

ESCUELA MILITAR DE CHORILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**La rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la
cxxvii promoción en la Escuela Militar coronel Francisco
Bolognesi, año 2019**

**TESIS PARA OPTAR GRADO ACADEMICO DE BACHILLER EN
CIENCIAS MILITARES**

PRESENTADO POR:

**Galdós Romero Carlos Abraham
Caira Cayra Max José**

LIMA PERÚ

2020

DEDICATORIA

Dedicamos esta investigación a nuestros padres, que confiaron en nosotros y a nuestro esfuerzo de formación profesional, académica, y científica en provecho de nuestro querido Perú, a quienes brindamos nuestros corazones de orgullo por los objetivos alcanzados.

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Militar de Chorrillos por darnos la oportunidad de realizar nuestros estudios de formación profesional, permitiéndonos culminar con éxito este proyecto de tesis.

ÍNDICE

.....	I
ESCUELA MILITAR DE CHORIILOS	I
ARGADECIMIENTO	III
ÍNDICE DE TABLAS	VI
Tabla 1 Mejorar el desarrollo de la fuerza muscular.....	VI
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
Figura 1 Mejora el desarrollo de la fuerza muscular.....	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	2
1.3. Objetivos de la investigación.....	2
1.4. Justificación de la investigación	3
1.5. Limitaciones de la investigación.....	4
1.6 Viabilidad de la Investigación	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Antecedentes de la investigación.....	5
2.2. Bases teóricas.....	8
2.3. Definición de Términos Básicos.....	8
2.4. VARIABLES.....	9
CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO.....	11
3.1. Enfoque	11
3.2. Tipo.....	11
3.3. Diseño.....	11
3.4. Método.....	11
3.5. Población y Muestra.....	12
3.6. Técnicas e Instrumentos para recolección de datos	13
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento.....	14
3.8. Procedimientos para el tratamiento de datos	14

3.9. Aspectos éticos.....	14
CAPITULO IV RESULTADOS.....	15
4.1. Descripción.....	15
4.2 Discusión.....	22
CONCLUSIONES.....	23
RECOMENDACIONES.....	24
BIBLIOGRAFÍA.....	25

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Mejorar el desarrollo de la fuerza muscular	45
Tabla 2	Intensidad del entrenamiento de fuerza muscular	46
Tabla 3	Desarrollo constante de la resistencia muscular	47
Tabla 4	Intensidad de carga en las habilidades	48
Tabla 5	Pruebas para identificar la carga psicológica	49
Tabla 6	Rutina de entrenamiento físico	50
Tabla 7	Programación de ejercicios de alta intensidad	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Mejora el desarrollo de la fuerza muscular	45
Figura 2	Intensidad del entrenamiento de fuerza muscular	46
Figura 3	Desarrollo constante de la resistencia muscular	47
Figura 4	Intensidad de carga en las habilidades	48
Figura 5	Pruebas para identificar la carga psicológica	49
Figura 6	Rutina de entrenamiento físico	50
Figura 7	Programación de ejercicios de alta intensidad	51

RESUMEN

La presente investigación, tuvo como objetivo determinar la relación de la aplicación del programa de entrenamiento físico militar y el desarrollo del rendimiento en las pruebas de aptitud física de los cadetes. La rutina del entrenamiento en el cadete es progresivo y continuo, el cual se planifica sus actividades y contenidos prácticos, utilizando métodos y principios del entrenamiento físico, con una fundamentación teórica, presentando características sencillas para su aplicación en el entrenamiento y preparación para su evaluación de su aptitud física que determinara su condición física de los cadetes.

El diseño del trabajo de investigación fue básico no experimental, analítico y deductivo; utilizándose también el instrumento tipo encuesta, con el fin de obtener datos que nos permitieron conocer los efectos y/o problemas que pudieran ocasionar. La encuesta fue aplicada a una muestra de 135 cadetes. Los resultados evidencian que los cadetes logran alcanzar buena condición física no afectando su rendimiento académico, comprendiendo que el entrenamiento físico es complemento importante para su desarrollo profesional.

Finalmente, concluimos que la rutina del entrenamiento físico militar es importante en la formación profesional de cadete.

Palabras Clave: Entrenamiento Físico.

ABSTRACT

This research aimed to determine the relationship between the implementation of the military physical training program and the development of performance in cadet physical fitness tests. The routine of training in the cadet is progressive and continuous, which plans its activities and practical contents, using methods and principles of physical training, with a theoretical foundation, presenting simple characteristics for its application in training and preparation for its evaluation of his physical fitness that determines his physical condition of the cadets.

The design of the research work was basic non-experimental, analytical and deductive; the survey-type instrument is also used, in order to obtain data that allowed us to know the effects and/or problems that may arise. The survey was applied to a sample of 135 cadets. The results show that cadets manage to achieve good physical condition by not affecting their academic performance, understanding that physical training is an important complement to their professional development. Finally, we conclude that the routine of military physical training is important in the professional training of cadets.

Keywords: physical training.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación tuvo como objetivo el demostrar que el entrenamiento físico militar, para los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, es importante para mantener una buena capacidad física a las exigencias de la formación académica. La condición física es parte esencial de su preparación profesional y la institución se preocupa de mantener e incrementar su preparación en su rendimiento físico.

La aplicación de una rutina de entrenamiento físico progresivo y metodológico, buscará que el estado físico se desarrolle, mejore, modifique y evolucione.

Cuando el cadete es sometido diariamente a ejercicio rutinarios los resultados reflejarán mejora de las capacidades físicas, habilidades y destrezas, las mismas que son verificadas con los exámenes físicos.

En este contexto, podemos describir y explicar con la intención de:

- a) Analizar sí la aplicación de un entrenamiento físico continuo, progresivo y direccionado, favorecerá la formación profesional de los cadetes.
- b) Evaluar los resultados en el desarrollo del rendimiento físico.

Para el desarrollo de investigación se dividió en cuatro capítulos I, Problemas de investigación, que se encuentra el planteamiento del problema, la situación problemática, planteando los problemas generales y específicos, de igual

forma con los objetivos generales y específicos, la justificación, la viabilidad y limitaciones. El Capítulo II Marco Teórico, están los antecedentes, el fundamento teórico, la definición de términos, variables; en la cual realiza aportes sobre el Entrenamiento Físico Militar en provecho de la formación profesional de los cadetes estudiantes. El capítulo III, el Diseño Metodológico que se trabajó con los aspectos técnicos y metodológicos. En el capítulo IV, Resultados, Esta la descripción de los resultados e interpretación de los mismos. Así mismo se plantean las Conclusiones y Recomendaciones, hallados alcanzados en el desarrollo de este proyecto de investigación, que permitió establecer las conclusiones y las recomendaciones pertinente.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.Planteamiento del problema.

El Ejército del Perú, a través de la Escuela Militar de Chorrillos CFB tiene la misión de contribuir con la formación integral de profesionales en el campo de las ciencias militares, con la calidad humana, en su preparación física profesional, el mismo que debe ser planificado, elaborado y desarrollado por especialistas, este diseño está estructurado a un perfil determinado el cual debe lograr el cadete militar al egresar después de sus cinco años de formación como un Oficial del Ejército Peruano. Ya que en su formación integral al cadete se le brinda la orientación, la continuidad y progresividad en el tiempo y se determinara si se cumplió los objetivos académicos en la evaluación final. Su operatividad, dependerá en cierta medida de la metodología empleada en su aplicación del instructor en el desarrollo y ejecución de estos en el aspecto físico militar

En la actualidad, la necesidad de contar con profesionales militares eficaces y eficientes, requieren también que cuenten con una formación física adecuada y acorde a los nuevos desafíos que tendrán que afrontar en durante su vida profesional considerando la diversidad de nuestra geografía peruana, lo que conlleva a que los mismos deben tener una buena performance físico militar.

En el mismo orden de ideas, se tiene que la Escuela Militar de Chorrillos CFB, mantiene una programación de entrenamiento de formación físico militar que es impartida en los cadetes de la CXXVII promoción, que forman parte de esta institución castrense, como parte de su formación profesional, en donde se tiene que influye de manera considerable en la formación integral de los mismos que conllevan al logro de la obtención de un perfil profesional ideal acorde a las exigencias del mundo actual en el que vivimos.

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema general

¿En qué consiste la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019?

1.2.2. Problemas específicos

PE₁: ¿En qué consiste las pruebas de fuerza muscular de la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019?

PE₂: ¿En qué consiste la mejora de progresividad de las cargas de entrenamiento de la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019?

1.3. Objetivos de la investigación.

1.3.1. Objetivo general.

Describir la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”

1.3.2. Objetivos específicos.

OE₁: Describir las pruebas de fuerza muscular de la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019

OE₂: Describir la mejora de progresividad de las cargas de entrenamiento de la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

Con la finalidad de conocer, si las rutinas que se realizan corresponden a la preparación física para el militar influyen en la formación de los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar Coronel Francisco Bolognesi y ayudan a mejorar el nivel de rendimiento de sus capacidades físicas, justificando teóricamente el presente trabajo en provecho de la formación militar del cadete cuya aplicación tiene sustento científico.

1.4.2. Justificación Práctica

El inicio de un proceso de preparación dentro de un programa cuya planificación tiene como objetivo principal alcanzar el máximo rendimiento de sus capacidades físicas y habilidad/destreza del cadete requiere de una buena utilización de las técnicas y equipos que se dispone, teniendo presente las bases científicas con las que se desarrolla a fin de no causar stress severo.

1.4.3 Justificación Metodológica

Pese a que en la actualidad se conoce que la eficiencia en la formación y explotación de la capacidad física, tiene sustento científico que justifica la utilización de una metodología adecuada aun en la EMCH aún se realiza esta actividad en forma rutinaria y repetitiva, no utilizando la metodología científico mundial.

1.5. Limitaciones de la investigación

Si bien es cierto que la EMCH dispone de medios para el entrenamiento físico militar no son suficientes para la población estudiantil.

El tiempo es muy corto para lograr eficiencia en sus capacidades físicas, por las actividades académicas y otras actividades curriculares de la escuela.

Los programas de entrenamiento físico no cuentan con apoyo científico ya que existe probablemente un criterio equivocado que induce a la preparación solo cuando se tiene la proximidad de algún un evento competitivo.

1.6 Viabilidad de la Investigación

La comprobación de la viabilidad del presente trabajo de investigación alcanzara cuando los aportes presentados sean puestos en práctica tanto como los instructores, educador físico, personal civil y cadetes se vean beneficiados e incrementados en el rendimiento de su capacidad física y habilidad/destreza para el desempeño eficiente como oficial del ejército en el cumplimiento de las operaciones militares así mismo; cuando el cadete pueda mostrar resultados óptimos en las diferentes disciplinas deportivas.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Vega (2014) Universidad Nacional de la Plata, con la tesis titulada, Perfil de proyecto previo a la obtención del título de licenciatura en ciencias de la actividad física deportes y recreación.

Resumen: La investigación tuvo como finalidad determinar el nivel de incidencia que presenta el entrenamiento físico militar en el peso corporal en las cadetes femeninas del primer curso militar, durante el periodo de reclutamiento, durante un periodo de cinco semanas se realizó la investigación, con una muestra de 23 cadetes, fueron sometidas a un control del índice de masa corporal, el peso corporal, porcentaje de grasa y de masa muscular. Según los resultados se comprobó que a cada semana los valores varían según el tipo de entrenamiento que se realizaba, a medida que disminuía el trabajo aeróbico el porcentaje de grasa aumentaba, por lo cual se prolongó el plan de entrenamiento donde se realizó un mayor trabajo aeróbico y de resistencia muscular para disminuir el porcentaje de grasa corporal y alcanzar el peso ideal del cadetes, de esa manera mejorar las capacidades físicas y su rendimiento físico, a las exigencias que la carrera militar exige.

Altamirano 2014, Ecuador. Universidad Autónoma de Abtao Ecuador tesis titulada, Preparación física y su relación con el rendimiento físico de los aspirantes de la escuela coronel militar Gonzalo Barragán. Tuvo la finalidad de proponer una estrategia para mejorar el rendimiento físico mediante la preparación física militar, empleado ejercicios de gimnasia a mano libre y la gimnasia con fusil, en el cual la flexibilidad, la resistencia, la velocidad, la rapidez, se incrementaría su rendimiento

físico y contribuiría en aumentar la calidad de vida del profesional militar en su formación integral. La investigación se realizó fundamentalmente en el análisis de documentos existente historio-lógico como técnicas diagnósticas. En los resultados se determinó que elaboración de una estrategia en la práctica de actividad física y entrenamiento físico puede mejorar el rendimiento físico.

Palabras claves: Rendimiento físico, preparación física, gimnasia a manos libre y con fusil, resistencia física, fuerza, flexibilidad, rapidez, resistencia, flexibilidad, velocidad, salud.

2.1.1. Antecedentes Nacionales

Delgado ,(2018), Perú, Universidad Cesar Vallejo, con la tesis titulada: Entrenamiento militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH CFB –2018 para obtener el grado de maestría en ciencias militares.

Resumen: Tuvo su finalidad conocer si el entrenamiento físico militar que se da a los cadetes en su proceso de formación; ayudaran a desarrollar una serie de capacidades físicas básicas que exige la carrera militar en tiempos de paz y estar preparados para la guerra.

La investigación se realizó con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo descriptivo explicativo, con un análisis descriptivo en las tablas de distribuciones de tablas para el análisis diferencial la prueba de t de Student. La población estuvo formada por 120 cadetes del periodo 2014-2018 de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, quienes culminaron sus evaluaciones físicas en dicho periodo. Se comprobó que el entrenamiento físico militar permite mejorar las capacidades físicas básicas y su resistencia, evidenciados en los exámenes de control de esfuerzo físico que se realizan al concluir cada

semestre académico; obteniendo como resultado en la prueba de t student un nivel de significancia de 0,000.

Pachas 2017, Lima. Universidad Nacional Enrique Guzmán La valle, con la tesis titulada: El programa de entrenamiento físico- militar y el rendimiento de los cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos periodo 2013-2016 para obtener el grado de doctorado en ciencias militares.

Resumen: En el presente estudio se trabajó con un del programa de entrenamiento físico militar para la evaluación del rendimiento físico de los cadetes de la EMCH, en forma retrospectiva, en los años 2013 al 2016. El temario de entrenamiento fue realizado teniendo como referencias las rutinas de ejercicios establecidos en cada año, de manera sencilla para los instructores utilizando técnicas de entrenamiento físico y puedan ser aplicados en la práctica en los ejercicios, antes de dar su examen físico el cadete. En cada inicio de año, reciben entrenamiento diferenciados en intensidad, posteriormente se evaluó con 2 controles físicos en cada año de estudio. Se analizó los resultados con la escala no paramétrica t de Wilcoxon de rangos, comparando rangos medios de las muestras relacionándolos y el coeficiente rho de Spearman para establecer la correlación de las variables. En la comprobación de las hipótesis, se encontró una significativa relación entre las variables, concluyendo que el programa de entrenamiento físico-militar ayudo al cadete en el desarrollo del rendimiento durante su formación en la EMCH.

2.2. Bases teóricas

El ejercicio físico requiere de un gasto de energía en toda actividad deportiva. El mejor rendimiento deportivo se basa en la realización de ejercicios físicos, estos pueden ser variados y con diversos ejercicios, es la forma básica para incrementar el rendimiento deportivo y el proceso del entrenamiento deportivo.

En el artículo La clasificación de los ejercicios físicos, de Berger y Hauptman en 1995 definen unos cuantos conceptos que son necesarios explicar;

- Contenido de entrenamiento: es el único modo para la mejora la capacidad del rendimiento deportivo.
- Factor de carga: los ejercicios son considerados factores de carga porque estimulan a los grupos musculares o al organismo de tal forma que se mejora la estructura, en la coordinación Neuro-muscular. Con ello se mejorará el rendimiento deportivo.
- Prestación prevista: para un nadador su prestación prevista es nadar braza. Se podría plantear una multitud de ejercicios, y cada uno de ellos parte de la prestación dada.

2.3. Definición de Términos Básicos

Entrenamiento físico. El rendimiento físico a nivel fisiológico. según Platonov (2006):

Es la capacidad de efectuar actividades físicas de mayor calidad y menor gasto de energía en función de las expectativas requeridas a lograr alcanzar.

La aptitud física que tiene una persona en un momento determinado y que se evidencia con los resultados que se obtiene en las pruebas

para medir su condición física como la resistencia aeróbica, velocidad en desplazarse, la fuerza muscular de miembros inferiores, agilidad y flexibilidad.

2.4. VARIABLES

2.4.1 DEFINICION CONCEPTUAL

Variable: rutina de entrenamiento físico-militar

Es la adaptación física de la persona orientada a provocar de manera natural, diferentes adaptaciones en el buen funcionamiento del organismo humano, que generalmente generan beneficios para la salud y propician condiciones para la eficiencia del desempeño profesional.

2.4.2 DEFINICION OPERACIONAL

VARIABLES	DEFINICION DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable Independiente Rutina de entrenamiento físico militar	V.I. La rutina de entrenamiento militar circuitos de fuerza que se utilizan elementos de peso libre; en el que se realiza al aire libre, en naturaleza, con una combinación de ejercicios que tiene como objetivo mejorar la fuerza, agilidad y velocidad	-Fuerza muscular	-Desarrollo de la fuerza máxima. -Desarrollo de la fuerza explosiva. -Desarrollo de la fuerza resistencia -Actividades para desarrollar fuerza muscular. -Actividades para desarrollar resistencia muscular.

		<p>-Progresividad de las cargas de entrenamientos</p>	<ul style="list-style-type: none">-Actividades físicas para identificar el volumen de carga del entrenamiento.-Actividades físicas para identificar la intensidad de carga del entrenamiento-Actividades físicas para identificar la carga psicológica del entrenamiento.-Intensidad de los ejercicios-Logro de objetivos-Compromiso de instructores y docentes.
--	--	---	---

CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque

El enfoque es cuantitativo de acuerdo con Tamayo (2007), consiste en contrastar estas teorías que existen a partir de una serie de hipótesis planteadas en la investigación a realizar, obteniendo una muestra, aleatoria y representativa de la población en estudio.

3.2. Tipo

Zorrilla (1993) Toda de investigación es el de básica o también llamada pura o fundamental científico, por el cual se incrementa los conocimientos teóricos, sin influenciarse de manera directa en sus posibles aplicaciones buscando su generalización basándose en sus principios teóricos y sus leyes.

3.3. Diseño

El diseño de la investigación corresponde según Hernández, Fernández & Baptista (2003) al modelo no experimental, diseñada con variable independientes el cual no se puede manipular. Las relaciones existentes entre las posibles variables se realizan sin influencia directa en su contexto natural.

3.4. Método

El método Según Hernández, Et Al. (1998) La investigación es descriptiva correlacional que evalúa diferentes aspectos, de los fenómenos a investigar, teniendo como propósito principal la utilidad de los estudios correlacionales y conocer el comportamiento de las variables y como estas se relacionan con la investigación.

3.5. Población y Muestra

3.5.1. Población

La población está conformada por 270 cadetes de la CXXVII Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos, determinada por sus características definitorias y es de tipo aleatorio intencional, ya que los grupos a evaluar, pertenecen a la población organizada.

3.5.2 Muestra

La muestra que se utilizó en esta investigación fue no probabilístico, denominada muestra homogénea, donde según Hernández, Fernández y Baptista (2010) es aquella que está orientada hacia la investigación cualitativa, en las unidades seleccionadas poseen las mismas características, rasgos similares, donde su propósito es centrarse en el tema a investigar.

Aguilar (2005) expone que, para una población finita con datos cuantitativos, cuando se conoce el total de unidades de observación que la integran, se aplica la siguiente formula:

$$n = \frac{N (Z_a^2) (S^2)}{e^2 (N - 1) + Z_a^2 S^2}$$

El tamaño de la muestra de los encuestado fue de 159 cadetes de la CXXVII Promoción, de acuerdo a la formula aplicada.

$$n = \frac{N(1.96)^2(0.5)^2}{(0.05)^2(N - 1) + (1.96)^2(0.5)^2} = 159$$

Valores utilizados según el propósito de la investigación:

N = 159 cadetes de la CXXVII Promoción de la EMCH

Z = 1.96 (nivel de confianza del 95%)

S = 0.5 (valor constante)

e = 0.05 (valor estándar)

3.6. Técnicas e Instrumentos para recolección de datos

3.6.1. Elaboración del instrumento.

Es el documento que recaba datos observables en el cual el evaluado responde preguntas a las variables que el investigador tiene en mente. Estas preguntas responden en la confiabilidad y validez del instrumento que se emplea para levantar y recolectar la información.

Para la presente investigación se utilizará las técnicas cuantitativas, la observación, para el registro visual de la situación real en la escuela militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” con respecto a la relación que existe entre las variables en estudio se aplicó una encuesta para el levantamiento de la información el cual contienen una serie de preguntas ordenadas y coherentes que estuvo elaborada con claridad y objetividad, destinadas a obtener respuestas sobre el problema de la presente investigación que los cadetes resolverán de forma autónoma, sin la intervención de los investigadores.

3.6.2. Aplicación del instrumento

La aplicación de la encuesta se realizará en un solo día a toda la muestra seleccionada en nuestra investigación, en nuestras aulas.

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

Se procesaron los datos de manera manual utilizando programa estadístico SPSS-22 para la obtención de los resultados contrastando su equivalencia.

Para esta investigación se aplicó como técnicas de recolección de información:

- Investigación documental
- Investigación de campo

La validez y confiabilidad del instrumento que se utilizó en la investigación fue validada por un juicio de expertos, específicamente tres y con el grado de magister.

3.8. Procedimientos para el tratamiento de datos

Para establecer la confiabilidad de dicho cuestionario, se realizó una prueba estadística de fiabilidad verificado por tres magister. Luego se procesaron dichos datos, empleando e uso de un Programa Estadístico SPSS versión 22.0

3.9. Aspectos éticos

En el presente proyecto de investigación se tuvo en consideración los principios éticos y jurídicos de una original investigación. Se respetó los créditos, las opiniones de terceros y toda propiedad intelectual de las fuentes consultadas a través de un registro de referencias de acuerdo al APA, 2019, que evidencian que esta investigación es inédita.

Este proyecto de investigación respetó los derechos de confidencialidad, respetando la confiabilidad de los participantes de la muestra

CAPITULO IV RESULTADOS

4.1. Descripción

Variable : La rutina de entrenamiento físico-militar

Tabla 1

Mejorar el desarrollo de la fuerza muscular

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Totalmente de acuerdo	100	74.08	74.08	74.08
De acuerdo	30	22.22	22.22	22.22
En desacuerdo	5	3.70	3.70	3.70
Total	135	100	100	100

Fuente propia

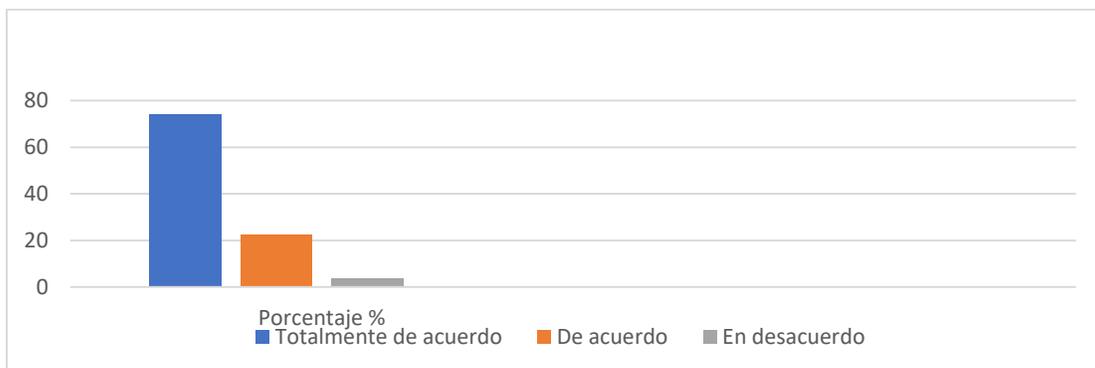


Figura 1: Mejora el desarrollo de la fuerza muscular

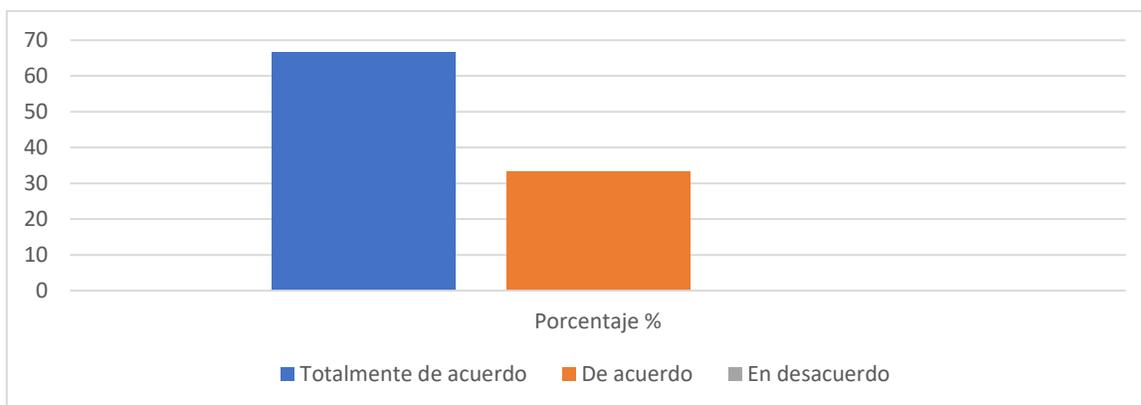
Interpretación: : En el gráfico se puede observar que el 74% de los cadetes manifiestan que están totalmente de acuerdo en mejorar el desarrollo de la fuerza muscular, un 22% están de acuerdo y un 4% manifiestan que están en desacuerdo; Esto refleja que en su mayoría los cadetes creen que debería de haber una mejora en el entrenamiento físico militar.

Tabla 2

Intensidad del entrenamiento de fuerza muscular

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Totalmente de acuerdo	90	66.66	66.66	66.66
De acuerdo	45	33.34	33.34	33.34
En desacuerdo	0	0	0	0
Total	135	100	100	100

Fuente Propia

*Figura 2: Intensidad del entrenamiento de fuerza muscular.*

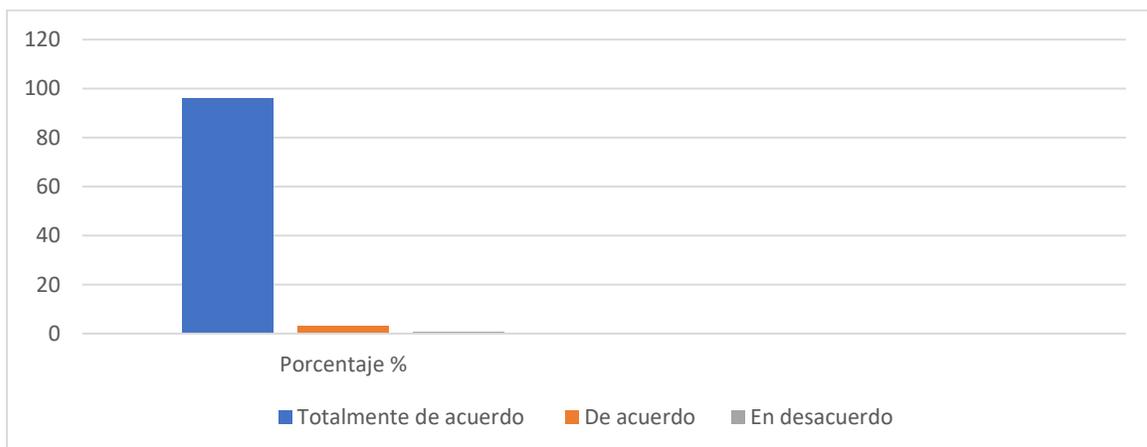
Interpretación: En el gráfico se puede observar que el 66% de los cadetes de están totalmente de acuerdo y manifiestan que, si se aría tres veces por semana los entrenamientos con alta intensidad de fuerza muscular mejorarían su rendimiento físico en las diferentes pruebas, un 34% está de acuerdo a la rutina de tres veces por semana y un 0% está en desacuerdo; Esto refleja que en su mayoría los cadetes piensan que lo que aprenden es importante para su práctica profesional.

Tabla 3

Desarrollo constante de la resistencia muscular

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	130	96.30	96.30	96.30
	De acuerdo	4	2.96	2.96	2.96
	En desacuerdo	1	0.74	0.74	0.74
	Total	135	100	100	100

Fuente Propia

*Figura 3: Desarrollo constante de la resistencia muscular*

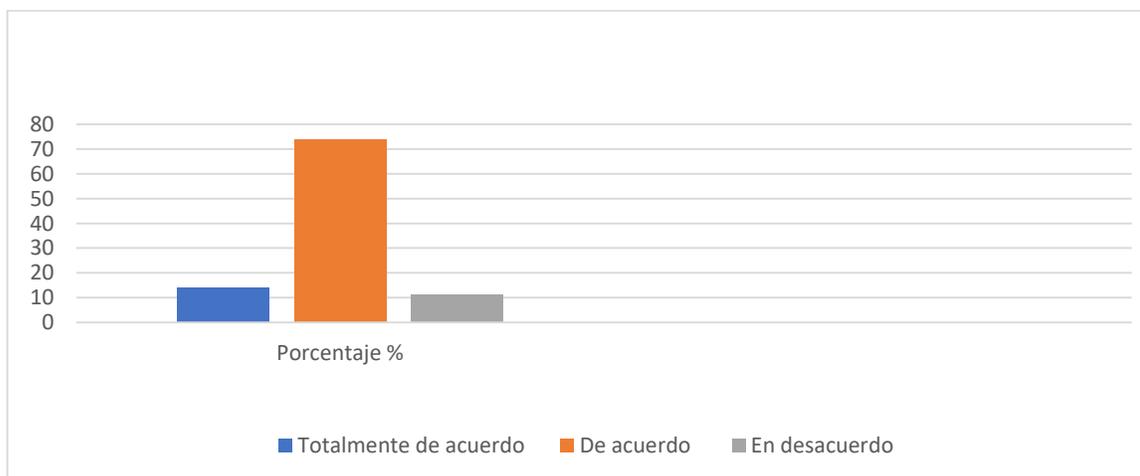
Interpretación: En el gráfico se puede observar que el 96% de los cadetes están totalmente de acuerdo y manifiestan que si les hicieran realizar un entrenamiento constante de resistencia muscular mejoraría su rendimiento en la prueba que le tomen, otro 3% están de acuerdo y un 1% está en desacuerdo.

Tabla 4

Intensidad de carga en las habilidades

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	20	14.61	14.61	74.61
	De acuerdo	100	74.28	74.28	74.8
	En desacuerdo	15	11.11	11.11	11.11
	Total	135	100	100	100

Fuente Propia

*Figura 4: Intensidad de carga en las habilidades*

Interpretación: En el gráfico se puede observar que el 74% de los cadetes están de acuerdo y manifiestan que la intensidad de carga del entrenamiento físico afecta en sus habilidades físicas, un 14% está totalmente de acuerdo y otro 11% están en desacuerdo, esto refleja que los cadetes en su mayoría coinciden en que la intensidad de carga es muy alta y afecta en sus habilidades.

Tabla 5

Pruebas para identificar la carga psicológica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	115	84.92	84.92.10	84.92
	De acuerdo	10	8.04	8.04	8.04
	En desacuerdo	10	7.04	7.04	7.04
	Total	135	100	100	100

Fuente Propia

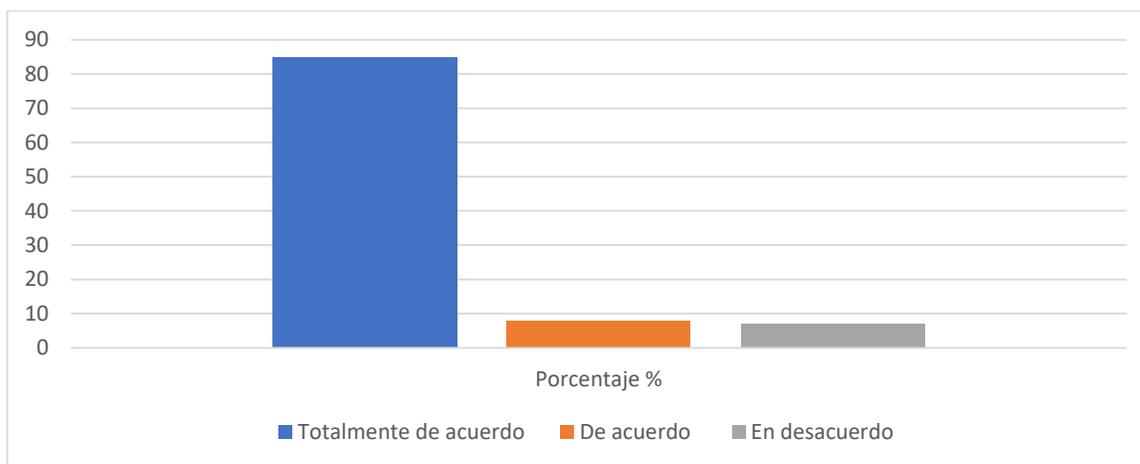


Figura 5: Pruebas para identificar la carga psicológica

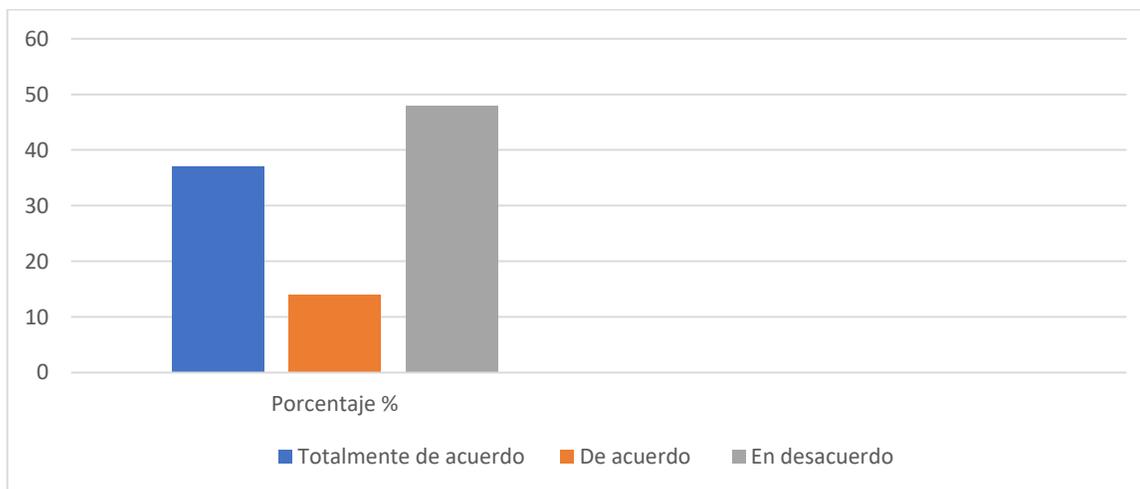
Interpretación En el gráfico se puede observar que el 85% de los cadetes manifiestan que las actividades para identificar la carga psicológica que se le toman a los cadetes de tercer son las adecuadas para mantener su capacidad mental en forma, un 8% está de acuerdo y otro 7% está en desacuerdo.

Tabla 6

Rutina de entrenamiento físico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Totalmente de acuerdo	50	37.05	37.05	37.05
De acuerdo	20	14.81	14.81	14.81
En desacuerdo	65	48.14	48.14	48.14
Total	135	100	100	100

Fuente Propia

*Figura 6: Rutina de entrenamiento físico*

Interpretación: En el gráfico se puede observar que el 37% de los cadetes manifiestan que la rutina de entrenamiento físico en los cadetes de tercer año está totalmente de acuerdo, un 14% están de acuerdo y otro 48% en desacuerdo.

Tabla 7

Programación de ejercicios de alta intensidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Totalmente de acuerdo	25	25.94	25.94	25.94
De acuerdo	90	66.66	66.66	66.66
En desacuerdo	10	7.40	7.40	7.40
Total	135	100	100	100

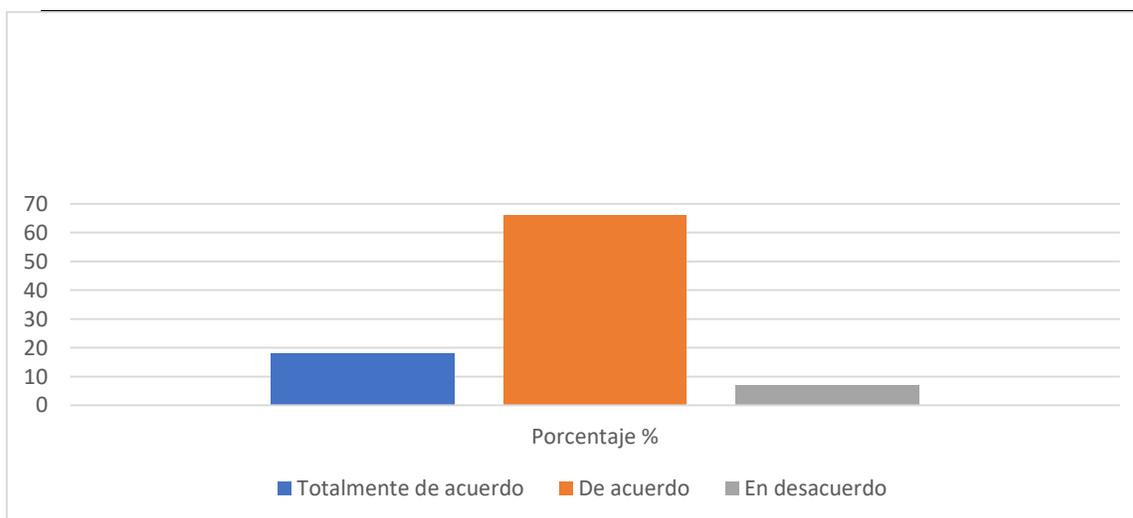


Figura 7: Programación de ejercicios de alta intensidad

Interpretación: En el gráfico se puede observar que el 66 % de los cadetes están de acuerdo y manifiestan que si se le programara ejercicios de alta intensidad en el entrenamiento físico que sea efectiva, este al momento de rendir sus pruebas físicas saldría sobresaliente, un 25% está totalmente de acuerdo y un 7% está en desacuerdo.

4.2 Discusión

En nuestra investigación se ha podido ratificar que la planificación que se realiza de forma semestral o anual en la educación física militar esta direccionada a una mejor para el rendimiento físico de todos los cadetes desde su ingreso hasta el término de su formación en la Escuela Militar de Chorrillos. Logrando determinar, que los resultados son significativos en los diferentes exámenes físicos y con ello alcanzaron los objetivos trazados.

En los objetivos específicos se concluye que hay una significativa relación en el entrenamiento físico-militar y el desarrollo de la fuerza y resistencia muscular, abdominales de los Cadetes del III año de la EMCH en el periodo 2019.

También precisar que cada año académico, ha existido cambios en sus evaluaciones, lo que muestra que se ha dado un cambio en su proceso de fortalecimiento en su resistencia física en cada prueba, comprobando que el entrenamiento es eficaz.

Esta investigación determinó que el rendimiento en entrenamiento físico- militar en los cadetes, está en un proceso de mejora y cambios estructurales no existen el miércoles o estudios de ellos y es por ello nuestro proyecto será de gran utilidad para proponer nuevas estrategias y así lograr efectividad en el rendimiento físico de todos los cadetes durante su formación.

Habiendo analizado los resultados pudimos comprobar que el entrenamiento permite desarrollar y mejorar la actividad física en la fuerza, resistencia muscular, brazos y abdominales.

CONCLUSIONES

1. Se determinó que la mayoría de los cadetes están totalmente de acuerdo que la práctica de los ejercicios de alta intensidad favorece en el desarrollo y resistencia de la fuerza muscular, pero también manifiestan que la sobrecarga de dichos ejercicios en el entrenamiento físico militar afecta a la capacidad física de los cadetes de la EMCH.

2. Observamos que la mayoría de los cadetes están totalmente de acuerdo en que la motivación es fundamental, ya que se les imparte como controlar la fatiga psicológica, que será beneficiado para que el cadete sea sometido a altas cargas de entrenamiento y estas no influya de manera negativa la carga psicológica, también manifiestan que la forma en como se desarrolla la rutina de entrenamiento físico militar no es aceptada por los cadetes de la EMCH.

RECOMENDACIONES

1. Si bien es cierto que la programación de entrenamiento físico militar influye directamente en el desarrollo y resistencia de la fuerza muscular de los cadetes, se recomienda un entrenamiento constante que lleve ejercicios de alta intensidad, ya que los resultados fueron favorables manteniendo la auto preparación.
2. Ciertamente el programa de entrenamiento físico militar con lleva a una exigencia mucho mayor de lo normal, se recomienda determinar la sobrecarga en el entrenamiento físico militar, ya que esta afecta a la capacidad física de los cadetes.
3. Se puede observar que la mayoría esta totalmente de acuerdo en que el factor psicológico es fundamente para mantener la capacidad mental en forma, se recomienda emplear el factor 20x y entender la frase LA QUE MANDA ES LA MENTE, ya que es el verdadero “musculo” a entrenar.

BIBLIOGRAFÍA

Alba, A. (2005). Test Funcionales, del entrenamiento en el deporte y la actividad física. Colombia: Editorial Kinesis.

Altamirano, S. (2014). La preparación física y rendimiento físico de los aspirantes de IWIAS en la Escuela Coronel Gonzalo

Barragán del Cantón Mera Parroquia Shell. Tesis , Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

Bozzini, M. (1976). La Educación Física, Metodología, Organización y administración. (1ra.Ed.). Buenos Aires Editorial Ciordia S.R.L.

Cartilla Instrucción Física Militar. (2014). Comando de Educación y Doctrina-División Doctrina, CDIE-80089, N° 1, Ejército de Chile.

Grosser, M. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. España: Editorial Martínez Roca

Hernández, S., Fernández, C.&Baptista, L. (2010). Metodología de la Investigación. (5ta. Ed). Colombia: Ediciones Interamericana, S.A.

Moreno, F. (2012). La evaluación de las capacidades físicas, técnicas e instrumentos y registro de los datos. Las pruebas de capacidad física, usos y valor formativo, tema 63, CEDE, C/Cártagena, Madrid.

Ortiz, A. (2013). La Cultura física en la formación de los alumnos del tercer año del Centro educativo María de Nazareth de la Ciudad de Quito.

Tamayo, M. (2009). Procesos de la Investigación, México: Editorial Limusa.

Trujillo, Q. (2011). Relación entre el rendimiento físico y el rendimiento académico de los estudiantes del I ciclo de la Escuela Académico Profesional de Ciencias del Deporte de la Universidad Alas Peruanas. Tesis de maestría.: Universidad Nacional La Cantuta. Perú.

ANEXOS

Anexo 1 matriz de consistencia

Anexo 2: instrumento de recolección

Anexo 3: base de datos

Anexo 4: validación de instrumento por experto

Anexo 5: constancia de entidad donde se efectuó la investigación

Anexo 6: Compromiso de autenticidad del instrumento

Anexo 7: Asesor y miembros del jurado

Anexo 8: Compromiso ético, declaración jurada de autoría autenticidad y no plagio

Anexos 9: Certificado turnitin

Anexo 10: Acta de sustentación de tesis

Anexo 1



Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “La rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII PROMOCION Coronel Francisco Bolognesi, AÑO 2019”.

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES E INDICADORES		METODOLOGÍA
<p>Problema General:</p> <p>¿En qué consiste la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>PE₁ ¿En qué consiste las pruebas de fuerza muscular de la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019?</p> <p>PE₂ ¿En qué consiste la mejora de progresividad de las cargas de entrenamiento de la rutina de entrenamiento físico militar de los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Describir la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019?</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>OE₁: Describir las pruebas de fuerza muscular de la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019.</p> <p>OE₂: Describir la mejora de progresividad de las cargas de entrenamiento de la rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, año 2019.</p>	Variable 1: Programa de entrenamiento físico militar		<p>Tipo/Nivel:</p> <p>-Básico/Descriptivo.</p> <p>Tipo de Investigación:</p> <p>-Descriptivo.</p> <p>Diseño de Investigación:</p> <p>-No experimental.</p> <p>POBLACION:</p> <p>-270 Cadetes de tercer año de la CXXVII Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”.</p> <p>MUESTRA</p> <p>-159 Cadetes de tercer año de la CXXVII Promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”.</p> <p>Técnica</p> <p>- encuesta</p> <p>Instrumento:</p> <p>-Cuestionarios.</p> <p>Métodos de análisis de datos:</p> <p>- Estadística SPSS 22.0.</p>
		Dimensiones	Indicadores	

Anexo 2



Instrumentos de recolección

Instrumentos de recolección de datos

LA RUTINA DE ENTRENAMIENTO FISICO EN LOS CADETES DE LA CXXVII PROMOCION DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, AÑO 2019

En este cuestionario no hay respuestas “correctas” o “equivocadas”, Nos interesa solo su opinión. Sus respuestas serán tratadas con alto grado de confiabilidad y no afectarán su evaluación. Marque con “X” en los cuadros (1, 2,3) de cada afirmación de acuerdo a los valores mostrado en la tabla.

Escala de valores	
1	Totalmente de acuerdo
2	De acuerdo
3	En desacuerdo

Respuestas		1	2	3
Relevancia				
1	¿Ud. ¿Está de acuerdo en mejorar el desarrollo de la fuerza muscular del entrenamiento físico militar para los cadetes de III Año en la EMCH “CFB”?			
2	¿en relación a la intensidad de carga del entrenamiento de fuerza muscular cree que si se aria tres veces por semana Ud. mejoraría su rendimiento físico en la prueba de barras?			
3	¿si a Ud. le hicieran realizar actividades físicas para desarrollar resistencia muscular constantemente su rendimiento mejoraría al momento de realizar las pruebas físicas?			
4	¿piensa Ud. ¿Qué la intensidad de carga del entrenamiento afecta directamente con las habilidades en los cadetes de tercer año de la EMCH “CFB”?			
5	¿Ud. ¿Está de acuerdo que las actividades para identificar la carga psicológica de las pruebas que se le toman a los cadetes de 3ro son las adecuadas para mantener su capacidad física mental en forma?			
6	¿diría Ud. que el programa de entrenamiento físico en los cadetes de tercer año es muy buena?			
7	Diría Ud. Que la programación de ejercicios de alta intensidad durante las pruebas físicas son las más adecuadas			
TOTAL				

Anexo 3



Base de datos

TITULO: “La rutina de entrenamiento físico militar de los cadetes de la CXXVII promoción de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB”

Fuerza muscular y progresividad de cargas de entrenamientos							X
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	
2	2	3	2	2	3	4	3
4	4	4	3	4	3	5	3
2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	4	2	3
2	2	3	2	2	2	2	2
4	4	3	2	4	3	4	3
4	4	4	2	4	4	2	3
4	4	2	2	4	4	4	3
3	3	3	3	3	2	3	3
3	3	4	2	3	4	2	3
4	4	2	2	4	4	4	3
3	3	4	2	3	3	4	3
4	4	4	3	4	3	4	4
2	2	3	2	2	4	3	2
4	4	3	2	4	4	4	3
4	4	2	2	4	3	3	3
2	2	2	2	2	3	2	2
3	3	2	3	3	3	2	3
3	3	3	3	3	2	2	3
2	2	2	3	2	4	3	3
4	4	2	3	4	2	3	3

4	4	3	2	4	3	3	3
4	4	4	2	4	3	4	3
2	2	4	2	2	4	3	3
3	3	3	3	3	4	4	3
2	2	4	3	2	4	2	3
4	4	4	2	4	3	3	3
3	3	4	3	3	3	2	3
2	2	3	2	2	3	4	3
4	4	2	2	4	4	2	3
3	3	3	2	3	4	3	3
4	4	4	2	4	2	4	3
3	3	4	2	3	3	4	3
3	3	4	2	3	4	2	3
4	4	4	2	4	3	3	3
2	2	4	2	2	2	4	3
3	3	4	2	3	4	2	3
3	3	4	3	3	3	2	3
2	2	4	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	3	2	2
4	4	2	3	4	3	3	3
3	3	2	2	3	2	3	3
2	2	2	2	2	4	4	3
2	2	3	2	2	4	2	2
4	4	4	2	4	2	4	3
4	4	3	3	4	4	3	4
2	2	4	2	2	2	3	2
2	2	4	2	2	3	4	3
4	4	3	2	4	3	2	3

4	4	2	2	4	3	4	3
4	4	4	2	4	4	2	3
2	2	2	2	2	3	4	3
2	2	3	2	2	2	2	2
3	3	3	2	3	3	4	3
2	2	3	3	2	2	3	2
4	4	2	2	4	3	4	3
3	3	4	2	3	2	2	3
4	4	2	2	4	2	2	3
3	3	2	2	3	3	2	3
3	3	3	2	3	2	4	3
4	4	2	3	4	3	2	3
4	4	3	3	4	4	3	3
3	3	2	3	3	2	2	3
3	3	3	3	3	2	4	3
3	3	3	3	3	4	2	3
3	3	4	3	3	2	4	3
4	4	2	3	4	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	4	2	3	3	4	3
4	4	2	3	4	2	3	4
3	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	2	3
4	4	4	2	4	4	4	3
4	4	4	2	4	4	2	3
3	3	2	2	3	2	3	3
3	3	3	3	3	4	3	3

2	2	4	3	2	3	3	3
4	4	3	2	4	4	2	3
4	4	4	2	4	2	3	3
4	4	2	2	4	4	4	3
2	2	2	2	2	4	3	2
2	2	2	2	2	4	3	2
3	3	3	3	3	4	3	3
3	3	4	3	3	3	3	3
4	4	4	3	4	2	3	3
3	3	2	2	3	3	2	3
4	4	2	2	4	3	2	3
2	2	4	3	2	4	2	2
2	2	2	2	2	4	4	3
3	3	4	2	3	2	4	3
4	4	2	2	4	4	2	3
3	3	4	2	3	4	2	3
2	2	3	2	2	4	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3
4	4	3	2	4	3	2	3
3	3	2	2	3	2	2	3
2	2	3	2	2	2	2	2
2	2	4	3	2	4	2	3
4	4	4	2	4	3	3	3
2	2	4	2	2	4	4	3
2	2	3	3	2	3	3	3
2	2	3	2	2	4	4	3
2	2	4	3	2	3	2	2
4	4	3	3	4	4	3	3

4	4	2	2	4	2	2	3
3	3	4	2	3	2	4	3
3	3	4	2	3	4	4	3
4	4	3	3	4	3	3	3
3	3	2	2	3	2	3	3
2	2	4	3	2	2	3	2
3	3	4	2	3	2	2	3
3	3	4	3	3	4	2	3
2	2	2	2	2	3	2	2
2	2	4	2	2	3	4	3
2	2	2	2	2	4	3	3
3	3	3	2	3	3	4	3
2	2	4	2	2	3	2	2
3	3	4	3	3	3	3	3
4	4	4	2	4	2	2	3

Anexo 4



Validación del instrumento por expertos

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: _____

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: _____

INSTITUCIÓN DONDE LABORA; _____

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: _____

FIRMA:

POST FIRMA:

DNI: -----

Anexo 5



**Constancia de entidad donde se efectuó
la investigación**

CONSTANCIA DE ENTIDAD DONDE SE EFECTUÓ LA INVESTIGACIÓN**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”****CONSTANCIA**

El que suscribe Sub Director Académico de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”

HACE CONSTAR

Que los Cadetes que se mencionan han realizado la investigación en esta dependencia militar sobre el tema titulado:

“La rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII Promoción de la Escuela Militar Coronel Francisco Bolognesi, AÑO 2019”

Investigadores:

- **GALDOS ROMERO CARLOS ABRAHAM**
- **CAIRA CAYRA MAX JOSÉ**

Se les expide la presente Constancia a efectos de emplearla como anexo en su investigación.

Chorrillos,..... de..... del 2020

.....

Anexo 6



**Compromiso de autenticidad del
instrumento**

COMPROMISO DE AUTENTICIDAD DEL INSTRUMENTO

Los Cadetes que suscriben líneas abajo, autores del trabajo de investigación titulado: La rutina de entrenamiento físico militar en los cadetes de la CXXVII Promoción de la Escuela Militar “Coronel Francisco Bolognesi, AÑO 2019”

HACEN CONSTAR:

Que el presente trabajo ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno, ni temas presentados por otra persona, grupo o institución, comprometiéndonos a poner a disposición del COEDE (EMCH “CFB”) los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada si esto lo fuera solicitado por la entidad.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto en los documentos como en la información aportada.

Nos afirmamos y ratificamos en lo expresado, en fe de lo cual firmamos el presente documento.

Chorrillos,..... dedel 2020

.....

Anexo 7



Asesor y miembros del jurado

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

TEMÁTICO:

METODOLÓGICO:

PRESIDENTE DEL JURADO:

.....

MIEMBROS DEL JURADO:

.....

MIEMBROS DEL JURADO:

.....

Anexo 8



**COMPROMISO ÉTICO ,DECLARACIÓN
JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y
NO PLAGIO**

COMPROMISO ÉTICO ,DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento, Yo, _____
_____, identificado con Documento Nacional de Identidad N° _____
_____, con domicilio real en _____, en el distrito de _____
_____, provincia de _____, departamento de _____
_____, estudiante / egresado de _____
_____ la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, declaro bajo juramento que:

Soy el autor de la investigación titulada “ _____
_____” que presento a los ____ días
de _____ del año 20____, ante esta institución con fines de optar el grado académico de _____
_____.

En dicha investigación se ha desarrollado respetando los principios éticos propios , no ha sido presentada ni publicada anteriormente por ningún otro investigador ni por el suscrito, para optar otro grado académico ni título profesional alguno. Declaro que se ha citado debidamente toda idea, texto, figura, fórmulas, tablas u otros que corresponde al suscrito u a otro en respeto irrestricto a los derechos del autor. Declaro conocer y me someto al marco legal y normativo vigente relacionado a dicha responsabilidad. **(El delito de plagio se encuentra tipificado en el artículo 219 del Código penal).**

Declaro bajo juramento que los datos e información presentada pertenecen a la realidad estudiada, que no han sido falseados, adulterados, duplicadas ni copiados. Que no he cometido fraude científico, plagio o vicios de autoría; en caso contrario, eximo de toda responsabilidad a la Escuela Militar de Chorrillos y me declaro como el único responsable.

Huella
digital

Apellidos y nombres

DNI

COMPROMISO ÉTICO ,DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento, Yo, _____
 _____, identificado con Documento Nacional de Identidad N° _____
 _____, con domicilio real en _____, en el distrito de _____
 _____, provincia de _____, departamento de _____
 _____, estudiante / egresado de _____
 _____ la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, declaro bajo juramento que:

Soy el autor de la investigación titulada “ _____”
 _____ “ que presento a los ____ días
 de _____ del año 20____, ante esta institución con fines de optar el grado académico de _____
 _____.

En dicha investigación se ha desarrollado respetando los principios éticos propios , no ha sido presentada ni publicada anteriormente por ningún otro investigador ni por el suscrito, para optar otro grado académico ni título profesional alguno. Declaro que se ha citado debidamente toda idea, texto, figura, fórmulas, tablas u otros que corresponde al suscrito u a otro en respeto irrestricto a los derechos del autor. Declaro conocer y me someto al marco legal y normativo vigente relacionado a dicha responsabilidad. **(El delito de plagio se encuentra tipificado en el artículo 219 del Código penal).**

Declaro bajo juramento que los datos e información presentada pertenecen a la realidad estudiada, que no han sido falseados, adulterados, duplicadas ni copiados. Que no he cometido fraude científico, plagio o vicios de autoría; en caso contrario, eximo de toda responsabilidad a la Escuela Militar de Chorrillos y me declaro como el único responsable.

Huella
digital

Apellidos y nombres

DNI

Anexo 9



Certificado turnitin

Anexo 10



Acta de sustentación de tesis

Escuela Militar de Chorrillos
“Coronel Francisco Bolognesi”

ACTA DE **SUSTENTACIÓN** DE TESIS

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las horas del día
 De del 20... se dio a la sustentación de la tesis titulada:

**“LA RUTINA DE ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR EN LOS CADETES DE
 LA CXXVII PROMOCIÓN DE LA ESCUELA MILITAR “CORONEL FRANCISCO
 BOLOGNESI, AÑO 2019”**

el jurado evaluador confirmado por:

- PRESIDENTE :
- SECRETARÍO :
- VOCAL :

Concluida la sustentación, los miembros del jurado dictaminan:

 APROBADO POR UNANIMIDAD

APROBADO POR MAYORIA

DESAPROBADO

Siendo las Horas del día Se dio por concluida el presente
 acto, firmando los miembros del jurado evaluador.

 VOCAL

 SECRETARIO

 PRESIDENTE