2.2.3 Habilidades Tácticas

De ninguna manera se puede creer que existen diferentes técnicas que son infalibles, pues en el enfrentamiento real que se suscita entre dos contendientes o más existen gran cantidad de circunstancias que son variadas permitiendo poder tener una mayor variedad de técnicas dentro del proceso de aprendizaje.

Cuando nos referimos a defensa personal, estamos hablando de un estado psicológico de cada ser humano el mismo que se encuentra incorporado a nuestra rutina, y caracterizado por un estado permanente estado de alerta que debe tener en todo momento porque las situaciones son cambiantes y la agresión puede darse en cualquier momento por eso se exige la concentración al máximo, para lo cual los individuos deben de tener habilidades tácticas que le permitan hacer frentes a estas diferentes situaciones que se pueden presentar, es decir tener una predisposición basada en la confianza de sus propias habilidades, actitud de alerta sin llegar a extremos de paranoica

En todas las organizaciones el personal de colaboradores debe de tener una predisposición positiva hacia su organización donde labora, porque es en esta donde pasa la mayor cantidad de tiempo posible, la misma que le permite poder desarrollarse profesionalmente e integrarse a la sociedad donde vive.

Las técnicas de defensa personal son un conjunto de habilidades tácticas que son realizadas por los individuos cuya finalidad es impedir neutralizar una agresión por parte de otra persona. Las habilidades tácticas no solo deben basarse en la fuerza que tiene el individuo estas vienen acompañadas de la audacia y velocidad que imponga en sus movimientos con la que lo realice, dentro de esta técnica tenemos; Ponerse en

guardia, cambio de posición, bloqueo, golpear, derribar, ahorcar y las Técnicas de defensa personal krav maga. Artes Marciales Blog (2023).

2.3. Marco conceptual

1. **Actitudes:** Las actitudes que toman los individuos son a consecuencia de situaciones que se presentan las mismas que muchas veces contraviene las normas impuestas por la sociedad donde el individuo se desarrolla. Esta actitud es la predisposición a realizar algo. Grupo de evaluaciones que pueden ser favorables o desfavorables, es decir con respecto a los objetos, las personas o los comportamientos. (Allport 1935).
2. **Ausentismo:** Se conoce como el hábito de no realizar los actos de presencia frente al trabajo (Samaniego, C 1998), este ausentismo esta dado por diversos motivos por ejemplo enfermedades, clima laboral negativo, etc
3. **Comportamiento organizacional:** Conjunto de acciones que son analizadas para mejor desempeño de trabajo, (Chiavenato, 2009) Este comportamiento organizacional debe ser tratado con el mayor celo posible porque se encarga del estudio del personal en su conjunto, Este comportamiento debe de estar de acuerdo a las normas y políticas de la empresa.
4. **Comportamiento:** Mediación de las acciones realizadas para las personas. (Piaget, 1977) Estas mediciones de los comportamientos son realizada por el personal encargado por ejemplo en una organización el encargado es el departamento de Recursos humanos quienes evalúan el comportamiento de sus colaboradores inmediatos.
5. **Eficacia:** Grado que permite a la organización satisfacer las necesidades de los consumidores, (Fernández- Ríos y Sánchez, 1997) Es el cumplimiento de los objetivos por parte de los colaboradores inmediatos es decir lograr la maximización de sus productividades.
6. **Eficiencia:** Conjunto de logro que se pueden medir con fines de mejorar el costo. Andrade, H (2005) Es la consecución de los objetivos Institucionales logrados con el menor recurso utilizado es decir logrando un abaratamiento d ellos costos en los procesos productivos.
7. **Población:** Esta conformado por un conjunto de elementos (personas) de di referentes característicos. (Arias, 2006). Esta población es la representación o delimitación donde se desarrollarán todas las actividades realizadas por los individuos en general.
8. **Productividad:** Relación entre la producción y los servicios establecidos, (Shimizu, Wainai y Nagai 2001). Esta productividad está relacionado a la cantidad de recursos

utilizados en el proceso de producción con ka finalidad de lograr la mayor rentabilidad posible, si tenemos en consideración que se cumplen los objetivos propuestos en los plazos establecidos podemos decir que se cumplieron con las metas organizacionales y si aunamos a eso la maximización de rentabilidad podemos afirmar que se fue netamente productivo

9. **Recursos:** Son los recursos que necesita una empresa para llevar a cabo el logro de metas y operaciones cotidianas. Pueden ser dinero, personas o computadoras. Los recursos son un grupo de factores o activos, donde la empresa dispone para llevar a cabo su estrategia. López, N (2020).
10. **Supervisión:** El encargado de un área de trabajo tiene que coordinar las actividades del personal en diferentes tareas dentro de una unidad en la organización. De acuerdo a lo señalado por Munch Galindo (1991, p. 165), la supervisión tiene como finalidad guiar, vigilar al personal de colaboradores que se encuentran bajo su mando a fin de que las actividades programadas se ejecuten con total normalidad.
11. **Técnicas:** ULa técnica son conceptos conocidos universalmente mediante la cual se realizan procedimientos para ejecutar una determinada actividad. Para desarrollar esta actividad se necesitan un sin número de herramientas, con la finalidad de poder obtener los objetivos de la organización de la propias de la responsabilidad adquirida que tiene cada colaborador Rodríguez, Dangeolo. (Última edición:16 de junio del 2022

2.4 Variables de estudio

Preparación física

Platonov (1995) Preparación física del deportista, Olimpiiskaia literatura, la preparación física es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales que son dirigidos progresivamente en los individuos a fin de desarrollar y perfeccionar sus cualidades perceptivo-motrices de cada sujeto a fin de obtener su máximo de rendimiento físico y mental.

Técnicas de defensa personal

La defensa personal puede definirse como “lo contrario a las técnicas violentas de combate que se desarrollan cuerpo a cuerpo entre dos individuos sin excepción, estas técnicas tienen su fundamento básico en principios como el respeto al prójimo,

impedir que se hiera sin herir y la disuasión de la agresión, ” (Tejero, Ibañez y Pérez, 2008, p. 201).,

Tabla 1*Matriz de Operacionalización de las variables*

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
VARIABLE 1 Preparación física	Platonov (1995) Preparación física del deportista, Olimpiiskaia literatura, la preparación física es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales que son dirigidos progresivamente en los individuos a fin de desarrollar y perfeccionar sus cualidades perceptivo-motrices de cada sujeto a fin de obtener su máximo de rendimiento físico y mental.	Para el correcto estudio operacional de la Preparación física se han utilizado las siguientes dimensiones: Entrenamiento físico, Resistencia, Flexibilidad	Entrenamiento físico	Técnicas adecuadas	Ordinal Cuestionario tipo Likert
				Variedad de ejercicios	
				Horario adecuado	
			Resistencia Física	Resultados efectivos	
				Preparación adecuada	
				Tiempos obtenidos	
				Capacitación especializada	
			Flexibilidad	Test de resistencia	
				Desarrollo muscular	
				Ejercicios recreativos	
Variable 2 Aprendizaje en técnicas de defensa personal	La defensa personal puede definirse como “lo contrario a las técnicas violentas de combate que se desarrollan cuerpo a cuerpo entre dos individuos sin excepción, estas técnicas tienen su fundamento básico en principios	Para el correcto estudio operacional Aprendizaje en técnicas de defensa personal se han utilizado las siguientes dimensiones las mismas	Capacitación y perfeccionamiento	Capacidad de adaptación	Ordinal Cuestionario tipo Likert
				Maquinas adecuadas	
				Cursos actualizados	
				Técnicas modernas de aprendizaje	
				Necesidades efectivas	

como el respeto al prójimo, impedir que se hiera sin herir y la disuasión de la agresión, ” (Tejero, Ibañez y Pérez, 2008, p. 201).,

que se detallan a continuación: Capacitación y perfeccionamiento, la Tecnología en el deporte y actitud

	Instrucción especializada
	Identificación adecuada
La tecnología en el deporte	Programas adecuados
	Equipos adecuados
	Controles adecuados
	Proactividad
Habilidades Tácticas	Evaluaciones adecuadas
	Compromiso
	Responsabilidad

Nota: Elaboracion propia

2.5 Formulacion de Hipotesis

2.5.1 Hipotesis General

HG: La Preparación física se relaciona directa y significativamente con el aprendizaje de Técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos , Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

2.5.2 Hipotesis Específicos

HE1: El Entrenamiento físico se relaciona directa y significativamente con el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi,”2023

HE2: La Resistencia fisica se relaciona directa y significativamente con el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

HE3: La flexibilidad se relaciona directa y significativamente con el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar , de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

Capítulo III. Marco Metodológico

3.1 Enfoque

El presente trabajo investigativo esta realizado bajo un enfoque cuantitativo , que esta directamente relacionado con el metodo de investigacion con la finalidad de dar solucion a la realidad problemática, en el mundo investigativo existe una multiplicidad de clasificaciones de tipos y métodos de investigación e incluso ambigüedad y confusión en términos y conceptos. Por lo cual recientemente podemos definir que existen tres enfoques para la investigación científica, el enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo y una combinacion de ambos el cual debe ser realizado por un especialista en estos tipos de investigaciones.

Según los autores, la investigación actual será cuantitativa , cuando el objetivo es “examinar las formas en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, ahondando en los conocimientos, sus interpretaciones y sus significados a travez de datos estadisticos obtenidos como resultado del cuestionario elaborado con prelación”. (Hernández, et al., 2014, p. 358)

3.2. Tipo de investigación

El presente trabajo investigativo es una investigación básica. Según Baena, G (2014) la investigación básica o también llamada pura, se basa en el análisis de un problema, unido solamente a la adquisición de conocimiento, toda vez que busca el progreso científico asi como incrementar la capacidad de discernimiento, su objetivo principal es plantear nuevos estudios o transformar las bases teóricas ya establecidas, sin tener en consideración la probabilidad de sus aplicaciones o consecuencias prácticas; su desarrollo se fundamenta en una teoría de principios y leyes.

El nivel de investigación utilizado es descriptivo. Según Hernández Fernández & Baptista (2014, pag. 89), “Se pretende determinar las características de los individuos, grupos, comunidades, objetos o cualquier otro hecho y/o fenómeno que se presente en un estudio”. Es decir, se busca conjeturar o compilar información de manera autónoma o en conjunto respecto a las variables de estudio, sin tener que indicar la relación de estas.

Este estudio ayuda a describir la realidad problemática de la organización en un determinado tiempo, así también permite que cada una de las variables sea evaluada y definidas, se caracteriza fundamentalmente por dar una correcta interpretación.

3.3 Método de la investigación

El trabajo investigativo se realizó utilizando el método hipotético deductivo que es uno de los modelos que se utiliza para describir al método científico. Este método consiste en dar una respuesta lógica a los diversos problemas que se plantean en la construcción de las hipótesis de Investigación en la solución a la realidad problemática la misma que se traduce en la postulación de las hipótesis de investigación. Entonces podemos decir que la metodología de la investigación es un área de conocimiento humano donde se manifiesta como procede la ciencia, particularmente como se construye esta ciencia y se desarrolla al máximo a través de los procesos sistemáticos ordenados y lógicos.

3.4 Alcance de la Investigación

El alcance de una investigación indica el resultado lo que se obtendrá al realizar todo el proceso investigativo y a su vez condiciona el método que va a utilizarse para obtener los resultados, que generalmente son los buscados por los investigadores, resultando muy importante determinar e identificar dicho alcance antes de empezar a desarrollar la investigación.

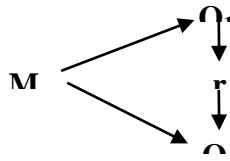
En conclusión, podemos referirnos al alcance como la sumatoria de los procedimientos que realizara el Investigador a fin de obtener los resultados deseados, iniciándose estos desde la elección del tema, la descripción de la realidad problemática, la formulación de los problemas hasta los resultados obtenidos para lo cual debe determinar los recursos necesarios para elaborar el mismo, la documentación adecuada y demás instrumentos que necesitara.

3.5 Diseño de investigación

El diseño de la investigación corresponde al no experimental, de carácter transversal/descriptivo; toda vez que, no se pretendió manipular ninguna de las variables a fin de causar un impacto en la otra, sino que se trabajó de acuerdo a las situaciones establecidas; y transversal porque la herramienta utilizada para recolectar los datos de cada unidad de estudio se empleó en una ocasión única.

Según Hernández, Fernández & Baptista (2003), define como, el estudio que se lleva a cabo sin la necesidad de realizar ninguna manipulación premeditada de las variables, por cuanto, es importante observar los fenómenos en su entorno natural, para su posterior análisis". Este diseño tiene corte transversal porque la recopilación de datos se realiza en una sola unidad de tiempo es decir en un momento dado del tiempo.

donde:



M : Representa la muestra

O1: Representa la medición de la variable Empleo de la tecnología.

O2: Representa la medición de la variable acciones militares.

r : Representa el grado de relación entre las variables.

3.6 Población, Muestra Unidad de estudio

3.6.1 Población.

Según Arias, F (2017) tiene como definición que la población es un conjunto infinito o finito que tienen diferentes elementos en el cual serán incluidas en la conclusión de la investigación. Por ello queda delimitada por los objetivos de estudio o por el problema. La población del presente trabajo está compuesta por 96 Cadetes de CUARTO año de Infantería, quienes participaron en forma activa para la solución de la realidad probética, el mismo que va a beneficiar para las futuras generaciones de cadetes en el proceso de aprendizaje relacionado a las técnicas de defensa personal. Cabe mencionar que el aprendizaje de esta materia es beneficio la misma que se viene desarrollando e implementando en los diferentes Ejércitos del mundo donde se busca perfeccionar el entrenamiento personal particularmente en los ejercicios relacionados con las artes marciales.

3.6.2 Muestra

La muestra tiene como definición que es un subconjunto que representa a la población, está determinada en la selección de personas que tienen relevancia para lo que queremos investigar, los cuales deben tener las mismas características, propiedades de la población a fin de que los datos obtenidos sean representativos.

Para el desarrollo del trabajo de Investigación y aplicando la fórmula establecida para hallar el cálculo obtenemos una muestra representativa de 77 Cadetes de Infantería de nuestra alma mater

Reemplazando los datos contenidos en la fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2(N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Z=Nivel de confianza
 N=Población-Censo
 p= Probabilidad a favor
 q= Probabilidad en contra
 e= error de estimación
 n= Tamaño de la muestra

$$n = \frac{1.92(2) \cdot 0.5 \cdot 0.5 \cdot 96}{(0.005)^2 (96-1) + 1.96(2) \cdot 0.5 \cdot 0.5} = 77$$

$$(0.005)^2 (96-1) + 1.96(2) \cdot 0.5 \cdot 0.5$$

$$N = 77 \text{ Cadetes}$$

Entonces a la muestra representativa de la población se realizó la encuesta a través de las preguntas elaboradas, obteniéndose los resultados esperados por el Investigador.

3.6.3 Unidad de estudio

La unidad de estudio estuvo conformado por los cadetes del cuarto año de Infantería de nuestra alma mater, quienes participaron en el desarrollo del trabajo con el único fin de poder ayudar a solucionar la problemática existente, la misma que una vez solucionada podrá ser aprovechada por las futuras generaciones, quienes serán beneficiados mediante el uso de técnicas adecuadas para los procesos de entrenamiento físico.

Así mismo el trabajo contó con el asesoramiento del departamento de Educación física quienes a través de los docentes brindaron información de calidad, que permitió ampliar nuestro panorama de estudio.

3.7 Técnica e Instrumento para la recolección de datos

3.7.1 Técnica de recolección de datos

Arias (2006, p.31) en sus definiciones conceptuales sobre Técnicas de Recolección de datos dice que: "Es uno de los procedimientos que utiliza el Investigador para obtener datos estadísticos para posteriormente hacer la prueba de las hipótesis" este procedimiento lo realiza por medio de la encuesta y la entrevista, al personal de colaboradores y con la información obtenida poder almacenarla.

(Tamayo y Tamayo, 2008) nos define que la encuesta es una técnica que nos permite dar una solución a los problemas al momento de recolectar la información de acuerdo con un diseño en la cual asegurará la información obtenida.

Se realizaron 24 preguntas cerradas a fin de obtener las respuestas claras, precisas y concretas por parte de la muestra representativa de la población, a fin de poder llegar a las conclusiones deseadas por el Investigador. Estas preguntas estarán pre codificadas con las siguientes opciones de respuesta:

Tabla 2

Diagrama de Likert

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Nota: Rensis Likert,

3.7.2 Instrumento de recolección de datos

En la presente investigación, se utilizó el análisis de documentos como herramienta de recolección de datos, lo que permitió familiarizarse con el problema estudiado y así descubrir posibles escenarios y estrategias. (Lindlof, 1995), este análisis permitió obtener la información suficiente para elaborar las preguntas del cuestionario en base a los indicadores, realizándose preguntas cerradas.

Para Hernández et.al (2014) cuando trata sobre el análisis de datos sostiene: En el análisis de datos, la acción requerida es que recibamos datos no estructurados, para los cuales proporcionamos estructura.

“Los datos son variados, pero incluyen esencialmente las observaciones del investigador y los relatos de los participantes, así mismo se puede obtener manifestaciones verbales y no verbales (como feedback feedback y gestos orales durante la entrevista o grupo focal)”, (Hernández et al., 2014, p. 318), además de los comentarios del investigador. narrativa (anotación o registro de campo, cuaderno o dispositivo electrónico).

3.7.3 Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición

3.7.3.1 Validez del Instrumento

Para poder validar los instrumentos que se aplicaron en los ítems a juicio a 3 expertos, también asignaron y evaluaran por cada ítem un atributo, ya que dependiendo de los resultados se determinara que la hoja resumen se tiene que llenar en opinión de los expertos para poder establecer que promedio le corresponde a cada ítem.

Para poder obtener la validación se determinó un “juicio de expertos”, en la cual se ejecutó el cuestionario de preguntas en base a los análisis de 3 profesionales docentes de nuestra alma mater. Hernández (2016)

La validación se realizó con el apoyo de tres docentes que vienen prestando servicio en la Escuela Militar que con su sabiduría en este tipo de situación problemática otorgaron el puntaje respectivo aprobando el Instrumento que fue elaborado con preguntas cerradas a fin de obtener datos claros y precisos.

Para finalizar se anexará un cuadro de la validación de experto

Tabla 3

Validación de Expertos

Nro	Apellidos y nombres	Porcentaje
1	Dr. MAYCA JULCA, ELODIA	87.88%
2	PHD RAFAEL RUTTE ROBERT	95.2%
3	DR PRADO LOPEZ HUGO	90.4%
TOTAL		91.1%

Nota: Elaboración Propia

Al término del mismo se se obtuvo un promedio ponderado de 91.1% lo cual nos refleja un grado alto de validez que fue aplicada por los expertos en la materia.

3.7.3.2 La Confiabilidad del Instrumento

Se ejecutó la confiabilidad con el criterio Alpha de Cronbach, en la cual mis variables de mi investigación son relaciones interpersonales y el desempeño laboral.

El coeficiente de Alpha de Cronbach determina la seguridad de la consistencia interna. También evalúa los ítems para una mejora basadas a los promedios correlacionales.

En donde:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_r^2} \right]$$

Este instrumento se aplicó una muestra de 77 Cadetes de cuarto año Infantería con una delimitación. Los resultados se obtienen por Alpha Cronbach, lo cual se obtuvo un 0.9 y eso quiere decir que el instrumento es altamente confiable. Guevara (2017). El Alpha Cronbach puede estar de 0.1 a 1, por ello el resultado que se acerca más a la unidad es más confiable.

Tabla 4*Estadística de fiabilidad*

α de Cronbach Preguntas		
escala	0.879	24

Nota: Fuente alfa de cronbach

De acuerdo al resultado obtenido en el análisis de fiabilidad podemos observar que 0.879 se acerca a la unidad la cual nos indica que los datos del cuestionario se relacionan entre sí y existe una alta confiabilidad. Esta alta confiabilidad del Instrumento utilizado, nos manifiesta que los resultados obtenidos nos permitiran solucionar los problemas de la situación actual del aprendizaje en el uso de tecnicas de defensa personal.

3.8. Procesamiento y método de análisis de datos

3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos

Durante el procesaminto de datos a traves de los resultados obtenidos luego de realizar la operacionalizacion de las variables de la muestra representativa de la poblacion se utilizó el SPSS 26 ,Esta tecnica muy comunmente actada en las investigaciones permitio que se lleguen a los resultados deseaos por el investigador a find e dar solucion a la ñprobkematica existente en nuestra alma mater.

3.8.2. Método de análisis de datos

Análisis descriptivo

Lo que se busca con el analisis descriptivo es hacer una sintesis de la informacion que se obtuvo como consecuencia del procesamiento de datos que se realizo a traves de la encuesta y el cuestionario a la muestra representativa de la poblacion, con la finalidad de poder arrojar para arrojar precisión, sencillez y aclarar y ordenar los datos..

. Prueba de normalidad:

La prueba de normalidad se utiliza en estadística para saber si se pueden aplicar métodos paramétricos para hallar los resultados por último utilizar los métodos no paramétricos. Hay que tener en cuenta que las pruebas paramétricas son herramientas

estadísticas que se utilizan para el análisis de los factores de la población. Se utilizó el Shapiro Wilk.

Análisis Inferencial (Prueba de hipótesis)

Una prueba de hipótesis se realiza para poder determinar si se acepta o se rechazan las hipótesis de Investigación, cabe mencionar que estas pruebas se realizan en la contrastación de las hipótesis en estudio, la misma que depende de las informaciones proporcionada por una muestra de datos representativa de la población.

La realización de una prueba de hipótesis tiene dos alternativas: la hipótesis nula y la hipótesis alternativa. De acuerdo a los datos obtenidos en base a los indicadores porcentuales de cada una de las hipótesis en estudio se acepta o rechaza una de ellas.

De acuerdo a los datos en la prueba de hipótesis y en base al resultado del análisis realizado en el estadístico Shapiro-Wilk se trabajó con el coeficiente de correlación de Spearman.

3.9 Aspectos éticos

Los valores éticos en una organización son de suma importancia porque a través de estos los individuos se desenvuelven de acuerdo a las normas y principios éticos establecidos por la organización donde trabajan, la misma que debe ser de cumplimiento por todos los miembros, muchas veces el incumplimiento de estas normas puede acarrear problemas legales.

Estos valores éticos guían el comportamiento de los individuos en las sociedades donde se desenvuelven, donde se integran y el incumplimiento de estas normativas éticas ocasiona el aislamiento del individuo al no poder vivir en armonía, bajo las normas y principios éticos establecidos por la sociedad en su conjunto.

Durante la formación militar en nuestra alma mater, los cadetes aprendimos las normas éticas para comprender los principios que deben conducir nuestra conducta, nuestro comportamiento que implica que el uso de la fuerza debe ser legítimo desde su inicio, desarrollo y consecuencias producto de las acciones que se toman.

Dentro de los valores éticos tomados en consideración por los investigadores podemos mencionar los siguientes:

- La confidencialidad de las informaciones a través del cuestionario.
- La toma de decisiones a fin de no herir susceptibilidades de los colaboradores.

- La reserva de los datos obtenidos, los cuales no serán divulgados.
- Ética en lo referente a las referencias bibliográficas, mediante la cual todos los autores que fueron tomados en cuenta serán registrados en las referencias.
- Manejo de la información obtenida, la misma que solamente se utilizará para el trabajo investigativo.
- Ética en cuanto a la realización del Instrumento, a la muestra representativa de la población, la misma que está comprendida por cadetes de Año inferior con la finalidad de evitar abuso de autoridad por parte de los investigadores.

Capítulo IV

Resultados

4.1 Estadística Descriptiva

Objetivo general

Analizar la relación que existe entre la Preparación Física y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023.

Tabla 5.

Preparacion fisica y Aprendizaje en técnicas de defensa personal

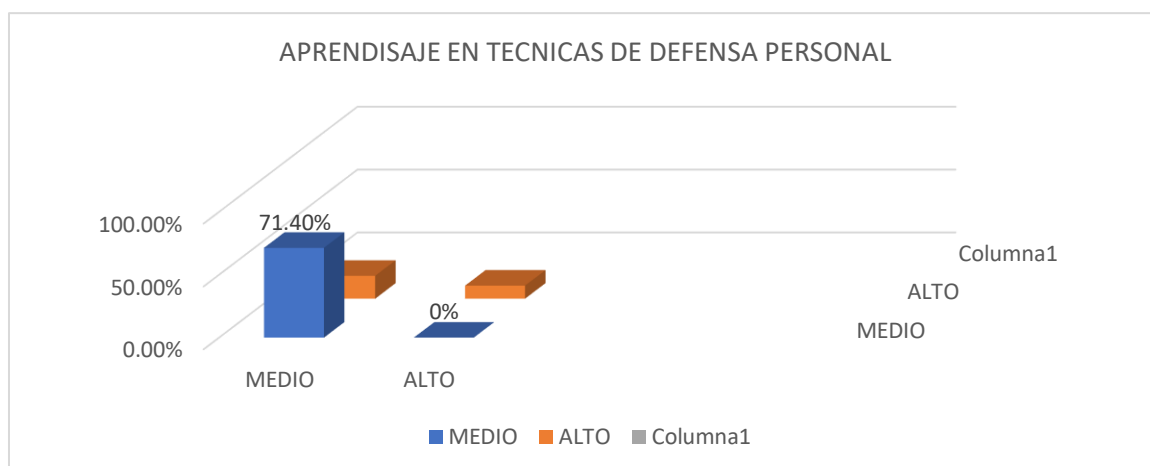
PREPARACION FISICA		APRENDISAJE EN TECNICAS DE DEFENSA		
		Medio	Alto	Total
Medio	Cadetes	55	14	69
	%	71.4 %	18.2 %	89.6 %
Alto	Cadetes	0	8	8
	%	0.0 %	10.4 %	10.4 %
Total	Cadetes	55	22	77
	% total	73.2 %	26.8 %	100.0 %

Nota. Para analizar las variables 1: Preparación física y 2: Aprendizaje en técnicas de defensa personal se estableció una escala de dos valores: 1) Medio, 2) Alto

De acuerdo con la tabla se puede observar en un porcentaje promedio que el 71.4% de los Cadetes manifiestan la preparación física especialmente en los ejercicios de los grupos musculares de nuestro organismo a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, se relaciona con el aprendizaje en técnicas de defensa personal la misma que debe realizarse antes durante y después de los ejercicios físicos. Del mismo modo en un porcentaje alto del 10.4% el personal de Cadetes manifiesta la preparación física adecuada, van a ayudar en el aprendizaje en técnicas de defensa personal de los cadetes al tener un cuerpo desarrollado y flexible para todos los movimientos que se darán en el proceso de enseñanza.

Figura 1

Preparacion fisica y Aprendizaje en técnicas de defensa personal



Objetivo específico 1

Determinar la relación que existe entre el Entrenamiento físico y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023.

Tabla 6.

Entrenamiento Físico y Aprendizaje en técnicas de defensa personal

APRENDISAJE EN TECNICAS DE DEFENSA PERSONAL				
ENTRENAMIENTO FISICO		Medio	Alto	Total
Medio	Cadetes	54	14	68
	%	70.1 %	18.2%	88.3 %
Alto	Cadetes	1	8	9
	%	1.3 %	10.4%	11.7 %
Total	Cadetes	55	22	77
	% total	71.4 %	28.6%	100.0 %

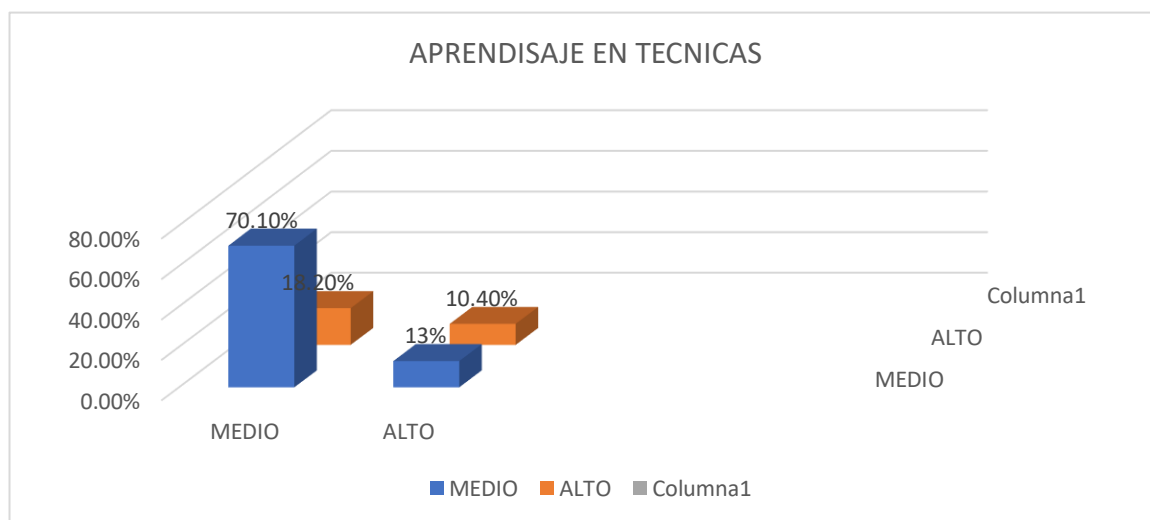
Nota. Para analizar la dimensión entrenamiento físico se estableció una escala de dos valores: 1) Medio, 2) Alto

De acuerdo con la tabla se puede observar en un porcentaje promedio que el 70.1% de los cadetes manifiestan que el entrenamiento físico particularmente en las diversas técnicas de defensa personal como el Karate, para potenciar el desarrollo de sus capacidades se relaciona con el aprendizaje en técnicas de defensa personal, así mismo en un porcentaje alto del 10.4% el personal de cadetes manifiesta que los entrenamientos físico como por

ejemplo agarre en el suelo, agarre frontal, facilita el aprendizaje en técnicas de defensa personal, con la finalidad de mejorar las capacidades motrices de los cadetes el mismo que ayudara a su formación profesional para un mejor proceso de aprendizaje en las diferentes técnicas de defensa personal que se imparte en las diversas escuelas de formación militar .

Figura 3.

Entrenamiento Físico y Aprendizaje en técnicas de defensa personal



Objetivo específico 2

Determinar la relación que existe entre la Resistencia física y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023.

Tabla 7.

Resistencia Física y Aprendizaje en técnicas de defensa personal

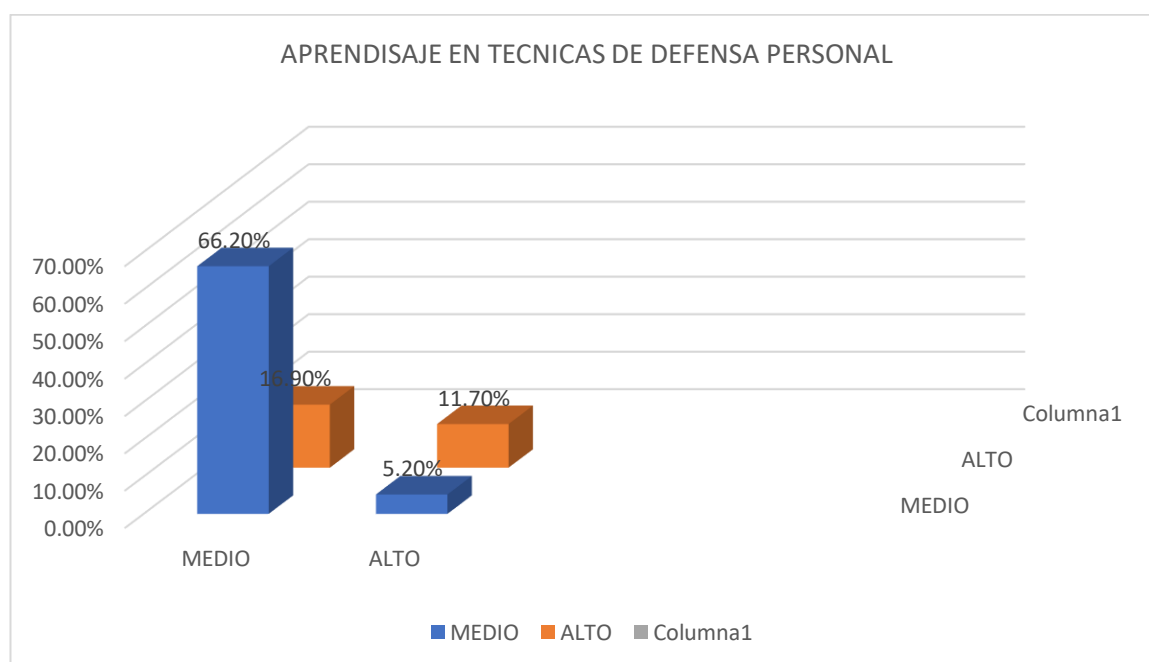
		APRENDISAJE EN TECNICAS DE DEFESNA PERSONAL		
RESISTENCIA		Medio	Alto	Total
Medio	Cadetes	51	13	64
	%	66.2 %	16.9 %	83.1 %
Alto	Cadetes	4	9	13
	%	5.2 %	11.7 %	16.9 %
Total	Cadetes	55	22	77
	% total	71.4 %	28.6 %	100.0 %

Nota. Para analizar la dimensión Resistencia se estableció una escala de dos valores: 1) Medio, 2) Alto

De acuerdo con la tabla se puede observar en un porcentaje promedio que el 66.20% de los cadetes manifiestan el entrenamiento físico a través de carreras de largo duración, ejercicios anaeróbicos, ejercicios de alta intensidad se relacionan con el aprendizaje de técnicas de defensa personal, en un porcentaje alto del 11.70% el personal de cadetes manifiesta que en los entrenamientos físico particularmente en carreras cortas de alta velocidad, abdominales, sentadillas, se relacionan con el aprendizaje en técnicas de defensa personal, los mismos que ayudan en su formación profesional.

Figura 4.

Resistencia Física y Aprendizaje en técnicas de defensa personal



Objetivo específico 3

Determinar la relación que existe entre la flexibilidad y el aprendizaje de técnicas de defensa Personal en cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023.

Tabla 8.

Flexibilidad y Aprendizaje en técnicas de defensa personal

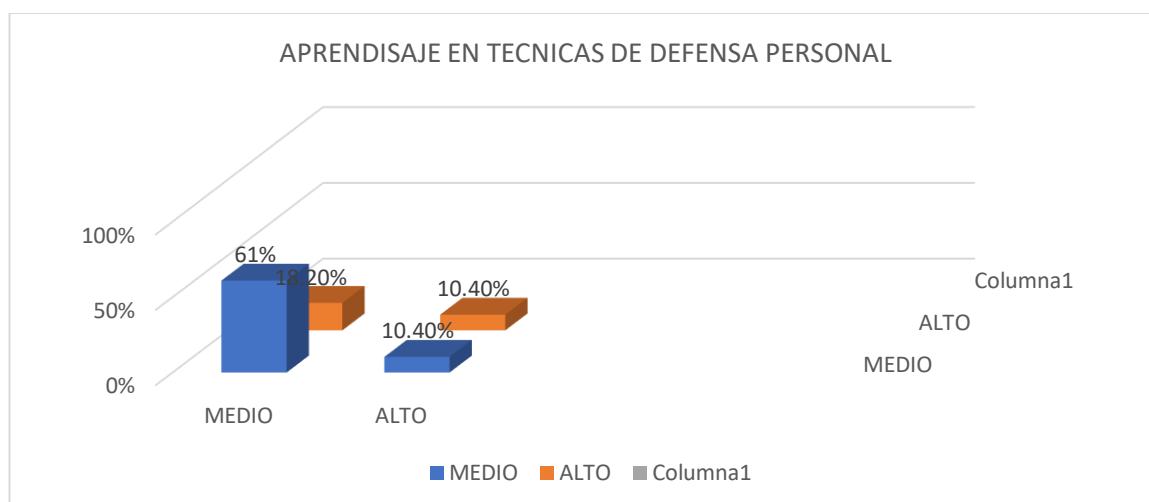
APRENDISAJEN EN TECNICAS DE DEFENSA PERSONAL				
FLEXIBILIDAD		Medio	Alto	Total
Medio	Cadetes	47	14	61
	%	61.0 %	18.2 %	79.2 %
Alto	Cadetes	8	8	16
	%	10.4 %	10.4 %	20.8 %
Total	Cadetes	55	22	77
	% total	71.4 %	28.6 %	100.0 %

Nota. Para analizar la dimensión Flexibilidad estableció una escala de dos valores: 1) Medio, 2) Alto

De acuerdo con la tabla se puede observar en un porcentaje promedio que el 61% de los cadetes manifiestan que el entrenamiento físico en ejercicios de estiramiento, calentamiento adecuado para generar una mayor flexibilidad durante los ejercicios rutinarios, a fin ejercitar nuestros músculos e impedir que presenten desgarros o estiramientos de sus extremidades, se relacionan con el aprendizaje en técnicas de defensa personal, en un porcentaje alto del 10.4% manifiesta los entrenamientos físicos se relacionan con el aprendizaje en técnicas de defensa personal. Hay que tener en consideración que estas flexibilizaciones en los entrenamientos físicos van a ayudar en el aprendizaje en técnicas de defensa personal de los cadetes al tener un cuerpo desarrollado y flexible para todos los movimientos que se darán en el proceso de enseñanza.

Figura 4.

Flexibilidad y Aprendizaje en técnicas de defensa personal



Prueba de normalidad:

Se utilizo la prueba de Shapiro Wilk, para una muestra de 77 cadetes. Para la contratación de la normalidad se utiliza el siguiente sistema de hipótesis:

H_1 : $p_v > 0.05$, la distribución de los datos es normal

H_0 : $p_v < 0.05$, la distribución de los datos no es normal

Significancia: $p_v = 0.05$

Tabla 9.

Prueba de normalidad

	PREPARACION	APRENDISAJAJE
N	77	77
W de Shapiro-Wilk	0.907	0.963
Valor p de Shapiro-Wilk	< .001	0.026

Nota: Fuente anexo 5

Los resultados obtenidos en la Tabla 9, el nivel de significancia de la Preparacion Fisica es de $0.01 < 0.05$ y el Aprendizaje en tecnicas de defensa personal es de $0.026 < 0.05$, nos indica que los datos de las variables tienen una distribución no normal, por lo tanto, se acepta la H_0 y para la prueba de hipótesis se aplica la correlación de Rho Spearman.

4.1.1. Análisis inferencial

A través de la realización del análisis inferencial o estadística inferencial y a la muestra recolectada, vamos a llegar a las conclusiones deseadas para poder tomar una buena decisión.

Esta muestra recolectada se realizó a través de la recolección de datos y el cuestionario establecido, que nos permitieron poder almacenar la información para la realización de la prueba de hipótesis

Entonces, Procederemos a realizar la Contratación o prueba de las hipótesis general e hipótesis específicas

4.2.1. Prueba de hipótesis General

Paso 1.

Ho: La Preparación Física no se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

Hi: La Preparación Física se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

Paso 2:**Determinación del nivel de confianza**

Para la prueba de la hipótesis se utilizará un nivel de confianza del 95%.

Paso 3:**Nivel de significancia Alfa(α)**

El valor de significancia establecido para la contrastación será del 5% (0.05)

Tabla 10.*Prueba de hipótesis general*

		PREPARACION FISICA	APRENDISAJE EN TECNICAS DE DEFENSA
PREPARACION FISICA	R de Spearman	—	
	valor p	—	
APRENDISAJE EN TECNICAS DE DEFENSA	R de Spearman	0.831	—
	valor p	< .001	—

Nota: Los resultados provienen de la base de datos del Anexo 5

Paso 4:

Regla de decisión. Si $p < \alpha$ rechazar H_0 , caso contrario aceptar H_1 .

Paso 5:

Decisión estadística. Dado que $0.001 < 0.05$, se rechaza la H_0 .

Paso 6:**Conclusion**

Según los resultados de la prueba estadística Rho Spearman se evidencia que el nivel de significancia obtenido es <0.001 el mismo que es menor al establecido (0,05) de

modo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1) Por lo tanto, existe relación entre las variables de estudio, observando que el resultado del coeficiente de correlación de Spearman es igual a 0.831 el cual nos manifiesta que hay una correlación positiva alta entre ambas variables. Del mismo que se infiere, no son variables independientes, por lo tanto, se determina que existe una correlación directa y positiva entre: La Preparación Física y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, 2023.

4.2.1. Prueba de hipótesis específica 1

Paso 1:

H_0 : El Entrenamiento físico se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

H_1 : El Entrenamiento físico se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

Paso 2:

Determinación del nivel de confianza

Para la prueba de la hipótesis se utilizará un nivel de confianza del 95%.

Paso 3:

Nivel de significancia Alfa(α)

El valor de significancia establecido para la contrastación será del 5%(0.05)

Tabla 11.

Prueba de hipótesis específica 1

		ENTRENAMIENTO FÍSICO	APRENDISAJE EN TÉCNICAS DE DEFENSA
ENTRENAMIENTO FÍSICO	R de Spearman	—	
	valor p	—	
APRENDISAJE EN TÉCNICAS DE DEFENSA	R de Spearman	0.743	—
	valor p	< .001	—

Nota: Los resultados provienen de la base de datos del Anexo 3

Paso 4:

Regla de decisión. Si $p < \alpha$ rechazar H_0 , caso contrario aceptar H_1 .

Paso 5:

Decisión estadística. Dado que $0.001 < 0.05$, se rechaza la H_0 .

Paso 6:**Conclusion**

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de la prueba estadística Rho Spearman y con el nivel de significancia obtenido es <0.001 el mismo que es menor al establecido (0,05) de modo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1) demostrando que existe relación entre las variables de estudio, observando que el resultado del coeficiente de correlación Spearman es igual a 0.743 el cual nos manifiesta que hay una correlación positiva alta entre ambas variables. Del mismo que se infiere, que no son variables independientes, determinandose que existe una correlación directa y positiva entre: El Entrenamiento y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, 2023

4.2.2. Prueba de hipótesis específica 2**Paso 1:**

H_0 : La Resistencia física no se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

H_1 : La Resistencia física se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

Paso 2:**Determinación del nivel de confianza**

Para la prueba de la hipótesis se utilizará un nivel de confianza del 95%.

Paso 3:**Nivel de significancia Alfa(α)**

El valor de significancia establecido para la contrastación será del 5%(0.05)

Tabla 12.

Prueba de hipótesis específica 2

		RESISTENCIA	APRENDISAJE EN TECNICAS DE DEFENSA
RESISTENCIA	R de Spearman	—	
	valor p R de	—	
APRENDISAJE EN TECNICAS DE DEFENSA	Spearman	0.717	—
	valor p	< .001	—

Nota : Los resultados provienen de la base de datos del Anexo 5

Paso 4:

Regla de decisión. Si $p < \alpha$ rechazar H_0 , caso contrario aceptar H_1 .

Paso 5:

Decisión estadística. Dado que $0.001 < 0.05$, se rechaza la H_0 .

Paso 6:

Conclusion

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de la prueba estadística Rho Spearman y con el nivel de significancia obtenido es <0.001 el mismo que es menor al establecido (0,05) de modo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1) demostrando que existe relación entre las variables de estudio, observando que el resultado del coeficiente de correlación de Spearman es igual a 0.717 el cual nos manifiesta que hay una correlación positiva alta entre ambas variables. Del mismo que se infiere, que no son variables independientes, determinándose que existe una correlación directa y positiva entre: La Resistencia física y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, 2023

4.2.3. Prueba de hipótesis específica 3

Paso 1:

H_0 : La flexibilidad no se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

H_1 : La flexibilidad se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023

Paso 2:

Determinación del nivel de confianza

Para la prueba de la hipótesis se utilizará un nivel de confianza del 95%.

Paso 3:

Nivel de significancia Alfa(α)

El valor de significancia establecido para la contrastación será del 5%(0.05)

Tabla 1.

Prueba de hipótesis específica 3

		FLEXIBILIDAD	APRENDISAJE EN TECNICAS DE DEFENSA
FLEXIBILIDAD	R de Pearson	—	
	valor p	—	
APRENDISAJE EN TECNICAS DE DEFENSA	R de Spearman	0.633	—
	valor p	< .001	—

Nota: Los resultados provienen de la base de datos del Anexo 5

Paso 4:

Regla de decisión. Si $p < \alpha$ rechazar H_0 , caso contrario aceptar H_1 .

Paso 5:

Decisión estadística. Dado que $0.001 < 0.05$, se rechaza la H_0 .

Paso 6:

Conclusion

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de la prueba estadística Rho Spearman y con el nivel de significancia obtenido es <0.001 el mismo que es menor al establecido (0,05) de modo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1) demostrando que existe relación entre las variables de estudio, observando que el resultado del coeficiente de correlación de Spearman es igual a 0.633 el cual nos manifiesta que hay una correlación positiva moderada entre ambas variables. Del mismo que se infiere, que no son variables independientes, determinandose que existe una

correlación directa y positiva entre : La flexibilidad y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, 2023.

Capítulo V: Discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos de la Hipótesis General permitieron concluir que: La Preparación Física se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023 y se rechaza la hipótesis nula, así mismo según el coeficiente Rho de Spearman, se alcanzó un valor de 0.831 es decir una correlación positiva alta entre ambas variables y según lo manifestado por Cornejo & Garrafa (2021), quien en su trabajo tuvo como objetivo poder determinar cómo se realiza la preparación física en los cadetes de infantería de 3er año de nuestra Alma Mater, realizándose una explicación detallada de la variable en estudio es decir la forma como se desarrolla la preparación física integral de estos en los cadetes del arma de infantería del 3.er año. -2019 . Se conto con una población compuesta por la 127ª promoción de la EMCH “CFB”, utilizándose una muestra representativa de 97 cadetes del III de Infantería. Para la realización de la Técnica de Recolección de datos se utilizó la encuesta elaborándose doce preguntas cerradas a fin de que las respuestas sean precisas y claras, esta preguntas fueron diseñadas en base a los indicadores de las dimensiones de las variables en estudio.

De acuerdo con los datos obtenidos de la hipótesis específica 1 permitieron concluir que : El Entrenamiento físico se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023 y se rechaza la hipótesis nula, así mismo la prueba de correlación Rho de Spearman fue de 0.743 es decir una correlación positiva alta y según lo manifestado por Albites, P (2020), que tiene como propósito determinar cuáles son los métodos más adecuados de las evaluaciones del Entrenamiento físico y sus repercusiones en las diferentes Unidades y Dependencias del Ejército acantonadas en todo el Territorio Patrio. Se tuvo una delimitación espacial compuesta por el Batallón Contraterrorista “Coronel Domingo Ayarza N° 311” IV DE - VRAEM; Jauja, Junín, Perú. Se tomo esta Unidad dados los continuos enfrentamientos que tienen con las hordas terroristas el cual exige que se cuente con personal preparado y entrenado la misma que se logra con un entrenamiento físico constante para poder resistir a las duras fatigas del combate, el cual es incuestionable dadas las continuas capturas que realizan así como los patrullajes disuasivos en el territorio asignado al cumplimiento de su misión,

De acuerdo con los datos obtenidos de la hipótesis específica 2, permitieron concluir que : La Resistencia física se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023 y se rechaza la hipótesis nula , así mismo según el coeficiente Rho de Spearman, se alcanzó un valor de 0.717 es decir una correlación positiva alta entre ambas variables y según lo manifestado por Gracia & Gomez (2019) en su tesis tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la preparación física y el desempeño en los ejercicios tácticos de los cadetes del Arma de Infantería. Nuestra querida Escuela centro de formación del más alto nivel exige que la preparación y entrenamiento físico a los Cadetes sea de acuerdo a las exigencias de las actividades que realiza particularmente a los cadetes del Arma de Infantería. El tipo de investigación fue básica porque solamente el investigador realizó la búsqueda de conocimientos doctrinarios a fin de ampliar el bagaje cultura y poder arribar a las conclusiones deseadas, el enfoque fue cuantitativo es decir con datos estadísticos obtenidos en el cuadro de operacionalización de las variables a través del cuestionario, la técnica de recolección de datos fue la encuesta y se realizó 24 preguntas cerradas con la finalidad de obtener respuestas claras y precisas

Finalmente, con respecto a los datos obtenidos de la hipótesis específica 3, permitieron concluir que: La flexibilidad se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar , Coronel Francisco Bolognesi”, 2023 y se rechaza la hipótesis nula, así mismo según la prueba de correlación Rho de Spearman fue de 0.633, es decir una correlación positiva moderada y según lo manifestado por Chaua & Cosio (2018) en su tesis, tuvo como objetivo determinar si existe una relación directa y significativa entre la Preparación Física y el Desempeño como Combatiente de los cadetes de Infantería de nuestra querida alma mater, el mismo que beneficiara al futuro oficial durante su desempeño en las diferentes Unidades y Reparticiones del ejército del Perú. Teniendo en consideración que las leyes y la Constitución del Perú exige que tengamos un Ejército altamente preparado y entrenado para hacer frente a cualquier amenaza que ponga en peligro nuestra seguridad en cualquier frente es necesario y fundamental que en las diferentes Unidades y dependencias de nuestro Ejército se tenga al personal preparado y entrenado y esto se logra con el entrenamiento físico adecuado

Conclusión

Primero: Teniendo en consideración el **Objetivo General** al haberse obtenido un nivel de significancia de <0.001 el mismo que es menor al establecido (0,05) y rechazarse la hipótesis nula(H_0) existe una relación directa y significativa entre :La preparación física y el aprendizaje de técnicas de defensa Personal en cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023, observando que el resultado del coeficiente de correlación de Spearman es igual a 0.831 el cual nos manifiesta que hay una correlación positiva alta entre ambas variables. Del mismo que se infiere, no son variables independientes, esto implica que la Dirección de la Escuela disponga que durante los entrenamientos físicos se realiza ejercicios de los grupos musculares de los cadetes a través de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, con la metodología adecuada, la misma que debe realizarse antes durante y después de los ejercicios físicos, los mismos que van a ayudar en el aprendizaje en técnicas de defensa personal de los cadetes al tener un cuerpo mejor desarrollado y flexible.

Segunda. De acuerdo con los datos cuantitativos obtenidos del **Objetivo Especifico 1** al haberse obtenido un nivel de significancia de <0.001 el mismo que es menor al establecido (0,05) y rechazarse la hipótesis nula(H_0) existe una relación directa y significativa entre :que señala: El entrenamiento físico y el aprendizaje de técnicas de defensa personal en cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023, y con la prueba de correlación Rho de Spearman fue de 0.734, pudiendo interpretarse a este valor como una correlación positiva alta, esto implica que la Dirección de la Escuela disponga que los Instructores apliquen diversas técnicas de defensa personal particularmente Karate, agarre en el suelo, agarre frontal, esto con la finalidad de mejorar las capacidades motrices de los cadetes el mismo que ayudara a su formación profesional para un mejor proceso de aprendizaje en las diferentes técnicas de defensa personal que se imparte en las diversas escuelas de formación militar

Tercera. De acuerdo con los datos cuantitativos obtenidos del **Objetivo Especifico 2**, al haberse obtenido un nivel de significancia de <0.001 el mismo que es menor al establecido (0,05) y rechazarse la hipótesis nula(H_0) existe una relación directa y significativa entre :La resistencia física y el aprendizaje de técnicas de defensa personal en cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi”, 2023 y con la prueba de correlación Rho de Spearman fue de 0.708, pudiendo interpretarse a este valor como una correlación positiva alta, esto implica que la dirección de la Escuela disponga que durante el entrenamiento físico se realicen carreras de larga duración, ejercicios anaeróbicos, ejercicios de alta intensidad, así

como también carreras cortas de alta velocidad, abdominales, sentadillas, a fin de mejorar la resistencia física para poder aplicarlas en el aprendizaje de técnicas de defensa personal.

Cuarta. Finalmente, con respecto a los datos cuantitativos obtenidos en el **objetivo específico 3**, al haberse obtenido un nivel de significancia de <0.001 el mismo que es menor al establecido (0,05) y rechazarse la hipótesis nula(H_0) existe una relación directa y significativa entre :La flexibilidad y el aprendizaje de técnicas de defensa Personal en cadetes de Infantería de la Escuela Militar, Coronel Francisco Bolognesi” , 2023 y con la prueba de correlación Rho de Spearman fue de 0.633, pudiendo interpretarse a este valor como una correlación positiva moderada esto implica que la dirección de la Escuela disponga que durante los entrenamientos físicos se realicen ejercicios de estiramiento, calentamiento adecuado para generar una mayor flexibilidad durante los ejercicios rutinarios, ejercicios de flexibilidad ni calentamientos el mismo que es contraproducente pudiendo ocasionar desgarros musculares, con la finalidad de poder ejercitar nuestros músculos e impedir que presenten desgarros o estiramientos de sus extremidades.

Recomendaciones

Se recomienda que el Departamento de educación física de la Escuela Militar de Chorrillos tenga a bien poner en ejecución para el AF-2024 las siguientes recomendaciones a fin de mejorar la preparación física del personal de cadetes y puedan desarrollar técnicas en defensa personal. Dentro de las cuales tenemos:

1. Potenciar al máximo el estado físico del personal de cadetes mediante sus aptitudes naturales denominamos talento, es decir, la facilidad innata que tienen los cadetes para hacer algo bien, fortalecer el desarrollo de sus cualidades físicas mediante la realización de ejercicios sistemáticos, los mismos que deben ser realizados gradualmente y en forma progresiva para facilitar la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico, para lo cual los cadetes también deben de reducir el tiempo de actividades sedentarias, e interrumpir los períodos sedentarios, realizando breves sesiones de estiramientos. Esta preparación física adecuada en forma gradual y progresiva va a facilitar que los cadetes puedan realizar aprendizajes en técnicas de defensa personal porque su cuerpo estará más fortalecido para el desarrollo y resistencia que las mismas técnicas exigen al cuerpo
2. Establecer rutas distintas durante la realización de las carreras motivacionales, no siempre hagan el mismo recorrido, hagan zonas distintas, esto motiva al personal al descubrir desconocidas, así mismo realizar ejercicios anaeróbicos como por ejemplo ejercicios de resistencia en cinta, levantamiento del peso corporal, sentadillas, a fin de aumentar la resistencia al dolor, mejora la resistencia y densidad de nuestros huesos y el fortalecimiento de nuestro sistema circulatorio, todo esto con la finalidad de poder desarrollar técnicas en aprendizaje de defensa personal muy utilizados en los ejércitos modernos como el Judo, el Jiu Jitsu, , Kárate, Aikido.
3. Que el departamento de nutrición de la Escuela Militar durante la preparación de los alimentos les proporcione los carbohidratos necesarios de acuerdo al desgaste físico realizado teniendo en consideración que la **resistencia física** está relacionada con la salud cardiovascular de los deportistas, durante el desarrollo de estos ejercicios el cuerpo humano utiliza oxígeno para dar la energía necesaria al cuerpo. Por ejemplo, los maratonistas de la Escuela antes de una carrera larga deben ingerir el día anterior una comida rica en carbohidratos, para lo cual el nutricionista debe elegir los carbohidratos que provengan de fuentes integrales en vez de carbohidratos simples como el pan procesado o la pasta

4. Los Oficiales Instructores durante el entrenamiento físico realicen rutinas de **flexibilidad** de forma continuo específico y sistemático, con ejercicios planificados de forma regular como por ejemplo estiramientos dinámicos, estiramientos estáticos, postura del perro boca abajo, solo así se podrá aumentar en forma progresiva una mayor amplitud de los movimientos de las articulaciones o la suma de las articulaciones durante el tiempo del entrenamiento. La finalidad de estos ejercicios de flexibilidad es mejorar la extensión del tejido conjuntivo muscular, cuanto mayor sea el músculo pueda alargarse, mejor será su amplitud del movimiento articular, y tanto menor será la cantidad de energía que necesitaremos para realizar este movimiento

Referencias Bibliograficas

- Albites, P (2020) *Método de evaluación del entrenamiento físico y rendimiento en las unidades militares del ejército del Perú*. Tesis para optar el grado académico de licenciado en Ciencias Militares
- Alvarez del villar, C (1985) *Preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo*. Gymnos. Madrid
- Allport, G. (1935). *Attitudes, en Murchison (ed.), Handbook of social psychology*, Worcester, Clark University Press.
- Andrade, H (2005) *Comunicación organizacional interna: Proceso, disciplina y técnica*, editorial Netbiblo
- Arias , F (2006) *El proyecto de Investigación*
- Arias, F. (2017). *Mitos y errores en la elaboración de tesis y proyecto de investigación* (2da ed.). Caracas: Episteme.
- Artes Marciales Blog (2023) *Técnicas de defensa personal: Aprende cuales son* recuperado de <https://xfit.com.es/tecnicas-de-defensa-personal>.
- Baena, G (2014) *Metodología de la Investigación*. Grupo editorial patria
- Bunge, M (1997) *La Investigación científica, siglo XXI* editores S.A de C.V
- Cornejo & Garrafa (2021) *Aptitud física para los cadetes infantería del 3.er año de la escuela militar de chorrillos Coronel Francisco Bolognesi*
- Cortes et.al (2018) *Modificaciones en el índice de masa y composición corporal en personal activo del Ejército colombiano: un estudio de caso* en Revista Científica General José María Córdova
- Cubides et,al (2021) “*Comparación del acondicionamiento físico en alumnos de tres escuelas del Ejército Nacional de Colombia* Artículo Revista Científica General José María Córdova
- Chaua & Cosio (2018) *La preparación física y el desempeño como combatiente de los cadetes del arma de infantería de La Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2018*
- Chiavenato ,I (2009) *Gestión del Talento Humano 3ra edición* editorial Mc Graw Hill
- Dessler, G. (2006). *Administración de Recursos Humanos*. (1ra. Ed.). México Editorial

Prentice Hall

Endes (2015) *Punto edu: cuál es la situación del deporte en el Perú* recuperado de <https://puntoedu.pucp.edu.pe/noticia/informe-de-puntoedu-sobre-la-situacion-del-deporte-en-el-Peru>.

Fernández- Ríos y Sánchez, (1997) *Eficacia organizacional: Concepto , desarrollo y evaluación*, ediciones Díaz de santos

Gracia & Gomez (2019) *La preparación física y el desempeño en los ejercicios tácticos de los cadetes del arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi 2019*. Tesis para optar el grado de licenciado en Ciencias Militares

Google Académico Inuba (2022) *La Tecnología en el deporte y sus aplicaciones* Recuperado de :<https://inuba.com/blog/tecnología-avances-deporte-innovación/>

Hernandez R (2014) *Metodología de la Investigación* 6ta edición, editorial Mc Graw Hill

Hernández et. Al (2003). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.

Hernández et al. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc GrawHill.

Lindlof, TR y Taylor, B. C. (1995). *Métodos cualitativos de investigación en comunicación*. Thousand Oaks, California:sabio

López, N. (2020). *Educación e inequidad virtual en tiempos de Pandemia*. La Izquierda Diario. Recuperado de <http://www.laizquierdadiario.com/Educacion-einequidad-virtual-en-tiempos-de-Pandemia>

Matveiev, (2001) *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotrib

Munch Galindo (1991) *Administración : Gestión organizacional, enfoques y proceso administrativo* 2da edicion editorial Pearson

Navarro Valdivieso (1998) *La resistencia* Madrid : Gymnos Editorial, 1998

Ordoñez et.al (2017)“*Diagnóstico del uso del tiempo libre en el entrenamiento de soldados (nativos)*” “*IWIAS*” Revista Científica General José Maria Cordova

Piaget ,J (1977) *Lo esencial* . Editorial Gruber: Nueva York

Piraggauta et.al (2022) *Capacidad física de trabajo y composición corporal* Artículo en Repertorio de Medicina y Cirugía.

Pozo & Leyva (2019) *La preparación física de los cadetes de tercer año infantería de la*

Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi 2019

Platonov (1995) *Preparación física del deportista*, Olimpiiskaia literatura

Rodriguez et,al (2016) *Caracterización de las lesiones derivadas del Entrenamiento Físico Militar* Artículo en Revista Cuidarte

Rodríguez, Dangeolo. (Última edición:16 de junio del 2022). *Definición de Técnica*. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/tecnica/>. Consultado el 19 de abril del 2023

Samaniego , C. (1998). *Ausentismo, rotación y productividad*. , Introducción a la psicología del trabajo y las organizaciones. Madrid: Ediciones Pirámide.

Shimizu, M., Wainai, K., & Nagai, K. (2001). Value Added Productivity Measurement and Practical Approach to Management Improvement. Tokyo: Asian Productivity Organization.

Tejero, Ibañez y Pérez, 2008, p. 201). *Cultura de paz y no violencia. La defensa personal como propuesta educativa*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Wether y Keith (2008) *Administración de Recursos Humanos* 6ta edición, editorial Mc Graw Hill

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia

TITULO: Preparación Física y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal en Cadetes en Cadetes de Infantería de la Escuela Militar De Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Coronel Francisco Bolognesi” 2023

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL				
¿De qué manera la Preparación Física se relaciona con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos , 2023?	Analizar la relación que existe entre la Preparación Física y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, 2023	La Preparación Física se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos , 2023	X: Preparación física	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento físico • Resistencia Física • Flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas adecuadas • Variedad de ejercicios • Horario adecuado • Resultados efectivos • Preparación adecuada • Tiempos obtenidos • Test de resistencia • Capacitación especializada • Desarrollo muscular • Ejercicios recreativos • Maquinas adecuadas • Capacidad de adaptación • Evaluaciones adecuadas 	<p>Tipo de Investigación</p> <p>Tipo :</p> <p>Básico</p> <p>Nivel :</p> <p>Descriptivo-correlacional</p> <p>Diseño de Investigación:</p> <p>No experimental</p>
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS				
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación que existe entre la Entrenamiento físico y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, Coronel Francisco Bolognesi” 2023? 	<ul style="list-style-type: none"> • : Determinar la relación que existe entre el Entrenamiento físico y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los cadetes de cuarto año de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi” 2023 	<ul style="list-style-type: none"> • El Entrenamiento físico se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi” 2023 	Y: Aprendizaje en técnicas de defensa personal	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación y perfeccionamiento • La tecnología en el deporte 	<ul style="list-style-type: none"> • Doctrinas actualizadas • Técnicas modernas de aprendizaje • Necesidades afectivas • Instrucción especializada • Identificación adecuada • Decisiones oportunas • Controles adecuados • Programas adecuados • Proactividad • Compromiso 	<p>Enfoque de Investigación:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario</p> <p>Población:</p> <p>96 cadetes de cuarto año de Infantería</p> <p>Muestra:</p> <p>77 Cadetes de cuarto año de Infantería</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación que existe entre la Resistencia y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Milita de Chorrillos,“Coronel Francisco Bolognesi” 2023? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación que existe entre la Resistencia y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi” 2023 	<ul style="list-style-type: none"> • La Resistencia se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar De Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi” 2023 				

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación que existe entre la flexibilidad y el Aprendizaje de Técnicas de defensa de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi” 20233? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación que existe entre la flexibilidad y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi” 2023 	<ul style="list-style-type: none"> • La flexibilidad se relaciona directa y significativamente con el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar, de Chorrillos, “Coronel Francisco Bolognesi” 2023 		<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades Tácticas 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluaciones adecuadas • Responsabilidad 	<p>Método de análisis de datos: JAMOV I</p>
--	---	--	--	--	---	--

Anexo 02: Instrumentos de recolección

PREPARACIÓN FÍSICA Y EL APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CRL FRANCISCO BOLOGNESI”,2023

OBJETIVO: Determinar cuál es la relación que existe entre la preparación física y el aprendizaje de técnicas de defensa personal en cadetes de infantería de la escuela militar, 2023

INSTRUCCIONES: Marque con una X la alternativa que usted considera válida de acuerdo al ítem en los casilleros siguientes:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

ÍTEM	Variable 1: Preparación física	VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
	Dimensión 1: Entrenamiento físico					
1	¿Las técnicas adecuadas recibido por tus instructores mejora el Aprendizaje de técnicas de defensa personal?					
2	¿Las variedades de ejercicios recibidos en clase mejora el Aprendizaje de técnicas de defensa personal?					
3	¿Prefiere trabajar en un horario adecuado para mejorar el Aprendizaje de técnicas de defensa?					
4	¿Me gustaría saber si los resultados efectivos está relacionado con el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes?					
	Dimensión 2: Resistencia Física					
5	¿Los Tiempos obtenidos durante los entrenamientos favorece el Aprendizaje de técnicas de defensa personal?					
6	¿Los test de resistencia mejora el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes?					
7	¿Siempre una buena capacitación especializada mejora el Aprendizaje de técnicas de defensa personal?					
8	Los entrenamientos físicos mejora el desarrollo muscular para un mejor Aprendizaje de técnicas de defensa?					
	Dimensión 3: Flexibilidad					
9	¿Los ejercicios recreativos durante los entrenamientos facilita el Aprendizaje de técnicas de defensa personal?					
10	¿Son las maquinas adecuadas para incrementar el Aprendizaje de técnicas de defensa personal?					
11	¿Tienes una facilidad de capacidad de adaptación a diversos entrenamientos para incrementar el Aprendizaje de técnicas de defensa personal?					
12	¿Las evaluaciones adecuadas durante los entrenamientos favorece el Aprendizaje de técnicas de defensa personal?					

Variable 2: Aprendizaje de técnicas de defensa personal						
Dimensión 1: Capacitación y perfeccionamiento						
13	¿Las doctrinas actualizadas en defensa personal incrementaría la preparación física en el personal?					
14	¿Piensas que las técnicas modernas de aprendizaje de defensa personal incrementaría la preparación física?					
15	¿ Las necesidades efectivas durante los entrenamientos incrementa la preparación física ?					
16	¿La instrucción especializada recibida por tus docentes mejorarían la preparación física en el personal de Cadetes?					
Dimensión 2: Tecnología en el deporte						
17	¿Consideras que hay una identificación adecuada con los cursos de defensa personal?					
18	¿Te gusta los equipos adecuados de entrenamiento para mejorar la preparación física ?					
19	¿Te gusta que se realicen controles adecuados en los entrenamientos para mejorar la preparación física?					
20	¿Los programas de instrucción son los adecuados para mejorar la preparación física de los cadetes?					
Dimensión 3: Habilidades Tácticas						
21	¿Tienes una proactividad innata para mejorar la Preparación física?					
22	¿Hay compromiso adecuado del personal en la realización de los entrenamientos para mejorar la preparación física?					
23	¿En los entrenamientos las evaluaciones son las adecuadas para mejorar la Preparación física en el personal?					
24	¿Te gusta tener responsabilidad en la ejecución de los entrenamientos para mejorar la preparación física?					

Anexo: Instrumento de recolección de datos

Matriz de Validación del Instrumento de Obtención de datos

Título: *Preparación física y el aprendizaje de técnicas de defensa personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos , "Coronel Francisco Blognesi" 2023*

Apellidos y nombres de los Investigadores:

Apellidos y nombres del Experto:

VARIABLES	DIMENSIONES		ITEMS	ESCALA	SI CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERV
PREPARACION FISICA	Entrenamiento físico	Cursos actualizados	¿Cree usted que las técnicas adecuadas influyen en el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes?	5= Siempre 4= Casi siempre 3= Algunas veces 2= Casi nunca 1= Nunca	X		
		Técnicas modernas de aprendizaje	¿Cree usted que la variedad de ejercicios se relaciona con el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes?		X		
		Horarios Necesidades efectivas	¿Considera usted que un horario adecuado está relacionado con el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes ??		X		
	La tecnología en el deporte	Identificación adecuada	¿Estima usted que una preparación adecuada influye en el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes?		X		
		Decisiones oportunas	¿Cree usted que los tiempos obtenidos se relaciona con el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes ??		X		
		Controles adecuados	¿Considera usted que una buena capacitación especializada se relaciona con el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes?		X		
	FLEXIBILIDAD	Desarrollo muscular	¿Cree usted que el desarrollo muscular influye en el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes?		X		
		Ejercicios recreativos	¿Considera Ud. que los ejercicios recreativos se relaciona con el en el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes ?		X		
		Maquinas adecuadas	¿Estima Ud que las maquinas adecuadas influye en el Aprendizaje de técnicas de defensa personal en el personal de Cadetes ?		X		

VARIABLES	DIMENSIONES		ITEMS	ESCALA	SI CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERV
APRENDISAJE EN TECNICAS DE DEFENSA PERSONAL	Capacitación y perfeccionamiento	Técnicas adecuadas	¿Cree usted que los cursos actualizados se relacionan con la preparación física en el personal de Cadetes?	5= Siempre 4= Casi siempre 3= Algunas veces 2= Casi nunca 1= Nunca	X		
		Variedad de ejercicios	¿Cree usted que las técnicas modernas de aprendizaje influye en la preparación física del personal de Cadetes ?		X		
		Horarios adecuados	¿Considera usted que las necesidades efectivas influyen en la preparación física en el personal de Cadetes?		X		
	Resistencia Física	Preparación adecuada	¿Estima usted que la identificación adecuada influye en la preparación física en el personal de Cadetes?		X		
		Tiempos obtenidos	¿Cree Ud que los equipos adecuados se relacionan con la preparación física en el personal de Cadetes?		X		
		Capacitación especializada	¿Considera usted que los controles adecuados se relacionan con la preparación física en el personal de Cadetes?		X		
	Habilidades Tacticas	Desarrollo Proactividad	¿Cree usted que la proactividad se relaciona con la Preparación física en el personal de Cadetes?		X		
		Compromiso	¿Estima Ud que el compromiso adecuado influye en la preparación física en el personal de Cadetes?		X		
		Responsabilidad	¿Cree usted que la responsabilidad influye en la preparación física en el personal de Cadetes?		X		

Anexo N° 3: Autorización para la Recolección de Datos.**SUBDIRECCIÓN ACADÉMICA**

El que suscribe, Sub Director de la Escuela Militar de Chorrillos
“Coronel Francisco Bolognesi, deja:

CONSTANCIA

Que los Cadetes de cuarto Año Christopher Diego Jaen Sotomayor y el Cadete cuarto Año Jostin Galicia Quispe Identificados con DNI 72646935 y 77493738 respectivamente; han realizado en nuestro ámbito académico, el Trabajo de Investigación / Tesis dirigido(a) a la Obtención del Grado de Bachiller/el Título de Licenciado en Ciencias Militares,

Titulado : Preparación Física y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos”
Coronel Francisco Bolognesi”2023

Se expide la presente constancia a solicitud de los interesados para los fines que sean pertinentes

Chorrillos, de diciembre, 2023

Anexo 4: Base de Datos prueba piloto

Título: *Preparación Física y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos , “Coronel Francisco Bolognesi”, 2023*

	Preparación Físico												Aprendizaje en técnicas											
	Entrenamiento físico				Resistencia				Flexibilidad				Capacitación y perfeccionamiento				Tecnología en el deporte				Habilidades Técnicas			
Encuesta 1	3	4	3	4	5	4	3	3	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4
Encuesta 2	3	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3
Encuesta 3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
Encuesta 4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
Encuesta 5	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	5	3	4	5	3	3	4	3	3	3
Encuesta 6	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3
Encuesta 7	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	4	4	2	4	3	2	3	4	3	3
Encuesta 8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	3
Encuesta 9	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4
Encuesta 10	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2
Encuesta 11	4	4	3	4	5	4	3	3	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
Encuesta 12	3	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3
Encuesta 13	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3
Encuesta 14	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
Encuesta 15	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	5	3	4	4	4

Encuesta 16	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3
Encuesta 17	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3
Encuesta 18	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3
Encuesta 19	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Encuesta 20	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2

Anexo 5: Base de Datos

Título: *Preparación Física y el Aprendizaje de Técnicas de defensa Personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2023*

0	Preparación física												Aprendizaje de técnicas de defensa personal											
	Entrenamiento físico				Resistencia física				Flexibilidad				Capacitación y perfeccionamiento				La tecnología en el deporte				Habilidades técnicas			
Encuesta 1	3	4	3	5	3	3	5	4	4	4	5	0	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
Encuesta 2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta 3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4
Encuesta 4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3
Encuesta 5	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4
Encuesta 6	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
Encuesta 7	3	3	3	2	3	3	4	3	3	1	4	4	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3
Encuesta 8	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3
Encuesta 9	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3
Encuesta 10	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2
Encuesta 11	4	4	3	5	3	3	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta 12	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta 13	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Encuesta 14	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3
Encuesta 15	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	5	3	4	3

Encuesta 16	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2
Encuesta 17	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
Encuesta 18	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Encuesta 19	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
Encuesta 20	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2
Encuesta 21	4	4	3	5	4	3	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta 22	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta 23	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4
Encuesta 24	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3
Encuesta 25	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4
Encuesta26	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2
Encuesta27	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
Encuesta 28	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	4	3	5
Encuesta29	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
Encuesta30	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	4	3	2	4	2
Enuesta31	4	4	3	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta32	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta33	3	4	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5
Encuesta34	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Encuesta35	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4
Encuesta36	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3

Encuesta37	3	3	4	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Encuesta38	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Encuesta39	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
Encuesta40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Encuesta41	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
Encuesta42	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
Encuesta43	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Encuesta44	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Encuesta45	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4
Encuesta46	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
Encuesta47	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Encuesta48	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2
Encuesta49	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Encuesta50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Encuesta51	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Encuesta52	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
Encuesta53	3	4	3	5	3	3	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5
Encuesta54	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta55	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4
Encuesta56	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3
Encuesta57	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4

Encuesta58	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
Encuesta59	3	3	3	2	3	3	4	3	3	1	4	4	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	3
Encuesta60	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3
Encuesta61	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3
Encuesta62	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2
Encuesta63	4	4	3	5	3	3	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta64	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta65	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Encuesta66	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3
Encuesta67	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	5	3	4	3
Encuesta68	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2
Encuesta69	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
Encuesta70	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Encuesta71	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
Encuesta72	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2
Encuesta73	4	4	3	5	4	3	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Encuesta74	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
Encuesta75	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4
Encuesta76	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3
Encuesta77	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4

Anexo 6: Acta de Jurado evaluador

Los abajo firmantes, miembros del jurado evaluador de la sustentación de tesis titulada: Preparación Física y el Aprendizaje de técnicas de defensa personal de los Cadetes de cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”2023 dan conformidad de la aprobación de la defensa de tesis a cargo de los cadetes del Cuarto Año:

- JAEN SOTOMAYOR CHRISTOPHER DIEGO
- GALICIA QUISPE JOSTIN

Sugiriéndoles que continúen con el desarrollo histórico de la línea de investigación y tema, emprendidos, en las futuras investigaciones que efectúen en el desempeño y perfeccionamiento de la carrera en ciencias militares.

Presidente (a)

Secretario (a)

Vocal

Anexo 07: Propuesta o aporte para la doctrina

a. Introducción

En el mundo actual, uno de los fundamentos básicos de la defensa personal es: La seguridad física en todo momento, la cual es deber primordial de los elementos de las fuerzas armadas estar constantemente preparados y entrenados. Lo más importante en este tipo de entrenamiento con técnicas adecuadas, es evitar el enfrentamiento con otras personas o individuos de distintas clases, principalmente la agresión física que podamos sufrir.

Para lo cual es de suma importancia mantener un estado físico ideal acorde con la tabla antropométrica que se debe de pasar durante los controles físicos teniendo en consideración que en los últimos años no se realiza y podemos ver a cadetes con sobre peso, causando mala impresión a la vez que se pueda disminuir o amenguar lo riesgos de lesión producto del sobre peso. Un buen adiestramiento físico hace una combinación adecuada de las cualidades físicas con el trabajo de las habilidades motrices logrando como producto final individuos preparados física y mentalmente.

b. Antecedentes

Desde tiempos remotos, la alimentación del personal, del ciudadano común y corriente ha jugado un papel preponderante en todos los ejércitos de todo el mundo. Transcurría el año de 1759, un soldado del Ejército Napoleónico podía almorzar 500 gramos de pan, 300 mililitros de vino, 100 gramos de carne salada o Bacon y 50 gramos de arroz. Si no había opción de cocinar para la tropa napoleónica, podía alimentarse como alternativa con 75 gramos de queso. Para la cena, a los soldados le esperaba una porción similar de queso y 100 gramos de verduras. Napoleón, pensaba que el tener soldados preparados y entrenados para hacer frente a las dificultades propias de la vida militar, así como para desarrollarse eficientemente en sus condiciones físicas. Un día Napoleón expreso: "Los soldados marchan sobre sus estómagos", es decir que la efectividad de un soldado en guerra con estómago lleno, es crucial para ganar batallas.

Durante el siglo XIX, particularmente el ejército Romano tenía una dieta muy estricta y variada la que debían de cumplir de acuerdo a las disposiciones emanadas de sus superiores, esta dieta consistía en los alimentos a base de cereales, principalmente trigo, carne de ternera o de cerdo, legumbres y vegetales, básicamente habas y lentejas. Así

mismo la pesca y la caza en los alrededores de donde acampaban podían y contribuían a una mejor alimentación, es decir no tenían los concomimientos necesarios para una dieta balanceada, todo esto siguió hasta antes que se desarrolle la 1era GM, porque en aquellos tiempos no había la documentación necesaria que respalde la influencia que tenían, sin embargo, con el devenir del tiempo las Fuerzas Armadas de los Ejércitos del mundo comenzaron a tomar conciencia sobre el rol fundamental que tienen una buena alimentación de su personal para el desarrollo de sus actividades, porque llevar una alimentación balanceada limita las posibilidades de padecer enfermedades en un corto plazo como la hipertensión, anemia, y algunos tipos de cáncer. Todo esto es un factor muy importante a tener en consideración donde la alimentación balanceada consistente en los carbohidratos necesarios influye notoriamente en las actividades físicas del personal para poder entrenarse correctamente.

La actividad física no solo es hacer deporte, practicar deporte, esta actividad va más allá incluye todo tipo de movimientos y ciertos esfuerzos que deben realizar los individuos por eso para poder desarrollar y practicar técnicas de defensa personal es necesario tener un organismo saludable, un organismo que responda a las exigencias propias de esta disciplina basada en ejercicios repetitivos y fuertes a fin de poder capacitar y perfeccionar nuestro cuerpo. Estos ejercicios físicos van más allá de los 60 minutos diarios que se realizan los entrenamientos físicos duran más cantidad de tiempo dada las diferentes técnicas que se ejercitan, en el caso de jóvenes cadetes debe ser de dos horas y media y cinco horas a la semana en el caso de adultos.

c. Desarrollo de la propuesta doctrinaria

Los programas de educación continua que se desarrollan en las diversas Escuelas de formación y capacitación y entrenamiento tienen como objetivo actualizar conocimientos especializados en aspectos teóricos y prácticos de la disciplina o desarrollar y actualizar habilidades y competencias específicas de los egresados. Es el proceso de formación que acompaña constantemente a las personas a lo largo de la vida, enriqueciendo los diferentes ámbitos o dimensiones que componen la complejidad humana: personal, espiritual, moral, laboral, social, cultural, etc.

En el Manual de Entrenamiento físico Militar RE 34-37 en la importancia del entrenamiento militar donde indica que esta acción debe estar basada en una cuidadosa programación de actividades, de tal manera que se incida directamente sobre

la capacidad física del hombre en forma sucesiva y considerable, tendiendo a obtener superación en el rendimiento individual y en el de conjunto.

Hay que tener en consideración que la Gimnasia básica sin Armas contribuyen a la formación profesional de los soldados combatientes para poder desarrollarse en forma eficiente en sus actividades propias de la vida castrense, donde en muchas de las oportunidades exigen que el cuerpo humano se encuentre en condiciones operativas lo que debe subsanarse con la buena dirección del instructor al aplicar técnicas y procedimientos diferentes a los habituales en las diferentes Unidades y Reparticiones del Ejército.

Para lo cual es necesario que se implemente en el manual dentro de la gimnasia básica sin armas la realización de ejercicios sistemáticos, los mismos que deben ser realizados gradualmente y en forma progresiva por los Oficiales Instructores para facilitar la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico, para lo cual los cadetes también deben de reducir el tiempo de actividades sedentarias, e interrumpir los períodos sedentarios, realizando breves sesiones de estiramientos. Esta preparación física adecuada en forma gradual y progresiva va a facilitar que los cadetes puedan realizar aprendizajes en técnicas de defensa personal porque su cuerpo estará más fortalecido para el desarrollo y resistencia que las mismas técnicas exigen al cuerpo


ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

JUICIO DE EXPERTOS
III. DATOS GENERALES

- 1.1 APELLIDOS Y NOBRES : PRADO LOPEZ, HUGO RICARDO
 1.2 GRADO ACADEMICO : DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACION
 1.3 INSTITUCION QUE LABORA : ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
 1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : PREPARACION FISICA Y EL APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL EN CADETES DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR, 2023
 1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : CAD IV INF JAEN SOTMAYOR CHRISTOPHER
 : CAD IV INF GALICIA QUISPE JOSTIN
 1.7 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : PREPARACION FISICA

IV. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				4	
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables				4	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				4	
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				4	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				4	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				4	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio				4	
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables				4	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio				4	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				4	
SUB TOTAL		$\Sigma=$	$\Sigma=$	$\Sigma=$	$\Sigma= 40$	$\Sigma=$
TOTAL					$\Sigma= 40$	

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4) : $40 \times 0.4 = 16$


CRITERIO DE APLICABILIDAD

- a) De 01 a 12: (No válido, reformular) c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)
 b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)

VALORACION CUALITATIVA : *Válido*

OPINION DE APLICABILIDAD : *Aplicar*

Lugar y fecha: Chorrillos, 27 de junio del 2023


PRADO LOPEZ HUGO RICARDO
DNI: 43313069


ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

JUICIO DE EXPERTOS
I. DATOS GENERALES

- 1.1 APELLIDOS Y NOBRES : PRADO LOPEZ, HUGO RICARDO
 1.2 GRADO ACADEMICO : DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACION
 1.3 INSTITUCION QUE LABORA : ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
 1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : PREPARACIÓN FÍSICA Y EL APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL EN CADETES DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR, 2023
 1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : CAD IV INF JAEN SOTMAYOR CHRISTOPHER
 CAD IV INF GALICIA QUISPE JUSTIN
 1.6 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : APRENDIZAJE DE TECNICAS DE DEFENSA PERSONAL

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				4	
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables				4	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				4	
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				4	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				4	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				4	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio				4	
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables				4	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio				4	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				4	
SUB TOTAL		$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma = 40$	$\Sigma =$
TOTAL					$\Sigma = 40$	

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4) : $40 \times 0,4 = 16$

CRITERIO DE APLICABILIDAD

- a) De 01 a 12: (No válido, reformular) c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)
 b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)

VALORACION CUALITATIVA

: *Válido*

OPINION DE APLICABILIDAD

: *Aplicar*

Lugar y fecha: Chorrillos, 27 de junio del 2023

PRADO LOPEZ HUGO RICARDO
DNI: 43313069



JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1 APELLIDOS Y NOBRES : RAFAEL RUTTE, ROBERT RICHARD
- 1.2 GRADO ACADEMICO : PH.D. AGRICULTURA SUSTENTABLE
- 1.3 INSTITUCION QUE LABORA : ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
- 1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : PREPARACIÓN FÍSICA Y EL APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL EN CADETES DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 2023
- 1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : CAD IV INF JAEN SOTOMAYOR CHRISTOPHER
CAD IV INF GALICIA QUISPE JUSTIN
- 1.6 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : PREPARACION FISICA

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				4	
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables				4	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				4	
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				4	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				4	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				4	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio				4	
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables				4	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio				4	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				4	
SUB TOTAL		$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma = 40$	$\Sigma =$
TOTAL				$\Sigma = 40$		

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4) : 16

CRITERIO DE APLICABILIDAD

- a) De 01 a 12: (No válido, reformular)
- b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)
- c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA

: Valido

OPINION DE APLICABILIDAD

: aplicar

Lugar y fecha: Chorrillos, 27 de junio del 2023

PH.D. RAFAEL RUTTE ROBERT RICHARD
DNI: 20054374



JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1 APELLIDOS Y NOBRES : MAYCA JULCA, ELODIA
- 1.2 GRADO ACADEMICO : DOCTORA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
- 1.3 INSTITUCION QUE LABORA : ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
- 1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : PREPARACIÓN FÍSICA Y EL APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL EN CADETES DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR, 2023
- 1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : CAD IV INF JAEN SOTMAYOR CHRISTOPHER
CAD IV INF GALICIA QUISPE JOSTIN
- 1.6 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : PREPARACION FISICA

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				4	
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables				4	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				4	
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				4	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				4	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				4	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio				4	
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables				4	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio				4	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				4	
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ= 40	Σ=
TOTAL					Σ= 40	

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4) : 16

CRITERIO DE APLICABILIDAD

- a) De 01 a 12: (No válido, reformular)
- b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)
- c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA :

OPINION DE APLICABILIDAD :

Lugar y fecha: Chorrillos, 27 de junio del 2023

Elodia Mayca Julca
 DRA. ELODIA MAYCA JULCA
 DNI: 08682217



JUICIO DE EXPERTOS

III. DATOS GENERALES

- 1.1 APELLIDOS Y NOBRES : RAFAEL RUTTE, ROBERT RICHARD
- 1.2 GRADO ACADEMICO : PH.D. AGRICULTURA SUSTENTABLE
- 1.3 INSTITUCION QUE LABORA : ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB"
- 1.4 TITULO DE LA INVESTIGACION : PREPARACIÓN FÍSICA Y EL APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL EN CADETES DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS, 2023
- 1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : CAD IV INF JAEN SOTOMAYOR CHRISTOPHER
CAD IV INF GALICIA QUISPE JOSTIN
- 1.7 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : APRENDIZAJE DE TECNICAS DE DEFENSA PERSONAL

IV. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado				4	
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables				4	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				4	
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				4	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				4	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				4	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio				4	
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables				4	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio				4	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías				4	
SUB TOTAL		$\Sigma=$	$\Sigma=$	$\Sigma=$	$\Sigma= 40$	$\Sigma=$
TOTAL				$\Sigma= 40$		

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4) : 16

CRITERIO DE APLICABILIDAD

- a) De 01 a 12: (No válido, reformular)
- b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)
- c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA : Válido

OPINION DE APLICABILIDAD : Aplicar

Lugar y fecha: Chorrillos, 27 de junio del 2023

PH.D. RAFAEL RUTTE ROBERT RICHARD
DNI: 20054374



DICTAMEN FINAL

Vista la Tesis:

PREPARACIÓN FÍSICA Y EL APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL DE LOS CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS" CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2023

Y encontrándose levantadas las observaciones prescritas en el Dictamen, del graduando(a):

Jaen Sotomayor Christopher
Galicia Quispe Jostin

Considerando:

Que se encuentra conforme a lo dispuesto por el artículo 41° del REGLAMENTO DEL SISTEMA DE INVESTIGACIÓN DE LA EMCH "CFB" 2022-2026, se declara:

Que, habiendo pasado la revisión final, la presente tesis queda aprobada y por lo tanto habilitada para su sustentación ante Jurado que se le nombrara para tal fin, debiendo el DINVEST gestionar la emisión de la Resolución Directoral correspondiente que determine lugar, fecha y jurado para dicha sustentación.

Comuníquese y archívese.

Lima, 29 de noviembre del 2023

Dra. Reina Marlene Pérez Vargas

DNI: 28122418

DOCENTE REVISOR GENERAL



DICTAMEN FINAL

Vista la Tesis:

“PREPARACIÓN FÍSICA Y APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL EN CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2023.”

Y encontrándose levantadas las observaciones prescritas en el Dictamen, del graduando(a):

GALICIA QUISPE Jostin
JAEN SOTOMAYOR Christopher Diego

Considerando:

Que se encuentra conforme a lo dispuesto por el artículo 41° del REGLAMENTO DEL SISTEMA DE INVESTIGACIÓN DE LA EMCH “CFB” 2022-2026, se declara:

Que el desarrollo de la Tesis se encuentra en situación de ser derivada a los Revisores de Tesis correspondientes, a fin de que sean declaradas óptimas para la sustentación, y el DINVEST gestione la emisión de la Resolución Directoral que determine lugar, fecha y jurado para dicha sustentación.

Comuníquese y archívese.

Lima, 29 de setiembre del 2023

Mg. SANCHEZ BAEZ, Nestor
DNI: 06682778
REVISOR TEMATICO



PERÚ

Ministerio de Defensa

Ejército del Perú

Comando de
Educación y Doctrina
del EjércitoEscuela Militar de
Chorrillos "CFB"

DICTAMEN FINAL

Vista la Tesis:

“PREPARACIÓN FÍSICA Y APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL EN CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, 2023.”

Y encontrándose levantadas las observaciones prescritas en el Dictamen, del graduando(a):

GALICIA QUISPE Jostin
JAEN SOTOMAYOR Christopher Diego

Considerando:

Que se encuentra conforme a lo dispuesto por el artículo 41° del REGLAMENTO DEL SISTEMA DE INVESTIGACIÓN DE LA EMCH “CFB” 2022-2026, se declara:

Que el desarrollo de la Tesis se encuentra en situación de ser derivada a los Revisores de Tesis correspondientes, a fin de que sean declaradas óptimas para la sustentación, y el DINVEST gestione la emisión de la Resolución Directoral que determine lugar, fecha y jurado para dicha sustentación.

Comuníquese y archívese.

Lima, 29 de setiembre del 2023



Dra. MAYCA JULCA Elodia
DNI: 08682217
REVISOR METODOLÓGICO



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA PROMOCIÓN CXXX

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las 09:05...horas del día 20 de diciembre de 2023, se dio inicio a la sustentación de la Tesis titulada:

PREPARACIÓN FÍSICA Y EL APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL EN CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2023.

Presentada por:

- BACH. GALICIA QUISPE Jostin
- BACH. JAEN SOTOMAYOR Christopher Diego

Ante el Jurado de Sustentación de Tesis nombrado por la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" y conformado por:

- **Presidente** : Dra. ANTO RUBIO MARIA DEL PILAR
- **Secretario** : Mag. LEWIS RENGIFO RENGIFO
- **Vocal** : Mag. BEDOYA PERALES JOSE ALBERTO

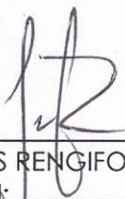
Concluida la sustentación, los miembros del Jurado dictaminaron:

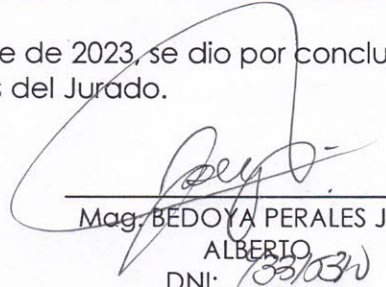
APROBADA POR EXCELENCIA (); APROBADA POR UNANIMIDAD (X);

APROBADA POR MAYORÍA (); OBSERVADA (); DESAPROBADA ()

Siendo las 09:35...horas del día 20... de diciembre de 2023, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado.


Dra. ANTO RUBIO MARIA DEL
PILAR
DNI: 08808366
PRESIDENTE


Mag. LEWIS RENGIFO RENGIFO
DNI:
SECRETARIO


Mag. BEDOYA PERALES JOSE
ALBERTO
DNI: 70370370
VOCAL



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

ACTA DE OBSERVACIONES A LA SUSTENTACIÓN DE LA TESIS

PREPARACIÓN FÍSICA Y EL APRENDIZAJE DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL EN
CADETES DE CUARTO AÑO DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2023.

Presentada por:

- BACH. GALICIA QUISPE Jostin
- BACH. JAEN SOTOMAYOR Christopher Diego

Ante el Jurado Evaluador conformado por:

- **Presidente** : Dra. ANTO RUBIO MARIA DEL PILAR
- **Secretario** : Mag. LEWIS RENGIFO RENGIFO
- **Vocal** : Mag. BEDOYA PERALES JOSE ALBERTO

Efectuada el día 20 de diciembre del 2023, a las 09:30 horas y dictaminada con el resultado de:

OBSERVACIONES

Ninguna

VºBº DE LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES:

Se constató el levantamiento de las observaciones antes descritas
Fecha: 20 / 12 / 2023

Dra. ANTO RUBIO MARIA DEL PILAR
DNI: 08882366
PRESIDENTE