

ESCUELA MILITAR DE CHORRILOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**Controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año de
infantería de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco
Bolognesi – 2019**

**Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en
Ciencias Militares con mención en Administración**

Autores

Carlos Daniel Navarrete Olano

Dickson Stalin Nauca Rivadeneyra

Lima - Perú

2020

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado con mucho fervor a nuestro hacedor, nuestro señor por habernos permitidos lograr nuestras metas y alcanzar el objetivo muy especial en nuestras vidas.

A nuestros padres y hermanos que día a día nos motivaron para no desmayar en nuestro esfuerzo.

AGRADECIMIENTO

A nuestra alma mater la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” por permitirnos llevar nuestros estudios profesionales y en cuyas paredes pudimos aprender, desarrollarnos y compartir enseñanzas y experiencias para hacer frente a los nuevos retos profesionales que se nos presenta.

ÍNDICE

caratula.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA.....	II
ARGADECIMIENTO.....	III
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema.	1
1.2. Formulación del problema.	3
1.3. Objetivos de la investigación.....	4
1.4. Justificación de la investigación	5
1.5. Limitaciones de la investigación.....	5
1.6 Viabilidad de la Investigación	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes de la investigación	7
2.2. Bases teóricas.....	10
2.3. Definición de Términos Básicos	12
2.4. VARIABLES	12
CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO	15
3.1. Enfoque	15
3.2. Tipo.....	15
3.3. Diseño.....	16
3.4. Método.....	16
3.5. Población y Muestra.....	16
3.6. Técnicas e Instrumentos para recolección de datos.....	18
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento	18
3.8. Procedimientos para el tratamiento de datos.....	19

3.9. Aspectos éticos.....	19
CAPITULO IV RESULTADOS.....	20
4.1. Descripción	20
4.2 Discusión	32
CONCLUSIONES.....	33
RECOMENDACIONES	34
BIBLIOGRAFÍA	35
ANEXOS.....	36

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Control trimestral	19
Tabla 2. Control de barras	20
Tabla 3. Control de abdominales	21
Tabla 4. Control de carrera 2400	22
Tabla 5. Control de pista de combate	23
Tabla 6. Control de natación	24
Tabla 7. Desarrollo de capacidad	25
Tabla 8. Desarrollo de resistencia	26
Tabla 9. Rapidez	27
Tabla 10. Fortaleza	28
Tabla 11. Desarrollo de habilidades	29
Tabla 12 Desarrollo de habilidades en el entrenamiento físico	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Control trimestral	19
Figura 2. Control de barras	20
Figura 3. Control de abdominales	21
Figura 4. Control de carrera 2400	22
Figura 5. Control de pista de combate	23
Figura 6. Control de natacion	24
Figura 7. Desarrollo de Capacidad	25
Figura 8. Desarrollo de resitencia	26
Figura 9. Rapidez	27
Figura 10 Fortaleza	28
Figura 11 Desarrollo de habilidades	29
Figura 12 Desarrollo de habilidades en el entrenamiento físico	30

RESUMEN

El objetivo principal del presente trabajo de investigación realizado, es para establecer la existencia de la variable del curso “Controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos” para el grado de bachillerato en Ciencias Militares. Es de esta manera que nuestra alma mater de acuerdo a su visión y misión se proyecta al futuro, por lo cual tiene que poner énfasis y afrontar directamente el problema de los controles trimestrales de esfuerzo físico en los Cadetes de Tercer Año del Arma de Infantería. En la recolección de datos se obtuvo una población de 98 Cadetes de Tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, ya que la población es pequeña se estableció trabajar con su totalidad. Se utilizó la encuesta como instrumento de recolección de datos con 12 preguntas en la Escala de Likert.

Palabra Clave: Controles trimestrales de esfuerzo físico

ABSTRACT

The main objective of this research work carried out, is to establish the existence of the course variable "Quarterly physical effort controls for cadets of III-year Infantry of the Military School of Chorrillos" for the degree of high school in Military Sciences. It is in this way that our alma mater according to his vision and mission is projected into the future, so he has to emphasize and directly face the problem of quarterly physical effort controls in the Third Year Cadets of the Infantry Weapon. In the data collection, a population of 98 Third-year Cadets of the Infantry Weapon of the Military School of Chorrillos was obtained, as the population is small it was established to work in its entirety. The survey was used as a data collection tool with 12 questions on the Likert Scale.

Keyword: Quarterly physical effort controls

INTRODUCCIÓN

Mediante el presente trabajo de investigación se desarrollaron aspectos específicos sobre los controles trimestrales de esfuerzo físico para los Cadetes de III año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, tuvo como objetivo fundamental determinar la variable de estudio, orientados a su optimización. Se encuadra el problema en las deficiencias físicas de los cadetes donde se pudieron observar deficiencias a causa del desconocimiento de métodos de entrenamiento y los hábitos de rutina, ya que desde toda óptica se aplicaron ejercicios que no eran estratégicos en la formación física, disminuyendo su rendimiento ocasionando negativamente su resultado en sus controles trimestrales.

El objetivo del presente estudio es determinar los controles trimestrales de esfuerzo físico para los Cadetes de III año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”. Esta investigación se orienta no particularmente por razones físicas, sino está orientado a afrontar el problema que se manifiesta en los cadetes, llegando esta situación a ser un indicativo de nuestra realidad como institución castrense. Para llevar a cabo el tratamiento mediante el procesamiento de los datos recolectados, se empleó la estadística aplicada, utilizando algunas técnicas de porcentajes, cruces de variable como la Chi cuadrada o χ^2 Cuadrada, que nos permitió realizar el análisis pertinente. Con ese objetivo, se presenta este estudio con la siguiente estructura:

El capítulo I contiene el Problema de Investigación, presentándose el planteamiento del mismo. Se determinan y formulan el problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y la viabilidad de la investigación.

En el capítulo II se desarrolla el Marco Teórico, que abarca ampliamente los antecedentes de investigación, tanto internacionales como nacionales y locales, presentando los estudios previos a nuestro trabajo de investigación. Las bases teóricas de investigación que comprende las diversas teorías sobre temas

relacionados a la variable de estilos de esfuerzo físico. En este apartado se trabajó estudios relacionadas a la investigación trabajados en este informe: concepto de esfuerzo físico, capacidades físico motoras, así como los hábitos de entrenamiento. También se conceptualizó a través de las diversas definiciones las dimensiones de nuestras variables como también se incluyó la definición de los términos básicos.

El capítulo III Marco Metodológico. Se desarrolló el tipo de estudio, que para nuestra investigación optamos por la básica descriptiva, con diseño no experimental y de enfoque cuantitativo, la población y la muestra fue aplicada a los Cadetes de III Año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, año 2019, utilizándose los instrumentos de recolección de datos según la escala de Likert

El capítulo IV Resultado. La interpretación y la discusión de los resultados del estudio realizado sobre los cadetes de tercer año infantería con respecto al análisis del rendimiento físico y controles trimestrales dan a conocer que estos cadetes de infantería al realizar sus actividades de manera adecuada contribuyen un mejor rendimiento físico.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

Para un militar es importante mantener una buena condición física, esto implica tener una formación integral por lo que el ejército como institución necesita que sus miembros con formación profesional militar de nivel universitario las evaluaciones periódicas a todos los cadetes que integran las fuerzas armadas son sumamente importante, desde su salud física-corporal como de su salud mental y psicológica. Es por eso que estos controles periódicos determinaran su condición de salud y además como va evolucionando su rendimiento físico, si este está dentro de los estándares requeridos en el programa físico-militar para cadetes aprobados y sustentado en el RE 34-37, entrenamiento Físico Militar, edición 2010 y 2015.

En la Escuela Militar de Chorrillos no es ajena a esto puesto que durante el año tiene una serie de competencias a nivel de inter escuelas donde la competitividad de sus atletas es alta y nuestros deportistas deben estar en las mejores condiciones físicas para representarnos dentro y fuera del país si fuera necesario.

En la Escuela Militar de Chorrillos se desarrollan distintos tipos de pruebas físicas para determinar los controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos, observándose que la mayor parte de estudiantes no obtienen notas aprobatorias debido a que no desarrollan las capacidades que requieren para afrontar las pruebas físicas que se imparten en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" donde los cadetes tratan de encontrar que el instructor regularice el entrenamiento de cada prueba en los diferentes días de la semana; de esta manera poder conseguir un estilo y hábito adecuado, de este modo los cadetes hagan su entrenamiento por si solos y que el instructor se convierta en un facilitador para mejorar las técnicas de entrenamiento.

Así mismo, muchos de los cadetes no desarrollan la misma capacidad física en las diferentes pruebas ya que cada uno se desarrolla más en una prueba que en otra y esto es porque el entrenamiento no es el adecuado debido a que no se entrena

de manera continua, todas las pruebas del control físico trimestral. Es por eso que algunos investigadores afirman con respecto a la edad tanto los niños y los adolescentes, por lo que los cadetes de grado superior poseen una mayor adaptación muscular al esfuerzo, mientras que en la capacidad física de los cadetes de año subordinado están en proceso de desarrollo. La personalidad, el estado emotivo y el carácter son aspectos a tomar en cuenta a la hora del entrenamiento.

A través de este estudio a los cadetes de infantería, se pudo constatar que en su mayoría estos estudiantes carecen de un estilo de aprendizaje que les facilite un mejor desarrollo en el ambiente físico. Estos aspirantes a oficiales en su centro de instrucción militar presentan además dificultades al realizar esfuerzo físico como en las rutinas donde se emplea los medios de estiramiento, debido a que gran parte de los instructores imparten las enseñanzas y técnicas de acuerdo a su criterio sin tener en cuenta el desarrollo y progreso de los cadetes respecto a las características básicas de calentamiento teniendo en cuenta la prevención a lesiones musculares, tendinosas y ligamentosas, al mismo momento que se favorecen las actividades de su preferencia. No teniendo en cuenta sus competencias y capacidades básicas mediante los cuales se desarrollan los cadetes de infantería en la educación superior militar.

Lo que se trata y además es muy importante, es que los instructores se conviertan en facilitadores en los aspectos en que los cadetes no lleguen a entender y que sean estos instructores que al impartir las clases de entrenamiento físico lo hagan de una manera más didáctica para obtener mayor rendimiento tanto en su aprendizaje como en su desarrollo mediante su participación activa.

1.2. Formulación del problema.

¿De qué manera son los controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

1.2.1. Problema general

¿De qué manera son los controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

1.2.2. Problemas específicos

¿De qué manera se ejecutan el control de barras en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

¿De qué manera se ejecutan el control de abdominales en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

¿De qué manera se ejecutan el control de carrera de 2400 en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

¿De qué manera se ejecutan el control en la pista de combate en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

¿De qué manera se ejecutan el control de natación en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general.

Analizar los controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019

1.3.2. *Objetivos específicos.*

Identificar la manera que se ejecutan el control de barras en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019

Identificar la manera que se ejecutan el control de abdominales en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019

Identificar la manera que se ejecutan el control de carrera 2400 en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019

Identificar la manera que se ejecutan en la pista de combate en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019

Identificar la manera que se ejecutan el control de natación en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019

1.4. Justificación de la investigación

Mediante el estudio de investigación se informan los aspectos de la variable en estudio.

Esta investigación tiene importancia ya que indaga e investiga sobre el desarrollo de aptitudes físicas de los cadetes de infantería y puedan obtener un método de entrenamiento personal mediante el cual se les facilite el entendimiento, así como el desarrollo de su rendimiento físico que, en la vida militar es muy importante, así como en la vida civil.

Los aspectos estudiados serán de vital importancia en los cadetes ya que los cadetes adquirirían hábitos y crearían sus propios estilos de entrenamiento que mejor se acomoden a su condición física, y mejorando en su elección de formas de aprendizaje y optimizando sus posibilidades y que al ser aplicados puedan ofrecer óptimos resultados en su entrenamiento y preparación físico militar.

1.5. Limitaciones de la investigación

Una de las limitaciones es respecto a la parte cronológica debido a que ha habido restricciones en la obtención de la muestra de estudio, por causa de las diferentes actividades que se llevan a cabo en la Escuela Militar de Chorrillos que realizan los cadetes en instrucción, para la recolección de información de sus evaluaciones.

En el aspecto económicos es una limitante ya que tuvimos restricciones en la adquisición de textos y libros especializados relacionados a nuestra investigación.

La carencia de información respecto de nuestro estudio y que haya sido desarrollada en otras instituciones militares y policiales.

No se pudo tener acceso a las calificaciones de los cadetes que están registradas en el DEF. No fue posible el acceso

1.6 Viabilidad de la Investigación

Es viable ya que existe acceso directo a las diferentes fuentes de información como también asesoramientos para la buena realización del proyecto, con disposición de los recursos humanos, materiales y económicos para realizar un minucioso estudio analítico del tema en el tiempo previsto previamente establecido.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Nieto, y Cárcamo, (2016). Entrenamiento y evaluación de la capacidad física militar. Revisión de la literatura. Revista Española de Educación Física y Deportes. Departamento “investigación para el combate”.

Mediante este estudio se determina que la capacidad física militar es una actividad que intervienen tres elementos, producción de energía, función neuromuscular y factores psicológicos. Se desarrolló los objetivos del estudio, analizando la literatura y elementos comunes en las FFAA, para la evaluación de la capacidad física militar en función al programa de entrenamiento físico y valorar pruebas de estos. Se desarrolló la siguiente Metodología: Revisión de la literatura. Se emplearon datos de Pubmed, TripData , Epistemonikos y Lilacs. Manejando los términos condición física militar, aptitudes de combate, condición aeróbica y valoración funcional, siendo estos términos independientes. Se obtuvieron los siguientes resultados: Se percibe una orientación a tratar la capacidad física militar desde la óptica castrense a partir de las prácticas apoyadas en evidencia; estos programas de entrenamiento físico y su validación, están basados con tareas militares habituales.

En esta información podemos darnos cuenta de la capacidad física empleada en el contexto militar para lo cual se realiza un estudio sobre los diferentes tipos y programas de entrenamiento, a favor de esta investigación complementara conocimientos para un adecuado uso de este.

2.1.1. Antecedentes Nacionales

PACHAS (2017), Tesis para optar al Grado académico de Doctor en Ciencias de la Educación denominada: “El Programa de Entrenamiento Físico- Militar y el Rendimiento de los Cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Periodo 2013-2016”. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú.

Mediante esta investigación con un tipo de estudio longitudinal, se trata de demostrar la relación que existe entre la aplicación del programa de entrenamiento físico militar y la evolución del rendimiento en las pruebas de aptitud física de los cadetes de IV año de la EMCH, en forma retrospectiva, periodo 2013- 2016. Se trata de un programa de entrenamiento organizado de forma práctica en sus contenidos y en sus actividades, el mismo que es progresivo y continuo durante el periodo de estudio año a año. Hace uso de métodos y entrenamientos deportivos con la debida fundamentación teórica, y cuyas características principales es que están orientados y elaborados de tal forma que se hace fácil su comprensión por parte de los instructores y fácil para ser aplicado en la práctica en los entrenamientos, como parte de la iniciación de la actividad física para las pruebas de exigencia física que tiene los cadetes y que determinan su capacidad física. La muestra utilizada en el estudio fue extraída de 125 cadetes, con una edad promedio de 20 años de edad, a los que se le aplicó la (V1) durante un período lectivo de 4 años, 36 meses, 132 semanas. En cada periodo académico o año lectivo, recibieron cargas diferenciadas en volumen e intensidad, posteriormente se evaluó el rendimiento (V2) con 2 controles físicos (M1, M2) en cada año académico. Los resultados obtenidos fue analizado con la prueba no paramétrica t de Wilcoxon , para comparar los rangos medios de las muestras de E y S relacionadas y el coeficiente rho de Spearman para establecer la correlación de variables. Las pruebas de hipótesis, establecieron una relación significativa entre las variables, llegándose a la conclusión que el programa de entrenamiento físico-militar influyó directamente en el desarrollo del rendimiento de los cadetes durante su formación en la EMCH.

Del Pilar (2018), tesis, Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018. Universidad Cesar Vallejo, Perú. para optar el grado académico de maestra en educación con mención en docencia y gestión educativa

La finalidad principal de esta investigación fue al de demostrar la relación que existió entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018. Este estudio desarrolla una metodología de diseño no experimental, básica de alcance correlacional y transaccional. La población utilizada fue de tipo censal conformada por 132 estudiantes del Instituto de Educación Superior. Para llevar a cabo la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y utilizando como instrumento un cuestionario de 20 ítems para hacer la medición de la variable actividad física deportiva y un cuestionario de 39 ítems para realizar la medición de la variable bienestar psicológico. Los resultados obtenidos señalaron que la actividad física deportiva se relaciona directa ($Rho=0,749$) y significativamente ($p=0.000$) con el bienestar psicológico con una correlación alta en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho-2018. Hablamos de la actividad física y bienestar psicológico a manera de relacionar el desarrollo del rendimiento físico respecto a esos dos factores con el fin de mejorar continuamente en esta área.

2.2. Bases teóricas

Según la ley N° 28036 de promoción y desarrollo del deporte en todas sus modalidades hace referencia del control continuo de los deportistas que participan de las distintas federaciones deportivas, para alcanzar el máximo desempeño en las competencias que participan.

Así mismo existe reglamentos de las fuerzas armadas donde establece de cómo se deberían llevar los controles a los cadetes y alumnos de las distintas escuelas de formación castrenses.

Con la evolución del deporte que cada año van desarrollando diferentes técnicas, estrategias de entrenamiento, al alta competitividad y calidad de los atletas, la exigencia a los directivos y entrenadores la maximización de esfuerzo y dedicación en el perfeccionamiento en su preparación.

En este contexto se aprecia gran preocupación que están relacionados con la planificación e implantación de nuevas estrategias que permitan satisfacer las exigencias competitivas actuales. Frente a esta situación se adquiere una significativa importancia el control y evaluación del entrenamiento en particular.

El entrenamiento es sin duda, la base en la ejecución del programa y estructuración en la preparación, representando el momento que brinda la posibilidad de hacer real lo aprendido teóricamente. Es a través del entrenamiento y controles que se cumplen los objetivos trazados y la necesidad del constante perfeccionamiento y de la información que aporte sea cada vez más objetiva, confiable y útil para el preparador físico.

El elemento fundamental del entrenamiento es la preparación física, ya que esto garantizara un dominio con la práctica y el entrenamiento una disciplina deportiva que conlleven a una mejor performance en los controles y el desarrollo de sus habilidades en esa disciplina.

La condición física conlleva para poder realizar actividades que desarrollen esfuerzos musculares y con efectividad, sin sentirse fatigado. A través de un desarrollo coordinado y continuo de los sistemas del cuerpo humano, así como la actividad consciente sobre los ejercicios y sus limitaciones en ellos y sus capacidades físicas se puede lograr una mejora a nivel general. Pero mediante su desarrollo en las capacidades críticas del individuo orientado al éxito en la disciplina deportiva que practica el que se exige de una metodología y de medios concretos de entrenamiento a nivel específico.

Las capacidades físicas a menudo pueden ser clasificadas en condicionantes y coordinativas. La coordinación en general o las capacidades coordinadas, están condicionadas por la actividad neuromuscular, son parte de los requisitos que exige cada deporte y establecen el desarrollo exitoso tanto de la preparación física como del ejercicio físico. Estas capacidades condicionantes están establecidas por la disponibilidad de energía y además por el ejercicio físico. Estas incluyen la fuerza, la resistencia, la movilidad articular, así como la velocidad.

En la evaluación del esfuerzo físico en la Escuela Militar de Chorrillos, se da trimestralmente y esta supervisado por los docentes de la especialidad de educación física y los instructores del DEF. Cada examen tomado posee un tiempo e intensidad que se debe utilizar, es decir deben realizar una cierta cantidad de barras en un determinado tiempo y de es dependerá su nota final, del mismo modo en la evaluación de abdominales, pista de combate, natación y carrera de 2400 metros. Cuando un cadete no alcanza el tiempo máximo que se le otorga en cualquiera de estas evaluaciones refleja que el cadete no se encuentra apto para superar esta evaluación quedando automáticamente desaprobado en la asignatura de esfuerzo físico.

Todas las evaluaciones y controles del esfuerzo físico se basan en el reglamento vigente de las fuerzas armadas el cual tiene un tiempo mínimo y un tiempo máximo para ser ejecutados debidamente.

- Escuela militar de cadetes General José María Córdova (Colombia) MAUREN (2019). Explica sobre sus controles que son 3 al año en cual consiste en 3 pruebas físicas las cuales son: abdominales, planchas y la milla.
 - Ellos se basan en un cuadro de intervalo de peso es muy importante porque la persona cuando no cumple con lo requerido le bajan dos puntos en su prueba física.
 - Las mujeres y los varones hacen flexiones (ambos)
- 2.3. Definición de Términos Básicos

Control trimestral. Evaluación que se realiza a una persona, en el ámbito médico, académico y deportivo para verificar su estado de salud y/o competitividad. Reglamento de análisis formativo de las FFAA.

Esfuerzo físico. Actividad física en el trabajo o en otras actividades similares con frecuentes movimientos rápidos, repetitivos, levantar y soportar cargas pesadas, etc. Reglamento de análisis formativo de las FFAA.

Barras. Es la actividad física para el fortalecimiento de los músculos de los brazos, estas pudiendo ser un pieza larga y gruesa de metal, madera u otro material, de forma cilíndrica o prismática. Reglamento de análisis formativo de las FFAA.

Abdominales. Actividad física para el fortalecimiento de los músculos que se encuentran en el abdomen. Reglamento de análisis formativo de las FFAA

Carrera 2400. Son pruebas que suelen disputarse en pista cubierta o pista al aire libre. Reglamento de análisis formativo de las FFAA.

Pista de combate. Zona de entrenamiento con obstáculos en el cual deben ser superados en un mínimo de tiempo, llamado pista de combate en las FFAA. Reglamento de análisis formativo de las FFAA.

Natación. Es mantenerse a flote y avanzar, sobre o bajo el agua, usando los brazos y las piernas. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Reglamento de análisis formativo de las FFAA.

2.4. VARIABLES

2.4.1 DEFINICION CONCEPTUAL

Se define como la evaluación destinada a un registro cuantitativo y cualitativo de la actividad en el esfuerzo físico del cadete ya sea en barras, abdominales, carrera de 2400, pista de combate y natación con un tiempo mínimo y un tiempo máximo para su aprobación o desaprobación del curso.

2.4.2 DEFINICON OPERACIONAL

VARIABLE	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS
Control trimestral esfuerzo físico	Barras	-Cantidad de barras realizadas	Items 1
		- Resistencia	Items 2
	Abdominales	-Cantidad de abdominales realizadas	Items 3
		-Rapidez	Items 4
	Carrera 2400	-Resistencia cardiorrespiratoria	Items 5
		-Tiempo mínimo de llegada	Items 6
	Pista de combate	-Dificultad para el cruce de obstáculos	Items 7
		-Tiempo minino de llegada	Items 8
	Natación		Items 9
		-Estilo Crol	Items 10
		-Tiempo mínimo de llegada	Items 11
			Items 12

CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014: 4), el enfoque cuantitativo está basado obras como las de Auguste Comte y Émile Durkheim. La investigación cuantitativa considera que el conocimiento debe ser objetivo, y que este se genera a partir de un proceso deductivo en el que, a través de la medición numérica y el análisis estadístico inferencial, se prueban hipótesis previamente formuladas. Este enfoque se comúnmente se asocia con prácticas y normas de las ciencias naturales y del positivismo. Este enfoque basa su investigación en casos “tipo”, con la intención de obtener resultados que permitan hacer generalizaciones (Bryman, 2004:19).

3.2. Tipo

Lizardo Carbajal, define la investigación básica como una actividad Científica que descubre leyes universales o leyes generales. Que constituye un tipo de investigación, dentro del contexto de la investigación científica y que está relacionada con la investigación aplicada y con el desarrollo experimental.

Ahora bien, cuando hablamos de Investigación científica debemos reconocer que el descubrimiento y la invención son sus metas esenciales. La investigación básica estará en función de esta misma meta.

La investigación básica en su actividad vinculada a la investigación científica, y como una actividad de investigación y desarrollo tiene como esencia el descubrimiento de la ley científico.

3.3. Diseño

Hernández, Fernández y Baptista (2008) precisan que la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables, es decir una investigación donde no se hace variar intencionalmente la variable independiente, lo que se hace es observar el fenómeno tal y conforme se da en su contexto natural para después analizarla.

Asimismo, para dichos autores la investigación transversal es cuando se recolectan los datos en un determinado momento, en un tiempo único.; su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

3.4. Método

Nuestra investigación por su naturaleza y por el fin que busca requiere la aplicación de los métodos, Descriptivo, pues describe la situación actual, tangible, real del interés legítimo de los cadetes por practicar estos deportes, porque se recogerán muestras reales del impacto de la implementación de estas artes marciales en la formación del cadete, etc.

3.5. Población y Muestra

La población estuvo formada por (98) Cadetes del arma de infantería.

La muestra fue determinada por la totalidad de la población de 98 cadetes del arma de infantería, considerada el total de la población como muestra por no ser una cantidad significativa.

La muestra se determinó utilizando la fórmula del muestreo aleatorio simple para estimar las proporciones de la población que es conocida, el tamaño maestral según Pérez (2005), el tamaño maestral para una población haciendo uso del muestreo aleatorio simple está dado por:

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * P * Q}$$

Donde:

Z: Valor de la una probabilidad con del 95% de confianza.

P: es igual a 0.5, valor asumido debido que p es desconocido

Q: es igual 0.5, valor asumido debido que p es desconocido.

e: Margen de error 5%

N: Población.

n: Tamaño óptimo de muestra



Asesoría Económica & Marketing
Copyright 2009

Calculadora de Muestras

Margen de error:

10% ▼

Nivel de confianza:

99% ▼

Tamaño de Poblacion:

98

Calcular

Margen: 5%

Nivel de confianza: 95%

Poblacion: 98

Tamaño de muestra: 79

Ecuacion Estadistica para Proporciones poblacionales

n= Tamaño de la muestra

Z= Nivel de confianza deseado

p= Proporcion de la poblacion con la caracteristica deseada (exito)

q=Proporcion de la poblacion sin la caracteristica deseada (fracaso)

e= Nivel de error dispuesto a cometer

N= Tamaño de la poblacion

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{(z^2(p \cdot q))}{N}}$$

3.6. Técnicas e Instrumentos para recolección de datos

El presente trabajo usa los siguientes instrumentos y/o técnicas para recolección de datos:

- Fuentes bibliográficas y referencias escritas de todo tipo con afinidad al tema en cuestión.
- Encuestas a los cadetes, constituido por 12 preguntas cerradas
- Opiniones y análisis crítico de los autores.

Las preguntas serán pre codificadas, manteniendo las opciones de respuesta según la escala de Likert

Diagrama de Likert

A	B	C	D	E
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Total mente de acuerdo

Todas las preguntas reflejan lo señalado en el diseño de la investigación al ser Descriptivas. Las preguntas del Cuestionario están agrupadas por indicadores de la variable con lo cual se logra una secuencia y orden en la investigación

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

La validación del instrumento se basó a un Juicio de Expertos, siendo sometido el cuestionario de preguntas al análisis de tres profesionales, con grado de magíster, cuya apreciación se resumen en el siguiente cuadro y el detalle como anexo.

Tabla 1.
Validación de los Expertos

N°	EXPERTOS	% VALIDACIÓN
01	Dr. VASQUEZ MORA EDWIN	81.00%
02	Mg. DAVILA HECHEVARRIA JOSE	100.00%
03	Mg. TEJADA SOLIS ALVARO	98.00%
Promedio		93.00%

El documento tuvo una apreciación promedio de 93% el cual está sujeto a mejoras en lo sucesivo

3.8. Procedimientos para el tratamiento de datos

Los métodos utilizados para el procesamiento de los resultados obtenidos a través de los diferentes instrumentos de recolección de datos, empleando el paquete estadístico SOSS 22 para su interpretación posterior, con análisis y la síntesis, permitiendo una mejor definición de los componentes individuales del fenómeno estudiado y que permitió comprobar a través de las interrogantes planteadas en los indicadores de la realidad estudiada

3.9. Aspectos éticos

La presente investigación se ha desarrollado teniendo en cuenta el aspecto moral de la investigadora (honestidad, práctica de valores, etc.), prueba de ello adjunto documentos importantes:

- Base de Datos.
- Instrumento de recolección de datos
- Validación del instrumento
- Constancia de la entidad donde se realizó la investigación.
- Compromiso de autenticidad del instrumento

CAPITULO IV RESULTADOS

4.1. Descripción

¿Considera Ud. que los controles trimestrales de esfuerzo físico, cumplen las expectativas de la escuela y de los cadetes?

Tabla 1

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	16	16%
Desacuerdo	14	14%
Indeciso	14	14%
De acuerdo	25	26%
Totalmente de acuerdo	29	30%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

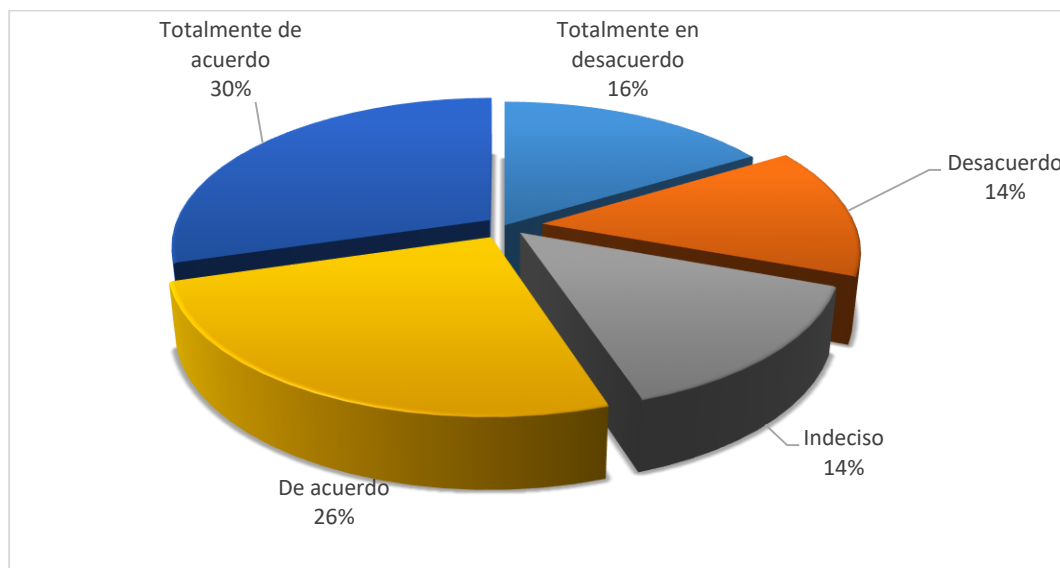


Figura 1. Controles trimestrales

Interpretación. En la figura1 respecto si los controles trimestrales de esfuerzo físico cumplen las expectativas de la EMCH nos indica que el 30% está totalmente de acuerdo, el 26% de acuerdo, 14% indeciso, 14% en desacuerdo, 16% Totalmente en desacuerdo.

2. ¿Considera Ud. que el control de barras en la evaluación trimestral cumple con los estándares que requiere el reglamento de la escuela?

Tabla 2

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	16	16%
Desacuerdo	14	14%
Indeciso	14	14%
De acuerdo	25	26%
Totalmente de acuerdo	29	30%
Total	98	100%

Fuente: Del autor

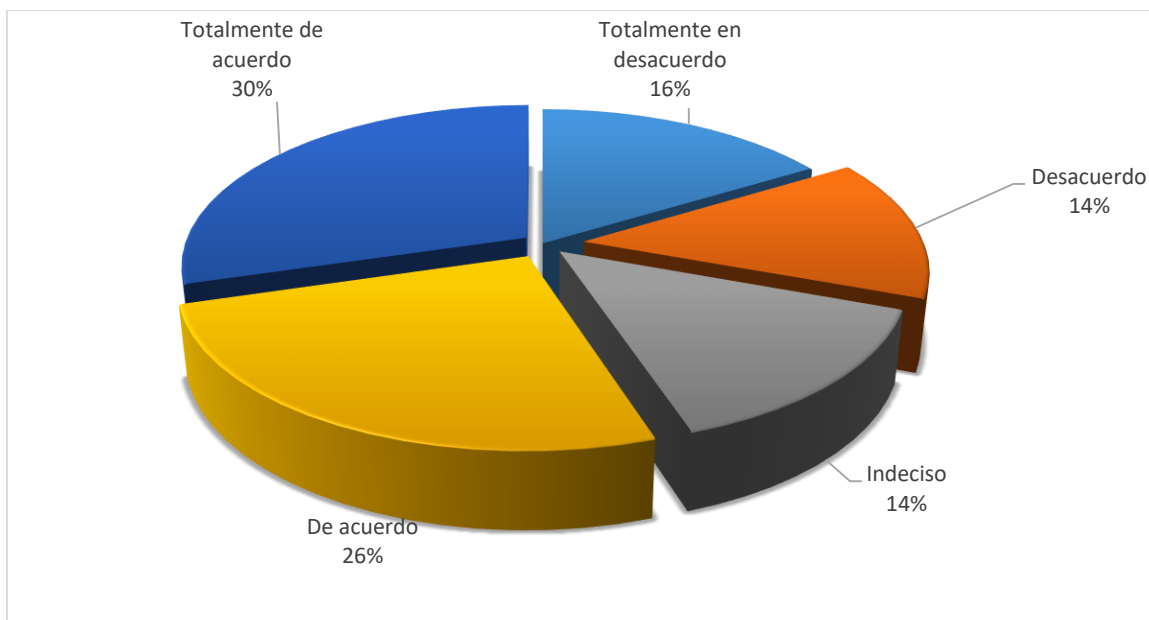


Figura 2. Control de barras

Interpretación. En la figura 2 respecto control de barras en la evaluación trimestral cumple con los estándares en la EMCH nos indica que el 30% está totalmente de acuerdo, el 26% de acuerdo, 14% indeciso, 14 % en desacuerdo, 16% Totalmente en desacuerdo.

3. ¿Considera Ud. que el control de abdominales en la evaluación trimestral cumple con los estándares que requiere el reglamento de la escuela?

Tabla 3

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	8	8%
En desacuerdo	12	12%
Indeciso	21	21%
De acuerdo	30	31%
Totalmente de acuerdo	27	28%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

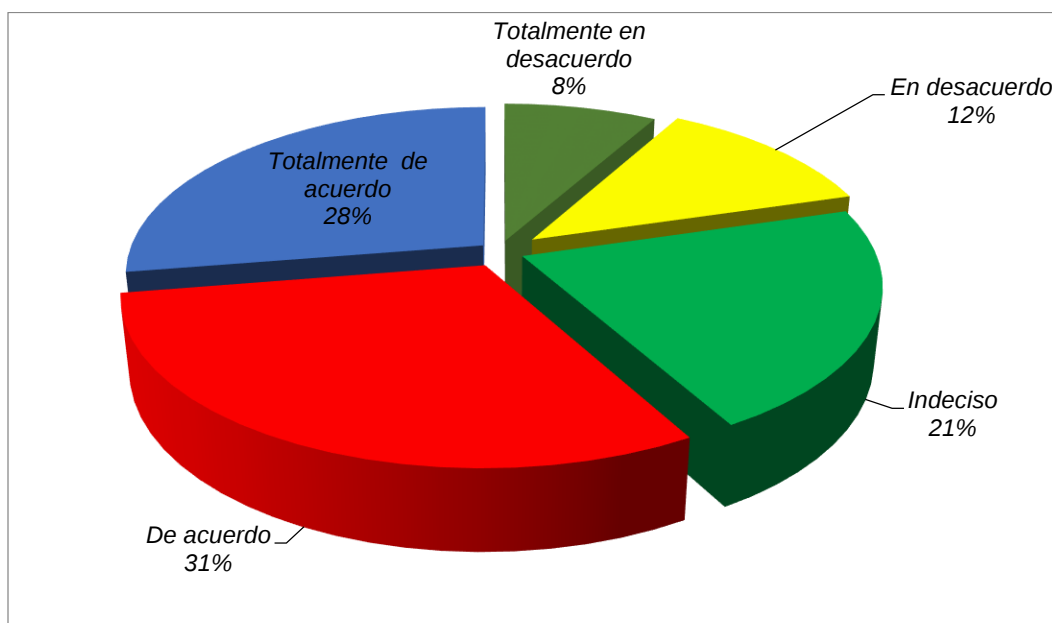


Figura 3. Control de abdominales

Interpretación. En la figura 3 respecto al control de abdominales en la evaluación trimestral cumple con los estándares en la EMCH nos indica que el 28% está totalmente de acuerdo, el 31% de acuerdo, 21% indeciso, 12 % en desacuerdo, 8% Totalmente en desacuerdo

4. ¿Considera Ud. que el control de carrera 2400 en la evaluación trimestral cumple con los estándares que requiere el reglamento de la escuela?

Tabla 4

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	7	7%
En desacuerdo	9	9%
Indeciso	12	12%
De acuerdo	29	30%
Totalmente de acuerdo	41	42%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

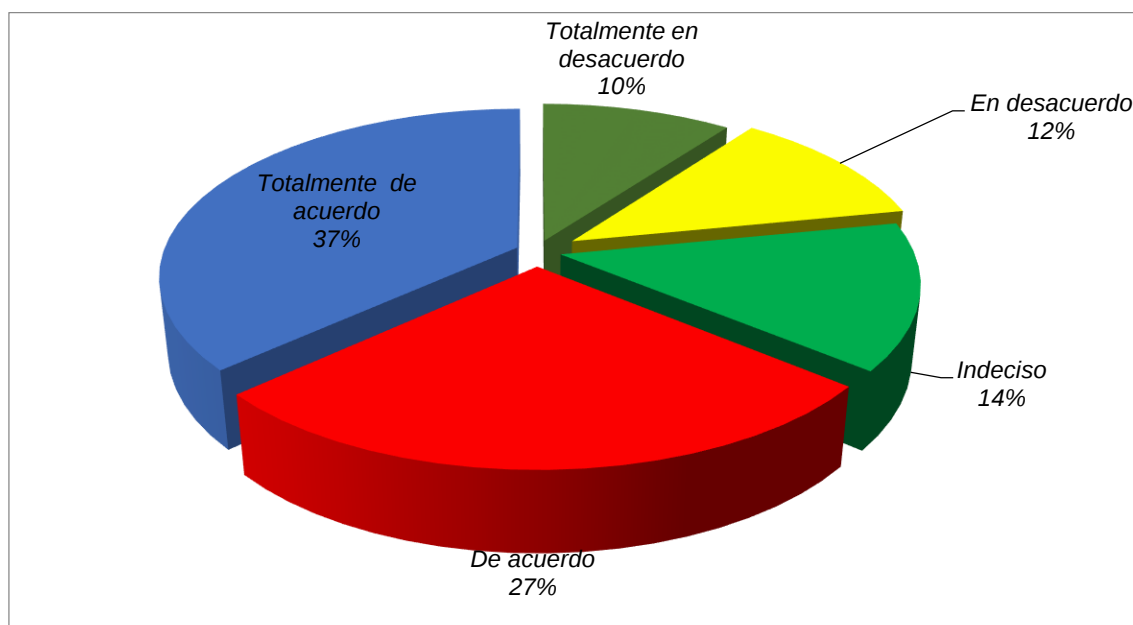


Figura 4. Control de carrera 2400 mts

Interpretación. En la figura 4 respecto al control de carrera 2400 mts en la evaluación trimestral cumple con los estándares en la EMCH nos indica que el 42% está totalmente de acuerdo, el 30% de acuerdo, 12% indeciso, 9 % en desacuerdo, 7% Totalmente en desacuerdo.

5. ¿Considera Ud. que el control de pista de combate en la evaluación trimestral cumple con los estándares que requiere el reglamento de la escuela?

Tabla 5

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	11	11%
En desacuerdo	13	13%
Indeciso	16	16%
De acuerdo	29	30%
Totalmente de acuerdo	29	30%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

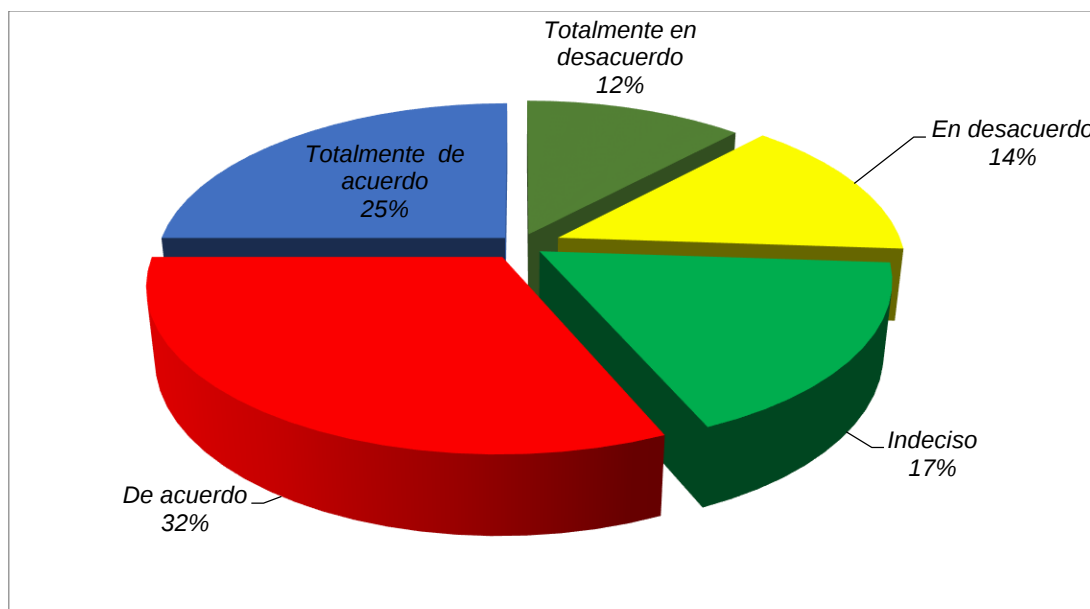


Figura 5 pista de combate

Interpretación. En la figura 5 al respecto control de pista de combate en la evaluación trimestral cumple con los estándares en la EMCH nos indica que el 30% está totalmente de acuerdo, el 30% de acuerdo, 16% indeciso, 13 % en desacuerdo, 11% Totalmente en desacuerdo.

6 ¿Considera Ud. que el control de natación en la evaluación trimestral cumple con los estándares que requiere el reglamento de la escuela?

Tabla 6

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en acuerdo	9	9%
En desacuerdo	13	13%
Indeciso	27	28%
De acuerdo	27	28%
Totalmente de acuerdo	22	22%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

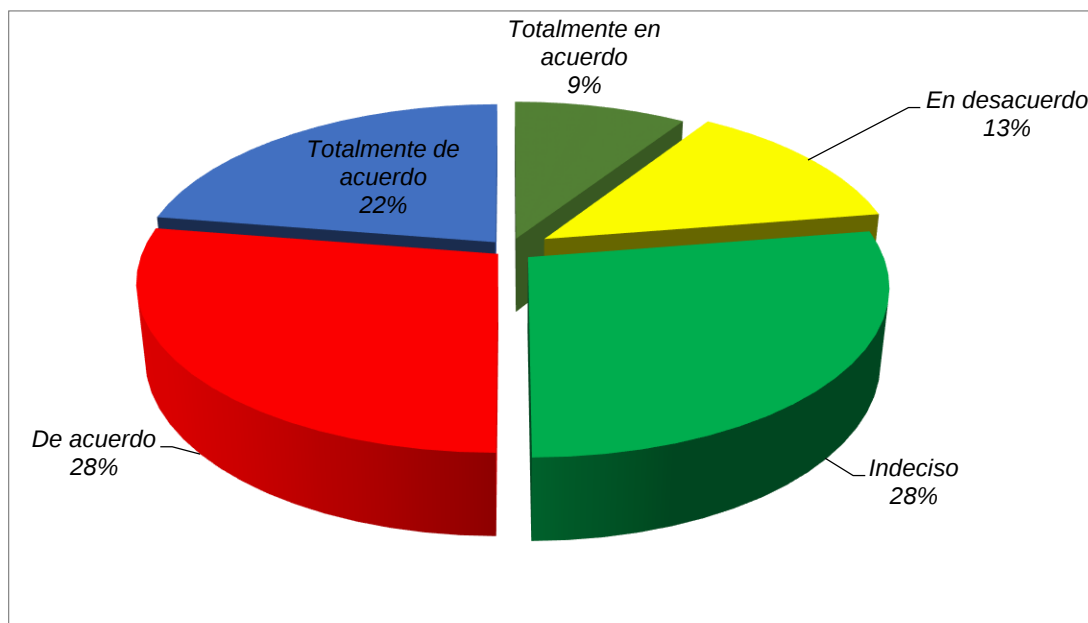


Figura 6. Control de natación

Interpretación. En la figura 6 al respecto control de barras en la evaluación trimestral cumple con los estándares en la EMCH nos indica que el 22% está totalmente de acuerdo, el 28% de acuerdo, 28% indeciso, 13 % en desacuerdo, 9% Totalmente en desacuerdo.

7 ¿Considera Ud. que posee la capacidad necesaria en su evaluación trimestral en la EMCH?

Tabla 7

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	9	9%
En desacuerdo	13	13%
Indeciso	12	12%
De acuerdo	27	28%
Totalmente de acuerdo	37	38%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

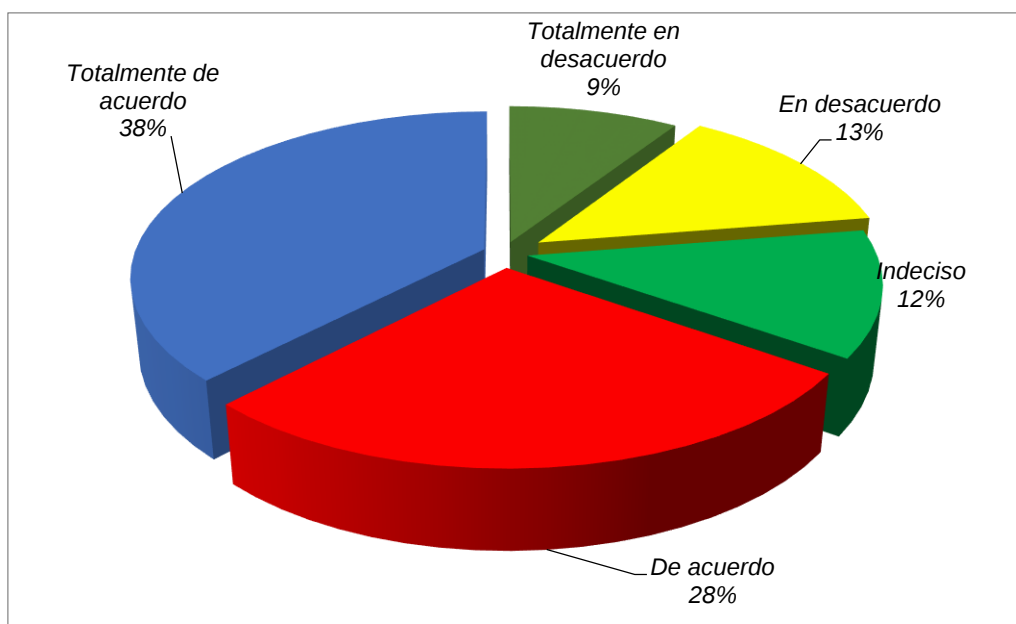


Figura 7. Capacidad

Interpretación. En la figura 7 al poseer la capacidad necesaria en la evaluación trimestral en la EMCH nos indica que el 38% está totalmente de acuerdo, el 28% de acuerdo, 12% indeciso, 13% en desacuerdo, 9% Totalmente en desacuerdo.

8 ¿Considera Ud. que posee la resistencia necesaria en la evaluación trimestral en la EMCH?

Tabla 8

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	9	9%
En desacuerdo	16	16%
Indeciso	14	14%
De acuerdo	26	27%
Totalmente de acuerdo	33	34%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

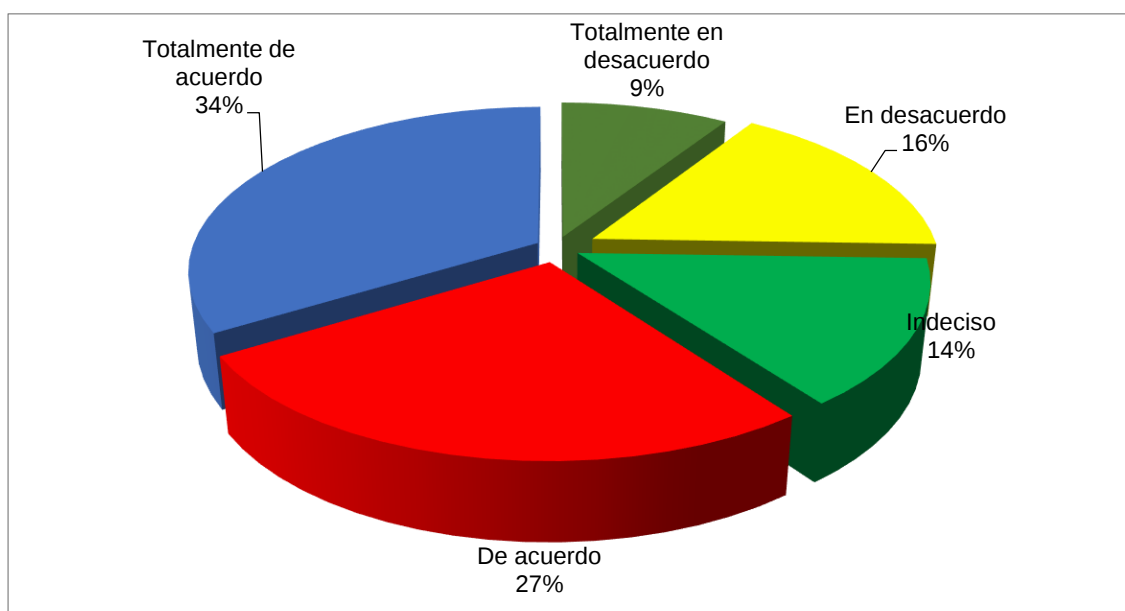


Figura 8

Interpretación. En la figura 8 posee la resistencia necesaria en la evaluación trimestral en la EMCH nos indica que el 54% está totalmente de acuerdo, el 27% de acuerdo, 14% indeciso, 16% en desacuerdo, 9% Totalmente en desacuerdo.

9 ¿Considera Ud. que ha logrado desarrollar rapidez en los entrenamientos físicos y esto releja en su evaluación trimestral en la EMCH?

Tabla 9

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	15	15%
En desacuerdo	16	16%
Indeciso	16	16%
De acuerdo	27	28%
Totalmente de acuerdo	24	24%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

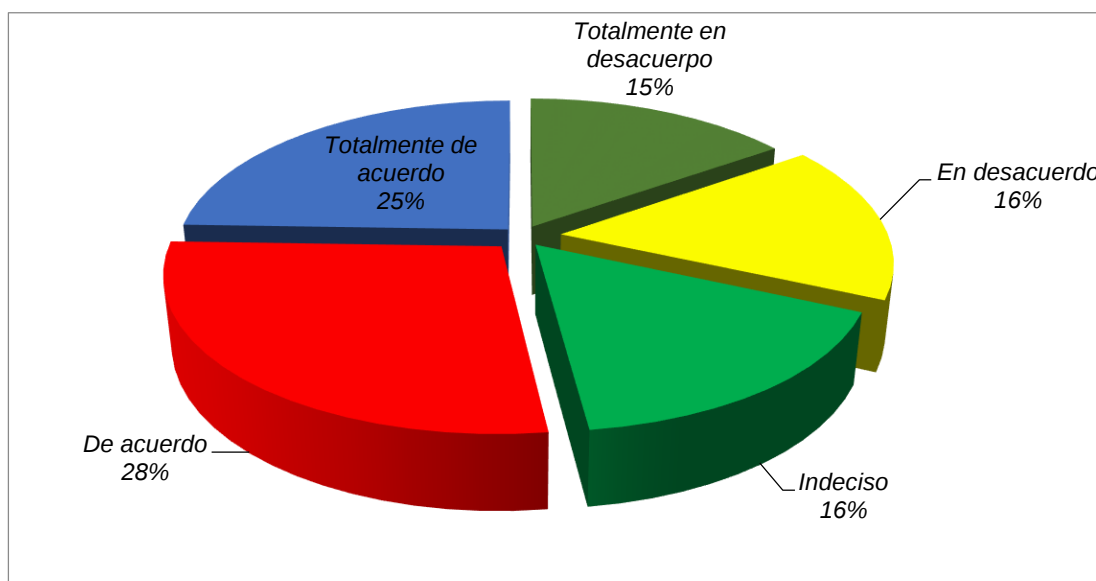


Figura 9

Interpretación. En la figura 9 desarrollo de su rapidez en la evaluación trimestral en la EMCH nos indica que el 24% está totalmente de acuerdo, el 28% de acuerdo, 16% indeciso, 16% en desacuerdo, 15% Totalmente en desacuerdo.

10 ¿Considera Ud. que ha logrado desarrollar fortaleza física en los entrenamientos físicos y esto releja en su evaluación trimestral en la EMCH?

Tabla 10

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	7	7%
En desacuerdo	11	11%
Indeciso	17	17%
De acuerdo	49	50%
Totalmente de acuerdo	14	14%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

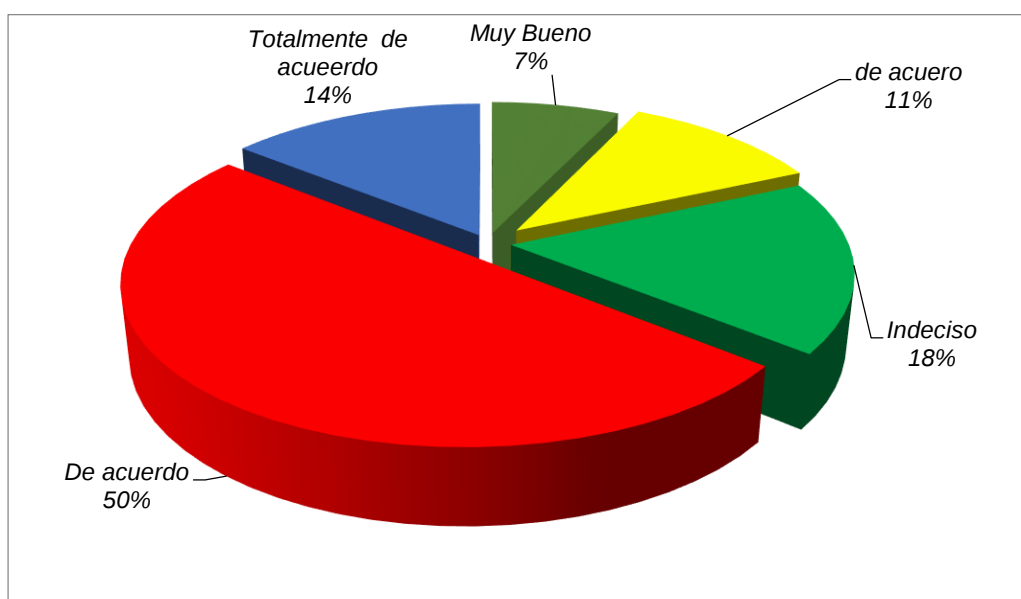


Figura 10

Interpretación. En la figura 10 desarrollo de su fortaleza física en la evaluación trimestral en la EMCH nos indica que el 14% está totalmente de acuerdo, el 50% de acuerdo, 17% indeciso, 11% en desacuerdo, 7% Totalmente en desacuerdo.

11 ¿Considera Ud. que ha logrado desarrollar habilidades en los entrenamientos físicos en la EMCH?

Tabla 11

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	12	12%
En desacuerdo	10	10%
Indeciso	14	14%
De acuerdo	35	36%
Totalmente de acuerdo	27	28%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

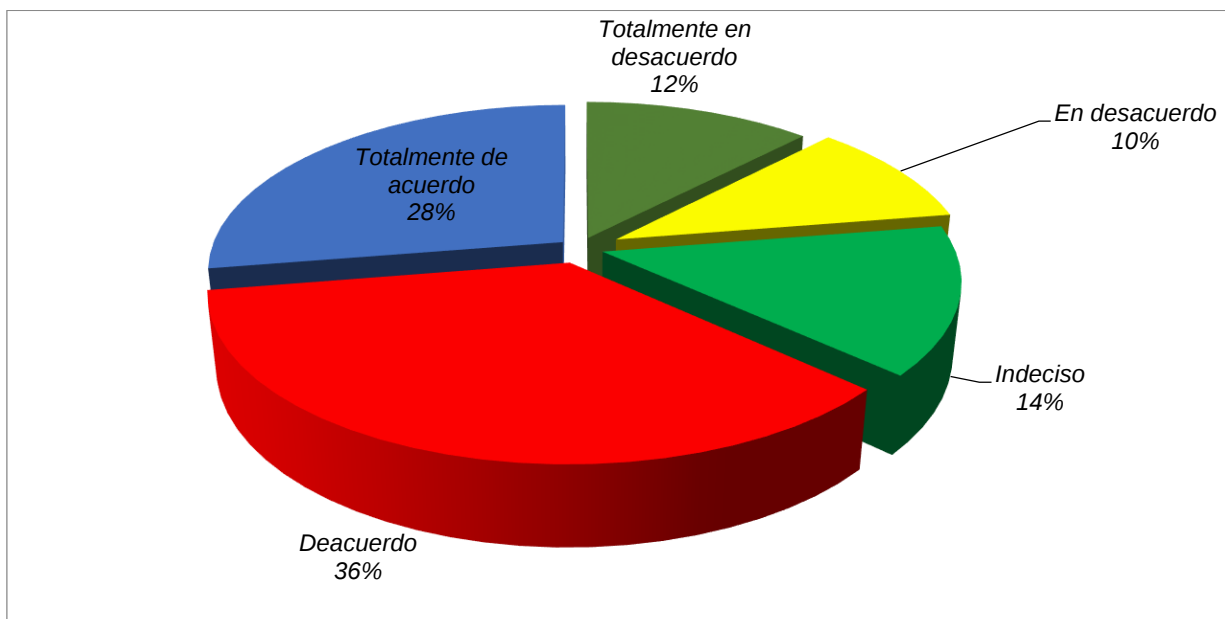


Figura 11

Interpretación. En la figura 11 si Ud. ha desarrollado habilidades durante el entrenamiento físico en la EMCH nos indica que el 28% está totalmente de acuerdo, el 36% de acuerdo, 14% indeciso, 10% en desacuerdo, 12% Totalmente en desacuerdo.

12 ¿Considera Ud. que ha logrado desarrollar todas estas habilidades en los entrenamientos físicos y esto releja en su evaluación trimestral en la EMCH?

Tabla 12

Categorías	Frecuencias Simples	Frecuencias Relativas
Totalmente en desacuerdo	10	10%
En desacuerdo	13	13%
Indecisos	19	19%
De acuerdo	29	30%
Totalmente de acuerdo	27	28%
Total	98	100%

Fuente: Del Autor

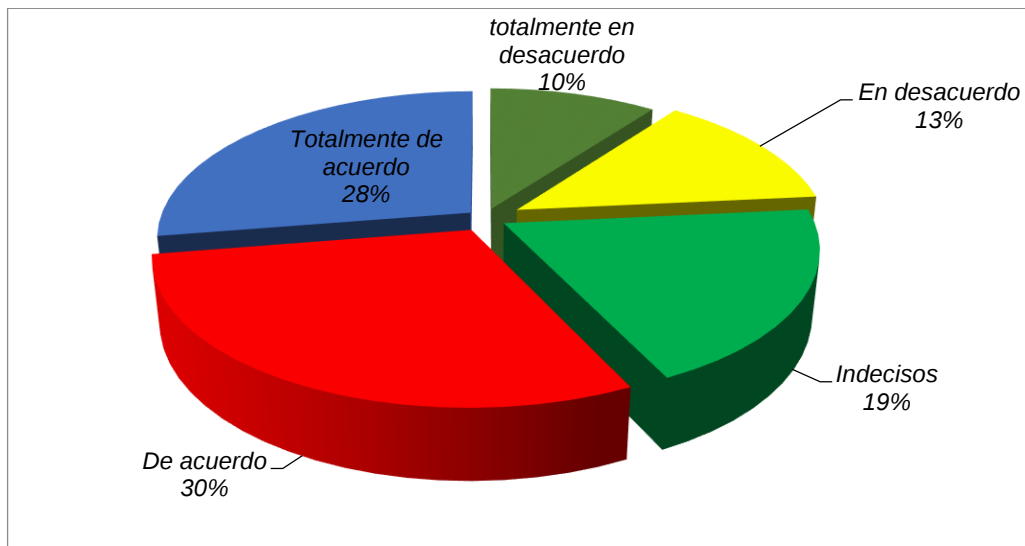


Figura 12

Interpretación. En la figura 12 si Ud. ha desarrollado habilidades durante el entrenamiento físico y refleja en sus controles trimestrales en la EMCH nos indica que el 28% está totalmente de acuerdo, el 30% de acuerdo, 19% indeciso, 13% en desacuerdo, 10% Totalmente en desacuerdo.

4.2 Discusión

En el estudio realizado después de haberse aplicado la encuesta a los 98 cadetes del arma de infantería del III año se puede llegar a una posible conclusión.

Con referencia a los controles trimestrales del esfuerzo físico en los cadetes en las distintas pruebas como en barras, abdominales, carrera de 2400, pista de combate y natación, en la Escuela Militar de Chorrillos, un 58% de los cadetes opinan que si es necesario estos controles, ya que ayudan al cadete a prepararse durante el periodo de su entrenamiento físico diariamente para lograr alcanzar los tiempos, la resistencia, la fortaleza física y el desarrollo de sus habilidades, que se ven reflejadas en sus calificaciones finales, como también en las marchas de campaña.

CONCLUSIONES

Primera. Primera. Los controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año de infantería de la escuela militar de chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”- 2019. Está relacionada con su preparación al tipo de entrenamiento que tienen los cadetes desde su ingreso y esto dependerá del desarrollo de las capacidades físicas del cadete.

Segunda. Los controles trimestrales de esfuerzo físico de los cadetes de III año de infantería de la escuela militar de chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”- 2019, en comparación con los controles de esfuerzo físico de la escuela José maría Córdova de Colombia , la ESMIC tienen un mejor desarrollo y mayor énfasis en su controles ya que siguen un intervalo de peso que opta por dar un mejor rendimiento en sus controles y así tener mejores resultados ya que dependerá de su capacidad para un buen ejercicio de entrenamiento y de las habilidades que desarrolla el cadete de Colombia .

Tercera. Mediante el DIPIE Se logra llevar una mejor preparación y entrenamiento continuo todos los días y el empeño y la conciencia de hacer bien los ejercicios para el fortalecimiento de su desarrollo físico, llevando un seguimiento constante mediante cuadros y porcentaje, que dan mejor resultado en cada una de las pruebas físicas de existen en la ESMIC dando una igualdad de género porque tanto como los varones y las mujeres realizan las mismas pruebas físicas.

Cuarta. Los controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año de infantería de la escuela militar de chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”- 2019. Que con la preparación constante y el entrenamiento adecuado para la realización de los cursos de formación militar nos mantiene con la resistencia y rapidez de poder afrontarlos con la mejor predisposición.

Quinta. Los controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año de infantería de la escuela militar de chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”- 2019., Tienen relación con la preparación física ya que dependerá de su capacidad y habilidad que desarrolla el cadete de tercer año de infantería.

RECOMENDACIONES

Se recomienda al Sr. Gral. de Brigada, Director de la Escuela Militar de Chorrillos que se digne disponer lo siguiente:

Primera. Impulsar el desarrollo de las habilidades del esfuerzo físico en todos los cadetes y que puedan desempeñarse bien en su rol, demostrando en todo momento su capacidad física con las habilidades bien desarrolladas en su desempeño en el entrenamiento.

Segunda. Segunda. Recomendar que los controles de evaluación no solo sean de una manera general, recomendar dar más énfasis al IMC ya que es un factor muy importante.

Tercera. Que el DFE proporciona un plan de entrenamiento físico militar detallado que se elabora anticipadamente para dirigir y encauzar la correcta y eficiente actividad de ejercicio corporal, para mejorar la condición, constitución y naturaleza del organismo de un individuo, en cuanto a flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia, equilibrio, agilidad, coordinación, y energía para los cadetes del III año de infantería de la escuela militar de chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”- 2019

BIBLIOGRAFÍA

Billat, "Fisiología y Metodología del Entrenamiento - de la teoría a la práctica"
Paidotribo 2001

Martin, 2001. Rendimiento y Deporte

Navarro, F.; La Resistencia; Editorial Gymnos, Madrid; 1998

Harre, D.; teoría del entrenamiento deportivo; Editorial Stadium, Buenos Aires, 1987

Ozolin,). Platonov (1991) Disciplina en el Deporte 1983

Palomino-Martín, V. González-Martel M. Quiroga-Escudero F. Ortega-Santana.
Efectos del Entrenamiento de Natación sobre la Asimetría Corporal en Adolescentes

Vladimir N Platonov y Maria M Bulatova Instituto Estatal de Cultura Física, Kiev,
Ucrania El Entrenamiento de los Velocistas en Natación

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: CONTROLES TRIMESTRALES DE ESFUERZO FISICO PARA LOS CADETES DE III AÑO INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI – 2019”

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES E INDICADORES		METODOLOGÍA
Problema General ¿De qué manera son los controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019? Problema Especifico ¿De qué manera se ejecutan el control de barras en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019? ¿De qué manera se ejecutan el control de abdominales en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019?	Objetivo General Identificar los controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019 Objetivo Especifico Identificar la manera que se ejecutan el control de barras en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019 Determinar la manera que se ejecutan el control de abdominales en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019	Variable 1: Controles Trimestrales Esfuerzo Físico		Enfoque de investigación: -Cuantitativo Tipo de Investigación: -Básica Nivel de Investigación: -Descriptivo correlacional Diseño de Investigación: -No experimental, transversal. Población: -98 Cadetes de tercer Año de Infantería de la EMCH “CFB” Muestra: -79 Cadetes de tercer Año de Infantería de la EMCH “CFB” Técnica de acopio de datos: -La encuesta.
		Dimensiones	Indicadores	
		-Barras	-Cantidad de barras realizadas - Resistencia	
		-Abdominales	-Cantidad de abdominales realizadas -Rapidez	
		-Carrera 2400	-Resistencia cardiorrespiratoria -Tiempo mínimo de llegada	
		-Pista de combate	-Dificultad para el cruce de obstáculos -Tiempo minino de llegada	
		-Natación	-Estilo Crol -Tiempo mínimo de llegada	

¿De qué manera se ejecutan el control de carrera de 2400 en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" - 2019? ¿De qué manera se ejecutan el control en la pista de combate en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" - 2019? ¿De qué manera se ejecutan el control de natación en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" - 2019?	Determinar la manera que se ejecutan el control de carrera 2400 en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2019 Determinar la manera que se ejecutan en la pista de combate en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2019 Determinar la manera que se ejecutan el control de natación en el examen de esfuerzo físico en los cadetes de tercer año del Arma de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2019	-		Instrumento de acopio de datos: -El cuestionario Técnica de análisis e interpretación de datos: -Sperman. SPSS.
--	---	---	--	---

Anexo 2



Instrumentos de recolección

Instrumento para medir la variable “Controles trimestrales de esfuerzo físico” del proyecto de investigación titulado: Controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año infantería en la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi año fiscal 2019

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta 12 ítems, y frente a ellas exprese su opinión personal, considerando que no existen respuestas correctas o incorrectas, marcando con un aspa (x) en la opción que mejor exprese su punto de vista.

Totalmente en desacuerdo (5)	En desacuerdo (4)	Indiferente (3)	De acuerdo (2)	Totalmente de acuerdo (1)
------------------------------	-------------------	-----------------	----------------	---------------------------

Ítem	Variable1: Aprendizaje basado en proyectos	Escala Valorativa				
	Dimensión 1: Planificación, Organización y Evaluación	1	2	3	4	5
FI 01	¿Considera Ud. que los controles trimestrales de esfuerzo físico, cumplen las expectativas de la escuela y de los cadetes?					
FI 02	¿Considera Ud. que el control de barras en la evaluación trimestral cumple con los estándares que requiere el reglamento de la escuela?					
FI 03	¿Considera Ud. que el control de abdominales en la evaluación trimestral cumple con los estándares que requiere el reglamento de la escuela?					
FI 04	¿Considera Ud. que el control de carrea 2400 en la evaluación trimestral cumple con los estándares que requiere el reglamento de la escuela?					
FI 05	¿Considera Ud. que el control de pista de combate en la evaluación trimestral cumple con los estándares que requiere el reglamento de la escuela?					
FI 06	¿Considera Ud. que el control de natación en la evaluación trimestral cumple con los estándares que requiere el reglamento de la escuela?					
FI 07	¿Considera Ud. que posee la capacidad necesaria en la evaluación trimestral en la EMCH?					
FI 08	¿Considera Ud. que ha logrado desarrollar fortaleza física en los entrenamientos y refleja en la evaluación trimestral en la EMCH?					
FI 09	¿Considera Ud. que posee la rapidez en la evaluación trimestral en la EMCH?					
FI 10	¿Considera Ud. que ha logrado desarrollar fortaleza física en los entrenamientos y refleja en la evaluación trimestral en la EMCH?					
FI 11	¿Considera Ud. que ha logrado desarrollar habilidades en los entrenamientos físicos en la EMCH?					
FI 12	¿Considera Ud. que ha logrado desarrollar habilidades en los entrenamientos físicos y esto refleja en su evaluación trimestral en la EMCH?					

Anexo 4 Validación del instrumento por experto

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR EXPERTO**TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:**

“Controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año infantería en la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi año fiscal 2019”

AUTORES:

Cad. III Nauca Rivadeneyra, Dickson Stalin

Cad. III Navarrete Olano, Carlos Daniel

INSTRUCCIONES: Coloque “x” en el casillero correspondiente la valoración que su experticia determine sobre las preguntas formuladas en el instrumento.

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN	VALOR ASIGNADO POR EL EXPERTO									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1.CLARIDAD	Está formado con el lenguaje adecuado.										
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables										
3.ACTUALIDAD	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia.										
4.ORGANIZACIÓN	Existe una cohesión lógica entre sus elementos.										
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos requeridos en cantidad y calidad										
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de la investigación										
7.CONSISTENCIA	Basado en bases teóricas científicas.										
8. COHERENCIA	Hay correspondencia entre dimensiones, indicadores e índices.										
9. METODOLOGÍA	El diseño responde al propósito de la investigación										
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.										

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: _____

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: _____

INSTITUCIÓN DONDE LABORA; _____

Anexo 3



Base de datos

CONTROL TRIMESTRAL DE ESFUERZO FISICO												
Barras-Abdominales-carrera-pista de combate-natación												
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	X
2	2	1	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2
2	1	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1
1	2	2	2	3	1	1	1	3	2	1	1	1
3	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	1	1
2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2
1	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2
2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3
3	1	2	1	1	3	2	1	1	2	3	2	2
1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1
2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	2
2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	1	2	2
2	1	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1
3	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	1
3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2
3	2	1	2	1	1	2	1	3	2	3	1	2
3	3	2	1	2	1	3	1	2	1	1	3	2
2	3	1	2	1	3	3	2	2	3	2	1	1
1	1	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2
3	2	1	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2
2	1	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1
1	2	2	2	3	1	1	1	3	2	1	1	1
3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1
2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2
1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2
2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3
3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	2	2
1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1
2	3	2	1	1	3	2	2	1	2	1	3	2
2	3	2	1	3	1	3	1	2	3	1	2	2
2	1	3	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1
3	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	1
3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2
3	2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	1	2
3	3	2	1	2	3	3	1	2	1	1	3	2
2	3	1	2	1	1	3	2	2	3	2	1	1
1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	1	2	2
2	2	1	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2
2	1	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1
1	2	2	2	3	1	1	1	3	2	1	1	1

3	2	2	3	1	2	3	2	1	1	2	1	1
2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2
1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2
2	2	1	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3
3	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2
1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1
2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	2
2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	1	2	2
2	1	3	2	1	3	1	2	2	3	2	2	1
3	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	1	1
3	2	2	1	2	1	2	3	2	3	3	2	2
3	2	1	2	1	2	2	1	3	2	3	1	2
3	3	2	1	2	2	3	1	2	1	1	3	2
2	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	1	1
1	1	3	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2
3	2	1	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2
2	1	2	2	1	1	2	3	1	3	2	2	1
1	2	2	2	3	3	1	1	3	2	1	1	1
3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1
2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2
1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2
2	2	1	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3
3	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2
1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1
2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	2
2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	1	2	2
2	1	3	2	1	1	1	2	2	3	2	2	1
3	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	1
3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2
3	2	1	2	1	1	2	1	3	2	3	1	2
3	3	2	1	2	1	3	1	2	1	1	3	2
2	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	1	1
1	1	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2
3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1
3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2
3	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1	2	2
3	3	2	1	2	1	3	1	2	2	1	3	2
2	3	1	2	1	3	3	2	2	1	3	3	1
1	1	3	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2

Anexo 4



Validación del instrumento por expertos

Anexo 4 Validación del instrumento por experto

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR EXPERTO

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año infantería en la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi año fiscal 2019

AUTORES:

Nauca Rivadeneyra, Dickson Stalin

Navarrete Olano, Carlos Daniel

INSTRUCCIONES: Coloque “x” en el casillero correspondiente la valoración que su experticia determine sobre las preguntas formuladas en el instrumento.

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN	VALOR ASIGNADO POR EL EXPERTO									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1.CLARIDAD	Está formado con el lenguaje adecuado.										
2.OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables										
3.ACTUALIDAD	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia.										
4.ORGANIZACIÓN	Existe una cohesión lógica entre sus elementos.										
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos requeridos en cantidad y calidad										
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de la investigación										
7.CONSISTENCIA	Basado en bases teóricas científicas.										
8. COHERENCIA	Hay correspondencia entre dimensiones, indicadores e índices.										
9. METODOLOGÍA	El diseño responde al propósito de la investigación										
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación.										

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: _____

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: _____

INSTITUCIÓN DONDE LABORA; _____

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:

“Controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de iii año infantería en
la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi año fiscal 2019”

Investigadores:

- Bach. Navarrete Olano Carlos Daniel

- Bach Nauca Rivadeneyra Dickson Stalin

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

: Controles trimestrales de esfuerzo físico para los cadetes de III año infantería en la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi año fiscal 2019 Los Cadetes que suscriben líneas abajo, autores del trabajo de investigación titulado

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:

“CONTROLES TRIMESTRALES DE ESFUERZO FISICO PARA LOS
 CADETES DE III AÑO INFANTERIA DE LA ESCUELA MILITAR DE
 CHORRILLOS CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI – 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