

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



**El entrenamiento físico militar de los cadetes de la Escuela Militar de  
Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2019**

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

**Autores**

**Roy Alberto Valdez Alarcón**

**Lima – Perú**

**2020**

**DEDICATORIA**

Dedicamos este producto de investigación científica a nuestro Padre celestial quien nos acompaña día a día y nos guía durante este camino.

A nuestros padres, hermanos y familiares cercanos quienes nos brindan su apoyo incondicional y motivación durante este proceso.

Así mismo dedicamos este trabajo a nuestro estimado asesor quien ha visto en nosotros la capacidad para poder llevar a cabo esta investigación, además de su apoyo, académico y científico.

**DEDICATORIA**

Al Ejército del Perú, ya que gracias a su apoyo constante permitió lograr objetivos perdónales.

A la gloriosa Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, y nuestros instructores por habernos enseñado el camino del honor, la lealtad, el respeto y la perseverancia.

**INDICE**

<b>ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>INDICE .....</b>	<b>III</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>V</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>VII</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>VIII</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>IX</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>X</b>
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema:.....	1
1.2. Formulación del problema.....	2
<b>1.2.1. Problema general .....</b>	<b>2</b>
<b>1.2.2. Problemas específicos .....</b>	<b>2</b>
1.3. Objetivos .....	2
<b>1.3.1. General .....</b>	<b>2</b>
<b>1.3.2. Específicos .....</b>	<b>2</b>
1.4. Justificación .....	3
1.5. Limitaciones.....	4
1.6. Viabilidad.....	4
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>5</b>
2.1 Antecedentes .....	5
<b>2.1.1. Antecedentes internacionales .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.2 Antecedentes nacionales.....</b>	<b>6</b>
2.2 Bases teóricas .....	8
2.2. Definición de términos.....	11
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....</b>	<b>16</b>
3.1 Enfoque.....	16
3.2 Tipo de estudio .....	16
3.3 Diseño de estudio .....	16
3.4 Método .....	16
3.5 Población y muestra .....	16
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección.....	17
3.7 Validación y confiabilidad del instrumento .....	17
3.8 Aspectos éticos.....	18
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS .....</b>	<b>19</b>
4.1. Descripción .....	19
4.2 Interpretación.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

4.3. Discusión .....	V
	29
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Anexo 1: Base de datos.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 2: Matriz de Consistencia.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 3: Instrumento de recolección de datos .....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 4: Validación del instrumento por experto .....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 5: Constancia de entidad donde se efectuó la investigación....	¡Error! Marcador no definido.
<b>ANEXO 6: Compromiso de autenticidad del instrumento....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Frecuencia sobre las pruebas físicas de los cadetes	19
Tabla 2	Frecuencia si las pruebas físicas en la EMCH deberían cambiar	20
Tabla 3	Frecuencia el tiempo dedicado al entrenamiento es el adecuado para el desarrollo de la capacidad física del cadete	21
Tabla 4	Frecuencia sobre los exámenes físicos deberían ser más frecuentes	22
Tabla 5	Frecuencia sobre el entrenamiento diario te ayuda a rendir un mejor examen físico	23
Tabla 6	Frecuencia sobre si se debería incrementar el tiempo de entrenamiento para los cadetes	24
Tabla 7	Frecuencia sobre si el horario para el entrenamiento debería ser flexible para los cadetes	25
Tabla 8	Frecuencia sobre si el entrenamiento grupal y dirigido por un entrenador, es clave para aumentar el rendimiento físico	26
Tabla 9	Frecuencia sobre el entrenamiento físico de los cadetes debe ser personalizado acorde con las condiciones físicas y objetivos individuales	27
Tabla 10	Frecuencia sobre la EMCH debería implementar nuevos métodos de entrenamiento físico militar	28

**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1	Las pruebas físicas que realiza la EMCH a los cadetes es la adecuada	19
Figura 2	Las pruebas físicas en la EMCH deberían cambiar	20
Figura 3	El tiempo dedicado al entrenamiento es el adecuado para el desarrollo de la capacidad física del cadete	21
Figura 4	Los exámenes físicos deberían ser más frecuentes	22
Figura 5	El entrenamiento diario te ayuda a rendir un mejor examen físico	23
Figura 6	Se debería incrementar el tiempo de entrenamiento para los cadetes	24
Figura 7	El horario para el entrenamiento debería ser flexible para los cadetes	25
Figura 8	El entrenamiento grupal y dirigido por un entrenador, es clave para aumentar el rendimiento físico	26
Figura 9	El entrenamiento físico de los cadetes debe ser personalizado acorde con las condiciones físicas y objetivos individuales	27
Figura 10	La EMCH debería implementar nuevos métodos de entrenamiento físico militar	28

## RESUMEN

La presente investigación titulada “El Entrenamiento Físico Militar de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, 2019” tiene como objetivo general, describir el entrenamiento Físico militar con la finalidad de con la finalidad de analizar y conocer cómo se ejecuta dentro del proceso formativo de los cadetes de tercer año; así como establecer un proceso de mejora del entrenamiento físico militar; para quienes serán los futuros oficiales del Ejército del Perú.

Este estudio se realizó contando con una población de 280 cadetes de tercer año siendo la muestra de 162 cadetes. El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue el cuestionario, el cual permitió el análisis de los datos estadísticos a través del programa estadístico SPSS23. Los resultados del procesamiento de información en el mencionado programa, permitieron realizar los resultados por preguntas, presentados mediante tablas de frecuencia.

Como producto de este proyecto de investigación se obtuvo importantes conclusiones respecto del entrenamiento físico efectuado por los cadetes; y se efectuaron recomendaciones que contribuirán con la mejora en la formación y entrenamiento físico dentro de la Escuela Militar de Chorrillos.

Algunas palabras clave: Entrenamiento, físico, pruebas, capacidad física, militar.

### **ABSTRACT**

The present investigation entitled "The Military Physical Training of the cadets of the Military School of Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, 2019" has the general objective of describing the military Physical training in order to analyze and know how it is carried out within the third year cadet training process; as well as establishing a process to improve military physical training; for who will be the future officers of the Peruvian Army.

This study was carried out with a population of 280 third-year cadets, the sample being 38 cadets, belonging to the cavalry weapon. The data was collected through a survey that included (10) items which were constructed based on the study variables and study reason indicators. The data were processed with the SPSS statistical package in order to obtain consistent results in tables and figures from the survey applied to the sample.

As a product of this research project, important conclusions and recommendations were obtained that will contribute to physical education and training within the Chorrillos Military School.

Some key words: Training, physical, tests, physical capacity, military.

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación titulado: "El Entrenamiento Físico Militar de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi, 2019" tuvo por finalidad describir el entrenamiento físico, enmarcado en dos dimensiones como son las pruebas individuales y las prueba grupales, basándonos en las condiciones experienciales, de capacitación y de ejecución, cuya finalidad es mejorar el rendimiento físico de los cadetes de la escuela militar de Chorrillos; es importante conocer que el entrenamiento físico es necesario debido a que el futuro oficial debe estar preparado para la ejecución de una actividad encomendada, comprende fases como la fase de acondicionamiento, fase de endurecimiento y fase de sostenimiento, los mismos que tienen pruebas individuales y grupales.

La investigación se estructura en cuatro capítulos que metodológicamente nos han llevado a formular conclusiones y recomendaciones importantes.

En el primer capítulo se muestra la situación problemática de la variable de investigación, asimismo, muestra la formulación de los problemas de investigación y los respectivos.

En el segundo capítulo, se encuentra descrito la base teórica de las variables y sus dimensiones, ello, es el respaldo científico de esta investigación. Además, se muestra la tabla de operacionalización de la variable, con sus respectivos ítems.

El capítulo III, lo conforma el Marco metodológico, que comprende enfoque, tipo, diseño, método, población, muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos, validación, confiabilidad del instrumento para recolección de datos, validación, confiabilidad del instrumento, procedimientos para el tratamiento de los datos y los aspectos éticos de la investigación.

En lo que concierne al Capítulo IV Resultados, se muestran los resultados obtenidos luego de haber procesado la información, así como las tablas y las figuras; finalmente el capítulo contiene la discusión, las conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Planteamiento del problema:

A nivel global las escuelas de formación de Oficiales de las fuerzas Armadas ejecutan diversos programas de entrenamiento físico que permite mejorar las capacidades y el desempeño físico de sus cadetes, sin embargo muchos de esos programas no se encuentran actualizados a las condiciones y características de los cadetes; por lo cual es un problema constante dentro de las entidades conocer si dicho entrenamiento es el adecuado, y si su sistema comprende entrenamientos que se adecuen a las operaciones actuales y para la cual deben estar preparados.

Nivel nacional el problema también, se observa en las diferentes escuelas de formación militar, quienes establecen sistemas de instrucción y entrenamiento físico antiguos; dentro de ellos se encuentra el ejército; es importante indicar que dentro de la organización de instrucción militar se cuenta con un programa de instrucción y entrenamiento militar, plasmado en el reglamento de; ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR, este reglamento debido al tiempo transcurrido ya no es adecuada a la presente generación, que exigen un entrenamiento más moderno y ágil, teniendo un sistema metodológico que no varía con los ejercicios físicos, llegando en muchos casos a considerarse desalentadora y sin productividad para los cadetes.

La instrucción en el entrenamiento físico militar es parte de la formación para los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, la instrucción que se imparte durante los 5 años de formación se vuelve monótona y durante la estadía de su formación se convierte rutinaria a consecuencia de esto la gran mayoría de cadetes toma los ejercicios como hostigamiento. Es por eso por lo que buen número de cadetes tratan de buscar otros métodos para entrenar en forma individual o metiéndose a algún deporte que existe en la Escuela Militar de Chorrillos.

El problema radica en conocer y describir los entrenamientos físicos que se desarrollan en la actualidad, así como los factores por los cuales se vuelven constantes e incómodos para los cadetes es que se rigen a un reglamento general que ya tiene años llevándose la metodología de dicha doctrina no se rigen a las necesidades verdaderas que los cadetes necesitan para afrontar los nuevos retos que se tienen. Los ejercicios de calentamiento y estiramiento son los que tienen más duración durante el entrenamiento físico militar esta serie de estiramientos ayuda a que los músculos de los cadetes se estiren y relajen para que puedan realizar un entrenamiento de la correcta manera sin inconvenientes durante y después de la rutina.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cómo es el entrenamiento físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2019?

### **1.2.2. Problemas específicos**

**PE1** ¿Cómo se realiza el examen físico de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2019?.

**PE2** ¿cómo se realiza el entrenamiento de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos, "Coronel Francisco Bolognesi", 2019

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. General**

Describir cómo se realiza el entrenamiento físico militar de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos 2019;

### **1.3.2. Específicos**

**OE1** Describir cómo se realiza el examen físico de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2019

**OE2** Describir cómo se realiza el examen entrenamiento de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos, "Coronel Francisco Bolognesi", 2019

#### **1.4. Justificación**

##### **1.4.1 Justificación Teórica:**

El presente trabajo de Investigación fue planteado con la finalidad de describir cómo se realiza el entrenamiento físico a los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos; la presente investigación aportará en cuenta a las bases teóricas del entrenamiento físico militar, lo cual, permitirá mejorar y/o modificar el reglamento de entrenamiento físico militar y tipo de entrenamiento que se realiza en la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi.

##### **1.4.2 Justificación Metodológica**

Para el logro de los objetivos de la investigación tiene un enfoque cuantitativo, que tiene como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de las variables en una población objetivo que vendrían a ser lo cadetes de tercer año; asimismo el método es descriptivo, para lo cual se diseñó y aplicó como instrumento un cuestionario a los cadetes, con la finalidad de conocer el entrenamiento físico, y es procesar los resultados hacia la base de datos para poder demostrar su validación y confiabilidad, así podríamos saber cómo se ejecutan las pruebas físicas individuales y grupales, que se efectúan como parte del programa de entrenamiento físico aplicado a los cadetes de tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos.

##### **1.4.2 Justificación Practico**

Se realiza la presente investigación con el objetivo de establecer una guía para los cadetes de año subordinado, buscando que sea utilizado como insumo para los instructores y entrenadores de la Escuela Militar, a su vez profundizar el grado de importancia que tiene el entrenamiento físico actualizado en la preparación y formación de un oficial del Ejército Peruano.

### **1.5. Limitaciones**

Tiempo:

La rutina del cadete impide la realización de una exhaustiva investigación bibliográfica durante la semana, dado que el cadete se encuentra sometido a un horario de distribución del tiempo que no contempla horario para la realización de investigación.

Recursos económicos:

En la Escuela Militar de Chorrillos no existe asignación presupuestal para que los cadetes realicen algún tipo de investigación, esta es financiada por los mismos cadetes; sin embargo, se han efectuado las acciones necesarias para superar las limitaciones .

### **1.6. Viabilidad**

La investigación es viable, puesto que los docentes y asesores nos están orientando en el desarrollo de la investigación; asimismo el compromiso de los cadetes se materializa en el empleo del horario disponible en la priorización de la investigación; adicional a ello la investigación es de vital importancia porque durante los cinco años de formación, se ejecutan entrenamientos conforme los establece el reglamento.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales

**Rodriguez (1996)**, realizó una investigación denominada “Valoración del estado físico general y posibilidades funcionales en el personal de la brigada especial de las Fuerzas Armadas policiales del estado Mérida”, en el municipio Libertador-Venezuela 1995; dicha investigación estaba orientada a diagnosticar el estado físico general y posibilidades funcionales del personal, se estructuró sobre una metodología exploratorio descriptivo, que comprendía un instrumento con pruebas funcionales y motoras ; se estableció que poseen poca flexibilidad, insuficiente fuerza , así como deficiencia en la resistencia aeróbica; lo que traería consecuencias negativas para su desempeño y capacidad física; por ello también se busca generar una base de datos que fisiológicos de utilidad en el área; concluyéndose que es necesario impartir instrucción de actividades físicas con criterio real de la situación.

**Flores (2013)**, realizó una investigación denominada: “Preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las escuelas de formación militar de las fuerzas armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas, en el año 2012.”. Universidad Estatal Península de Santa Elena., Ecuador. Las Fuerzas Armadas Ecuatorianas planifican y ejecutan Operaciones Militares, donde el factor humano es el elemento primordial para el cumplimiento de la misión, obligando a seleccionar de la mejor manera a los nuevos aspirantes. Pero al momento de rendir las pruebas físicas de ingreso, muchos jóvenes no cumplen con los parámetros establecidos, provocando sentimientos de frustración, bajo autoestima y decepción. Este proyecto estuvo encaminado a establecer un correcto proceso de preparación física, aprovechando las aptitudes naturales de los individuos, desarrollando sus cualidades físicas necesarias, para obtener resultados acordes a las exigencias de las

pruebas de ingreso. Se detallaron todas las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas manifestando la misión, visión y reseña histórica de cada una de ellas; así mismo señala a la FEDEME como la entidad encargada de normas y estandarizar la recepción de las pruebas físicas. Para sustentar la importancia de este trabajo se ha realizado entrevista y encuestas enfocadas en la muestra de investigación. Luego se mencionan los métodos utilizados para realizar la investigación y los métodos a ser utilizados para definir progresivamente el desarrollo de las capacidades físicas de los individuos de manera uniforme tanto la fuerza, la resistencia y la velocidad.

**Altamirano (2014)**, presenta la tesis “La preparación física y su influencia en el rendimiento físico de los aspirantes a soldados IWIAS de la escuela coronel Gonzalo Barragan de la provincia de Pastaza, del Cantón Mera Parroquia Shell”. Universidad Técnica de Ambato facultad de Ciencias Humanas y de la educación carrera de cultura física –Ecuador; concluye proponiendo una estrategia que permita mejorar el rendimiento físico mediante la propia preparación física militar, optando por los ejercicios de gimnasia a manos libres, como gimnasia con fusil y gimnasia de maderos lo cual ayuda al fortalecimiento de las cualidades físicas como la fuerza, la flexibilidad, la resistencia, la velocidad, la rapidez, aumentado su rendimiento físico, contribuyendo con la mejora de la condiciones de los profesionales militares. El desarrollo de la investigación se llevó a cabo mediante un método histórico lógico.

### **2.1.2 Antecedentes nacionales**

Delgado (2019), elaboró una tesis titulada “El entrenamiento físico militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH CFE”, cuyo objetivo fue determinar de que manera el entrenamiento físico militar permite lograr la mejora del rendimiento académico calificado sobre la base de las capacidades físicas básicas en los cadetes de la EMCH “CFB”. Esta investigación se desarrolló utilizando un diseño pre experimentar longitudinal, de tipo básico con un nivel explicativo. El enfoque empleado fue el cuantitativo. La población de este estudio fueron

los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, para la muestra se empleo de manera no probabilística. El instrumento empleado para esta investigación fueron los registros académicos de los cadetes. Esta tesis concluye en que existe influencia en la manera que el entrenamiento físico militar permite lograr la mejora del rendimiento académico calificado sobre la base de las capacidades físicas básicas en los cadetes de la EMCH “CFB”.

**Pachas (2017)** realizó una tesis doctoral titulada “El programa de entrenamiento físico militar y el rendimiento de los cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos en el período 2013 – 2016”, cuyo objetivo fue determinar cuál es la relación existente entre el programa de entrenamiento físico militar y el rendimiento de los cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos en el período 2013 – 2016. Para el desarrollo de esta investigación se empleó un enfoque cuantitativo, del tipo correlacional, explicativo y un diseño no experimental. La población de este estudio comprendió a todos los cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos, lo cual ascendía a 200 cadetes entre varones y mujeres. La muestra fue probabilística estratificada la actual ascendió a 125 cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos. Se empleó una técnica de observación directa. Esta investigación concluyó que el programa de entrenamiento físico militar incide directamente en el desarrollo de la fuerza y resistencia muscular de brazos, abdominales; el entrenamiento físico militar incide en el desarrollo de habilidades y destrezas del paso de la pista de combate, además, incide directamente en el desarrollo de la habilidad y destreza de la nación.

**Huaman (2019)** elaboró una tesis titulada “influencia de programa de entrenamiento físico militar, en el control del sobrepeso del personal naval de 25 a 39 años, de la fuerza de Infantería de Marina del distrito de Ancón – Lima, en el año 2018”, cuyo objetivo es determinar la influencia del programa de entrenamiento físico militar, en el control del sobrepeso del personal naval de 25 a 39 años de edad, la fuerza de Infantería de Marina del distrito de Ancón – Lima, en el año 2018. Esta investigación es de un

diseño descriptivo correlacional, no experimental. La población de estudio estuvo referida al personal naval entre 25 y 39 años de edad. La muestra fue de 40 años. Se utilizó la técnica de observación y entrevista, los instrumentos empleados fue la medición antropométrica y el cuestionario. Esta investigación concluyó que el programa de entrenamiento físico militar no influye en el control del sobrepeso del personal naval de 25 a 39 años de edad, de la fuerza de Infantería de Marina del distrito de Ancon – Lima. Además, demostró que no existe relación alguna entre el tiempo total de haber realizado actividades físicas vigorosas, moderadas, leves y la evaluación final del índice de masa corporal

## 2.2 Bases teóricas

Entrenamiento físico militar

Examen físico

Harre, (1988) “define que la evaluación, además de servir para el control de la realidad del plan, tiene como función primaria determinar el grado de deficiencia de los métodos y medios del entrenamiento aplicados”.

“La evaluación es una parte integrante de los programas de entrenamiento, que no se debe sobrevalorar ni despreciar, sino utilizar correctamente con el fin de conocer el estado del deportista, para ver si se van cumpliendo las metas propuestas y también para analizar el desarrollo del plan de entrenamiento, detectando de este modo los fallos y abriendo la posibilidad de rectificar oportunamente” (Vinuesa Lope & Vinuesa Jiménez, 2016).

Se define la Evaluación como: «Proceso que recaba información específica, para poder emitir los juicios pertinentes y tomar las decisiones oportunas».

Quagliatta (2015) describe que “los resultados de la evaluación nos brindan información sobre la condición física general y específica para de esa forma orientar el entrenamiento. Así la evaluación se constituye en el principal insumo del profesor para determinar los parámetros que constituyen la carga de entrenamiento: Volumen, Intensidad, Pausa y Tipo de ejercicio”.

El Reglamento de Entrenamiento Físico Militar establece que las evaluaciones del rendimiento físico son denominados test de capacidad física, los cuales son aquellos actos que permiten comprobar en forma periódica el grado de preparación física que posee el personal militar. Por ello, estos test tienen un carácter obligatorio y están conformado por las siguientes pruebas:

- Barras
- Abdominales
- Carrera
- Pista de combate
- Natación

#### Pruebas

Los tipos de evaluación según (Blázquez, 1998), son la Evaluación objetiva, Evaluación subjetiva y la evaluación mixta.

La evaluación objetiva es “la que resulta de la utilización de instrumentos o pruebas que aportan datos cuantitativos”. Esta es llevada a cabo mediante procedimientos de experimentación o rendimiento. Evaluación subjetiva, es la que resulta del juicio del profesor propiciada por la observación de este. Esta “es llevada a cabo mediante procedimientos de observación. La observación realizada por el profesor debe ser: Planificada, sistemática, lo más completa posible y registrable. Evaluación mixta, es la evaluación que utiliza medios objetivos y subjetivos, resultando una combinación de las dos. Es de gran utilidad para la asignatura de Educación Física” (Blázquez, 1998)

#### Frecuencia

La frecuencia de “entrenamiento, o número de días de entrenamiento semanal, es una variable íntimamente, es una variable íntimamente relacionada con el volumen de entrenamiento puesto que una mayor frecuencia posibilita el incremento del volumen de entrenamiento semanal” (Tabares, 2018).

## **Entrenamiento**

### Tipo de entrenamiento

Vinuesa Lope & Vinuesa Jiménez (2016) indican “que podría haber tantos tipos de entrenamiento como actividades posibles, pero desde el punto de vista consideran que existen cuatro tipos, que en la realidad se encuentran muy ligados entre sí”. Estos tipos son: Entrenamiento Físico, Entrenamiento Técnico, Entrenamiento Táctico y Entrenamiento Vital. El entrenamiento físico que es una actividad que tiene como fin mantener o mejorar las posibilidades físicas para determinados trabajos, además potencia la aptitud física, mejoran y desarrollan cualidades morales, que influyen favorablemente en la actitud del individuo ante la vida. El entrenamiento técnico deportivo es muy variable de un deporte a otros, además importante ya que la reglamentación y características propias de la actividad, harán que los conjuntos técnicos sean distintos y deban entrenarse de distinta manera.

En el entrenamiento vital se debe efectuar analizando cuál es la realidad del atleta, de los aspectos ambientales y de salud e intentando mejorar en lo posible esa realidad. Por último, adaptar la planificación del entrenamiento físico a las posibilidades y logros del entrenamiento vital.

Entrenamiento táctico lo definen como el arte de disponer y emplear a los atletas o jugadores sobre la pista deportiva, con orden y cohesión (Vinuesa Lope & Vinuesa Jiménez, 2016)

### **Horario**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física, pero algunos especialistas recomiendan no exceder los 240 minutos. Las sesiones de entrenamiento físico se desarrollan en los horarios determinados por los Comandantes Generales y Jefes de Repartición con una duración de 60 minutos de actividad continua e interrumpida. Se debe escoger cualquier hora que convenga a la distribución del tiempo y a las condiciones climáticas, lo importante es hacer hábitos de entrenamiento. Asimismo, para realizar el entrenamiento físico se debe dejar pasar cuando

menos dos horas después de rancho. Para el Ejército, las horas de entrenamiento físico se desarrollarán dentro de los horarios establecidos por los Comandantes Generales y Jefes de repartición, el mismo que deberá tener una duración de una hora de actividad continua e ininterrumpida. El Reglamento de Entrenamiento Físico Militar establece las siguientes consideraciones para el horario:

- El comando deberá elegir una hora conveniente para el entrenamiento, teniendo en consideración las condiciones climáticas imperantes en cada guarnición, lo importante es hacer hábito del entrenamiento.
- El entrenamiento físico se debe realizar luego de que haya pasado por lo menos dos horas después de rancho.
- El entrenamiento físico militar se deberá realizar con el uniforme que establece el Reglamento de Uniformes del Ejército.

## 2.2. Definición de términos

**Aptitud Militar Integral:** La aptitud militar integral para la guerra incluye la aptitud física, técnica, mental y emocional. El combatiente bien preparado debe poseer estas cuatro cualidades; pues si careciera de alguna de ellas su eficiencia no se concretaría en un objetivo, sin aptitud física carecería de fuerza, vigor y destreza, cualidades indispensables para combatir sin aptitud técnica no poseería el conocimiento y la habilidad para dar combate; y sin aptitud mental y emocional no tendría la voluntad de vencer.

**Ejercicios:** Los ejercicios son cargas que someten al organismo a una serie de esfuerzos y darán lugar a variadas adaptaciones fisiológicas, morfológicas y funcionales dando como resultado el aumento del rendimiento físico,

**Gimnasia Básica:** En la milicia, gimnasia militar es el arte que enseña a aumentar y desarrollar las fuerzas corporales del soldado por medio de ejercicios adecuados, con lo que se logra ligereza y soltura en todos los movimientos, los griegos y romanos la conocieron. Es por eso que la doctrina del ejército tiene ejercicios que tienen que ver con este arte, continuación se dará mencionar y a desarrollar cada una de estas:

**Gimnasia básica sin armas:** Reunión de diferentes ejercicios a mano libres, que desarrolla las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). Esta serie de ejercicios será repetida diariamente logrando así el fortalecimiento muscular, perfección y exactitud en su ejecución.

- Pueden ejecutarse en cualquier lugar.
- No requieren de equipo especial.
- Se adaptan fácilmente a diferentes constituciones físicas.
- Pueden realizarse con gran número de personal.
- Son regulables y progresivos.
- Desarrollan todos los grupos musculares.

**Gimnasia básica con armas:** “Comprende los ejercicios de preparación y adiestramiento físico que se ejecutan con el arma individual” (FAL, GALIL).

**Pista Entrenamiento de Combate:** “El objetivo de la Pista de combate es la de mantener e incrementar la capacidad física de la fuerza operativa, órganos y medios de apoyo para el combate, con la finalidad de comprobar la preparación física del personal militar”.

**Ejercicios con viga:** “Los ejercicios con vigas forman parte de las actividades de levantar y transportar en forma colectiva y con excelentes para desarrollar la fuerza de resistencia muscular en razón de que el trabajo de los músculos se sobrecarga por el peso representado por la viga. Son de suma utilidad para educar la coordinación colectiva de los hombres que trabajan en equipo y para transportar material pesado”.

**Carrera:** “Competición deportiva en la cual los participantes tienen como objetivo final cumplir la trayectoria, estipulada previamente, en el menor tiempo posible”.

**Natación:** “Movimiento y el desplazamiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales y por lo general sin utilizar ningún instrumento o apoyo para avanzar. Generalmente la natación se hace para recreación,

deporte, ejercicio o supervivencia”.

**Ejercicios de calentamiento:**

Parte más importante antes de comenzar con cualquier tipo de entrenamiento físico o cualquier trabajo de alta intensidad.

**Ejercicios de recuperación:**

El descanso es una de las partes del entrenamiento, sin él no tiene mucho sentido todo el esfuerzo que empleemos. Esto es debido a los mecanismos fisiológicos que se producen por fatiga. El descanso está presente antes, durante y después de realizar ejercicio físico.

**Nutrición:** La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad

**Escalador de montaña:**

completo que, hecho de manera adecuada, te ayudará a trabajar piernas, abdomen, hombros y pecho. Al mismo tiempo haces cardio.

**Planchas:** La famosa lagartija se ha vuelto muy popular para personas que quieren incrementar la fuerza en todo el torso. Agrupa los músculos de la zona abdominal y también trabaja en menor medida brazos y piernas.

**Crossfit:** Sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad.

**Ejercicios funcionales:** Todo aquellos ejercicios o gestos deportivos en los que se tienen en cuenta tanto los músculos movilizados para realizar el movimiento como los que se encargan de mantener el postular y el equilibrio, se mencionaran a continuación algunos de estos ejercicios:

**Salto estrella:** El salto es una actividad que se realiza en educación física desde pequeño y se ha utilizado en la gran mayoría de juegos. Recupera esta función básica del ser humano y mientras uno se divierte, pero a la vez se entrena duro.

**Spartan Race:** Traducción del inglés-Spartan Race es una serie de carreras de obstáculos de diversa distancia y dificultad que van desde 3 millas hasta distancias de maratón. Se llevan a cabo en los EE. UU. Y se han franquiciado en 30 países, incluidos Canadá, Corea del Sur, Australia y varios países europeos

#### 2.4 Variables: Definición conceptual y operacional

VARIBLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
<b>Entrenamiento Físico Militar</b>	<b>Examen físico</b>	Pruebas físicas	1. ¿Consideras que las pruebas físicas que realiza la EMCH a los cadetes es la adecuada?
			2. ¿Consideras que las pruebas físicas en la EMCH deberían cambiar?
		Frecuencia	3. ¿Consideras que el tiempo dedicado al entrenamiento es el adecuado para el desarrollo de la capacidad física del cadete?
			4. ¿Crees que los exámenes físicos deberían ser más frecuentes?
			5. ¿Crees que el entrenamiento diario te ayuda a rendir un mejor examen físico?
	<b>Entrenamiento</b>	Horario	6. ¿Consideras que se debería incrementar el tiempo de entrenamiento para los cadetes?
			7. ¿Crees que el horario para el entrenamiento debería ser flexible para los cadetes?
		Tipo de entrenamiento	8. ¿Consideras que el entrenamiento grupal y dirigido por un entrenados, es clave para aumentar el rendimiento físico?
			9. ¿Consideras que el entrenamiento físico de los cadetes debe ser personalizado, acorde con las condiciones físicas y objetivos individuales?
			10. ¿Crees que la EMCH debería implementar nuevos métodos de entrenamiento físico militar?

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1 Enfoque

El enfoque de esta investigación será Cuantitativo, según Hernández, Fernández & Baptista (2010), este enfoque permite evaluar en forma estadística las variables de investigación con sus respectivas dimensiones.

### 3.2 Tipo de estudio

El tipo de investigación que merece este trabajo es el básico. Zorrilla (1994) señala que este tipo busca la ampliación del conocimiento existente, enfocados principalmente en las bases teóricas de la variable y sus dimensiones.

### 3.3 Diseño de estudio

El diseño de investigación es no experimental transversal, dado que no se realizará ninguna manipulación de la variable, por el contrario se describe la variable en su estado natural (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

### 3.4 Método

El método de la investigación será descriptivo. Hernández, Et Al. (1998) señala que este método de investigación permite la descripción de las características y propiedades de una determinada variable de investigación.

### 3.5 Población y muestra

#### **Población:**

La población es considerada como todos los individuos o personas que serán objeto de análisis (Hernández; Fernández y Baptista - 2007). Para efectos de la presente investigación la población la conforma doscientos ochenta (280) cadetes de tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos.

#### **Muestra:**

La muestra la conforman ciento sesenta y ocho (168) cadetes de 3er año. Se empleó la calculadora del cálculo muestral a través del buscador Google en el que se muestra en el presente trabajo.

TAMAÑO DE LA POBLACION: COMPAÑÍA DE 3ER AÑO CON UN TOTAL DE 280 CADETES  
 TAMAÑO DE LA MUESTRA: ESCUADRON DE 3ER AÑO CON UN TOTAL DE 162 CADETES

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N-1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

### 3.6 Técnicas e instrumentos de recolección

Encuesta, esta técnica se “basa en el interrogatorio de los individuos, a quienes se les plantea una variedad de preguntas con respecto a su comportamiento, intenciones, actitudes, conocimiento, motivaciones, así como características demográficas y de su estilo de vida” (Malhotra, 2008). Cuestionario, “este instrumento es una forma de recolectar datos de forma estructurada” (Malhotra, 2008).

### 3.7 Validación y confiabilidad del instrumento

La validación del instrumento se llevó a cabo mediante el “Juicio de expertos”, para lo cual se sometió el cuestionario de preguntas al análisis dos profesionales especialistas en metodología de la investigación y un profesional oficial del Ejército, con grado de magíster, cuya apreciación se resumen en el siguiente cuadro y el detalle como anexo.

### Validación de Expertos

N°	EXPERTOS	% VALIDACIÓN
01	Mg. Espinoza Alba Gian Franco Alex	88.00%
02	Mg. Manrique Linares Cynthia Polett	87.00%
03	Mg. Anaya Espinoza Julissa	89.00%
Promedio		<b>88.00%</b>

Fuente: Elaboración propia

El instrumento obtuvo como apreciación un promedio de 88%, el mismo que fue se sujetó para su mejoramiento a una prueba piloto aplicada a Cadetes de tercer Año del Arma de Infantería.

### 3.8 Aspectos éticos

- La investigación no ha incidido en plagio
- Este trabajo se realizó en el estricto respeto a las normas APA para las referencias.
- Los anexos de este trabajo validan la veracidad del trabajo realizado.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. Descripción

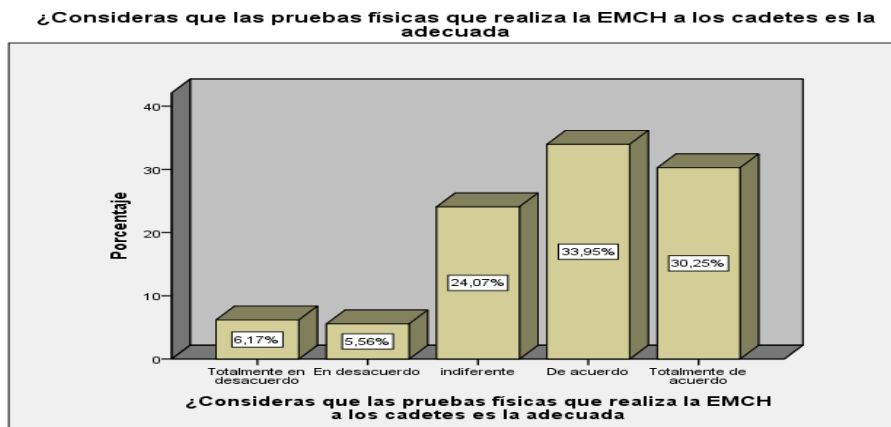
P1: ¿Consideras que las pruebas físicas que realiza la EMCH a los cadetes es la adecuada

**Tabla 1**

*Las pruebas físicas que realiza la EMCH a los cadetes es la adecuada*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	10	6,2	6,2	6,2
	En desacuerdo	9	5,6	5,6	11,7
	Indiferente	39	24,1	24,1	35,8
	De acuerdo	55	34,0	34,0	69,8
	Totalmente de acuerdo	49	30,2	30,2	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia



**Figura 1**

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Con respecto a si las pruebas físicas que realiza la EMCH son las adecuadas, el 6,2% está totalmente en desacuerdo, un 5,6% en desacuerdo, un 24,1% indiferente, un 34% de acuerdo, y un 30,3% totalmente de acuerdo

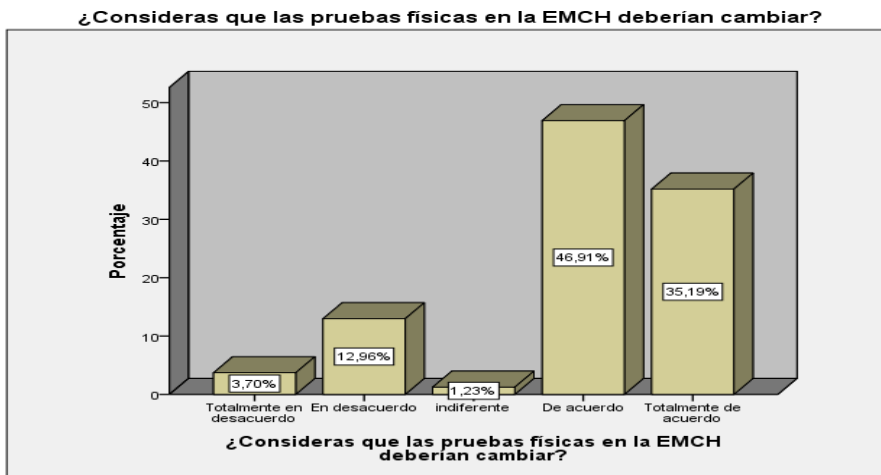
P2: ¿Consideras que las pruebas físicas en la EMCH deberían cambiar?

**Tabla 2**

*Las pruebas físicas en la EMCH deberían cambiar*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	6	3,7	3,7	3,7
	En desacuerdo	21	13,0	13,0	16,7
	indiferente	2	1,2	1,2	17,9
	De acuerdo	76	46,9	46,9	64,8
	Totalmente de acuerdo	57	35,2	35,2	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia



**Figura 2**

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Con respecto a la figura, sobre sus las pruebas físicas en la EMCH debería cambiar, el 35,2% está totalmente de acuerdo, el 46,9% de acuerdo, el 1,2% no sabe, 13 % en desacuerdo, 3,7% Totalmente en desacuerdo.

P3: ¿Consideras que el tiempo dedicado al entrenamiento es el adecuado para el desarrollo de la capacidad física del cadete?

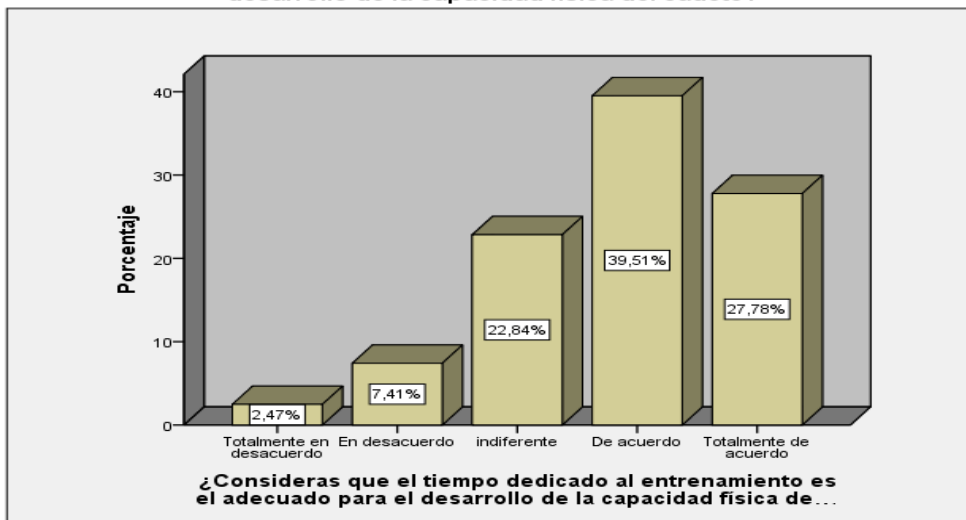
**Tabla 3**

*El tiempo dedicado al entrenamiento es el adecuado para el desarrollo de la capacidad física del cadete*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	4	2,5	2,5	2,5
	En desacuerdo	12	7,4	7,4	9,9
	indiferente	37	22,8	22,8	32,7
	De acuerdo	64	39,5	39,5	72,2
	Totalmente de acuerdo	45	27,8	27,8	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**¿Consideras que el tiempo dedicado al entrenamiento es el adecuado para el desarrollo de la capacidad física del cadete?**



**Figura 3**

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Respecto de que piensa Ud. si el tiempo dedicado al entrenamiento es el adecuado para el desarrollo de la capacidad física del cadete el 27,8% está totalmente de acuerdo, el 39,5% de acuerdo, 22,8% no sabe, 7,4 % en desacuerdo, 2,5% totalmente en desacuerdo.

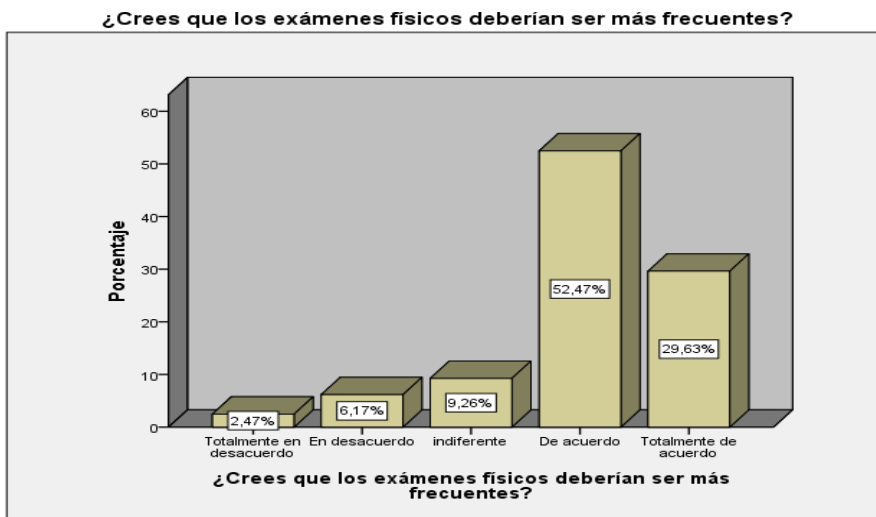
P4: ¿Crees que los exámenes físicos deberían ser más frecuentes?

**Tabla 4**

*Los exámenes físicos deberían ser más frecuentes*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	4	2,5	2,5	2,5
	En desacuerdo	10	6,2	6,2	8,6
	indiferente	15	9,3	9,3	17,9
	De acuerdo	85	52,5	52,5	70,4
	Totalmente de acuerdo	48	29,6	29,6	100,0
Total		162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia



**Figura 4**

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Respecto de que estima Ud. si los exámenes físicos deberían ser más frecuentes, el 29,6% está totalmente de acuerdo, el 52,5% de acuerdo, 9,3 no sabe, 6,2 % en desacuerdo, 2,5% Totalmente en desacuerdo.

P5: ¿Consideras que el entrenamiento diario te ayuda a rendir un mejor examen físico?

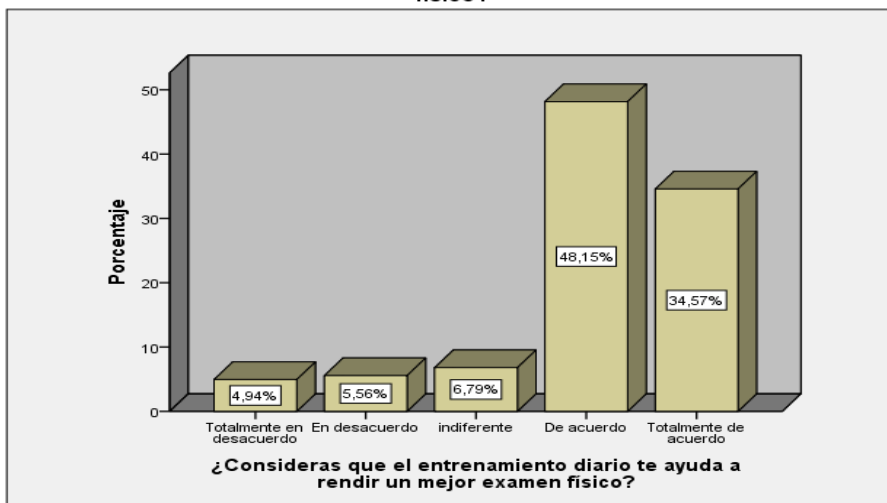
**Tabla 5**

*El entrenamiento diario te ayuda a rendir un mejor examen físico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	8	4,9	4,9	4,9
	En desacuerdo	9	5,6	5,6	10,5
	indiferente	11	6,8	6,8	17,3
	De acuerdo	78	48,1	48,1	65,4
	Totalmente de acuerdo	56	34,6	34,6	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**¿Consideras que el entrenamiento diario te ayuda a rendir un mejor examen físico?**



**Figura 5**

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Respecto de que considera Ud. si el entrenamiento físico diario ayuda a rendir un mejor examen físico, el 34,6% está totalmente de acuerdo, el 48,2% de acuerdo, 6,8% no sabe, 5,6 % en desacuerdo, 4,9% totalmente en desacuerdo.

P6: ¿Consideras que se debería incrementar el tiempo de entrenamiento para los cadetes?

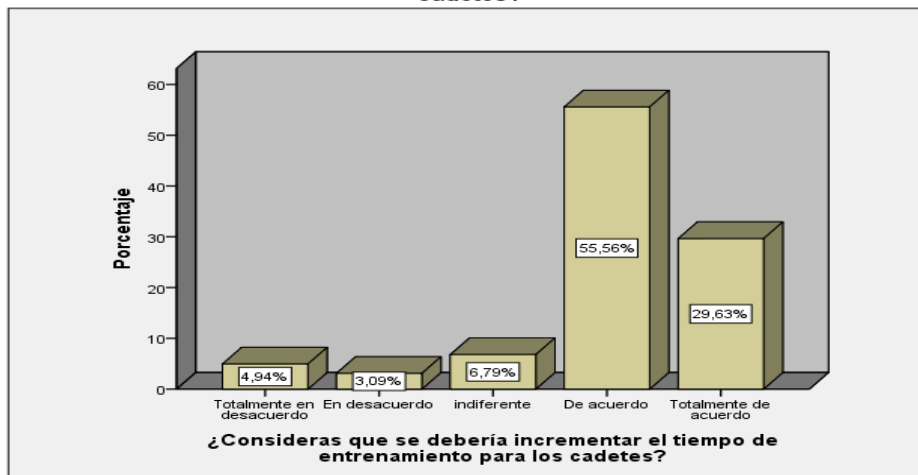
**Tabla 6**

*Se debería incrementar el tiempo de entrenamiento para los cadetes*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	8	4,9	4,9	4,9
	En desacuerdo	5	3,1	3,1	8,0
	indiferente	11	6,8	6,8	14,8
	De acuerdo	90	55,6	55,6	70,4
	Totalmente de acuerdo	48	29,6	29,6	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**¿Consideras que se debería incrementar el tiempo de entrenamiento para los cadetes?**



**Figura 6**

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Respecto de que cree Ud. que si se debería incrementar el tiempo de entrenamiento para los cadetes, el 29,6% está totalmente de acuerdo, el 55,6% de acuerdo, 6,8% no sabe, 3,1 % en desacuerdo, 4,9% totalmente en desacuerdo.

P7: ¿Crees que el horario para el entrenamiento debería ser flexible para los cadetes?

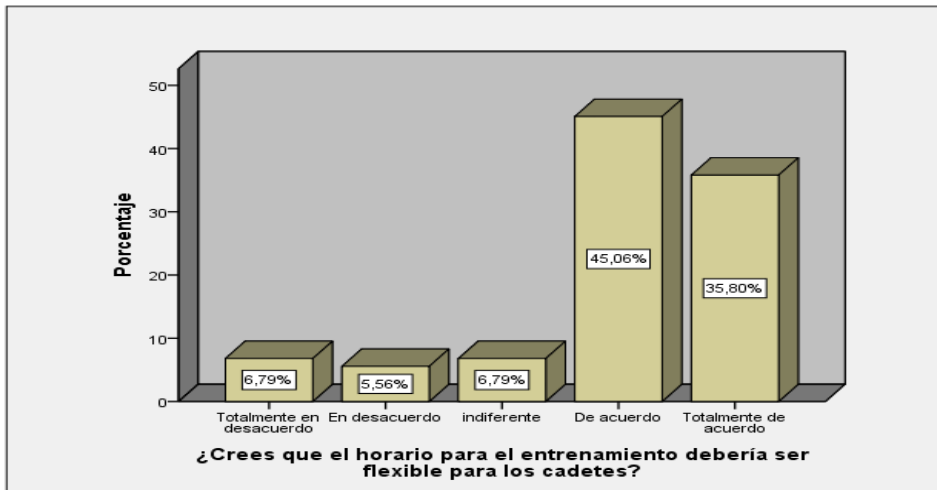
**Tabla 7**

*El horario para el entrenamiento debería ser flexible para los cadetes*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	11	6,8	6,8	6,8
	En desacuerdo	9	5,6	5,6	12,3
	indiferente	11	6,8	6,8	19,1
	De acuerdo	73	45,1	45,1	64,2
	Totalmente de acuerdo	58	35,8	35,8	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**¿Crees que el horario para el entrenamiento debería ser flexible para los cadetes?**



**Figura 7**

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Respecto de que piensa Ud. que el horario para el entrenamiento debería ser flexible para los cadetes, el 35,8% está totalmente de acuerdo, el 45,1% de acuerdo, 6,8% no sabe, 5,6% en desacuerdo, 6,8% totalmente en desacuerdo.

P8: ¿Consideras que el entrenamiento grupal y dirigido por un entrenador, es clave para aumentar el rendimiento físico?

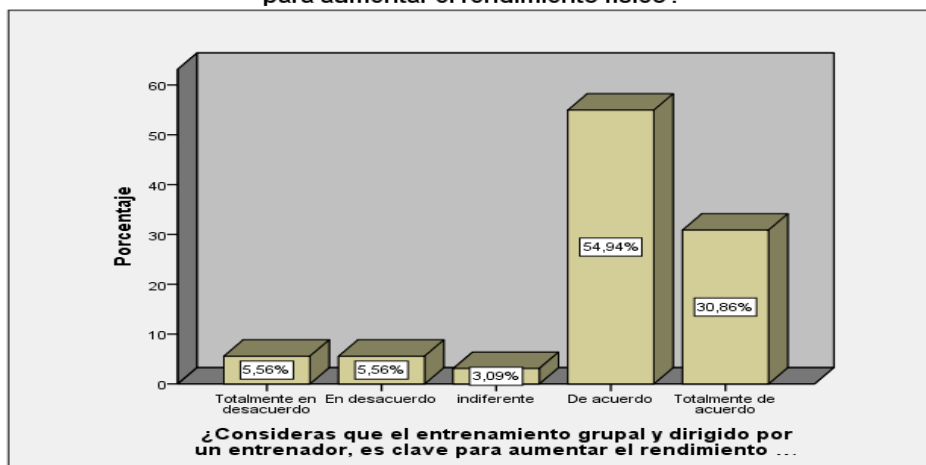
**Tabla 8**

*El entrenamiento grupal y dirigido por un entrenador, es clave para aumentar el rendimiento físico*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	9	5,6	5,6	5,6
	En desacuerdo	9	5,6	5,6	11,1
	indiferente	5	3,1	3,1	14,2
	De acuerdo	89	54,9	54,9	69,1
	Totalmente de acuerdo	50	30,9	30,9	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**¿Consideras que el entrenamiento grupal y dirigido por un entrenador, es clave para aumentar el rendimiento físico?**



**Figura 8**

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Respecto de que estima Ud. que el entrenamiento grupal y dirigido por un entrenador, es clave para aumentar el rendimiento físico el 30,9% está totalmente de acuerdo, el 54,9% de acuerdo, 3,1% no sabe, 5,6% en desacuerdo, 5,6% Totalmente en desacuerdo.

P9: ¿Consideras que el entrenamiento físico de los cadetes debe ser personalizado acorde con las condiciones físicas y objetivos individuales?

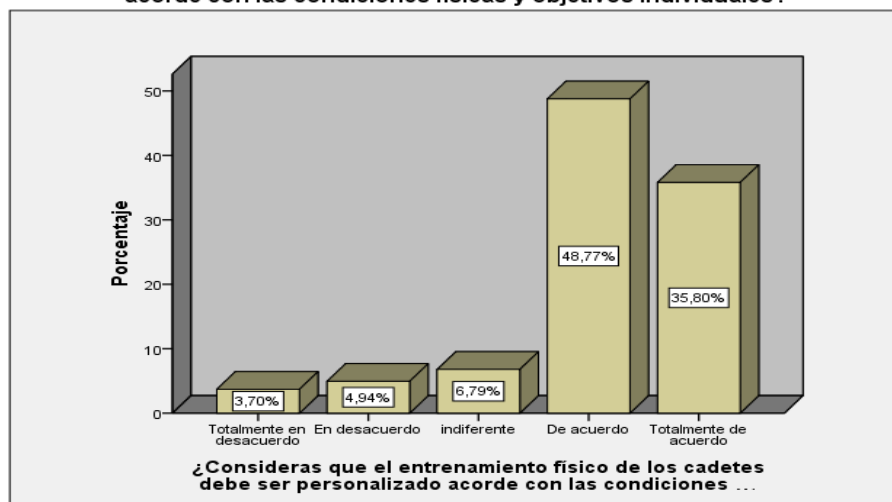
**Tabla 9**

*El entrenamiento físico de los cadetes debe ser personalizado acorde con las condiciones físicas y objetivos individuales*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	6	3,7	3,7	3,7
	En desacuerdo	8	4,9	4,9	8,6
	indiferente	11	6,8	6,8	15,4
	De acuerdo	79	48,8	48,8	64,2
	Totalmente de acuerdo	58	35,8	35,8	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**¿Consideras que el entrenamiento físico de los cadetes debe ser personalizado acorde con las condiciones físicas y objetivos individuales?**



**Figura 9**

Fuente: Elaboración propia.

**Interpretación:** Respecto de que considera Ud. que el entrenamiento físico de los cadetes debe ser personalizado acorde con las condiciones físicas y objetivos individuales el 35,8% está totalmente de acuerdo, el 48,8% de acuerdo, 6,8% no sabe, 4,9% en desacuerdo, 3,7% totalmente en desacuerdo.

P10: ¿Crees que la EMCH debería implementar nuevos métodos de entrenamiento físico militar?

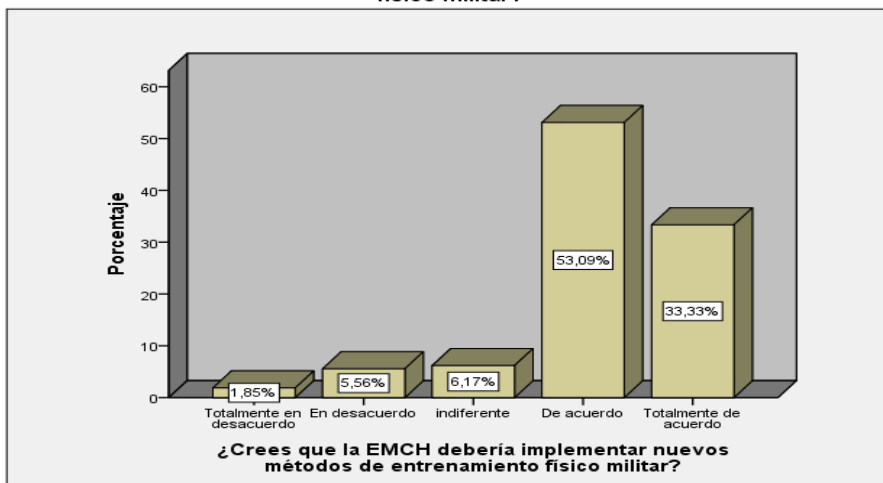
**Tabla 10**

*La EMCH debería implementar nuevos métodos de entrenamiento físico militar*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	3	1,9	1,9	1,9
	En desacuerdo	9	5,6	5,6	7,4
	indiferente	10	6,2	6,2	13,6
	De acuerdo	86	53,1	53,1	66,7
	Totalmente de acuerdo	54	33,3	33,3	100,0
	Total	162	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

**¿Crees que la EMCH debería implementar nuevos métodos de entrenamiento físico militar?**



**Figura 10**

Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** Respecto de que cree Ud. que la EMCH debería implementar nuevos métodos de entrenamiento físico militar el 33,3% está totalmente de acuerdo, el 53,1% de acuerdo, 6,2% no sabe, 5,6% en desacuerdo, 1,9% totalmente en desacuerdo.

### 4.3. Discusión

De la investigación se desprende que el entrenamiento físico tiene importancia relevante para la formación del ser humano, más aun si su formación es para un profesional militar, cuyo trabajo le exige tener diversas capacidades; es por ello que el Ejército del Perú, institución de la cual es parte la Escuela Militar de Chorrillos ha establecido el Reglamento RE 34 -37 que indica el carácter obligatorio de la preparación física, así como también el planeamiento, ejecución , monitoreo y control de cada una de las actividades físicas efectuadas, las mismas que deben tener una finalidad específica; esto aunado a Harre, Dietrich.(1987) que establece principios que serán necesarios para un adecuado entrenamiento y que tendrán impacto en el organismo de los cadetes, primero para iniciar las adaptaciones del organismo al trabajo físico y por tanto para obtener los primeros resultados en la mejora de la condición física que debería ser el enfoque del entrenamiento en la escuela.

La Investigación se basa en dos dimensiones establecidas como el examen físico y el entrenamiento propiamente dicho, que establecen indicadores como la frecuencia de las pruebas físicas, la calidad y organización de esta, ya sea una evaluación individual o colectiva; así como el horario establecido, el conocimiento del tipo de entrenamiento efectuado y la debida programación orientada al logro de los objetivos con la finalidad de mejorar las capacidades físicas requeridas en los cadetes.

Respecto de un entrenamiento militar adecuado podemos decir que los entrenamientos requieren un programación basada en resultados, concretos que deben ser evaluados, se tiene ello conformidad con lo indicado por Altamirano (2014) que se lograra obtener un buen rendimiento físico según las actividades desarrolladas en cada sesión, aplicando estrategias innovadoras, así mismo también sugiere que se debe seguir adecuando una guía sobre la preparación física militar; Pachas(2017) establece que debe evitarse la improvisación en el entrenamiento físico de los cadetes y que se implemente un programa que deberá ser evaluado; podemos decir entonces que el entrenamiento físico militar efectuado por la Escuela Militar de Chorrillos tiene como finalidad contribuir con la aptitud militar integral para la guerra, que incluye la aptitud física, técnica, mental y emocional, siendo primordial la física porque

le otorga fuerza, vigor y destreza para que cumpla con el objetivo encomendado como futuro oficial del Ejército peruano, podremos decir entonces que entrenamiento físico juega un papel importante en la formación.

## CONCLUSIONES

### Primera conclusión

De la investigación efectuada se concluye que el entrenamiento físico militar está vinculado al tipo de doctrina se encuentra enmarcado en el RE 34-37, el cual tiene carácter obligatorio y es necesario para la formación dentro de la Escuela Militar de Chorrillos, es importante porque contribuye con la formación de aptitud integral de los cadetes, asimismo se obtuvo que el 33% se encuentra de acuerdo y el 32% totalmente de acuerdo desea reforzar y aumentar el rendimiento físico en su entrenamiento diario, para lo cual es necesario fortalecer diversos principios del entrenamiento.

### Segunda conclusión

Se concluye que respecto de la evaluación física efectuada a los cadetes esta evaluación debe ser acorde a la formación, entrenamiento y capacidad en que se encuentren los cadetes, debiéndose establecer evaluación de periodos menores acorde a las capacidades de los cadetes, y ser preparados para dicha evaluación; frente a ello el 46% ha indicado que está de acuerdo con la frecuencia del entrenamiento y que podría ser suficiente para el examen físico; asimismo el 50,6% ha indicado que su preparación para postular ha favorecido para que no tenga problemas en su primer control de esfuerzo físico y el 46.4% indico que mejorará su rendimiento físico desde su ultimo control de esfuerzo físico de la Escuela Militar de Chorrillos.

### Tercera conclusión

Se concluye que el entrenamiento físico debe tener un plan estructurado y con objetivos específicos y actividades, por cada periodo académico en el que se incluyan indicadores de cumplimiento y medición de entrenamiento; así mismo distribuyan conforme a las capacidades físicas, puesto que la finalidad del entrenamiento es desarrollar y explotar la capacidad psicofísica mediante practicas utilitarias, que le otorguen destreza, resistencia, coordinación, fuerza y agilidad; frente a ello, se determino que el 37.5% esta de acuerdo que el entrenamiento grupal y dirigido por un

entrenador; el 50% indico que sería adecuado más tiempo y que exista un entrenamiento libre para potenciar sus capacidades; el 45% esta de acuerdo con un entrenamiento personalizado, el 42 % esta de acuerdo en una modificación del entrenamiento físico militar de los cadetes; y el 52,4% indica que se deben implementar nuevos métodos de entrenamiento en la rutina del cadete de la Escuela Militar de Chorrillos.

## RECOMENDACIONES

### Primera recomendación

Respecto a la Conclusión N°1 se recomienda que los preparadores e instructores físicos de la Escuela Militar de Chorrillos, deben tomar reforzar lo establecido en el RE 34-37, y establecer planes y estrategias innovadoras que le permitan desarrollar e impulsar la importancia del entrenamiento físico e impacto en la formación de la aptitud de los cadetes , puesto que es indispensable adiestrar físicamente a los futuros oficiales de la escuela Militar de Chorrillos.

### Segunda recomendación

Respecto de la conclusión N°2 se recomienda que se diseñe una evaluación estructurada y programada según indicadores, en la cual los cadetes conozcan que capacidades físicas se les evaluara y para que les servirá en su futuro profesional, y que la evaluación sea progresiva si están aumentando su magnitud de potencia, sus músculos, resistencia cardiaca y demás factores relevantes.

### Tercera recomendación

Respecto de la Conclusión N°3, se recomienda que la Escuela Militar de Chorrillos prepare y apruebe un Programa de Entrenamiento que comprenda niveles de entrenamiento, el mismo que deberá ser personalizado según las principales capacidades de los cadetes, así como teniendo nuevas estrategias de preparación, que impulsen la importancia del entrenamiento físico responsable y adecuado.

**Referencias bibliográficas:**

- Almada R., Juan José M., Pilar S. y Javier L (2016) Comparación entre los efectos de un programa de entrenamiento de fuerza explosiva mediante bandas elásticas y un programa de entrenamiento con electro-estimulación de cuerpo completo. España.
- Altamirano, S. (2014). La preparación física y su influencia en el rendimiento físico de los aspirantes a soldados IWIAS de la Escuela Coronel Gonzalo Barragan de la provincia de Pastaza, del Cantón Mera Parroquia Shell. Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato facultad de Ciencias humanas y de la educación. Ecuador
- American Psychological Association. (2002). Manual de Publicaciones de la American Psychological Association. (6ta Ed.). México
- Alvaredo, M. (2015). Incidencia y repercusiones de la práctica del paracaidismo. Tesis doctoral, Universidad de Murcia-España.
- Carazas, E. (2009). El Programa de actividades físicas y la calidad de las personas de la tercera edad, del Club Centro Adulto Mayor, sexo masculino-femenino de 60 años a más del Distrito de Lurigancho-Chosica. Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle EPG. Perú.
- De la Cruz, A. (2011). El Programa de Entrenamiento deportivo y el desarrollo de la inteligencia cinestésica corporal en las selecciones de voleibol femenino, Categoría de 12 de las I E del Distrito de Lurigancho-Chosica en el periodo 2010. Tesis doctoral, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle EPG. Perú.
- Díaz Muñoz, R. (2008-2011) Estudio Longitudinal de la Condición Física de Árbitros de Élite Españoles. España.
- Harre, Dietrich.(1987) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial

Científica. Ciudad de la Habana (1987)

Jimenez, H. (2013). Los métodos continuos del entrenamiento deportivo y su incidencia en el nivel de rendimiento del test de Cooper, en las pruebas físicas semestrales de los alumnos, de la Escuela de perfeccionamiento de Aerotécnicos en la ciudad de Latacunga de la provincia de Copaxi. Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

Martinez, E. (2002). Pruebas de aptitud física. (1ra Ed). Barcelona: Editorial Paidotribo

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.

Najarro, J. (2015). Inteligencia emocional y la capacidad física de resistencia aeróbica en los estudiantes del IV año de la Escuela Nacional de Marina Mercante Almirante Miguel Grau, Callao-2013. Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Perú.

Rodriguez, S. (1996). Valoración del estado físico general y posibilidades funcionales en el personal de la brigada especial de las fuerzas armadas policiales del estado de Mérida 1995. Tesis de especialista en educación física. Venezuela.

Tamara, R. (2008). Efectos de un programa de entrenamiento físico aplicado a la selección de fútbol de una Universidad Venezolana. Tesis de especialista en educación física. Venezuela.

Ítala Navarro Montenegro, Ruth Seminario Rivas, Silvia Bravo Hernández, Myriam Sosa Espinoza, Valia Venegas Mejía-2012. (síntesis del documento de trabajo) elaboración y validación de instrumentos de evaluación de competencias profesionales.

Oscar Milton Rivas (2015) Efecto de un Programa de Entrenamiento Para Mejorar el Consumo Máximo de Oxígeno (VO<sub>2</sub>max.) De Futbolistas de un Equipo de Primera

División del Fútbol de Costa Rica. Universidad Nacional - Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida. Heredia. Costa Rica.

Pachas Apolaya, Carlos Enrique (2017) El Programa de Entrenamiento Físico- Militar y el Rendimiento de los Cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Periodo 2013-2016, Lima . Perú.

Reglamento Interno de los Centros de Formación de las Fuerzas Armadas. (2010). Decreto Supremo N° 001-2010-DE/SG, Ministerio de Defensa. Perú. - RE 34-1 Sistema Educativo del Ejército del Perú. (2011). Ministerio de Defensa - RE 34-37 Educación Física Militar. (2015). Ministerio de Defensa- Ejército del Perú, Lima Perú.

RE 34-1 Sistema Educativo del Ejército del Perú. (2011). Ministerio de Defensa - RE 34-37 Educación Física Militar. (2015). Ministerio de Defensa- Ejército del Perú, Lima 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

Anexo 9: Certificado Turnitin

Anexo 10: Acta de sustentación de tesis

# Anexo 1



**Matriz de consistencia**

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	DISEÑO METODOLÓGICO E INSTRUMENTOS
<b>Problema General</b> ¿Cómo es el entrenamiento físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"?	<b>Objetivo General</b> Describir cómo se realiza el entrenamiento físico militar de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2019.	Entrenamiento Físico Militar	Examen físico	- Pruebas físicas - Frecuencias de exámenes físicos	<b>Tipo investigación:</b> Básica  <b>Diseño de investigación:</b> No experimental, transversal  <b>Enfoque de investigación:</b> Cuantitativo  <b>Técnica/Instrumentos:</b> Encuesta/cuestionario  <b>Población:</b> 280 cadetes <b>Muestra:</b> 162 cadetes <b>Métodos de Análisis de Datos</b> Software estadístico SPSS
<b>Problema Específico</b> ¿Cómo se realiza el entrenamiento de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"?	<b>Objetivo Específico 1</b> Describir cómo se realiza el entrenamiento de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2019.				
<b>Problema Específico</b> ¿Cómo se realiza el examen físico de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"?	<b>Objetivo Específico 2</b> Describir cómo se realiza el examen físico de los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos, "Coronel Francisco Bolognesi", 2019		Entrenamiento	- Tipo de entrenamiento - Horario	

**Comentado [U3]:** FALTA INDICAR LA VERSION

## Anexo 2



**Instrumento de recolección**

Nota: Se agradece anticipadamente la colaboración de los cadetes de 4to año de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB" - 2020, que nos colaboraron amablemente.

RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SEGÚN SU CRITERIO, MARQUE CON UNA "X" EN LA ALTERNATIVA QUE LE CORRESPONDE:

**Escala de valoración**

Totalmente de acuerdo	5
De acuerdo	4
Neutral	3
En desacuerdo	2
Totalmente en desacuerdo	1

PREGUNTAS	ESCALA				
<b>VARIABLE 1: ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR</b>					
<b>DIMENSION 1: EXAMEN FISICO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. ¿Consideras que las pruebas físicas que realiza la EMCH a los cadetes es la adecuada?					
2. ¿Consideras que las pruebas físicas en la EMCH deberían cambiar?					
3. ¿Consideras que el tiempo dedicado al entrenamiento es el adecuado para el desarrollo de la capacidad física del cadete?					
4. ¿Crees que los exámenes físicos deberían ser más frecuentes?					
5. ¿Crees que el entrenamiento diario te ayuda a rendir un mejor examen físico?					
<b>DIMENSION 2: ENTRENAMIENTO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
6. ¿Consideras que se debería incrementar el tiempo de entrenamiento para los cadetes?					
7. ¿Crees que el horario para el entrenamiento debería ser flexible para los cadetes?					
8. ¿Consideras que el entrenamiento grupal y dirigido por un entrenados, es clave para aumentar el rendimiento físico?					
9. ¿Consideras que el entrenamiento físico de los cadetes debe ser personalizado, acorde con las condiciones físicas y objetivos individuales?					
10. ¿Crees que la EMCH debería implementar nuevos métodos de entrenamiento físico militar?					

## Anexo 3



Base de datos

ITEMS													
V1													
	D1					D2				D3			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13
1	5	2	2	4	3	5	4	4	4	1	4	3	3
2	5	3	5	2	3	3	5	4	5	2	3	3	3
3	5	3	2	5	3	5	4	5	3	3	5	1	4
4	2	4	2	2	2	4	3	4	4	2	4	3	5
5	4	4	4	3	2	4	3	3	4	1	3	1	4
6	4	4	4	4	2	3	5	4	3	2	4	3	5
7	2	4	4	3	2	5	4	5	4	1	5	3	5
8	4	4	4	2	3	3	4	3	5	2	4	2	3
9	3	4	4	5	3	5	4	5	4	2	4	2	4
10	3	4	4	4	3	5	5	3	4	2	3	2	3
11	5	4	4	5	2	5	4	3	5	3	4	2	4
12	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	3	3
13	2	4	4	5	2	3	3	5	3	1	5	2	4
14	2	4	4	5	1	4	5	4	5	1	3	3	5
15	2	4	4	5	1	3	4	5	3	1	3	1	4
16	2	4	4	3	2	5	3	3	5	3	3	3	5
17	3	4	4	4	3	4	3	3	3	1	5	3	4
18	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	5
19	5	4	4	3	2	5	5	4	4	3	5	1	4
20	3	4	4	5	1	5	3	4	4	1	3	3	4
21	5	4	4	2	1	5	4	5	5	2	5	3	4
22	4	4	4	3	3	5	3	3	4	3	3	3	5
23	3	4	4	5	1	4	5	4	4	2	3	3	3
24	2	4	4	2	1	5	5	3	4	1	3	1	4
25	3	4	4	2	1	3	5	5	3	2	3	1	3
26	2	4	4	4	1	3	4	4	4	1	5	2	5
27	4	4	4	5	3	4	3	5	4	3	3	3	5
28	5	4	4	5	3	5	4	5	3	1	5	2	3
29	5	4	4	5	2	4	4	3	4	1	5	2	5
30	2	4	4	4	2	5	3	4	3	2	4	2	5
31	4	4	4	4	2	5	3	5	4	1	5	1	5
32	4	4	4	5	3	3	3	3	5	1	5	2	4
33	2	4	4	3	3	4	4	3	5	2	4	3	3
34	3	4	4	5	1	4	4	4	3	3	4	1	5
35	5	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	3	4
36	4	1	4	5	1	4	3	5	3	2	5	3	4
37	4	4	4	2	2	5	5	4	5	1	5	2	3
38	2	1	4	3	1	3	3	4	5	1	4	2	4
39	4	1	4	3	1	4	3	4	5	3	4	3	3

40	2	2	4	4	2	4	5	5	4	3	5	1	5
41	4	4	4	5	1	5	4	5	3	3	5	1	3
42	5	3	4	4	1	3	5	4	5	1	3	2	5
43	4	2	4	2	2	3	5	3	4	3	5	3	3
44	2	3	4	2	1	4	3	4	3	3	5	1	4
45	3	1	4	4	1	5	5	4	3	3	5	1	5
46	5	4	4	2	1	5	5	5	3	2	5	1	4
47	4	2	4	4	1	5	4	5	5	2	3	3	5
48	4	1	4	5	3	4	5	5	3	1	3	3	4
49	4	2	4	2	3	3	3	4	3	3	5	3	4
50	5	3	4	2	3	4	5	3	5	1	4	3	5
51	2	1	4	4	1	3	4	4	5	3	5	2	5
52	5	3	4	5	2	5	3	5	4	1	4	1	5
53	3	4	4	2	1	4	4	3	4	1	4	3	5
54	3	4	4	2	3	3	3	3	5	1	3	1	5
55	3	4	4	2	3	5	3	3	5	2	5	1	3
56	2	4	4	5	3	5	4	3	4	2	4	2	4
57	4	4	4	4	3	4	5	3	3	2	4	3	3
58	4	4	4	2	3	3	5	5	5	2	4	2	5
59	4	4	4	5	1	3	4	3	5	1	3	3	3
60	4	4	4	2	1	4	3	5	4	2	4	3	5
61	4	4	4	4	1	3	4	3	5	1	5	1	3
62	4	4	4	2	1	3	4	5	3	3	3	2	3
63	4	4	4	2	1	4	5	5	4	2	3	1	4
64	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3
65	4	4	4	3	3	5	4	4	4	3	5	3	3
66	4	4	4	5	3	5	4	3	5	2	4	3	4
67	4	4	4	2	1	4	3	5	5	3	3	1	4
68	4	4	4	5	2	3	4	5	5	2	3	3	3
69	4	4	4	5	1	4	3	4	5	1	3	1	3
70	4	4	4	2	3	4	5	3	3	2	5	2	5
71	4	4	4	2	1	3	3	5	4	1	5	2	3
72	4	4	4	5	3	3	5	3	3	3	3	2	5
73	4	4	4	2	3	4	3	5	5	1	5	1	3
74	4	4	4	2	1	3	4	5	5	3	5	2	5
75	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4
76	4	4	4	4	2	5	4	5	3	1	3	1	3
77	4	4	4	5	3	3	3	5	4	2	5	2	4
78	4	4	4	3	2	4	4	4	3	1	3	1	3
79	4	4	4	3	2	3	5	3	3	1	3	3	5
80	4	4	4	3	1	5	4	3	4	1	5	2	3
81	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	5	2	5
82	4	4	4	3	1	3	5	5	3	3	4	3	3
83	4	4	4	5	1	4	4	4	3	2	4	1	4
84	4	4	4	2	2	4	5	4	5	1	5	3	4
85	4	4	4	3	1	4	4	3	4	2	3	1	5

86	4	4	4	2	3	5	4	3	5	2	3	1	5
87	4	4	4	3	3	3	3	5	5	1	3	3	5
88	4	4	4	5	3	5	3	4	5	2	5	2	4
89	4	4	4	5	2	5	3	4	4	1	4	2	4
90	4	4	4	3	2	5	4	4	4	1	3	2	4
91	4	4	4	2	2	5	3	5	3	2	5	1	4
92	4	4	4	3	2	4	3	3	5	2	3	2	3
93	4	4	4	4	1	5	5	4	3	2	4	1	3
94	4	4	4	4	1	5	4	4	5	2	3	1	3
95	4	4	4	2	1	3	5	3	5	2	3	1	4
96	4	4	4	2	1	3	5	4	4	2	5	2	5
97	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4
98	4	4	4	2	3	4	4	5	5	2	3	3	4
99	4	4	4	3	1	4	5	4	5	1	5	2	3
100	4	4	4	5	2	4	5	5	5	3	3	2	4
101	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	5
102	4	4	4	3	2	3	5	3	3	2	3	1	3
103	4	4	4	3	1	4	5	5	4	2	3	3	5
104	4	4	4	2	1	5	5	3	3	2	3	3	4
105	4	4	4	5	3	3	3	4	3	1	4	2	5
106	4	4	4	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4
107	4	4	4	4	1	3	4	4	5	2	4	3	5
108	4	4	4	5	1	4	5	4	5	1	3	2	4
109	4	4	4	4	3	4	4	5	4	2	4	1	5
110	4	4	4	5	3	5	5	3	5	2	4	2	3
111	4	4	4	2	1	5	5	5	4	3	5	2	5
112	4	4	4	5	2	4	5	4	4	3	4	3	5
113	4	4	4	4	2	5	3	4	3	1	3	2	5
114	4	4	4	5	1	4	5	3	5	3	5	3	5
115	4	4	4	5	1	4	5	4	4	1	3	2	3
116	4	4	4	4	2	4	4	5	3	3	4	2	4
117	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	1	4
118	4	4	4	3	2	5	4	4	4	3	3	1	4
119	4	4	4	4	1	3	5	3	5	3	3	3	5
120	4	4	4	2	3	4	3	5	5	3	5	2	5
121	4	4	4	4	1	4	3	3	4	1	4	2	4
122	4	4	4	3	1	4	4	4	3	1	5	2	3
123	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	1	5
124	4	4	4	5	1	4	4	3	4	2	5	1	4
125	4	4	4	3	3	3	5	4	3	2	4	1	5
126	4	4	4	2	2	4	5	5	4	2	3	3	3
127	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	5	1	3
128	4	4	4	2	3	3	5	4	5	2	3	3	5
129	4	4	4	4	1	3	5	5	4	3	4	1	3
130	4	4	4	2	3	3	5	4	5	1	5	2	4
131	4	4	4	5	2	4	4	3	4	1	3	1	3

132	4	4	4	2	1	5	4	5	5	2	5	1	5
133	4	4	4	2	1	3	4	3	3	3	3	2	4
134	4	4	4	3	1	3	5	4	5	2	4	2	4
135	4	4	4	2	3	5	3	4	4	1	3	2	5
136	4	4	4	5	1	5	3	4	3	3	4	1	4
137	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	5	2	4
138	4	4	4	5	2	4	4	5	3	2	4	3	3
139	4	4	4	3	1	5	4	5	5	3	5	3	4
140	4	4	4	5	3	3	4	5	3	3	5	2	3
141	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	3	3	4
142	4	4	4	2	2	5	5	4	4	1	3	2	3
143	4	4	4	2	3	5	5	4	5	2	5	3	3
144	4	4	4	4	1	4	4	5	5	1	5	1	5
145	4	4	4	2	3	3	4	5	3	3	5	1	5
146	4	4	4	4	1	3	3	5	5	3	4	2	4
147	4	4	4	3	2	5	4	3	4	1	3	1	5
148	4	4	4	2	3	3	5	3	5	3	4	1	3
149	4	4	4	4	3	5	5	3	4	3	4	3	4
150	4	4	4	4	2	4	3	5	3	3	3	3	4
151	4	4	4	5	3	4	4	3	4	3	5	1	3
152	4	4	4	3	1	3	4	4	5	3	4	2	3
153	4	4	4	4	3	3	5	4	5	1	3	2	3
154	4	4	4	5	1	4	5	5	4	1	3	1	3
155	4	4	4	4	2	3	4	5	3	3	4	2	5
156	4	4	4	2	2	5	4	3	4	2	3	2	5
157	4	4	4	5	2	5	3	4	4	2	4	1	3
158	4	4	4	2	3	5	4	3	5	1	3	2	5
159	4	4	4	5	3	3	3	3	4	1	4	3	5
160	4	4	4	5	3	3	4	3	3	1	3	1	3
161	4	4	4	3	1	4	4	5	4	1	5	2	4
162	4	4	4	2	1	3	5	5	3	2	4	3	4

## Anexo 4



**Validación del instrumento por  
expertos**

**TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:**

"El entrenamiento físico militar para los cadetes de tercer año de la escuela militar de chorrillos - 2019"

**AUTORES**

Torres Cunurana Italo Alan.  
Valdez Alarcon Roy Alberto.

**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: .....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: .....

FIRMA: .....

DNI:

**TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:**

"El entrenamiento físico militar para los cadetes de tercer año de la escuela militar de chorrillos - 2019"

**AUTORES**

Torres Cunurana Italo Alan.

Valdez Alarcon Roy Alberto.

**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: .....

.....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: .....

FIRMA: .....

DNI:

**TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:**

"El entrenamiento físico militar para los cadetes de tercer año de la escuela militar de chorrillos - 2019"

**AUTORES**

Torres Cunurana Italo Alan.

Valdez Alarcon Roy Alberto.

**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: .....

.....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: .....

FIRMA: .....

DNI:

## Anexo 5



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

**Constancia de la 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 el entrenamiento físico militar para los cadetes de 3er año de la Escuela Militar de Chorrillos Crnl "Francisco Bolognesi"

Investigadores:

- Bach Valdez Alarcon Roy Alberto

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

Chorrillos,..... de.....del 2019

.....

## Anexo 6



**Compromiso de autenticidad del  
instrumento**

### **Compromiso de autenticidad del instrumento**

Los Cadetes que suscriben líneas abajo, autores del trabajo de investigación titulado:  
El entrenamiento físico militar para los cadetes de tercer año de la Escuela Militar de  
Chorrillos Crnl "Francisco Bolognesi"

#### **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,..... de..... del 2019

.....  
Bach. Valdez Alarcon Roy Alberto

## Anexo 7



**Asesor y miembro 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:

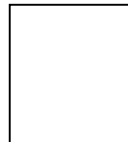
Soy el autor de la investigación titulada " \_\_\_\_\_"  
\_\_\_\_\_ " que presento a los \_\_\_\_\_ días  
de \_\_\_\_\_ del año 20\_\_\_\_, ante esta institución con fines de optar el grado académico de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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.

.....  
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:

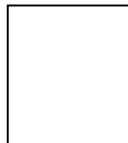
Soy el autor de la investigación titulada " \_\_\_\_\_"  
\_\_\_\_\_ " que presento a los \_\_\_\_\_ días  
de \_\_\_\_\_ del año 20\_\_\_\_, ante esta institución con fines de optar el grado académico de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

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.

.....  
Apellidos y nombres

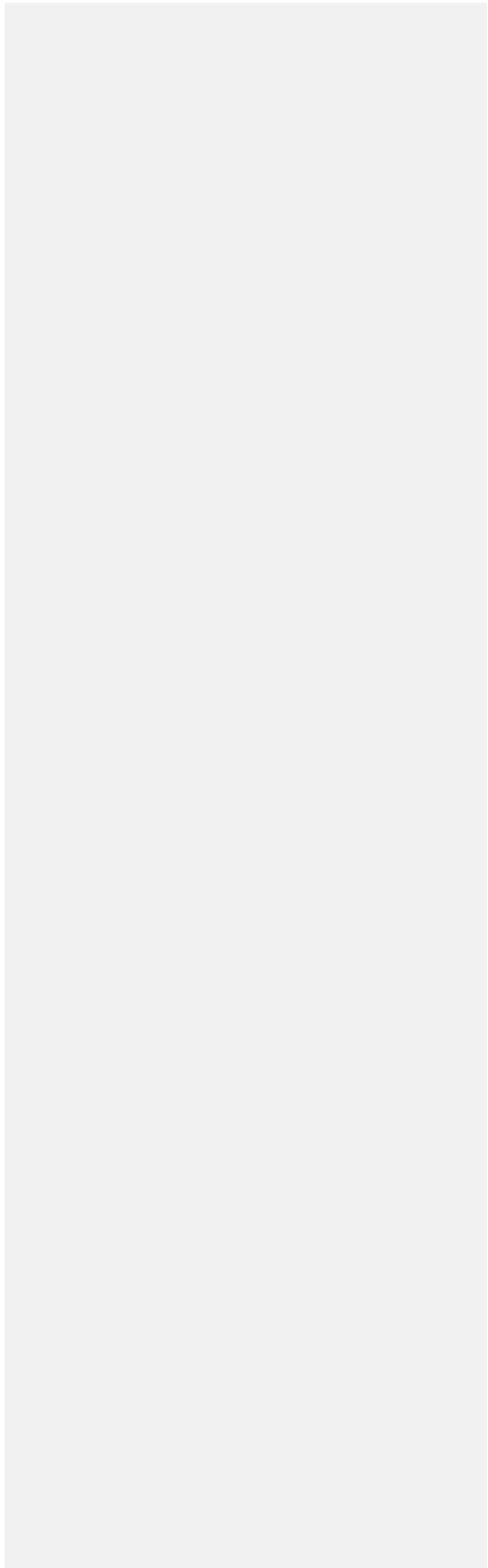
DNI



## Anexo 9



**Certificado turniting**



## 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:

.....  
.....e

el jurado evaluador confirmado por:

- PRESIDENTE :
- SECRETARIO :
- 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