

**COMANDO DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA DEL
EJÉRCITO**

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS



**PROPUESTA DEL CURSO DE DEFENSA PERSONAL TIPO KRAV
MAGÁ Y EL ENTRENAMIENTO FÍSICO - DEPORTIVO DE LOS
CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” 2019.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
CIENCIAS MILITARES CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN**

PRESENTADO POR:

ORDOÑEZ CASTILLO, CRISTHIAN

RONCALLA CEVALLOS, ROBERT

LIMA – PERÚ

2019

NOMBRE DEL TRABAJO

ORDOÑEZ - RONCALLA.pdf

RECUENTO DE PALABRAS

20707 Words

RECUENTO DE CARACTERES

107446 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

103 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

3.0MB

FECHA DE ENTREGA

Jun 11, 2024 11:10 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 11, 2024 11:12 AM GMT-5**● 19% de similitud general**

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

- 3% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 19% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Fuentes excluidas manualmente
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

Asesor y miembros del jurado

ASESOR

Dr. Alfredo Izaguirre Gallardo - Asesor Temático

Mag. Edgard Carmen Choquehuanca – Asesor Metodológico

PRESIDENTE DEL JURADO:

MIEMBROS DEL JURADO

Dedicatoria

A Dios y a nuestros padres, por darnos la oportunidad de vivir y por estar con nosotros en cada paso que damos y, por fortalecer nuestro corazón e iluminar nuestra mente y por haber puesto en el camino a aquellas personas que han sido soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Agradecimiento

Para nuestros distinguidos instructores y asesores, que, con nobleza y entusiasmo, vertieron todo su apostolado en nuestras almas; y nuestra querida Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, porque en sus aulas recibimos las más gratas enseñanzas que nunca olvidaremos.

PRESENTACIÓN

Sr. Presidente

Señores Miembros del Jurado.

En cumplimiento de las normas del Reglamento de elaboración y Sustentación de Tesis de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” se presenta a su consideración la presente investigación titulada **“Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019”**, para obtener el Título de Licenciado en Ciencias Militares.

El objetivo de la presente investigación fue indagar acerca de las variables de estudio con información obtenida metódica y sistemáticamente, a fin de sugerir lo pertinente a su mejor aplicación.

Responsable en el aspecto temático el Bach. ORDOÑEZ CASTILLO, CRISTHIAN.

Responsable en el aspecto metodológico el Bach. RONCALLA CEVALLOS, ROBERT.

En tal sentido, esperamos que la investigación realizada de acuerdo a lo prescrito por la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, merezca finalmente su aprobación.

Los autores

ÍNDICE

	Pág.
Asesor y miembros del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
PRESENTACIÓN	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
1.1. Planteamiento del problema	16
1.1.1. Desarrollo de la realidad problemática:	16
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	18
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. Objetivos	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación	18
1.4.1. Justificación Teórica	19
1.4.2. Justificación metodológica	19
1.4.3. Justificación práctica	19
1.4.4. Justificación Investigativa	19

1.4.5. Justificación Económica	19
1.5. Limitaciones	20
1.6. Viabilidad	20
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes	21
2.1.1. Antecedentes internacionales	21
2.1.2. Antecedentes nacionales	23
2.2. Bases teóricas	25
2.2.1. Variable 1: Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá	25
2.2.2. Variable 2: Entrenamiento Físico – Deportivo	32
2.3. Definición de términos básicos	41
2.4. Formulación de hipótesis	42
2.4.1. Hipótesis general	42
2.4.2. Hipótesis específicas	42
2.5. Variables	43
2.5.1. Definición conceptual	43
2.5.2. Definición operacional	44
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	46
3.1. Enfoque	46
3.2. Tipo	46
3.3. Diseño	46
3.4. Método	47
3.5. Población y muestra	47
3.5.1. Población	47
3.5.2. Muestra	47
3.6. Técnicas/Instrumentos para la recolección de datos	48
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento	50

3.8. Procedimientos para el tratamiento de datos	52
3.9. Aspectos éticos	52
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	53
4.1. Descripción	53
4.2. Interpretación	73
4.3. Contratación de Hipótesis:	74
4.4. Discusión	89
CONCLUSIONES	90
RECOMENDACIONES	91
REFERENCIAS	92
CAPÍTULO V. ANEXOS:	94
Anexo 01: Resultados de Encuestas	94
Anexo 02: Matriz de Consistencia	95
Anexo 03: Instrumentos de recolección de datos	96
Anexo 04: Validaciones de Documentos	98
Anexo 05: Constancia emitida por la institución donde se realizó la investigación	101
Anexo 06: Compromiso de autenticidad del documento	102

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de las Variables	44
Tabla 2. Diagrama de Likert	49
Tabla 3. Validación de los Expertos	50
Tabla 4 Técnicas del Krav Magá, Movimientos Instintivos	53
Tabla 5 Técnicas del Krav Magá, Postura	54
Tabla 6 Técnicas del Krav Magá, Entorno	55
Tabla 7 Técnicas del Krav Magá, Distancia	56
Tabla 8 Técnicas del Krav Magá, Contraataque	57
Tabla 9 Principios del Krav Magá, Evitar ser herido	58
Tabla 10 Principios del Krav Magá, Técnicas de reflejo	59
Tabla 11 Principios del Krav Magá, Defender y atacar en el menor tiempo posible	60
Tabla 12 Principios del Krav Magá, Usar puntos vulnerables	61
Tabla 13 Principios del Krav Magá, Usar como armas las partes del cuerpo	62
Tabla 14 Preparación Física, Potencia contráctil	63
Tabla 15 Preparación Física, Velocidad	64
Tabla 16 Preparación Física, Coordinación motora	65
Tabla 17 Preparación Física, Velocidad de reacción	66
Tabla 18 Preparación Física, Resistencia a la fatiga	67
Tabla 19 Rendimiento Físico, Rutina de ejercicios	68
Tabla 20 Rendimiento Físico, Periodos de descanso	69
Tabla 21 Rendimiento Físico, Hidratación	70
Tabla 22 Práctica de los Simuladores, Complementos alimenticios	71
Tabla 23 Práctica de los Simuladores, Motivación	72
Tabla 24. Datos de Correlación de las Variables, HG	74
Tabla 25. Determinación del Coeficiente de Correlación de valor “D”, HG	76
Tabla 26. Escala de interpretación para la correlación de Spearman, HG	77
Tabla 27. Valores críticos del coeficiente de correlación de Spearman al nivel de significancia de 0.05, HG	77
Tabla 28. Prueba de correlación de Spearman sobre las variables, HG	78
Tabla 29. Datos de Correlación de las Dimensiones, HE1	79

Tabla 30. Determinación del Coeficiente de Correlación de valor “D”, HE1	81
Tabla 31. Escala de interpretación para la correlación de Spearman, HE1	82
Tabla 32. Valores críticos del coeficiente de correlación de Spearman al nivel de significancia de 0.05, HE1	82
Tabla 33. Prueba de correlación de Spearman sobre las Dimensiones, HE1	83
Tabla 34. Datos de Correlación de las Dimensiones, HE2	84
Tabla 35. Determinación del Coeficiente de Correlación de valor “D”, HE2	86
Tabla 36. Escala de interpretación para la correlación de Spearman, HE2	87
Tabla 37. Valores críticos del coeficiente de correlación de Spearman al nivel de significancia de 0.05, HE2	87
Tabla 38. Prueba de correlación de Spearman sobre las Dimensiones, HE2	88

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Técnicas del Krav Magá, Movimientos Instintivos	53
Figura 2. Técnicas del Krav Magá, Postura	54
Figura 3. Técnicas del Krav Magá, Entorno	55
Figura 4. Técnicas del Krav Magá, Distancia	56
Figura 5. Técnicas del Krav Magá, Contraataque	57
Figura 6. Principios del Krav Magá, Evitar ser herido	58
Figura 7. Principios del Krav Magá, Técnicas de reflejo	59
Figura 8. Principios del Krav Magá, Defender y atacar en el menor tiempo posible	60
Figura 9. Principios del Krav Magá, Usar puntos vulnerables	61
Figura 10. Principios del Krav Magá, Usar como armas las partes del cuerpo	62
Figura 11. Preparación Física, Potencia contráctil	63
Figura 12. Preparación Física, Velocidad	64
Figura 13. Preparación Física, Coordinación motora	65
Figura 14. Preparación Física, Velocidad de reacción	66
Figura 15. Preparación Física, Resistencia a la fatiga	67
Figura 16. Rendimiento Físico, Rutina de ejercicios	68
Figura 17. Rendimiento Físico, Periodos de descanso	69
Figura 18. Rendimiento Físico, Hidratación	70
Figura 19. Práctica de los Simuladores, Complementos alimenticios	71
Figura 20. Práctica de los Simuladores, Motivación	72
Figura 25. Datos de Correlación de las Variables, HG	75
Figura 26. Datos de Correlación de las Dimensiones, HE1	80
Figura 27. Datos de Correlación de las Dimensiones, HE2	85

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue “Determinar la relación que existe entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019”. El entrenamiento físico militar, para los integrantes de las fuerzas armadas, tiene por finalidad el desarrollar, elevar y mantener una capacidad física acorde a las exigencias del combate en tiempo de guerra y prepararlo en tiempo de paz. La aptitud física es parte vital de su preparación profesional, por lo tanto, cada miembro de la institución, cualquiera sea su puesto y jerarquía, deberá preocuparse prioritariamente de mantener e incrementar su rendimiento físico, para cumplir con la misión de estar listo a defender la soberanía e integridad territorial. El currículo de enseñanza a los miembros de las fuerzas armadas de otros países, contiene el curso de defensa personal tipo krav maga, para lo cual se cuenta con un programa de entrenamiento planificado con actividades y contenidos prácticos, es progresivo y continuo año a año, haciendo uso de métodos y principios del entrenamiento deportivo, así como la preparación previa a las pruebas de aptitud física que determinan la capacidad física del cadete. A la luz de los resultados en los diversos aspectos y tipos de estudio investigados, sobre las variables: Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los cadetes de Caballería, se ha comprobado; mediante la encuesta realizada a los cadetes, se obtuvo un resultado de 46.07% y 33.69% respectivamente de las variables, se encontró así el valor calculado para la validación Rho de Spearman de un Coeficiente de correlación de $\rho = -0.379$ es menor que el valor que aparece en la tabla de “Valores críticos $r(\alpha;\eta)$ de la distribución ρ_s de Spearman” se obtiene 0.506 con un nivel de significancia (0.05), dando como una correlación negativa débil, entre las variables; dando a la hipótesis general, la validez necesaria, ratificando una relación significativa en las variables de estudio, con los resultados de la hipótesis general y las específicas.

Palabra Clave: Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá, Técnicas del Krav Magá, Principios del Krav Magá, Entrenamiento Físico - Deportivo, Preparación Física y Rendimiento Físico.

ABSTRACT

The objective of the present investigation was “To determine the relationship that exists between the Krav Magá Type Personal Defense Course Proposal and the Physical - Sports Training of the Cadets of the Chorrillos Military School “Coronel Francisco Bolognesi”2019”. Military physical training, for members of the armed forces, aims to develop, raise and maintain a physical capacity according to the demands of combat in time of war and prepare it in time of peace. Physical fitness is a vital part of their professional preparation, therefore, each member of the institution, whatever their position and hierarchy, should be primarily concerned with maintaining and increasing their physical performance, to fulfill the mission of being ready to defend the sovereignty and territorial integrity. The teaching curriculum to members of the armed forces of other countries, contains the krav maga type self-defense course, for which there is a planned training program with activities and practical contents, it is progressive and continuous year by year, using methods and principles of sports training, as well as the preparation prior to physical fitness tests that determine the physical capacity of the cadet. In the light of the results in the various aspects and types of study investigated, on the variables: Proposal for the Krav Magá Type Personal Defense Course and the Physical - Sports Training of the Cavalry Cadets, it has been proven; through the survey conducted to the cadets, a result of 46.07% and 33.69% respectively of the variables was obtained, thus the value calculated for the Spearman's Rho validation of a Correlation coefficient of $\rho = -0.379$ is found to be less than the value appearing in the table of “Critical values $r(\alpha; \eta)$ of the ρ_s distribution of Spearman”, 0.506 is obtained with a level of significance (0.05), giving as a weak negative correlation between the variables; giving the general hypothesis the necessary validity, ratifying a significant relationship in the study variables, with the results of the general and specific hypotheses.

Key Word: Proposal for the Krav Magá Type Self Defense Course, Krav Magá Techniques, Krav Magá Principles, Physical Training - Sports, Physical Preparation and Physical Performance.

INTRODUCCIÓN

Esta tesis surge como necesidad del perfeccionamiento de la enseñanza de la Defensa Personal y dentro de ella los combates, que tiene como objetivo proponer una metodología para la enseñanza de los combates de Defensa personal en la Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi.

El desarrollo de las destrezas en cuanto al entrenamiento físico militar en los integrantes de las fuerzas armadas, tiene por finalidad desarrollar, elevar y mantener una capacidad física acorde a las exigencias del combate en tiempo de guerra y prepararlo en tiempo de paz. La aptitud física es parte vital de su preparación profesional, por lo tanto, cada miembro de la institución, cualquiera sea su puesto y jerarquía, deberá preocuparse prioritariamente de mantener e incrementar su defensa personal y rendimiento físico, para cumplir con la misión de estar listo a defender la soberanía e integridad territorial.

La aplicación de un programa de entrenamiento del Krav Maga, busca que las determinantes del estado físico se desarrollen, mejoren, modifiquen y evolucionen cuando el sujeto es sometido a la defensa personal, principalmente por la capacidad de adaptación propia del ser humano, y que los resultados reflejen variación en la mejora de las capacidades físicas y habilidades - destrezas, al ser verificadas con pruebas físicas. En este contexto, la idea de describir y explicar esta situación, motivó el presente estudio con la intencionalidad de:

- a) Analizar sí la aplicación de un programa continuo, progresivo, direccionado, es viable en el medio militar y la propuesta metodológica a la defensa persona.
- b) Evaluar la relación de la propuesta del programa y sus resultados en el desarrollo y evolución de la defensa personal, respondiendo a la necesidad de seguir investigando sobre el tema y de difundir los hallazgos encontrados en la comunidad científica y educativa.

La investigación en su primer capítulo presenta la fundamentación teórica básica para la enseñanza de los combates de Defensa Personal en la Escuela Militar del Ejército Peruano Francisco Bolognesi. Tratando definiciones tales como: el proceso de enseñanza, el proceso de enseñanza aprendizaje, lo referido a los combates, Krav Maga, y las metodologías de enseñanza.

En el segundo capítulo se realiza la determinación del estado real de necesidades que presenta la enseñanza de los combates de Defensa Personal en la Escuela Militar del Ejército Peruano Francisco Bolognesi, lo que constituyó un elemento esencial para diseñar la metodología que se presenta.

El capítulo tres, está dedicado a la presentación de la metodología para la enseñanza de los combates de Defensa Personal en la Escuela Militar del Ejército Peruano Francisco Bolognesi, donde se presentan los fundamentos de la propuesta, las etapas con sus procedimientos organizativos y acciones, y la valoración de la propuesta a través del criterio de los especialistas.

El capítulo cuatro, que nos muestra el resultado de toda esta investigación , habiendo efectuado los órganos de fiabilidad para dar cumplimiento al estudio correspondiente.

Terminando con las Conclusiones y Recomendaciones, teniendo como conclusiones a los datos obtenidos y validados por el instrumento de recolección de datos y dado como sugerencia el apoyo que requiere en la investigación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

1.1.1. Desarrollo de la realidad problemática:

La sociedad actual exige cada día una eficaz preparación militar de los componentes de sus fuerzas armadas. De ahí, que la defensa personal tipo krav magá, es vista como una técnica de combate completa, que permite al individuo defenderse por sí mismo rápida y efectivamente de sus atacantes armados o no en situaciones que no le son familiares y en las que le limitan el movimiento.

A nivel mundial, fue en Israel donde esta técnica se originó como sistema de combate, tácticas de defensa, combate cuerpo a cuerpo y defensa personal por las fuerzas de seguridad y defensa de Israel. Posteriormente su difusión por los Estados Unidos y Europa ha favorecido a ponderar su lineamiento de sistema de defensa personal. Al respecto la Army Physical Readiness Training (2010), del Ejército de EE.UU. señala que hay ciertos componentes, determinantes, que deben estar presentes en un entrenamiento físico militar, entre los que destaca, la fuerza, resistencia y movilidad, lo que permite que físicamente los soldados, sean capaces de llevar a cabo sus tareas de servicio o roles de combate y mantener la actividad durante las operaciones de distintos grados de complejidad, lo que conlleva a su vez a la ejecución correcta de las habilidades básicas militares, tales como marchas, correr, saltar, escalar, entre otras.

El Krav maga contiene técnicas que desarrollan estas capacidades en su máxima expresión, habiendo sido su efectividad, probada en situaciones de combate real, y por ello considerado como parte de los programas de entrenamiento por muchas de las mejores organizaciones militares y paramilitares del mundo como el Grupo de Intervención de la Gendarmería Nacional de Francia, el Federal Bureau of Investigation, Special Weapons And Tactics de Los Ángeles, el Batallón de

Operaciones Especiales de la Policía Militar de Río de Janeiro y, por supuesto, por las Fuerzas de Defensa Israelí, la Policía Israelí y sus Servicios de Seguridad.

A nivel nacional existen instituciones que brindan la enseñanza de esta técnica que ofrece respuestas simples, rápidas y objetivas para la defensa personal, independientemente de la condición física, edad o sexo.

La Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, alma mater de los oficiales del ejército del Perú, es una institución de gran prestigio en donde la instrucción militar que se imparte es de alto nivel, dado que los militares deben estar aptos y actuar en apoyo a la nación contra todo tipo de desastres, enfrentando cualquier riesgo en aras de servir de manera eficiente y eficaz al país y así dar cumplimiento a la misión del ejército, la cual es defender a la Nación y los intereses nacionales de cualquier amenaza o agresión empleando para ello el poder militar terrestre, participar en el desarrollo económico y social, control del orden interno, acciones de defensa civil y política exterior de acuerdo a ley, a fin de contribuir a garantizar la independencia, soberanía, integridad territorial y bienestar general de la población.

En este contexto la técnica del krav maga, a través de procesos sencillos y entrenamientos cortos, permite desarrollar la habilidad de la defensa personal y la capacidad para resolver las situaciones de conflicto violentos más frecuentes en la vida real, lo cual contribuiría en sobremanera en el desempeño militar.

De ahí la propuesta de implementar su enseñanza dentro de la malla curricular de educación física militar. Pues en tiempos actuales todo militar ante una situación de riesgo, debe estar dotado del conocimiento de las distintas técnicas de defensa, que le permitan salvaguardarse y cumplir con los objetivos que el país persigue.

1.2. **Formulación del problema**

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

1.2.2. Problemas específicos

PE1 : ¿Cuál es la relación que existe entre las Técnicas del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

PE2 : ¿Cuál es la relación que existe entre los Principios del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

OE1 : Determinar la relación que existe entre las Técnicas del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

OE2 : Determinar la relación que existe entre los Principios del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación Teórica

La investigación tiene un valor teórico, en tanto analiza la defensa personal tipo krav maga israelí y el entrenamiento físico deportivo de los cadetes. Según Hernández, Fernández y Baptista (2016) la justificación teórica, contribuye a ampliar la información para apoyar el avance de los conceptos y lineamientos teóricos legales aplicados en nuestra sociedad (p. 45)

1.4.2. Justificación metodológica

La investigación utiliza instrumentos validados para la recolección de datos tanto para la defensa personal tipo krav maga israelí, como para medir el entrenamiento físico deportivo de cadetes, lo que será una fuente valiosa para poder encontrar una solución a esta problemática. De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2016) la justificación metodológica, busca nuevas formas de hacer investigación (p. 49).

1.4.3. Justificación práctica

El estudio permite conocer la realidad de la técnica krav maga israelí y proponer su implementación dentro de la malla curricular de educación física militar. Al respecto, Hernández, Fernández y Baptista (2016) la justificación práctica, propone estrategias que ayudaran a solucionar el problema (p. 50).

1.4.4. Justificación Investigativa

Al punto de vista investigativo, se justifica en vista que los resultados se podrían tomar como base para la realización de otros estudios más profundos y contar con nuevos conocimientos en beneficio de la institución.

1.4.5. Justificación Económica

Al punto de vista económico, la investigación se justifica porque el estudio es un modelo que permitirá reducir costos y riesgos a futuro toda vez que para solucionar diversos problemas (seguridad, rescate, actividades de defensa civil en desastres naturales u otros) es necesario realizar inversiones.

1.5. **Limitaciones**

Para llevar a cabo la investigación, una de las limitaciones encontradas fue el tiempo, dado que las actividades de la Escuela Militar de Chorrillos, requieren la mayor parte del tiempo disponible, lo que limita el traslado a bibliotecas o instituciones, debido al régimen de internado al que está sujeto el cadete de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

1.6. **Viabilidad**

La investigación fue viable ya se pudo contar con los recursos necesarios:

- **Humanos:** Acceso a población de cadetes estudiantes, quienes reciben entrenamiento físico.
- **Financieros:** La investigación contó con el apoyo económico de los mismos investigadores.
- **Materiales:** Se pudo recabar información respecto a la técnica Krav Maga israelí y su implementación en instituciones militares de algunos países, dentando grandes resultados.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Aguirre, G. V. (2016); Tesis de Maestría: *“Las Técnicas Básicas del Judo y La Práctica de Valores Deportivos en los Estudiantes de Educación Básica de La Escuela Mariscal Sucre”*. Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.

Esta investigación trata sobre las técnicas básicas del judo y la práctica de valores deportivos en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de educación básica, para lo cual se ha ejecutado la investigación con un enfoque cualicuantitativo y se ha realizado un estudio descriptivo, exploratoria, de campo y bibliográfico, para que el estudio sea más eficiente, también se pudo evidenciar que existe pérdida de valores en los estudiantes de la institución. Motivo por el cual se creó una guía metodológica para los docentes, especialmente de cultura física, con unas pequeñas pautas especialmente dando la importancia del judo y que a través de esta actividad se puede transmitir el significado e importancia de los valores, también se realizó la forma como incide los valores tanto el hogar como en la escuela, con esta guía se contribuye a mejorar la calidad educativa y rescatar los valores que se están deteriorando y sobre todo perdiendo en muchos hogares ya sea por falta de conocimientos, falta de tiempo por parte de los padres de familia. A la conclusión que las Técnicas Básicas del Judo es de gran importancia en la formación integral del estudiante, ayudando al desarrollo de sus capacidades, habilidades y destrezas.

Existen varios tipos de defensa personal, todas tienen sus propias técnicas y valores deportivos, el Krav Magá no se queda atrás.

Silva, Y. (2009); Tesis de Maestría: *“Metodología para la Enseñanza de los Combates de Defensa Personal en los Centros de Estudios del Ministerio del*

Interior". Instituto Superior de Cultura Física Comandante Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.

Esta tesis surge como necesidad del perfeccionamiento de la enseñanza de la Defensa Personal y dentro de ella los combates y que tiene como objetivo proponer una metodología para la enseñanza de los combates de Defensa personal para los Centros de Estudios del Ministerio del Interior. La investigación en su primer capítulo presenta la fundamentación teórica básica para la enseñanza de los combates de Defensa Personal en los Centros de Estudios del Ministerio del Interior, tratando definiciones tales como: el proceso de enseñanza, el proceso de enseñanza aprendizaje, lo referido a los combates, el Randori, el Kumite, el Esparring, y las metodologías de enseñanza. En el segundo capítulo se realiza la determinación del estado real de necesidades que presenta la enseñanza de los combates de Defensa Personal en los Centros de Estudios del Ministerio del Interior (Facultad Independiente "General de Brigada Luis Felipe Denis Díaz" y Centro de Instrucción Provincial), lo que constituyó un elemento esencial para diseñar la metodología que se presenta. El capítulo tres, está dedicado a la presentación de la metodología para la enseñanza de los combates de Defensa Personal en los Centros de Estudios del Ministerio del Interior, donde se presentan los fundamentos de la propuesta, las etapas con sus procedimientos organizativos y acciones, y la valoración de la propuesta a través del criterio de los especialistas.

Este aporte nos da un amplio información sobre las metodología de defensa personal y el Krav Magá se emplea su propio cuerpo como organismo de defensa.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Mejía, M. (2014); Tesis de Licenciatura: *“Plan de Negocios para la Implementación de una Red de Academias de Artes Marciales Mixtas y Deportes de Contacto en Lima Metropolitana”*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

A través de los capítulos que componen el presente Plan de Negocios, se demuestra la viabilidad técnica, económica y financiera de la implementación de una Red de Academias de Artes Marciales Mixtas y Deportes de Contacto en Lima Metropolitana. En el primer capítulo se analiza el entorno, determinando los factores del macro entorno y micro entorno en el que operará la empresa. Para el caso del macro entorno, se utiliza el análisis político, económico, social, cultural, demográfico, tecnológico y social. En el planeamiento estratégico, se define la visión, misión y objetivos organizacionales. Para el análisis cuantitativo y cualitativo se utiliza el Modelo Delta y el análisis de Fortalezas Oportunidad, Debilidades y Amenazas. Asimismo, se encontró la óptima postura competitiva y las estrategias de crecimiento. Para la realización de la investigación de mercado, se revisan los aspectos generales del servicio y el consumidor. Posterior a ello, se define el mercado potencial, objetivo y mercado meta, preferencias del público para la viabilidad comercial del proyecto. Se realiza la estimación de la demanda, utilizando la oferta insatisfecha con lo que se obtuvo la demanda del proyecto. Por otra parte, en el plan de marketing, se desarrolla la segmentación, así como el posicionamiento comercial que busca la Red de Academias de Artes Marciales. Se realizó la mezcla de marketing, para el cual se analiza el servicio, plaza, precio, promoción, procesos, personas y evidencia física. En el plan de operaciones, se definen los objetivos de las operaciones, analizando la óptima localización de cada academia de artes marciales. En adición, se evalúa las características físicas, equipamiento para el dimensionamiento de las áreas de las academias, para obtener el plano detallado de distribución. Finalmente, se diseñan los procesos utilizando diagrama relacional, definiendo los procedimientos para cada proceso, así como los requerimientos para el servicio. En el plan organizacional y de recursos humanos se define la naturaleza y el diseño de la organización. Se elaboran las políticas,

lineamientos de la organización, requerimientos del personal, así como responsabilidad y funciones para cada puesto de trabajo. Por último, en el plan financiero se analiza la inversión pre operativa a requerir. Se evalúa los medios de financiamiento para el capital requerido, tomando en consideración los presupuestos obtenidos. Se elaboran los estados financieros y el flujo de caja proyectados. El costo de oportunidad de capital del accionista calculado es de 21.38% y por medio de la simulación financiera se valida la viabilidad del proyecto.

Esta investigación nos indaga sobre el financiamiento y herramientas que se deben implementar en un arte marcial como es el Krav Magá.

Sarabia, R. M. (2017); Tesis de Licenciatura: ***“Características psicológicas en el rendimiento deportivo y la agresión en los adolescentes de la Selección Peruana de Karate, 2017”***. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú.

El motivo de estudio de la presente investigación fue encontrar la relación que existía entre las características psicológicas en el rendimiento deportivo y la agresión en los adolescentes de la Selección Peruana de Karate, el periodo de estudio fue entre 2016 II- 2017 I. Así mismo, la metodología aplicada fue cuantitativa, no experimental, de corte transversal; el tipo de estudio utilizado fue Descriptivo-Correlacional. Para fines de esta investigación se validó los instrumentos utilizados: Cuestionario características psicológicas en el rendimiento deportivo y el cuestionario de agresión. La muestra utilizada estuvo compuesta por 60 adolescentes de la Selección Peruana de Karate. Entre las conclusiones encontradas tenemos: Existe un nivel promedio de características psicológicas en el rendimiento deportivo y un nivel promedio de agresión; además se justifica la existencia de una correlación entre las características: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, habilidad mental y la variable agresión. En síntesis, la investigación revela que los deportistas que presenten control de factores externos e internos demandantes, manejo de la ansiedad pre competitiva, pensamiento estratégico, gestión óptima de los objetivos deportivos presentan una disminución de la conducta agresiva.

Esta investigación nos conlleva a la parte psicológica que se debe tomar para poder practicar el arte marcial, poder controlar nuestros instintos y emociones.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Variable 1: Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá

El krav magá es utilizado por las fuerzas de seguridad del Israel (Mosad) así como en otras naciones. El Krav Magá es un arte marcial reformulado o derivado, tiene más de 50 años desde que fue creado en los campos de batalla militares y perfeccionado en los combates de la zona del medio oriente.

Esta modalidad de combate y autodefensa parte del pensamiento lógico hacia lo práctico. Se enfoca en situaciones reales de ataques, esperados o inesperados; con armas o solo con las manos. (Dieguez, 2014)

El entrenamiento en el Krav Magá es distinto al de las artes marciales tradicionales del oriente y sus objetivos también lo son. Por lo tanto hay que revisar conceptos, técnicas, métodos de entrenamiento y por supuesto la historia de este útil sistema de autodefensa, proveniente del oriente medio.

A. ¿Qué es el Krav magá?

El Krav Magá se traduce literalmente como «Combate de Contacto». Es un sistema de autoprotección o defensa personal que fundamenta sus bases en la frase: la mejor defensa es el ataque. Algunos seguidores y practicantes de este método prefieren no incluirlo dentro de las artes marciales, por cuanto existen unas cuantas diferencias.

Se originó como una forma de autoprotección para enfrentar los ataques racistas contra los judíos en la época del nazismo. En el Krav Magá se pueden observar varios movimientos originales de otras modalidades de artes marciales y estilos de combate. Es así como se podrá notar influencias del Jiu Jitsu, boxeo, kick

boxing francés o savate; muay thai, eskrima filipina, wing chun, judo, lucha libre, wrestling o grappling. (Dieguez, 2014)

Krav Magá es el sistema oficial de defensa israelí. Sus fuerzas de seguridad nacional, (ejército, policía y servicio secreto Mosad) están entrenadas con esta modalidad.

Organizaciones militares y paramilitares del mundo entero adoptaron este efectivo sistema de autoprotección. El GIGN francés; el FBI y SWAT estadounidenses; el batallón de Operaciones Especiales de la Policía Militar de Río de Janeiro (Brasil), se cuentan entre los cuerpos de seguridad entrenados en esta disciplina, pero en el denominado «Krav Magá Operativo».

El Krav Magá Operativo está dirigido a cuerpos de seguridad y guardaespaldas, ya que su método de aprendizaje es más corto, porque se enfoca en técnicas más eficaces del sistema, sintetizadas. No quiere decir esto que los civiles no puedan aprenderlo.

Es bueno mencionar que por lo general en el Krav Magá no es considerado un deporte. No existen cinturones ni grados. Los alumnos van progresando a medida que aprenden técnicas que abarcan puños, lances, patadas, agarres, inmovilizaciones, luchas en el suelo, caídas y defensa contra armas.

No obstante hay una tendencia del Krav Magá contextualizada en el deporte, que incluso está agrupada en una federación internacional. En este caso sí hay grados, uso de cintas por colores y parches, que se otorgan de acuerdo al nivel del alumno. (Dieguez, 2014)

Al obtener las destrezas y habilidades necesarias portando la debida protección, el aprendiz ingresará al nivel de peleas mano a mano, que le permitirán poner en práctica en situaciones en caliente, las técnicas que ha aprendido. De esa forma conseguirá perfeccionarlas.

B. Historia del Krav magá

Su creador es Imi Lichtenfeld, nacido en Budapest, Hungría en 1910, crecido en Bratislava (antigua Checoslovaquia) quien junto a su familia vivió de cerca los horrores de la discriminación religiosa por parte de los nazis y que también participó de la guerra de independencia que dio origen al estado de Israel.

Lichtenfeld fue un poliatleta, que practicó con éxito la lucha olímpica, el boxeo y la gimnasia, entre otras actividades deportivas. En medio de aquel infierno del antisemitismo nazi, fue perfeccionando y adoptando nuevos métodos de defensa personal sin armas y así fue gestando lo que más adelante sería el Krav Magá.

Tras liderar la resistencia judía de su barrio en Bratislava y ver como mataron a toda su familia, Lichtenfeld escapó del nazismo a bordo de un barco de refugiados en la primera mitad de los años 1940. Poco después se enlistó con el ejército de Inglaterra para continuar luchando contra los nazis, hasta el fin de la Segunda Guerra Mundial.

Al tiempo, hacia 1944 las fuerzas inglesas lo enviaron a Palestina. Allí se unió a la “Hagana”, movimiento promotor de la creación del Estado de Israel, en el que impartió conocimientos en defensa personal y acondicionamiento físico, allí comenzó a desarrollar lo que luego sería sus sistemas de defensa Krav Magá.

Llegó a ser instructor jefe en las fuerzas israelíes hasta 1967. Desde 1954 el Krav Magá se convirtió en el sistema de combate oficial de los órganos de seguridad de Israel. Poco después Lichtenfeld fundó dos escuelas privadas para enseñarle sus técnicas de autodefensa a la población civil. (Dieguez, 2014)

Sería en 1978 cuando denominaría a su creación como Krav Magá. Rápidamente se popularizó en Israel y luego en todo el mundo. Lichtenfeld falleció en 1998 y dejó al sistema de autodefensa que creó, como su gran legado a la humanidad.

2.2.1.1. Técnicas del Krav Magá

El Krav Magá Operativo no es un deporte, tampoco se considera un arte marcial. Es bueno recalcar esto. Por tanto, sus técnicas pretenden preparar

a quien lo práctica para defenderse con éxito en distintas circunstancias y entornos peligrosos. (Dieguez, 2014)

De cualquier modo, con el Krav Magá, la víctima del ataque se convierte en atacante. Pasa de la defensa a la ofensiva valiéndose de la reacción y la velocidad. Estas son sus técnicas:

- Prevención, evasión de ataques y escape
- Realizar lances; saber caer desde cualquier ángulo o posición. La versatilidad y destreza de movimientos son esenciales en la práctica del Krav Magá.
- Ataque y contraataque en distintas formas, diferentes distancias, ante cualquier objeto e incluyendo el uso de objetos de uso común con fines defensivos
- Defenderse de oponentes desarmados con golpes, patadas, lucha, estrangulamiento y de contrincantes armados con cuchillos, lanzas, machetes, pistolas, revólveres, fusiles o ametralladoras.
- Otorga al practicante destrezas para enfrentar ataques provenientes de distintas direcciones y en diferentes escenarios que pueden ser espacios abiertos o cerrados.
- El Krav Magá prepara a sus pupilos para defenderse de pie, desde el suelo, de espaldas y contra más de un atacante.
- También utilizan el control y desarme mental
- Se puede agregar que las técnicas del Krav Magá deben contener movimientos basados en instintos naturales; deben afrontar el peligro inminente; hay que defenderse y contraatacar en simultáneo; una buena defensa debe funcionar contra diversos ataques.
- Igualmente contempla que cada movimiento del Krav Magá debe complementarse unos a otros independientemente del nivel que sea.
- Otra premisa importante es que las técnicas del Krav Magá deben ser accesibles a personas comunes, no solo a atletas; además, esas técnicas tienen que funcionar desde una posición de desventaja.

Krav Magá entrenamientos

Antes de conocer acerca de los entrenamientos en el Krav Magá, es necesario puntualizar los tres niveles en los que se desarrolla el aprendizaje de este sistema defensivo. (Dieguez, 2014)

- El principiante en el Krav Magá recibe adiestramiento para entrar en acción con puños, patadas, rodillazos y técnicas básicas de defensa, utilizando cascos y guantes para protegerse.
- El discípulo intermedio aprende nuevas modalidades de defensa personal, contraataque y defensa contra ataques con armas de fuego, armas blancas y objetos contundentes. Desde aquí deja de utilizar protección.
- En el nivel más avanzado del aprendizaje de Krav Magá se les imparte conocimientos en defensa contra cualquier tipo de armas, técnicas de combate en el suelo y golpes evolucionados.

El entrenamiento en este sistema debe incluir la tensión que se experimenta en ataques reales, que hagan al practicante reaccionar de acuerdo con la situación.

Es recomendable para los entrenamientos en Krav Magá, hacerse una evaluación médica general previa, que contemple el aspecto físico y la salud.

En la parte deportiva lo apropiado es enfocarse en ejercicios cardiovasculares, de tensión y en los que se trabaje con el peso corporal, como flexiones, abdominales, sentadillas, barras fijas o dominadas. De esa manera se obtendrán excelentes resultados y se podrá sacar máximo provecho de ellos.

Se puede combinar el trabajo del Krav Magá con entrenamientos físicos funcionales, crossfit y algunos ejercicios de resistencia para estar preparado de una forma óptima para estar al nivel de las exigencias que implica el sistema.

2.2.1.2. Principios del Krav Magá

El krav Magá cuenta con varios principios que un kravist tiene que saber usar correctamente para vencer a un agresor. Los principios que a continuación veremos son unas normas orientativas elementales para saber el combate cuerpo a cuerpo. (Artes Marciales Pro, 2016)

1. Armonía Física: Tener la disposición para conservar el equilibrio y continuar en una postura duradera, en una postura vertical. Un luchador tiene que conservar el equilibrio, tanto para la defensa como para un ataque eficaz.

2. Armonía mental: El luchador también ha de tener una armonía mental. Un Kravist no tiene que dejar que el temor o la rabia deban sobrepasar su disposición de concentración intuitiva en la lucha.

3. Posición: A continuación veremos la postura que adopta el Kravist en cuanto a su contrincante. El primer reflejo al ser atacado es deslizar y trasladar el cuerpo a una postura que estemos seguros, ya que si nuestro agresor quiere volver a atacar tendrá que rehacer la agresión.

Para estar listos para un contraataque, tenemos que deslizar el cuerpo fuera del enfoque del contrario, así tendrá que volver a cambiar de posición para realizar cualquier ataque. (Artes Marciales Pro, 2016)

Por norma general es usual trasladarse unos 45° de donde tiene previsto atacar el agresor, tanto como si se trata de alejarse como acercarse al contrario.

La postura que se adopte nos aporta seguridad y nos deja utilizar nuestros puntos débiles en una postura en la que podemos utilizarlos como contraataque. Cambiar nuestra posición a una beneficiosa necesita una coordinación exacta y un buen cálculo de la distancia.

4. Tiempo: Un buen kravist debería ser lo suficiente competente como para saber pasar de una posición a otra mucho más beneficiosa ante una agresión.

Si se realiza un movimiento apresurado, el agresor tiene tiempo de adelantarse y saber los movimientos y adaptará su ataque. En el caso de que el movimiento sea lento, el agresor va a ser herido. Esto mismo pasa con un ataque de parte del kravist, debe atacar en el momento más oportuno, es decir, cuando el agresor se encuentra más débil.

5. Distancia: Un kravist se coloca en una distancia lo más favorable para él. Cuando se tiene que combatir, se necesita que se adecue la distancia cuando variamos la postura y los ataques. En definitiva, un kravist, varía la distancia según la posición en la que estén tanto como él y como su agresor. (Artes Marciales Pro, 2016)

6. Apalancamiento: Los kravist lo utilizando en una lucha utilizando el movimiento innato de su propio cuerpo para situar a su agresor en una postura de movimiento poco innato. Gracias al apalancamiento se puede vencer a un agresor aunque este sea más grande o fuerte.

El objetivo básico del Krav Maga es la defensa personal, evitar ser lesionado. (Artes Marciales Pro, 2016)

Las técnicas del Krav Maga se utilizan como una extensión de los reflejos naturales del cuerpo, y empleando movimientos naturales.

Para defenderse y contraatacar hay que emplear la forma más sencilla y directa posible.

La respuesta a la agresión debe ser adecuada a las circunstancias del ataque, evitando una lesión innecesaria.

Hay que emplear cualquier elemento o instrumento disponible en las cercanías para la defensa. En la defensa personal es de gran importancia el empleo de los objetos cotidianos que la persona que resulta agredida puede portar consigo o que estén situados cerca de éste.

Todo puede ser un arma: Un bolígrafo, un teléfono móvil, un puñado de monedas, un paraguas, un llavero,... Usar tales armas para la defensa, pensando en las mismas como una prolongación del cuerpo, puede incrementar la eficacia de la acción defensiva y del contraataque, y será más fácil frustrar una agresión o varios atacantes.

No hay reglas, todo vale. Cualquier combate deportivo tiene reglas para impedir un daño excesivo para los practicantes, y éstos se acostumbran instintivamente a combatir con las limitaciones que suponen esas reglas, incluso en la calle. (Artes Marciales Pro, 2016)

El practicante de Krav Maga no está limitado por reglas y empleará para la defensa cualquier recurso (gritar, escupir, fingir pánico, etc).

En una situación real lo simple es lo efectivo, desconfía de las técnicas largas o complicadas, simplemente no funcionan, las respuestas ante un ataque deben de ser naturales e instintivas sino no funcionarán, entrenar bajo stress y con contacto pleno (como hacemos en Krav Maga Gijón) es la herramienta fundamental para salir bien parado de un enfrentamiento real, lo demás está bien para el cine pero no para la calle... (Artes Marciales Pro, 2016)

2.2.2. Variable 2: Entrenamiento Físico – Deportivo

Una mirada profunda y crítica sobre el deporte y el entrenamiento. ¿Qué es el entrenamiento?, ¿Qué son las cargas?, ¿Cuáles son los límites?. Los diversos tipos de deportistas. Y las claves para elegir correctamente un entrenador. (González, 2013)

Entre los deportistas hablamos a diario sobre entrenamiento, cargas y ejercicios. Pero también es frecuente escuchar a los periodistas comentar, siempre con tono de estar al tanto de las cosas como «el trabajo regenerativo» que realiza un equipo o el «trabajo de pretemporada» de cierto deporte.

Estos conceptos provenientes de las ciencias del entrenamiento son utilizados cotidianamente por los actores de la actividad física y el deporte. Pero, por los desaciertos que se observan a diario pareciera que sus significados no quedan del todo claros: ¿Todas las personas entienden lo mismo cuando se refieren a conceptos de entrenamiento? ¿Qué es una carga de trabajo físico? ¿Cuáles son los efectos que produce?

Asociadas a estas cuestiones surgen otras reflexiones: Los entrenadores y docentes que se encuentran a cargo de estas prácticas, ¿son todos iguales?, ¿están formados profesionalmente?, ¿cuánto mayor trayectoria deportiva se tiene, se es mejor entrenador? (González, 2013)

El entrenamiento deportivo ha sido definido por diversos autores. En una de sus consideraciones es una actividad atlética sistemática de larga duración, ordenada de manera progresiva e individual, dirigida a transformar las funciones fisiológicas y psicológicas humanas. Representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo. (González, 2013) El entrenamiento deportivo tiene las siguientes características particulares:

- Es un proceso planificado pedagógico y científico.
- Se aplican una serie de ejercicios corporales.
- Se desarrollan las capacidades físicas, mentales y sociales del atleta o equipo.
- Implica también una preparación técnica, táctica y estratégica.
- Se estudia la reglamentación e historia del deporte practicado.

Es por ello que el entrenamiento deportivo debe estar constituido por las siguientes preparaciones:

- Entrenamiento físico.
- Entrenamiento técnico.
- Entrenamiento táctico y estratégico.
- Entrenamiento psicológico y/o mental.
- Reglamentaciones del deporte.
- Historia y anécdotas del deporte practicado.

A. Las cargas

El entrenamiento deportivo posee un componente general y otro específico (especializado), dependiendo de la etapa de preparación anual o plurianual en que se encuentra el atleta o equipo. (González, 2013)

Para fisiólogos como Astrand, el entrenamiento deportivo implica exponer al organismo a una carga de entrenamiento o una tensión de trabajo de intensidad, duración y frecuencia suficiente como para producir un efecto de entrenamiento observable y mensurable, es decir un mejoramiento de las funciones para las cuales se está entrenando. Con el objeto de lograr ese efecto de entrenamiento, es necesario exponer al organismo a una sobrecarga, es decir, a una tensión mayor a la que se encuentra regularmente durante la vida cotidiana (Astrand). Otros autores, como Fritz Zintl, definen la carga de entrenamiento como la totalidad de los estímulos de movimiento efectuados sobre el organismo.

La carga está constituida por cinco componentes: intensidad, volumen, duración, densidad y frecuencia. (González, 2013)

- La intensidad se define como el grado de exigencia de la carga de entrenamiento, o bien el rendimiento definido como el trabajo por unidad de tiempo. La intensidad refleja el aspecto cualitativo de la carga y se mide, entre otros, por la velocidad de traslación, peso relativo, ácido láctico, complejidad del ejercicio, frecuencia del ejercicio por unidad de tiempo, cantidad de kilómetros, etcétera.
- El volumen es la cantidad de trabajo realizado durante una o varias sesiones de entrenamiento. El volumen de entrenamiento expresa la cantidad de trabajo realizado, por lo que puede cuantificarse por la cantidad de elementos, número de repeticiones, tiempo, etcétera.
- La duración del estímulo es el tiempo durante el cual el estímulo de movimiento tiene un efecto motriz sobre la musculatura. Su unidad de medida son las horas, los minutos y los segundos.

- La densidad de la carga de entrenamiento es la relación entre el trabajo (la actividad efectiva) y el descanso.
- La frecuencia de la carga es el número de veces que se aplica el estímulo motor dentro de la sesión de entrenamiento (frecuencia intra-sesión) o en un microciclo (frecuencia inter-sesión.)

B. La dosis adecuada

La carga de entrenamiento es la verdadera base de la adaptación y del consiguiente aumento del rendimiento. Para la dosificación de la carga, son obligatorias tres leyes biológicas: (González, 2013)

1. Un estímulo que esté por debajo del umbral no produce adaptación.
2. Un estímulo demasiado alto produce sobreentrenamiento.
3. Las adaptaciones específicas necesitan cargas específicas.

Las dos primeras leyes mencionadas están relacionadas con la ley de Schultz-Arndt o regla de los niveles de los estímulos, que determina cinco niveles de carga:

1. Cargas inútiles.
2. Cargas regenerativas.
3. Cargas de mantenimiento.
4. Cargas adaptativas o desarrolladoras.
5. Cargas perjudiciales.

Tanto las cargas inútiles o ineficaces, que no producen adaptación, como las cargas perjudiciales, que provocan agotamiento o sobreentrenamiento, no deberían ser de interés para el entrenador. (González, 2013)

El proceso esencial del entrenamiento es la determinación de la carga externa y su correspondiente dosificación.

C. Agresión y adaptación

Después de lo dicho por estos grandes autores y científicos, podemos acordar que esa adaptación de la que tanto se habla como objetivo del entrenamiento deportivo es producto de una «agresión» contra el individuo. Se está atentando contra su integridad física y psíquica. Por más pedagógico y planificado que sea el proceso, estamos agrediendo, «cargando» contra el metabolismo, las articulaciones, la musculatura, lo psicológico, y contra todos los componentes de nuestro organismo. (González, 2013)

Esta agresión, administrada en forma sistemática y con cierto grado de continuidad, es lo que permite la adaptación tan anhelada. De esta manera es que se pueden soportar los diferentes esfuerzos a los que nos sometemos para ser más eficientes en la práctica del deporte.

D. Todo por deporte

Aquí deberíamos hacer algunas consideraciones en cuanto al deporte, su práctica y sus diferentes modalidades.

¿Qué es deporte?: Se entiende por deporte un juego. Sí, un juego, con reglas estrictas o pautadas en el marco de una asociación o federación que establece cuál es la forma de jugarlo y cómo se sanciona a aquel que rompe las normas.

Hay diferentes tipos de deportes, de acuerdo las características y al entorno en el que se desarrollan. Pueden ser de entorno abierto, como los de equipos con pelota (fútbol, voleibol, etcétera) o de pugilato (lucha, boxeo.) O de carácter cerrado, donde el entorno permanece fijo, como en el atletismo, el ciclismo, la natación o la gimnasia rítmica. Igualmente hay casos que pueden plantear dudas sobre estas clasificaciones: El mountain bike es ciclismo, pero el entorno en el que se desarrolla es cambiante. Por lo tanto es de entorno abierto. En cambio, el ciclismo en pista es de entorno cerrado, ya que la pista se encuentra siempre en las mismas condiciones, nadie le mueve la pista al corredor o cambia el lugar de

la llegada. Pero, en síntesis, lo que predomina y se toma como parámetro es la mayor o menor incertidumbre que se puede presentar al practicar un deporte. Nadie sabe lo que puede hacer un jugador de básquetbol en un partido (deporte de entorno abierto), pero sí se sabe lo que va a hacer un nadador en los 100 metros de nado pecho, más allá del mayor o menor esfuerzo (deporte de entorno de cerrado.) (González, 2013)

En la actualidad existe una fuerte tendencia a practicar deportes que podríamos denominar de «adrenalina». Hay dos grupos bien definidos de ellos:

- Los deportes de riesgo, como el rafting o el jumping, donde la adrenalina se descarga ante el gran peligro y riesgo que se corre al realizarlo.
- Los deportes de duración, como las carreras de aventura, el triatlón o las travesías ciclistas, donde la adrenalina, además de otras hormonas, se libera ante el gran esfuerzo en el tiempo.

Estos formatos de deportes hacen que el practicante pase por diferentes etapas en un orden lógico. Las mismas pueden complementarse o superponerse en distintos momentos de la vida atlética:

1. Tratar de hacerlo, es decir que el rival a vencer es el medio (por ejemplo, terminar un maratón o un partido de fútbol o llegar caminando a Luján.)
2. Hacerlo mejor que antes, mejorar el tiempo anterior, hacerlo más rápido o hacerlo de manera más eficaz.
3. Hacerlo mejor que el otro, ese que llegó antes que yo en la carrera («En la próxima voy a intentar ganarle...»)

E. Alto rendimiento o recreación

También podemos diferenciar entre lo que se conoce como deporte social o recreativo y el deporte de alto rendimiento, considerado también como deporte espectáculo. (González, 2013)

Para que un deportista sea considerado de alto rendimiento debe contar como mínimo con una marca o un resultado a nivel regional (sudamericano, panamericano, europeo, etcétera.) También lo es quien obtiene una retribución en dinero por competir deportivamente.

Todo deportista que no sea de alto rendimiento es un deportista recreativo o social. Es la persona que con un mayor o menor grado de obsesión o responsabilidad realiza sistemáticamente una actividad física. Son múltiples las causas que determinan el tiempo que le dedica a esta práctica. Un limitante puede ser el acceso a instalaciones deportivas adecuadas, ya sea por distancia o por su alto costo. Un acicate para llegar más lejos puede ser el disponer de una capacidad genética especial y convicciones como para aspirar a convertirse en un profesional.

En este segmento podemos incluir, además, a los que desarrollan actividades motrices con el objetivo de controlar algunos aspectos particulares, como el peso corporal, el asma, las afecciones cardíacas y circulatorias, o quieren dejar de fumar, etcétera. Y hasta sencillamente como una forma de sentirse bien física y psíquicamente.

Otra variante es el deporte escolar. Tiene carácter formativo y sirve como un medio educativo. Aquí, quizás lo más importante de su práctica pasa por educar en normas de convivencia, aceptación de las reglas y normas o tolerancia a la frustración. En este caso el deporte no debe ser un fin en sí mismo, como en el caso del deporte de alto rendimiento, sino un medio para formar mejores personas. (González, 2013)

2.2.2.1. Preparación Física

El principal objetivo de la práctica deportiva es conseguir una buena preparación física. Se entiende por preparación física una serie de ejercicios que son beneficiosos para el organismo, como la resistencia cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad o la coordinación de movimientos. Estas cualidades se consiguen con el ejercicio físico regular, junto con una

serie de hábitos saludables, especialmente relacionados con la alimentación. (Navarro, 2016)

Concepto de preparación física equivale a otro entrenamiento. Ambos términos hacen referencia al mejoramiento de las cualidades físicas en general.

Diez pautas generales para tener una buena preparación física:

1. Es aconsejable ponerse en manos de un entrenador deportivo que supervise la actividad física.
2. El ejercicio físico debe realizarse de manera regular y periódicamente.
3. Hay que ejercitar todos los grupos musculares y realizar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos y todo ello con una metodología deportiva adecuada.
4. Es conveniente realizar una rutina deportiva acorde con la edad de cada uno.
5. Es recomendable marcarse objetivos a medio y a largo plazo.
6. Para que la preparación física sea efectiva hay que incorporar una serie de hábitos alimenticios saludables y evitar el consumo de alcohol y de tabaco y de cualquier sustancia que pueda afectar negativamente al organismo.
7. Cada individuo debe practicar aquella modalidad de entrenamiento que se adapte mejor a sus circunstancias personales y a sus características físicas.
8. Hay que tener en cuenta que la salud es el principal objetivo de la preparación física y en este sentido es aconsejable que el deportista se haga un chequeo médico antes de iniciar una actividad física regular.
9. El ejercicio físico debe realizarse con las suficientes medidas de seguridad, utilizando el material y la indumentaria deportiva más adecuada.

10. Una preparación física mal planteada en algún sentido puede ser contraproducente. (Navarro, 2016)

2.2.2.2. Rendimiento Físico

Hablar del rendimiento deportivo es hablar de los logros que consigue o puede llegar a conseguir un deportista. (Amarike, 2018)

Para ello, los atletas deben de hacer su mejor esfuerzo y llevar una rutina basada en la dedicación y la disciplina.

También se requiere un apoyo de especialistas que puedan llevar al deportista a sacar lo mejor de él. Aquí entran también el preparador o entrenador físico, directores técnicos, psicólogos o coach deportivos, nutriólogos, entre otros.

De igual forma, el rendimiento físico depende también de las cualidades propias del atleta, su salud, los factores morfológicos, incluso la coordinación neuromuscular que puedan tener.

Entre los principales factores que influyen en el buen rendimiento físico de un deportista podemos mencionar: (Amarike, 2018)

El entrenamiento. – donde la constancia y dedicación que se le ponga a cada sesión son fundamentales para mejorar el rendimiento físico.

La alimentación. – basada en una dieta equilibrada que le pueda proporcionar al deportista los nutrientes que necesita ya sea antes y después de su entrenamiento.

La mente o actitud del deportista. – el verdadero rival no es el contrincante sino el propio jugador, es decir, la competencia es con él mismo. El atleta tiene que tener siempre las ganas de superarse sin bajar la guardia, y para eso tiene que tener una mentalidad fuerte, siempre con la idea de ir por más.

Fuerza, salud y constancia es lo que hará que un deportista tenga un mayor rendimiento físico. (Amarike, 2018)

2.3. Definición de términos básicos

- **Atacar:** 1. Fase de la maniobra ofensiva, cuya finalidad es la conquista de un objetivo. 2. Acto hostil realizado por un individuo, avión, buque, vehículo, etc., mediante sus órganos de agresión.
- **Contraataque:** Acción ofensiva limitada realizada por toda o parte de una fuerza en situación defensiva contra una fuerza atacante, con el propósito de restablecer una posición defensiva y/o destruir a la fuerza enemiga, en un punto y en un momento favorable al contraataque. (Jave, 2004)
- **Defender:** 1. Acción que cumple una unidad con el fin de mantener una posición o para detener o destruir un ataque enemigo. 2. Cualquier trabajo de organización del terreno destinado a reforzar el valor de una posición.
- **Descanso:** 1. Posición del soldado, a pie o a caballo, sin arma o con ella, que se adopta cuando no es necesario que esté en la posición de atención. 2. Voz de mando para que, individual o colectivamente, se adopte la posición antes indicada. En las unidades montadas, los jinetes o conductores estando montados o desmontados con el caballo del diestro, previamente, dan tres palmadas en la tabla del caballo o mulo. 3. Toque de corneta o clarín, en maniobras o instrucción, para indicar al personal que las labores han terminado y que puede dedicarse al descanso.
- **Distancia:** Espacio libre que media entre la parte posterior de un elemento y la parte anterior del que está inmediatamente detrás, ya se trate de individuos, animales, vehículos, unidades, etc.
- **Ejercicios:** 1. Movimientos y acciones con que los soldados individualmente o en conjunto se ejercitan y adiestran para el combate. Se clasifican en ejercicios de orden cerrado y ejercicios tácticos. 2. término genérico para designar cualquier procedimiento de instrucción destinado a aplicar principios y técnicas de acuerdo a situaciones específicas. Estas situaciones pueden estar relacionadas o no a una situación táctica.

- **Herido:** Persona que ha sufrido un traumatismo por acción física o química, ya sea en operaciones bélicas o no, y cuyas condiciones físicas, intelectuales o morales han sido disminuidas o anuladas.
- **Motivación:** Factor psicológico, consciente o no que predispone al individuo a cumplir ciertas acciones o a tender hacia ciertos objetos.
- **Movimientos:** Desplazamiento de una unidad o de una fuerza militar cualquiera, en seguridad, con todos sus medios reunidos, en una dirección y hacia una zona determinada, pero manteniendo la capacidad combativa de las tropas de modo que pueda entrar en combate en cualquier momento. Los movimientos pueden emplear cualquier tipo de marcha o cualquier medio de transporte. Pueden ser tácticos o administrativos.
- **Puntos vulnerables:** Es cualquier condición o circunstancia en el contexto de un fenómeno o hecho político, económico, sicosocial o militar que genera una situación desventajosa que puede ser explotada por un enemigo o adversario.
- **Técnicas de reflejo:** Son respuestas automáticas, constantes o invariables a determinados estímulos.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe una relación directa y significativa entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

2.4.2. Hipótesis específicas

HE1 : Existe una relación directa y significativa entre las Técnicas del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

HE2 : Existe una relación directa y significativa entre los Principios del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

2.5. Variables

2.5.1. Definición conceptual

Variable 1. Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá: El krav Magá es utilizado por las fuerzas de seguridad del Israel (Mosad) así como en otras naciones. El Krav Magá es un arte marcial reformulado o derivado, tiene más de 50 años desde que fue creado en los campos de batalla militares y perfeccionado en los combates de la zona del medio oriente. (Dieguez, 2014)

Variable 2. Entrenamiento Físico - Deportivo: El entrenamiento deportivo ha sido definido, en una de sus consideraciones como una actividad atlética sistemática de larga duración, ordenada de manera progresiva e individual, dirigida a transformar las funciones fisiológicas y psicológicas humanas. Representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo. (González, 2013)

2.5.2. Definición operacional

Tabla 1.
Operacionalización de las Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Variable 1 Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá	Técnicas del Krav Magá	Movimientos Instintivos	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar sus movimientos instintivos para emplearlo en cualquier operación o acción militar?
		Postura	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar su postura para reaccionar ante cualquier situación de combate?
		Entorno	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá emplear el entorno en que se encuentre en beneficio propio para nuestra defensa?
		Distancia	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá de manera adecuada, la distancia es un tema muy importante para saber qué tipo reacción tomar para poder defenderse?
		Contraataque	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá de manera adecuada te brindará la facilidad de generar un contraataque efectivo ante cualquier enemigo?
	Principios del Krav Magá	Evitar ser herido	¿Se debe ejecutar los principios del Krav Magá para evitar ser herido en cualquier operación o acción militar de cuerpo a cuerpo?
		Técnicas de reflejo	¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como técnicas de reflejo para mejorar su instinto ante cualquier ataque?
		Defender y atacar en el menor tiempo posible	¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como defender y atacar en el menor tiempo posible para mejorar sus reflejos ante cualquier ataque?
		Usar puntos vulnerables	¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como usar los puntos vulnerables para tener una mejor efectividad en nuestra ejecución?
		Usar como armas las partes del cuerpo	¿Es muy común los entrenamientos que se utilicen como arma las partes del cuerpo para una defensa personal?

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Variable 2 Entrenamiento Físico – Deportivo	Preparación Física	Potencia contráctil	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar su potencia contráctil para una acción militar?
		Velocidad	¿Aplicando los principios del Krav Magá podrá tener una buena velocidad para cualquier tipo de contraataque ante cualquier acción militar?
		Coordinación motora	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá tener una buena coordinación motora para poder desempeñarse ante una acción militar?
		Velocidad de reacción	¿Aplicando los principios del Krav Magá, su velocidad de reacción podrá ser muy rápida ante una defensa personal?
		Resistencia a la fatiga	¿La resistencia a la fatiga es muy importante en el Krav Magá para un buen desempeño ante una acción militar?
	Rendimiento Físico	Rutina de ejercicios	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá tener una buena rutina de ejercicios?
		Periodos de descanso	¿Considera usted muy importante los periodos de descanso al momento de practicar el Krav Magá y tener mejores resultados?
		Hidratación	¿Aplicando los principios del Krav Magá la hidratación es muy importante ante cualquier acción militar?
		Complementos alimenticios	¿Los complementos alimenticios son muy necesarios en el entrenamiento del Krav Magá?
		Motivación	¿Considera usted es muy importante la motivación en el entrenamiento del Krav Magá para un buen desempeño?

Fuente: Elaboración Propia

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. **Enfoque**

El enfoque es cuantitativo, usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (Sampieri, 2010)

3.2. **Tipo**

El tipo de investigación utilizado es Básica. Según Zorrilla (1993). La básica denominada también pura o fundamental, busca el progreso científico, acrecentar los conocimientos teóricos, sin interesarse directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas.

El diseño de la investigación corresponde al No experimental, Es aquel que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Se basa fundamentalmente en la observación de fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos. (Hernández, Fernández & Baptista, 2003)

3.3. **Diseño**

Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Correlacional – Descriptivo (Hernández, Et Al,1998), por estar orientada a describir de manera independiente cada variable de estudio, para luego mediante métodos estadísticos de correlación se podrán determinar el grado de relación existente entre ellas.

3.4. Método

La investigación ha sido a su vez descriptiva explicativa por cuanto se buscó desarrollar fiel las diferentes adquisiciones del material de la Infraestructura Militar Educativa y su contribución con el Nivel de Instrucción-Entrenamiento para los cadetes del Arma de Caballería.

Según Sabino (2000), se define como “un esfuerzo que se emprende para resolver un problema, claro está, un problema de conocimiento”.

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

Se establecen una población 1314 Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

3.5.2. Muestra

Es probabilístico de tipo aleatorio, tomando en cuenta que dos son los autores de la investigación siendo parte del arma.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

N =	1314	Tamaño de la población
Z =	1.96	Nivel de confianza
p =	0.5	Probabilidad de éxito
q =	0.5	Probabilidad de fracaso
d =	0.05	Margen de error

$$N = \frac{(1314) * (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}{(0.05)^2 * (1314 - 1) + (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}$$

$$N = \frac{1261.9656}{4.2429}$$

N = 298

298 Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Resultando como muestra de la investigación.

3.6. Técnicas/Instrumentos para la recolección de datos

Los Instrumentos de recolección de datos consistieron en la observación de situaciones específicas, lectura y análisis de informes, análisis de la hipótesis aplicando una encuesta.

Para la observación se utilizó la técnica mixta: participante y no participante, es decir, en algunos casos se observó directamente los hechos relacionados con las variables de estudio, y en otros, se preguntó a una muestra representativa. Los criterios de construcción del instrumento de recogida de datos (observación) fueron los siguientes:

1. Se desarrolló una observación de campo, es decir, en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi Cervantes”.
2. Se aplicó una observación estructurada mediante la cual se registró diversas reacciones y comportamientos en cada unidad de observación o muestra.
3. Se estructuró una lista de cotejo para cuantificar: el qué se observará, el cómo y a través de qué medio.
4. Se desarrolló una observación colectiva participante, los investigadores interactuaron con las actividades específicas de las unidades de observación, tomando como nota de las reacciones positivas y negativas, describiéndose como estructura del escenario todos los instrumentos teóricos.
5. El tipo de observación que se ejecuto fue directa, los observadores actuaron independientemente, registrando diferentes aspectos observados.
6. Se tuvo en consideración los elementos fundamentales que comporta la observación: A través de este método se va realizar la observación de los objetivos y fenómenos de la realidad sobre relación entre la los hábitos de lectura y el dominio temático de la

asignatura de técnica de tiro con morteros en los cadetes del Arma de Caballería, sin realizar una medición ni experimentación, solo intencionado, selectivo e interpretativo de la realidad, orientado a objetivos específicos.

7. La validez científica de la técnica de observación empleada se basó en las normas siguientes:

- a. Objetivo de la investigación: el qué y el para qué se va a observar.
- b. Se definió y delimito el área de observación: población y muestra (Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi Cervantes”).
- c. Se planificó y capacitó a los observadores (investigadores).
- d. Se definió operacionalmente las variables a ser observadas y como serian registradas, por lo que se confeccionó una guía de observación flexible.
- e. Se previeron los instrumentos siguientes para recoger los datos: cuadernos de anotaciones, formatos de registros, etc.
- f. Todo registro de informaciones fue trabajado de inmediato, de modo objetivo y responsable.

Todas las preguntas serán precodificadas, siendo sus opciones de respuesta las siguientes:

Tabla 2.
Diagrama de Likert

SI	Tal Vez	NO
----	---------	----

Fuente: Desarrollada en 1932 por el sociólogo Rensis Likert

El instrumento empleado fue la encuesta, a través de la técnica de encuesta autoaplicado, siendo este instrumento de recolección de datos semi estructurado y constituido por 20 preguntas (cerradas)

Solo incluye preguntas cerradas, con lo cual se busca reducir la ambigüedad de las respuestas y favorecer las comparaciones entre las respuestas.

Cada indicador de la variable independiente será medido a través de (10) preguntas justificadas por cada la variable dependiente, con lo cual se le otorga mayor consistencia a la investigación.

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

Se validó a través del juicio de expertos cuyo resultado se describe en el siguiente cuadro:

Tabla 3.
Validación de los Expertos

N°	EXPERTOS	% VALIDACIÓN
01	Dr. BOLIVAR JIMENEZ, JOSE LUIS	89.00%
02	Ms PAUCAR LUNA JORGE	96.00%
03	Mg. RAMIREZ RODRIGUEZ, GLEN FERNANDO	88.00%
	Promedio	90.66%

El documento mereció una apreciación promedio de 87.33% se hace constar fue el instrumento se sujetó para su mejoramiento a una prueba piloto aplicada a Cadetes.

Cadetes de las EMCH “CFB”.

- Trabajos de investigación realizados en nuestro país y en el extranjero que se indican en los antecedentes de la investigación,
- Para validar los instrumentos se sometieron los Ítems a juicio de tres expertos, los cuales evaluarán y asignarán un atributo para cada Ítem, en base a estos resultados se procederá a llenar la hoja resumen de opinión de expertos para determinar el atributo promedio que corresponde a cada Ítem. Los Ítem que obtuvieran un promedio menor a 80 puntos, serán desestimados o modificados en su estructura.

Para la confiabilidad se le aplicó el criterio del Alpha de Cronbach.

Se empleó el instrumento descritos en el párrafo a y b: la relación de variables mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach para comprobar la consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems para evaluar cuanto mejoraría (o empeoraría) la fiabilidad de la prueba si se excluye un determinado ítem, procesado con la aplicación SPSS ver. 22. Su fórmula determina el grado de consistencia y precisión.

Criterio de confiabilidad valores:

- No es confiable -1 a 0
- Baja confiabilidad 0.01 a 0.49
- Moderada confiabilidad 0.5 a 0.75
- Fuerte confiabilidad 0.76 a 0.89
- Alta confiabilidad 0.9 a 1

• **Coefficiente Alfa de Cronbach**

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

En donde:

K = El número de ítems

$\sum S_i^2$ = Sumatoria de Varianzas de los ítems

S_T^2 = Varianza de la suma de los ítems

α = Coeficiente de Alpha de Cronbach

Teniendo como resultado 90.66%, este instrumento se utilizó en la prueba piloto de una muestra de 298 entrevistados (Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos) por cada variable de estudio realizada en la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, durante el año 2019.

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, así como para su interpretación posterior, han sido el análisis y la síntesis, que permitió una mejor definición de los componentes individuales del fenómeno estudiado; y, de deducción-inducción, que permitió comprobar a través de hipótesis determinadas el comportamiento de indicadores de la realidad estudiada.

La base de datos y el análisis, recodificación de variables y la determinación de la estadística descriptiva e inferencial. Para las Pruebas de Hipótesis hemos utilizado la Prueba de Correlación de Spearman (Rho) con dos variables con categorías y el Análisis Exploratorio que sirve para comprobar si los promedios provienen de una Nivel de defensa normal.

3.9. Aspectos éticos

La responsabilidad es el fundamento principal para asumir el contenido de la tesis y dar colaboración a los argumentos, cifras y datos citados dando así al derecho de autor, por el uso de citas o ideas de otros autores.

- Transparencia en la recolección de datos de la muestra de la investigación.
- Autenticidad en la recolección de datos: serán los mismos recolectados de la fuente, es decir los resultados de las encuestas no han sido manipuladas, se han presentado tal y como se han encontrado y con el permiso de los cadetes encuestados.
- Énfasis en la autenticidad de los resultados obtenidos.
- Confidencialidad en las respuestas a las encuestas aplicadas.
- Honestidad al momento de realizar el análisis.
- Veracidad de los resultados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Descripción

Variable 1: Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá

P1: ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar sus movimientos instintivos para emplearlo en cualquier operación o acción militar?

Tabla 4

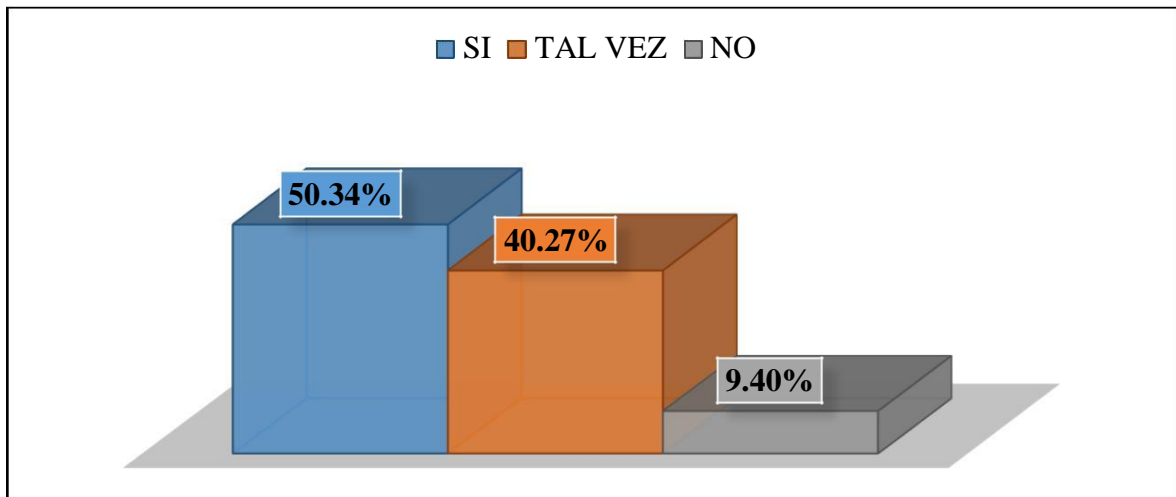
Técnicas del Krav Magá, Movimientos Instintivos

Alternativa	Fi	Porcentaje
SI	150	50.34%
TAL VEZ	120	40.27%
NO	28	9.40%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 1. Técnicas del Krav Magá, Movimientos Instintivos

P1: ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar sus movimientos instintivos para emplearlo en cualquier operación o acción militar?



Fuente: Tabla 4

Interpretación 1: En la Tabla 4 y la Figura 1 se observa que el 50.34% determina "SI" y el 40.27% determina "TAL VEZ" y el 9.40% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar sus movimientos instintivos para emplearlo en cualquier operación o acción militar.

P2: ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar su postura para reaccionar ante cualquier situación de combate?

Tabla 5

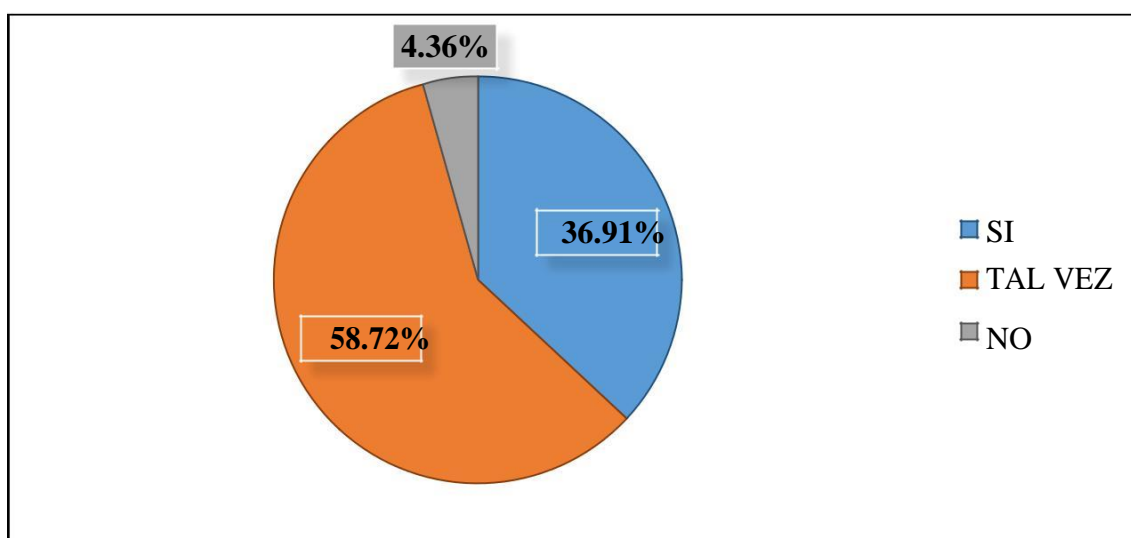
Técnicas del Krav Magá, Postura

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	110	36.91%
TAL VEZ	175	58.72%
NO	13	4.36%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 2. Técnicas del Krav Magá, Postura

P2: ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar su postura para reaccionar ante cualquier situación de combate?



Fuente: Tabla 5

Interpretación 2: En la Tabla 5 y la Figura 2 se observa que el 58.72% determina "TAL VEZ" y el 36.91% determina "SI" y el 4.36% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar su postura para reaccionar ante cualquier situación de combate.

P3: ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá emplear el entorno en que se encuentre en beneficio propio para nuestra defensa?

Tabla 6

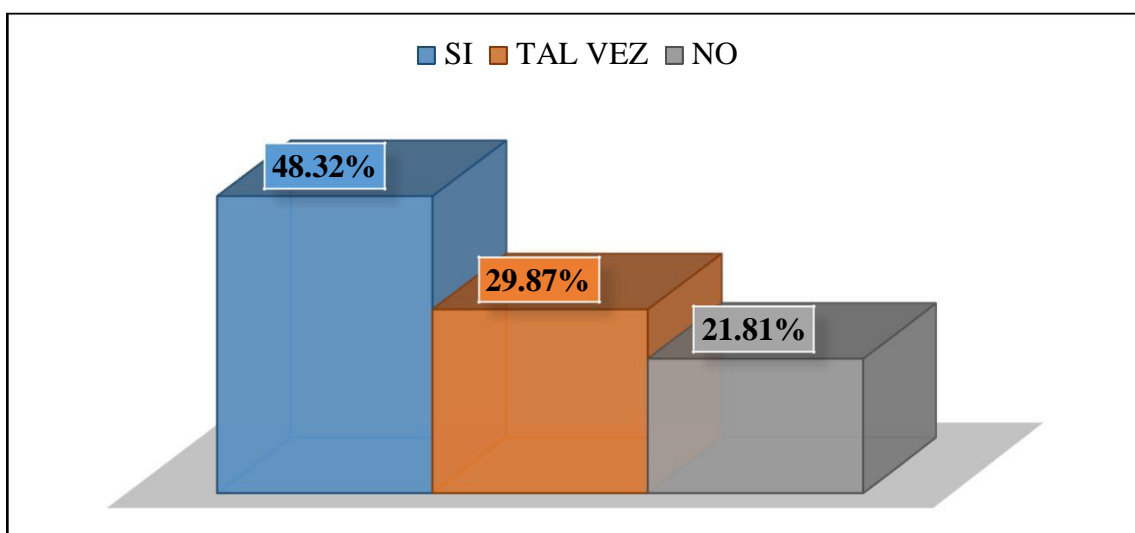
Técnicas del Krav Magá, Entorno

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	144	48.32%
TAL VEZ	89	29.87%
NO	65	21.81%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 3. Técnicas del Krav Magá, Entorno

P3: ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá emplear el entorno en que se encuentre en beneficio propio para nuestra defensa?



Fuente: Tabla 6

Interpretación 3: En la Tabla 6 y la Figura 3 se observa que el 48.32% determina "SI" y el 29.87% determina "TAL VEZ" y el 21.81% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá emplear el entorno en que se encuentre en beneficio propio para nuestra defensa?

P4: ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá de manera adecuada, la distancia es un tema muy importante para saber qué tipo reacción tomar para poder defenderse?

Tabla 7

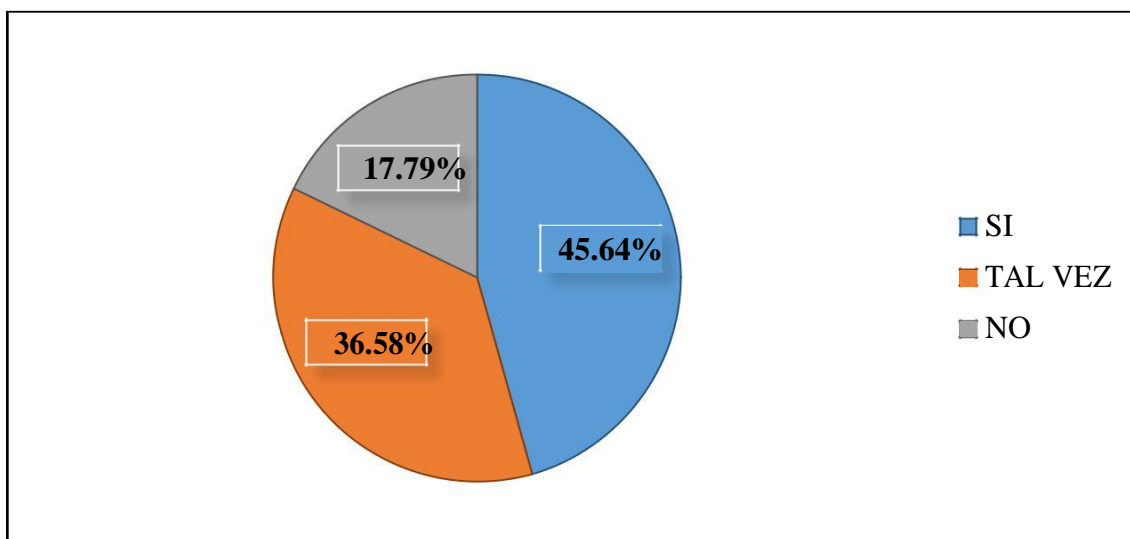
Técnicas del Krav Magá, Distancia

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	136	45.64%
TAL VEZ	109	36.58%
NO	53	17.79%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 4. Técnicas del Krav Magá, Distancia

P4: ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá de manera adecuada, la distancia es un tema muy importante para saber qué tipo reacción tomar para poder defenderse?



Fuente: Tabla 7

Interpretación 4: En la Tabla 7 y la Figura 4 se observa que el 45.64% determina "SI" y el 36.58% determina "TAL VEZ" y el 17.79% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que aplicando las técnicas del Krav Magá de manera adecuada, la distancia es un tema muy importante para saber qué tipo reacción tomar para poder defenderse.

P5: ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá de manera adecuada te brindará la facilidad de generar un contraataque efectivo ante cualquier enemigo?

Tabla 8

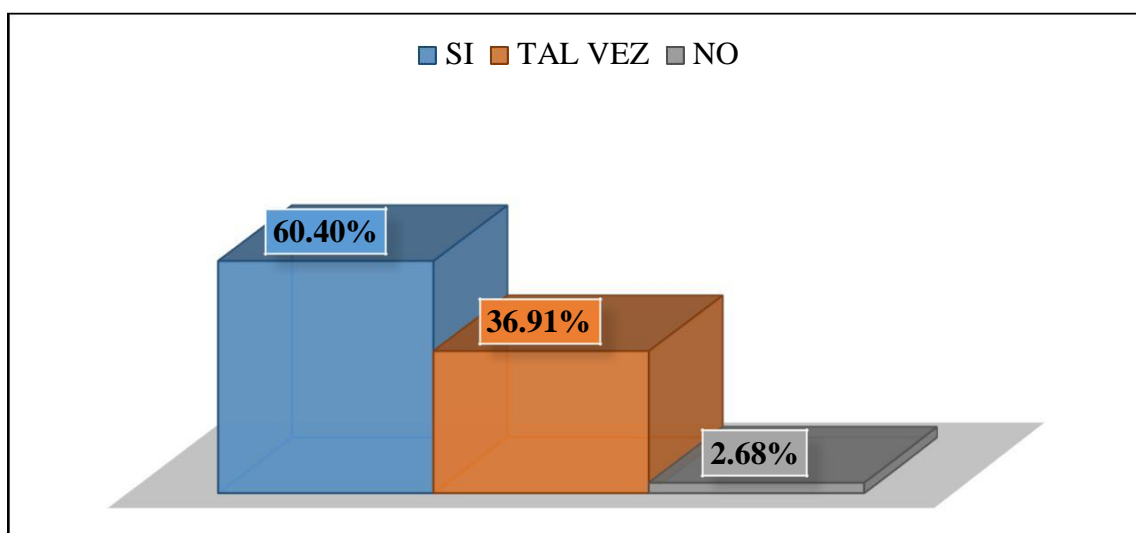
Técnicas del Krav Magá, Contraataque

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	180	60.40%
TAL VEZ	110	36.91%
NO	8	2.68%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 5. Técnicas del Krav Magá, Contraataque

P5: ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá de manera adecuada te brindará la facilidad de generar un contraataque efectivo ante cualquier enemigo?



Fuente: Tabla 8

Interpretación 5: En la Tabla 8 y la Figura 5 se observa que el 60.40% determina "SI" y el 36.91% determina "TAL VEZ" y el 2.68% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que aplicando las técnicas del Krav Magá de manera adecuada te brindará la facilidad de generar un contraataque efectivo ante cualquier enemigo.

P6: ¿Se debe ejecutar los principios del Krav Magá para evitar ser herido en cualquier operación o acción militar de cuerpo a cuerpo?

Tabla 9

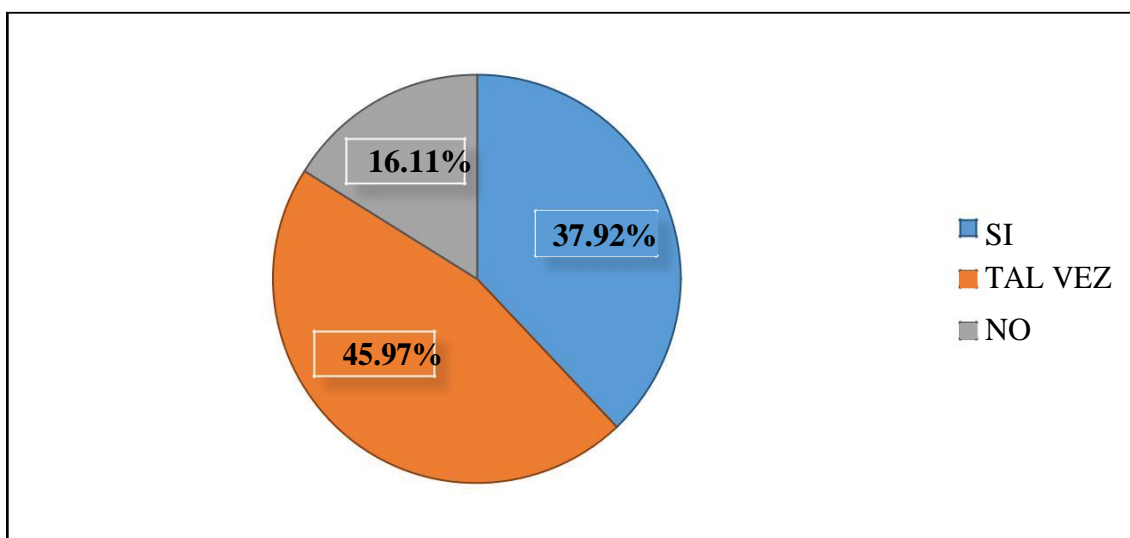
Principios del Krav Magá, Evitar ser herido

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	113	37.92%
TAL VEZ	137	45.97%
NO	48	16.11%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 6. Principios del Krav Magá, Evitar ser herido

P6: ¿Se debe ejecutar los principios del Krav Magá para evitar ser herido en cualquier operación o acción militar de cuerpo a cuerpo?



Fuente: Tabla 9

Interpretación 6: En la Tabla 9 y la Figura 6 se observa que el 45.97% determina "TAL VEZ" y el 37.92% determina "SI" y el 16.11% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que se debe ejecutar los principios del Krav Magá para evitar ser herido en cualquier operación o acción militar de cuerpo a cuerpo.

P7. ¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como técnicas de reflejo para mejorar su instinto ante cualquier ataque?

Tabla 10

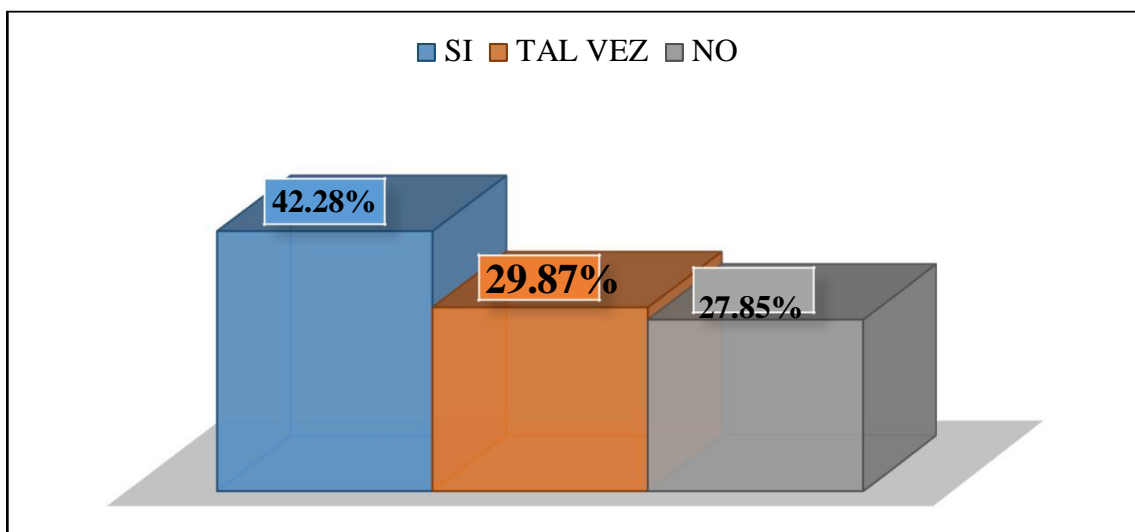
Principios del Krav Magá, Técnicas de reflejo

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	126	42.28%
TAL VEZ	89	29.87%
NO	83	27.85%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" – 2019

Figura 7. Principios del Krav Magá, Técnicas de reflejo

P7. ¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como técnicas de reflejo para mejorar su instinto ante cualquier ataque?



Fuente: Tabla 10

Interpretación 7: En la Tabla 10 y la Figura 7 se observa que el 42.28% determina "SI" y el 29.87% determina "TAL VEZ" y el 27.85% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que debe ejecutar los principios del Krav Magá como técnicas de reflejo para mejorar su instinto ante cualquier ataque.

P8. ¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como defender y atacar en el menor tiempo posible para mejorar sus reflejos ante cualquier ataque?

Tabla 11

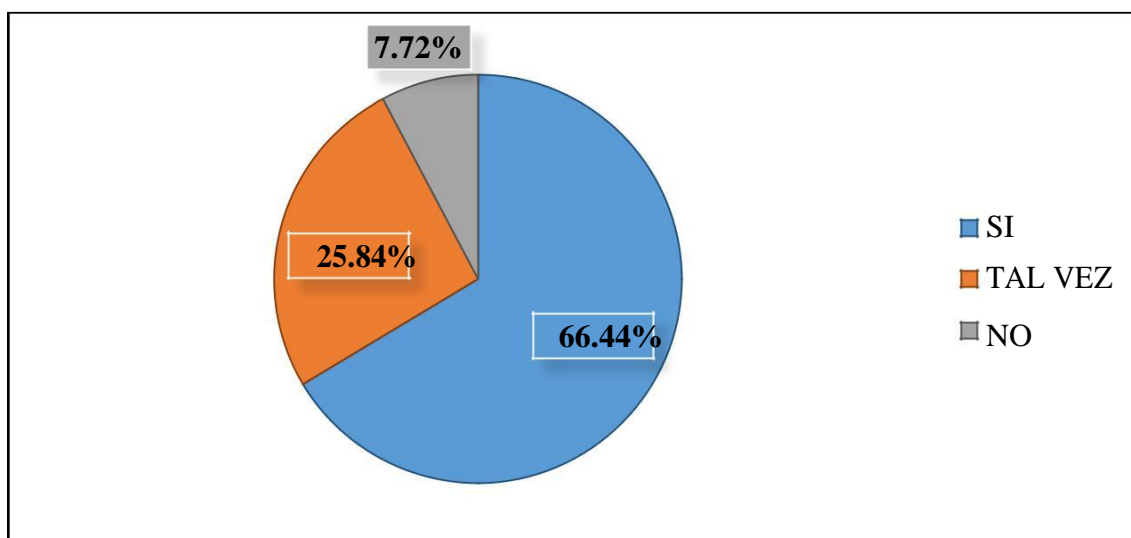
Principios del Krav Magá, Defender y atacar en el menor tiempo posible

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	198	66.44%
TAL VEZ	77	25.84%
NO	23	7.72%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 8. Principios del Krav Magá, Defender y atacar en el menor tiempo posible

P8. ¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como defender y atacar en el menor tiempo posible para mejorar sus reflejos ante cualquier ataque?



Fuente: Tabla 11

Interpretación 8: En la Tabla 11 y la Figura 8 se observa que el 66.44% determina "SI" y el 25.84% determina "TAL VEZ" y el 7.72% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que debe ejecutar los principios del Krav Magá como defender y atacar en el menor tiempo posible para mejorar sus reflejos ante cualquier ataque.

P9. ¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como usar los puntos vulnerables para tener una mejor efectividad en nuestra ejecución?

Tabla 12

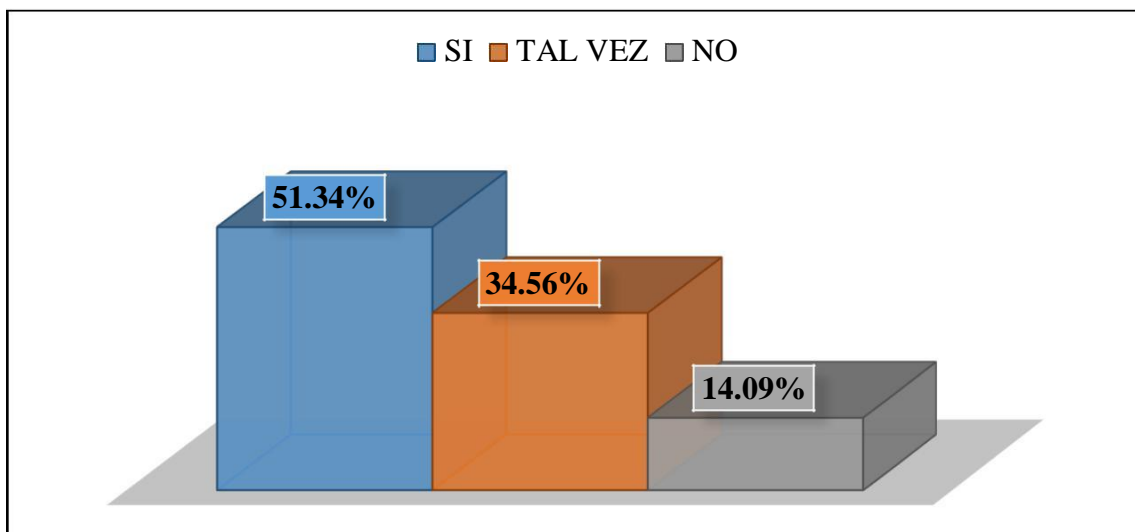
Principios del Krav Magá, Usar puntos vulnerables

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	153	51.34%
TAL VEZ	103	34.56%
NO	42	14.09%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 9. Principios del Krav Magá, Usar puntos vulnerables

P9. ¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como usar los puntos vulnerables para tener una mejor efectividad en nuestra ejecución?



Fuente: Tabla 12

Interpretación 9: En la Tabla 12 y la Figura 9 se observa que el 51.34% determina "SI" y el 34.56% determina "TAL VEZ" y el 14.09% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que debe ejecutar los principios del Krav Magá como usar los puntos vulnerables para tener una mejor efectividad en nuestra ejecución.

P10. ¿Es muy común los entrenamientos que se utilicen como arma las partes del cuerpo para una defensa personal?

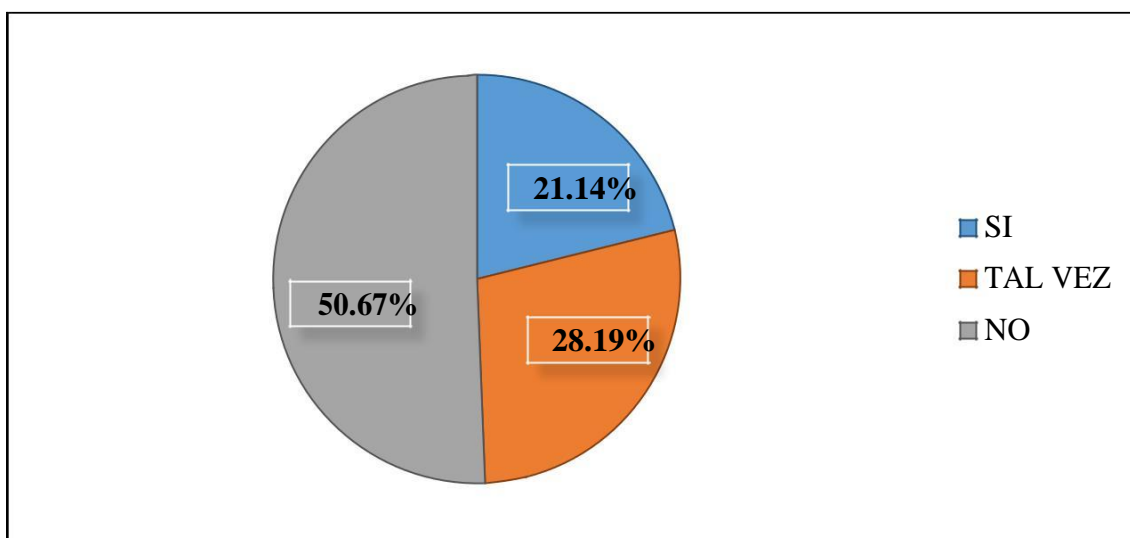
Tabla 13

Principios del Krav Magá, Usar como armas las partes del cuerpo

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	63	21.14%
TAL VEZ	84	28.19%
NO	151	50.67%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 10. Principios del Krav Magá, Usar como armas las partes del cuerpo
P10. ¿Es muy común los entrenamientos que se utilicen como arma las partes del cuerpo para una defensa personal?



Fuente: Tabla 13

Interpretación 10: En la Tabla 13 y la Figura 10 se observa que el 50.67% determina "NO" y el 28.19% determina "TAL VEZ" y el 21.14% determina "SI", tomando en cuenta que la mayoría determinan que es muy común los entrenamientos que se utilicen como arma las partes del cuerpo para una defensa personal.

Variable 2: Entrenamiento Físico – Deportivo

P11. ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar su potencia contráctil para una acción militar?

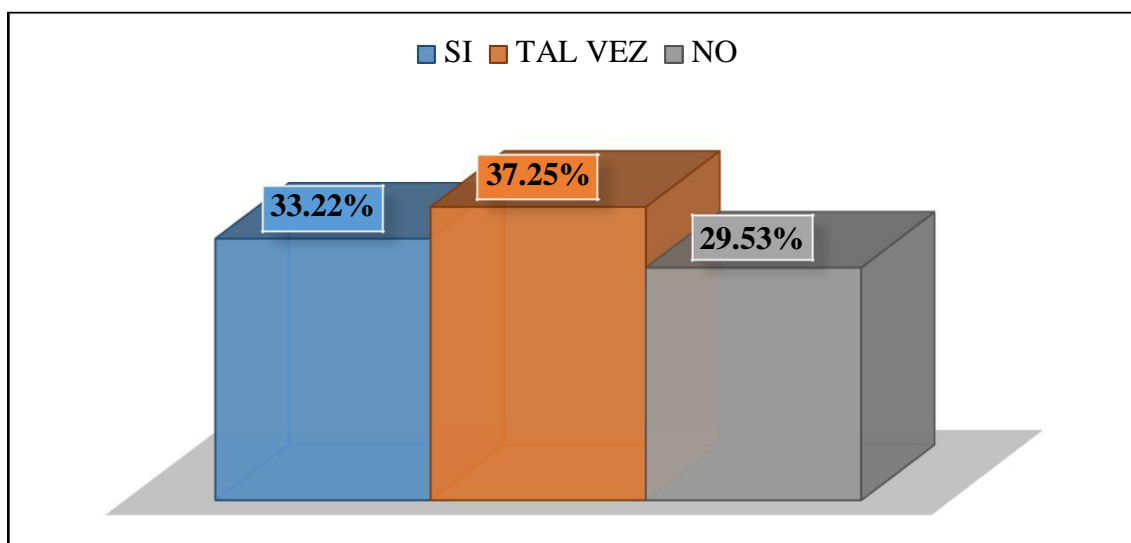
Tabla 14
Preparación Física, Potencia contráctil

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	99	33.22%
TAL VEZ	111	37.25%
NO	88	29.53%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 11. Preparación Física, Potencia contráctil

P11. ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar su potencia contráctil para una acción militar?



Fuente: Tabla 14

Interpretación 11: En la Tabla 14 y la Figura 11 se observa que el 37.25% determina "TAL VEZ" y el 33.22% determina "SI" y el 29.53% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar su potencia contráctil para una acción militar.

P12. ¿Aplicando los principios del Krav Magá podrá tener una buena velocidad para cualquier tipo de contraataque ante cualquier acción militar?

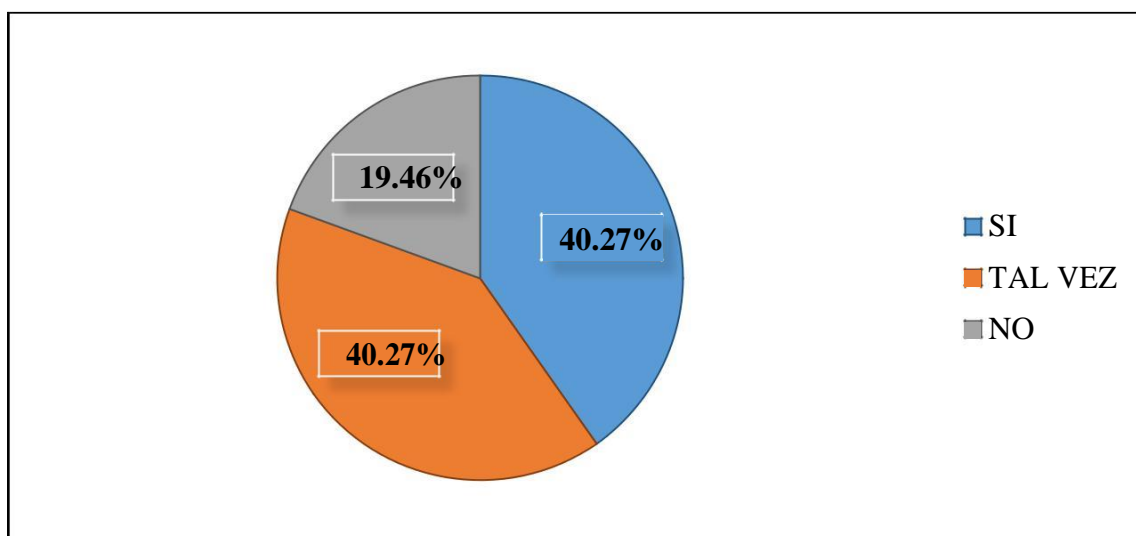
Tabla 15
Preparación Física, Velocidad

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	120	40.27%
TAL VEZ	120	40.27%
NO	58	19.46%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 12. Preparación Física, Velocidad

P12. ¿Aplicando los principios del Krav Magá podrá tener una buena velocidad para cualquier tipo de contraataque ante cualquier acción militar?



Fuente: Tabla 15

Interpretación 12: En la Tabla 15 y la Figura 12 se observa que el 40.27% determina "SI" y el 40.27% determina "TAL VEZ" y el 19.46% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que aplicando los principios del Krav Magá podrá tener una buena velocidad para cualquier tipo de contraataque ante cualquier acción militar.

P13. ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá tener una buena coordinación motora para poder desempeñarse ante una acción militar?

Tabla 16

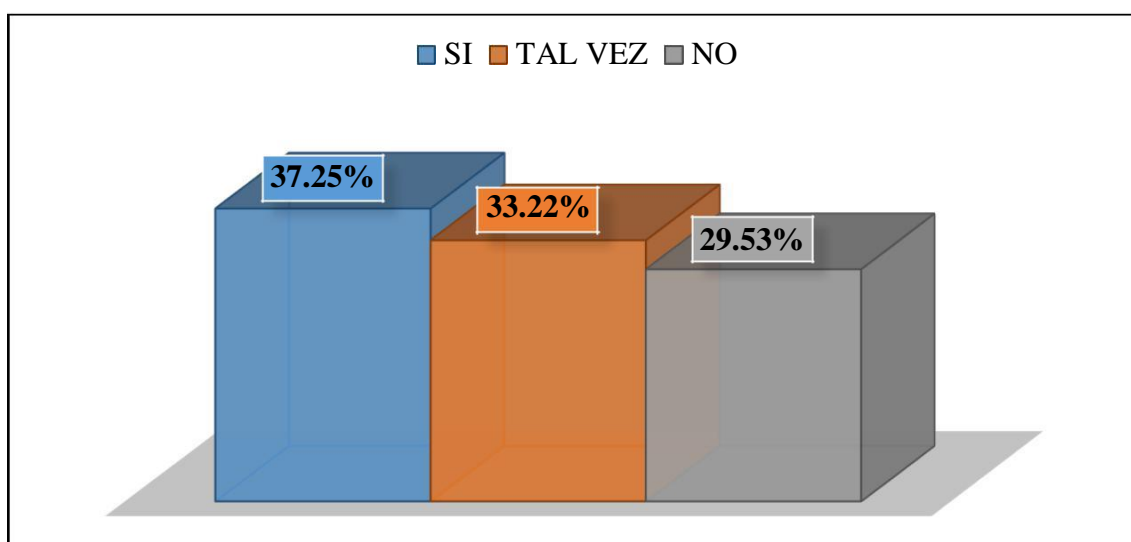
Preparación Física, Coordinación motora

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	111	37.25%
TAL VEZ	99	33.22%
NO	88	29.53%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 13. Preparación Física, Coordinación motora

P13. ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá tener una buena coordinación motora para poder desempeñarse ante una acción militar?



Fuente: Tabla 16

Interpretación 13: En la Tabla 16 y la Figura 13 se observa que el 37.25% determina "SI" y el 33.22% determina "TAL VEZ" y el 29.53% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que aplicando las técnicas del Krav Magá podrá tener una buena coordinación motora para poder desempeñarse ante una acción militar.

P14. ¿Aplicando los principios del Krav Magá, su velocidad de reacción podrá ser muy rápida ante una defensa personal?

Tabla 17

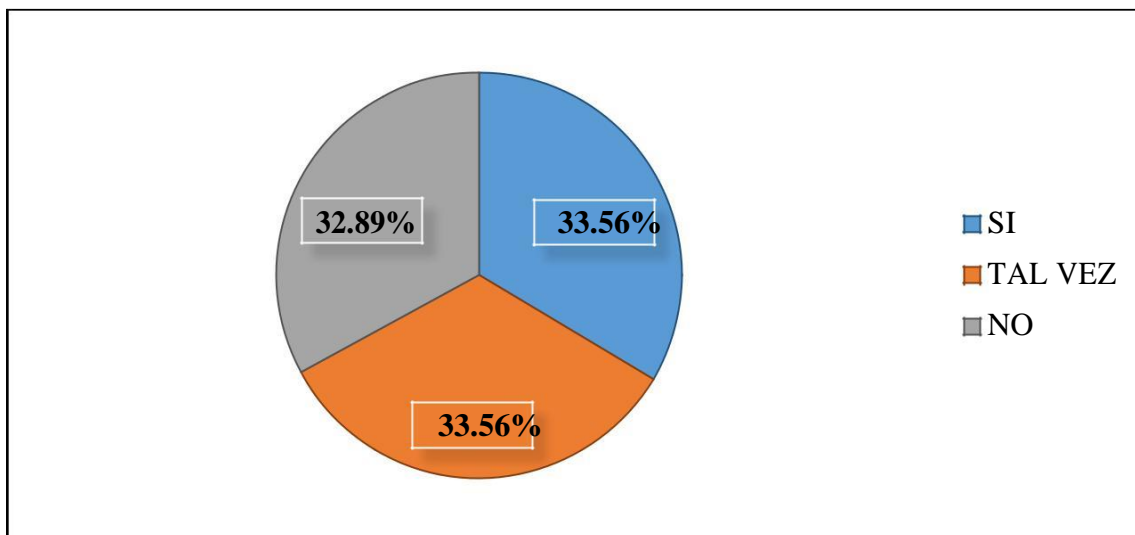
Preparación Física, Velocidad de reacción

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	100	33.56%
TAL VEZ	100	33.56%
NO	98	32.89%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 14. Preparación Física, Velocidad de reacción

P14. ¿Aplicando los principios del Krav Magá, su velocidad de reacción podrá ser muy rápida ante una defensa personal?



Fuente: Tabla 17

Interpretación 2: En la Tabla 17 y la Figura 14 se observa que el 33.56% determina "SI" y el 33.56% determina "TAL VEZ" y el 32.89% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que aplicando los principios del Krav Magá, su velocidad de reacción podrá ser muy rápida ante una defensa personal.

P15. ¿La resistencia a la fatiga es muy importante en el Krav Magá para un buen desempeño ante una acción militar?

Tabla 18

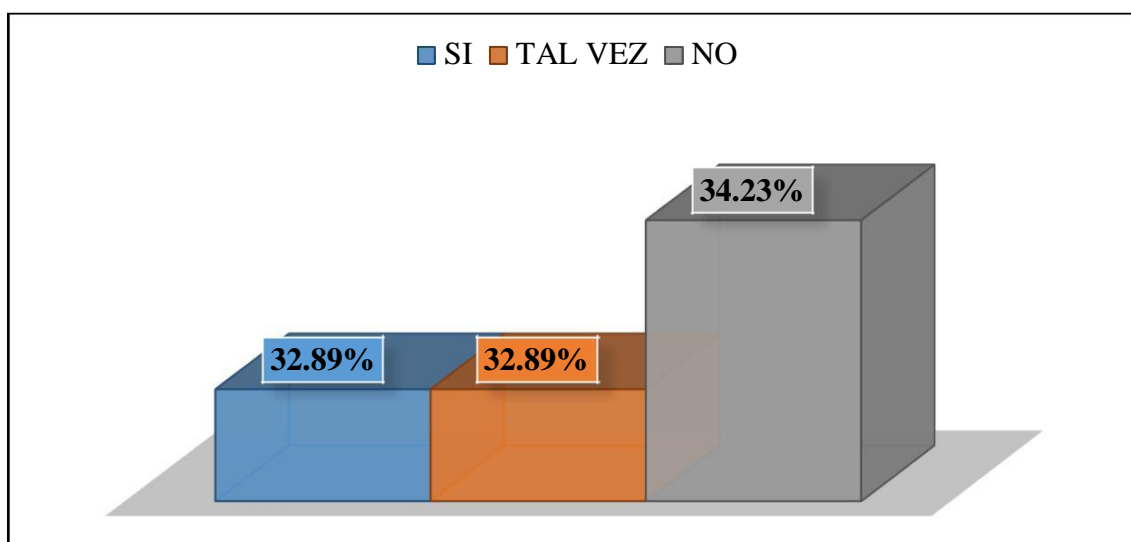
Preparación Física, Resistencia a la fatiga

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	98	32.89%
TAL VEZ	98	32.89%
NO	102	34.23%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 15. Preparación Física, Resistencia a la fatiga

P15. ¿La resistencia a la fatiga es muy importante en el Krav Magá para un buen desempeño ante una acción militar?



Fuente: Tabla 18

Interpretación 3: En la Tabla 18 y la Figura 15 se observa que el 34.23% determina "NO" y el 32.89% determina "SI" y el 32.89% determina "TAL VEZ", tomando en cuenta que la mayoría determinan que la resistencia a la fatiga es muy importante en el Krav Magá para un buen desempeño ante una acción militar.

P16. ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá tener una buena rutina de ejercicios?

Tabla 19

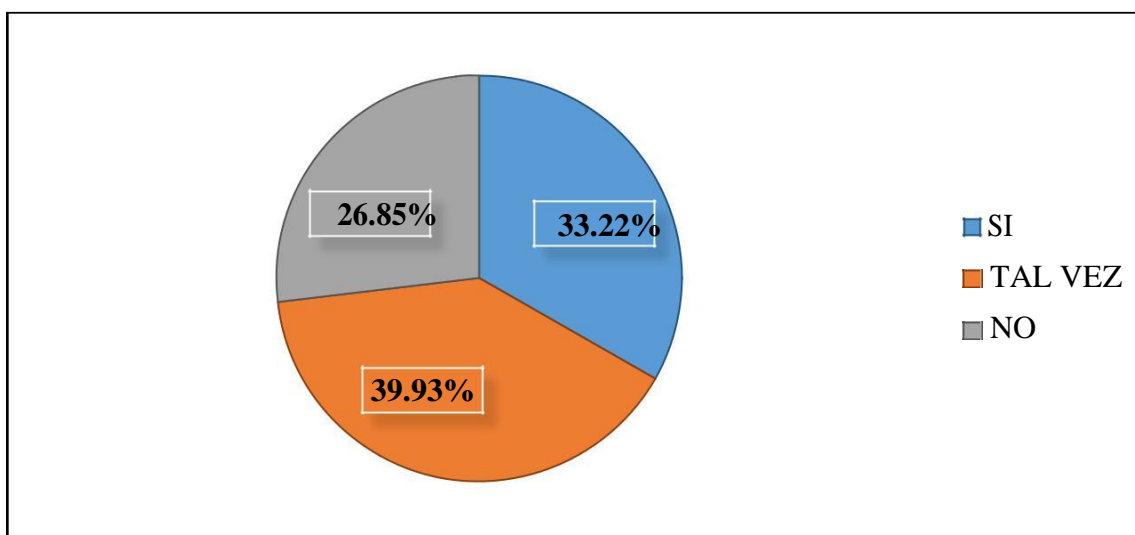
Rendimiento Físico, Rutina de ejercicios

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	99	33.22%
TAL VEZ	119	39.93%
NO	80	26.85%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 16. Rendimiento Físico, Rutina de ejercicios

P16. ¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá tener una buena rutina de ejercicios?



Fuente: Tabla 19

Interpretación 4: En la Tabla 19 y la Figura 16 se observa que el 39.93% determina "TAL VEZ" y el 33.22% determina "SI" y el 26.85% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que aplicando las técnicas del Krav Magá podrá tener una buena rutina de ejercicios.

P17. ¿Considera usted muy importante los periodos de descanso al momento de practicar el Krav Magá y tener mejores resultados?

Tabla 20

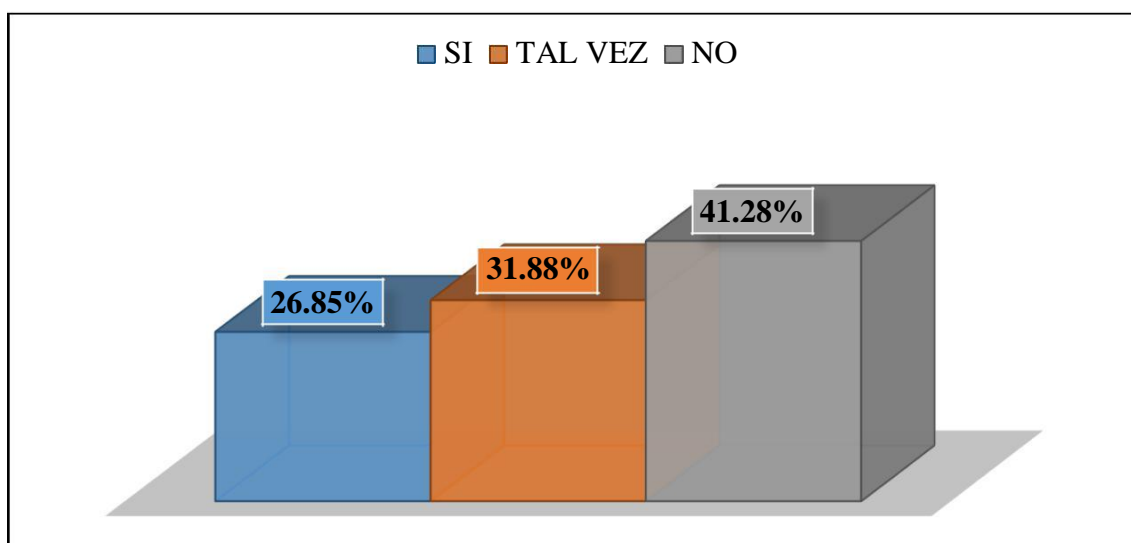
Rendimiento Físico, Periodos de descanso

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	80	26.85%
TAL VEZ	95	31.88%
NO	123	41.28%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 17. Rendimiento Físico, Periodos de descanso

P17. ¿Considera usted muy importante los periodos de descanso al momento de practicar el Krav Magá y tener mejores resultados?



Fuente: Tabla 20

Interpretación 5: En la Tabla 20 y la Figura 17 se observa que el 41.28% determina "NO" y el 31.88% determina "TAL VEZ" y el 26.85% determina "SI", tomando en cuenta que la mayoría determinan que considera usted muy importante los periodos de descanso al momento de practicar el Krav Magá y tener mejores resultados.

P18. ¿Aplicando los principios del Krav Magá la hidratación es muy importante ante cualquier acción militar?

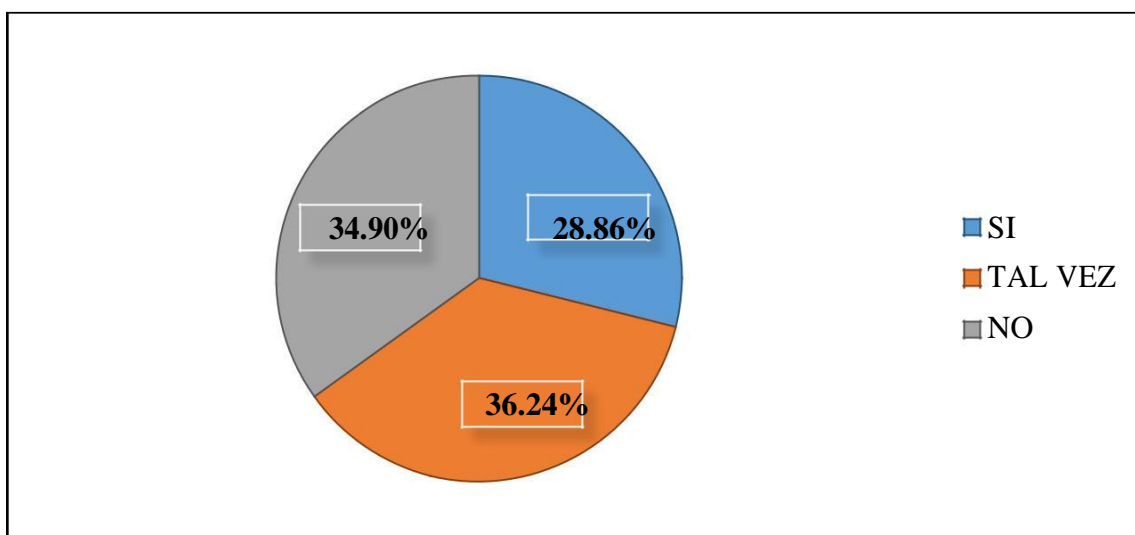
Tabla 21
Rendimiento Físico, Hidratación

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	86	28.86%
TAL VEZ	108	36.24%
NO	104	34.90%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 18. Rendimiento Físico, Hidratación

P18. ¿Aplicando los principios del Krav Magá la hidratación es muy importante ante cualquier acción militar?



Fuente: Tabla 21

Interpretación 6: En la Tabla 21 y la Figura 18 se observa que el 36.24% determina "TAL VEZ" y el 34.90% determina "NO" y el 28.86% determina "SI", tomando en cuenta que la mayoría determinan que aplicando los principios del Krav Magá la hidratación es muy importante ante cualquier acción militar.

P19. ¿Los complementos alimenticios son muy necesarios en el entrenamiento del Krav Magá?

Tabla 22

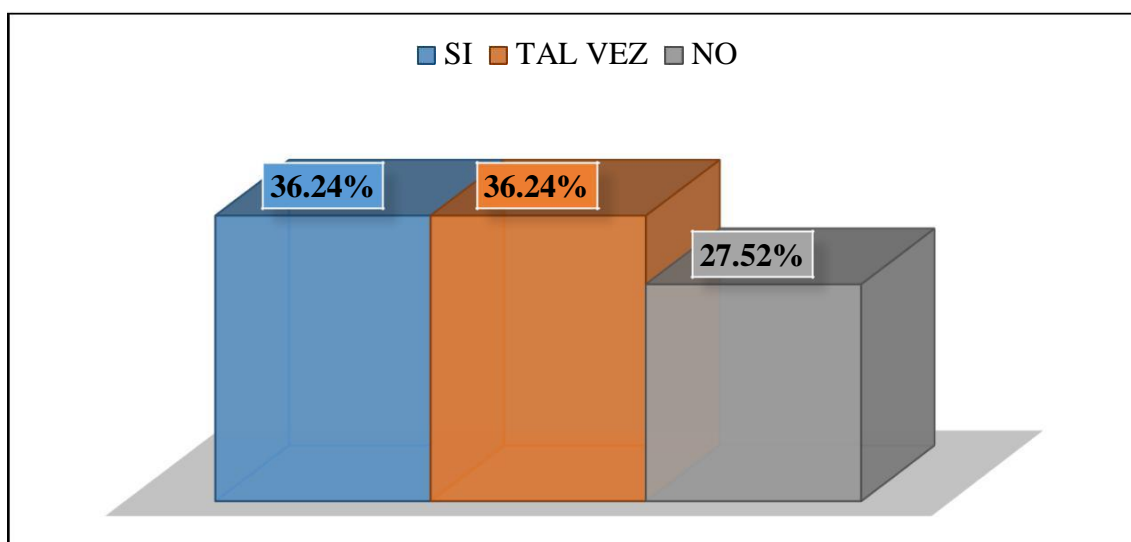
Práctica de los Simuladores, Complementos alimenticios

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	108	36.24%
TAL VEZ	108	36.24%
NO	82	27.52%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 19. Práctica de los Simuladores, Complementos alimenticios

P19. ¿Los complementos alimenticios son muy necesarios en el entrenamiento del Krav Magá?



Fuente: Tabla 22

Interpretación 7: En la Tabla 22 y la Figura 19 se observa que el 36.24% determina "SI" y el 36.24% determina "TAL VEZ" y el 27.52% determina "NO", tomando en cuenta que la mayoría determinan que los complementos alimenticios son muy necesarios en el entrenamiento del Krav Magá.

P20. ¿Considera usted es muy importante la motivación en el entrenamiento del Krav Magá para un buen desempeño?

Tabla 23

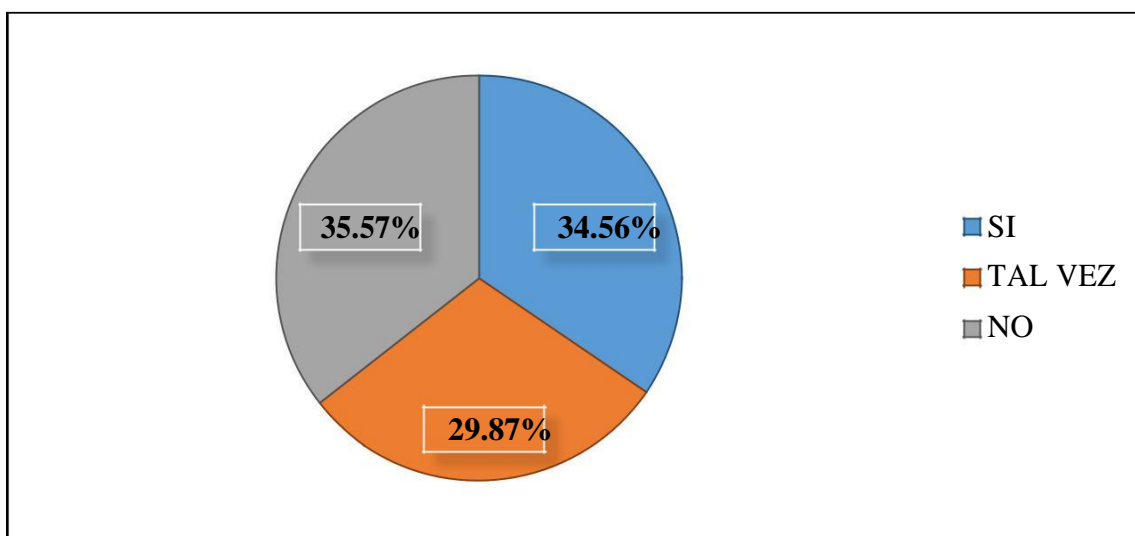
Práctica de los Simuladores, Motivación

Alternativa	fi	Porcentaje
SI	103	34.56%
TAL VEZ	89	29.87%
NO	106	35.57%
TOTAL	298	100.00%

Fuente: Cuestionario aplicada a los Cadetes del Arma de Caballería de la EMCH "CFB" - 2019.

Figura 20. Práctica de los Simuladores, Motivación

P20. ¿Considera usted es muy importante la motivación en el entrenamiento del Krav Magá para un buen desempeño?



Fuente: Tabla 23

Interpretación 8: En la Tabla 23 y la Figura 20 se observa que el 35.57% determina "NO" y el 34.56% determina "SI" y el 29.87% determina "TAL VEZ", tomando en cuenta que la mayoría determinan que considera usted es muy importante la motivación en el entrenamiento del Krav Magá para un buen desempeño.

4.2. Interpretación

El coeficiente de correlación de Spearman, ρ (Rho) es una medida de la correlación (la asociación o interdependencia) entre dos variables aleatorias continuas. Para calcular ρ , los datos son ordenados y reemplazados por su respectivo orden.

El estadístico ρ viene dado por la expresión:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Donde “D” es la diferencia entre los correspondientes estadísticos de orden de x - y. “N” es el número de parejas.

Se tiene que considerar la existencia de datos idénticos a la hora de ordenarlos, aunque si éstos son pocos, se puede ignorar tal circunstancia

La aproximación moderna al problema de averiguar si un valor observado de ρ es significativamente diferente de cero (siempre tendremos $-1 \leq \rho \leq 1$) es calcular la probabilidad de que sea mayor o igual que el ρ esperado, dada la hipótesis nula, utilizando un test de permutación. Esta aproximación es casi siempre superior a los métodos tradicionales, a no ser que el conjunto de datos sea tan grande que la potencia informática no sea suficiente para generar permutaciones (poco probable con la informática moderna), o a no ser que sea difícil crear un algoritmo para crear permutaciones que sean lógicas bajo la hipótesis nula en el caso particular de que se trate (aunque normalmente estos algoritmos no ofrecen dificultad).

4.3. Contratación de Hipótesis:

A. Validación de Correlación de Spearman (Rho), HG

Así observamos de la Hipótesis General (HG):

HG - Existe relación directa y significativa entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

HG₀ (Nula) – NO existe relación entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

A continuación, se muestran de la acumulación de resultados de “**SI**” obtenidos de la encuesta realizada detallada por 24 preguntas (12 - V1 & 12 - V2) que son las respuestas que mayor recaudación de porcentaje obtuvo en cada pregunta:

Tabla 24.
Datos de Correlación de las Variables, HG

Orden	Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá	Entrenamiento Físico – Deportivo
1	150	99
2	110	120
3	144	111
4	136	100
5	180	98
6	113	99
7	126	80
8	198	86
9	153	108
10	63	103

Fuente: Obtenido de los Resultados Cuantitativamente

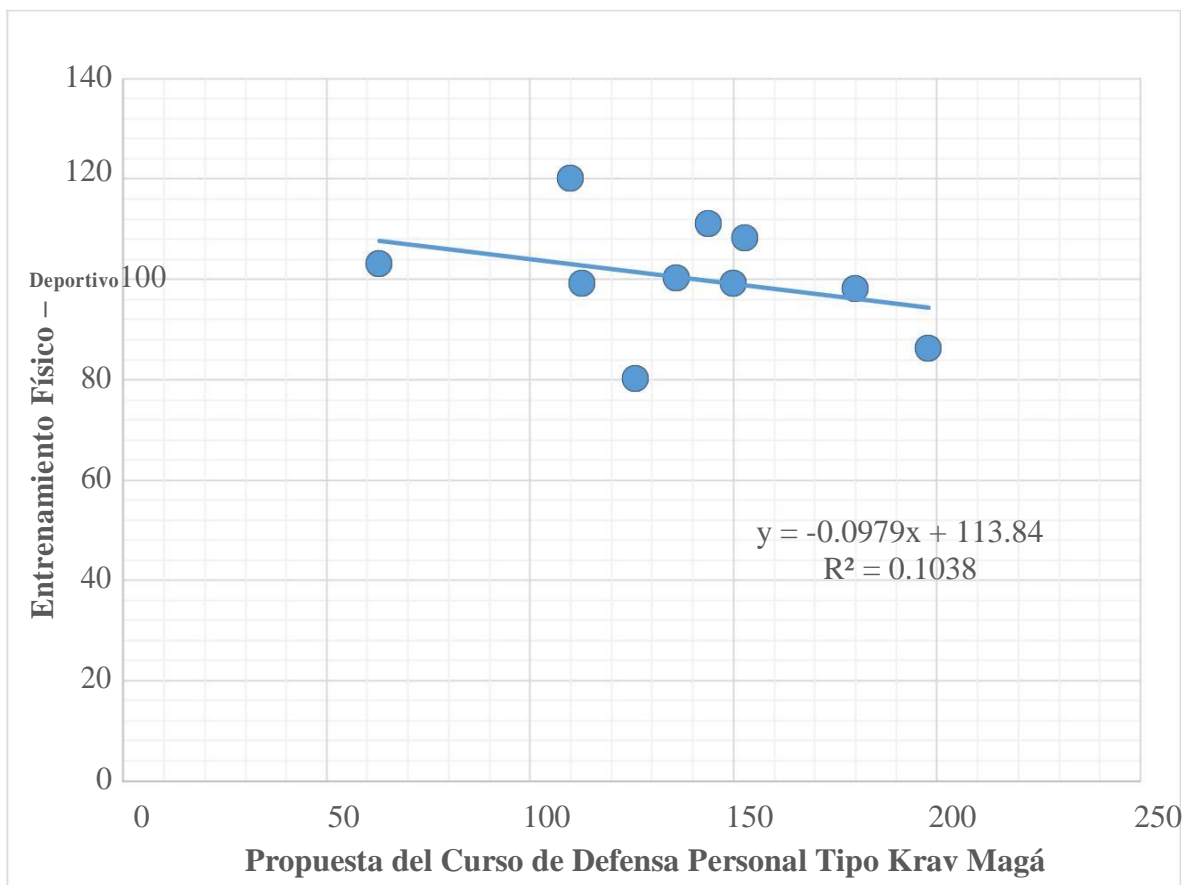


Figura 21. Datos de Correlación de las Variables,
HG Fuente: Tabla 19

Luego de observar la tabla de datos y su correspondiente gráfico, se determina el coeficiente de correlación, se utilizó la siguiente fórmula:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Donde “D” es la diferencia entre los correspondientes estadísticos de orden de x - y.
“N” es el número de parejas.

Tabla 25.

Determinación del Coeficiente de Correlación de valor “D”, HG

Orden	Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá	Rango de los resultados “X”	Entrenamiento Físico – Deportivo	Rango de los resultados “Y”	“D” (X-Y)	“D ² ” (X-Y) ²
1	150	7	99	4.5	2.5	6.25
2	110	2	120	10	-8	64
3	144	6	111	9	-3	9
4	136	5	100	6	-1	1
5	180	9	98	3	6	36
6	113	3	99	4.5	-1.5	2.25
7	126	4	80	1	3	9
8	198	10	86	2	8	64
9	153	8	108	8	0	0
10	63	1	103	7	-6	36
Sumatoria de “D ² ”						227.5

Fuente: Donde “D” es la Diferencia entre las Variables X – Y

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

$$\rho = \frac{1 - 6 \cdot 227.5}{10 (100 - 1)}$$

$$\rho = \frac{1 - 1365}{10 (99)}$$

$$\rho = \frac{1 - 1365}{990}$$

$$\rho = 1 - 1.378788$$

$$\rho = -0.378787879$$

Tal resultado, descriptivamente hablando, indicaba una buena asociación de tipo directo en ambas variables, es decir, las más altas puntuaciones en una de las variables

correspondieron a las más altas puntuaciones en la otra y, complementariamente, las más bajas puntuaciones en una variable correspondieron a las más bajas puntuaciones de la otra.

Tabla 26.
Escala de interpretación para la correlación de Spearman, HG

Correlación	Interpretación
-1,00	Correlación negativa perfecta
-0,90	Correlación negativa muy fuerte
-0,75	Correlación negativa considerable
-0,50	Correlación negativa media
-0,10	Correlación negativa débil
0,00	No existe correlación alguna entre las variables
+0,10	Correlación positiva débil
+0,50	Correlación positiva media
+0,75	Correlación positiva considerable
+0,90	Correlación positiva muy fuerte
+1,00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Hernández, Fernández y Baptista (2006)

En seguida se muestra un fragmento de la tabla de valores críticos para ρ :

Tabla 27.
Valores críticos del coeficiente de correlación de Spearman al nivel de significancia de 0.05, HG

n	Nivel de significancia 0.05
4	1,000
5	0,900
6	0,829
7	0,714
8	0,643
9	0,600
10	0,564
12	0,506
14	0,456
16	0,425
18	0,399
20	0,377
22	0,359
24	0,343
26	0,329

Fuente: Establecida por Spearman

Ahora denotamos la validación de correlación de Spearman (Rho) en la siguiente tabla:

Tabla 28.

Prueba de correlación de Spearman sobre las variables, HG

HG			Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá	Entrenamiento Físico – Deportivo
Rho de Spearman	Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá	Coeficiente de correlación	1.000	-0.379
		Sig. (bilateral)	.	0.564
		n	298	298
	Entrenamiento Físico – Deportivo	Coeficiente de correlación	-0.379	1.000
		Sig. (bilateral)	0.564	.
		n	298	298

Fuente: Coeficiencia de correlación de Spearman (Rho)

Interpretación: El valor calculado para la Rho de Spearman de un Coeficiente de correlación (-0.379) es menor que el valor que aparece en la tabla de “Valores críticos $r_{(\alpha;n)}$ de la Nivel de defensa ρ_s de Spearman” se obtiene 0.506 con un nivel de significancia (0.05), Existe una correlación negativa débil. Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna.

B. Validación de Correlación de Spearman (Rho), HE1

Así observamos de la Hipótesis específica 1 (HE1):

HE1 - Existe relación directa y significativa entre las Técnicas del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

HE1o (Nula) – No existe relación directa y significativa entre las Técnicas del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

A continuación, se muestran de la acumulación de resultados de “SI” obtenidos de la encuesta realizada detallada por 12 preguntas (6 preguntas por cada Dimensión) que son las respuestas que mayor recaudación de porcentaje obtuvo en cada pregunta:

Tabla 29.
Datos de Correlación de las Dimensiones, HE1

Orden	Técnicas del Krav Magá	Preparación Física
1	150	99
2	110	120
3	144	111
4	136	100
5	180	98

Fuente: Obtenido de los Resultados Cuantitativamente

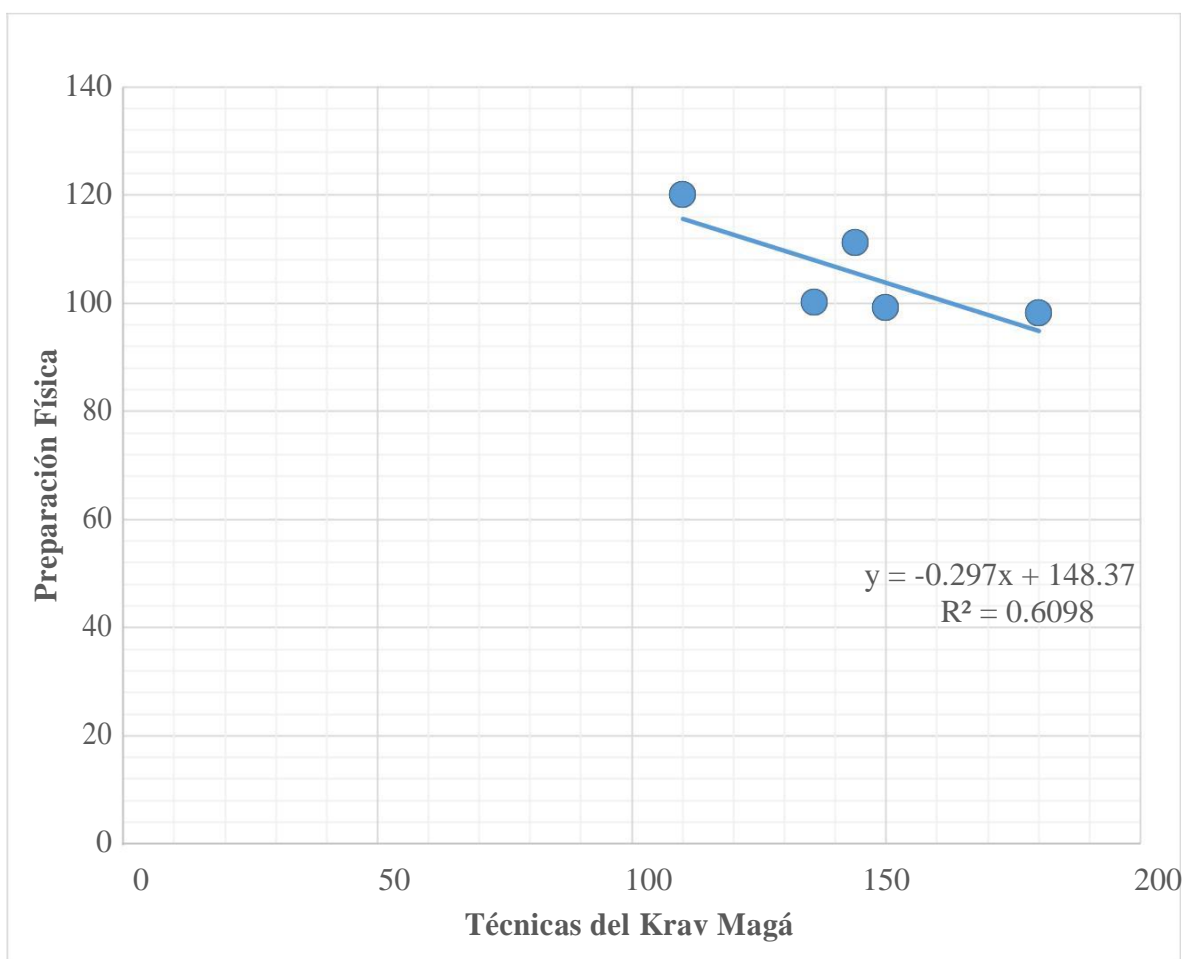


Figura 22. Datos de Correlación de las Dimensiones, HE1

Fuente: Tabla 24

Luego de observar la tabla de datos y su correspondiente gráfico, se determina el coeficiente de correlación, se utilizó la siguiente fórmula:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Donde “D” es la diferencia entre los correspondientes estadísticos de orden de x - y.

“N” es el número de parejas.

Tabla 30.

Determinación del Coeficiente de Correlación de valor “D”, HE1

Orden	Técnicas del Krav Magá	Rango de los resultados “X”	Preparación Física	Rango de los resultados “Y”	“D” (X-Y)	“D ² ” (X-Y) ²
1	150	4	99	2	2	4
2	110	1	120	5	-4	16
3	144	3	111	4	-1	1
4	136	2	100	3	-1	1
5	180	5	98	1	4	16
Sumatoria de “D ² ”						38

Fuente: Donde “D” es la Diferencia entre las Variables X – Y

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

$$\rho = 1 - \frac{6 * 38}{5 (25 - 1)}$$

$$\rho = 1 - \frac{228}{5 (24)}$$

$$\rho = 1 - \frac{228}{120}$$

$$\rho = 1 - 1.9$$

$$\rho = -0.9$$

Tal resultado, descriptivamente hablando, indicaba una buena asociación de tipo directo en ambas variables, es decir, las más altas puntuaciones en una de las variables correspondieron a las más altas puntuaciones en la otra y, complementariamente, las más bajas puntuaciones en una variable correspondieron a las más bajas puntuaciones de la otra.

Tabla 31.
Escala de interpretación para la correlación de Spearman, HE1

Correlación	Interpretación
-1,00	Correlación negativa perfecta
-0,90	Correlación negativa muy fuerte
-0,75	Correlación negativa considerable
-0,50	Correlación negativa media
-0,10	Correlación negativa débil
0,00	No existe correlación alguna entre las variables
+0,10	Correlación positiva débil
+0,50	Correlación positiva media
+0,75	Correlación positiva considerable
+0,90	Correlación positiva muy fuerte
+1,00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Hernández, Fernández y Baptista (2006)

En seguida se muestra un fragmento de la tabla de valores críticos para ρ :

Tabla 32.
Valores críticos del coeficiente de correlación de Spearman al nivel de significancia de 0.05, HE1

n	Nivel de significancia 0.05
4	1,000
5	0,900
6	0,829
7	0,714
8	0,643
9	0,600
10	0,564
12	0,506
14	0,456
16	0,425
18	0,399
20	0,377
22	0,359
24	0,343
26	0,329
28	0,317
30	0,306

Fuente: Establecida por Spearman

Ahora denotamos la validación de correlación de Spearman (Rho) en la siguiente tabla:

Tabla 33.

Prueba de correlación de Spearman sobre las Dimensiones, HE1

HE1		Técnicas del Krav Magá	Preparación Física
Rho de Spearman	Técnicas del Krav Magá	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.
		n	298
	Preparación Física	Coefficiente de correlación	-0.900
		Sig. (bilateral)	0.900
		n	298

Fuente: Coeficiencia de correlación de Spearman (Rho)

Interpretación: El valor calculado para la Rho de Spearman de un Coeficiente de correlación (-0.900) es menor que el valor que aparece en la tabla de “Valores críticos $r_{(\alpha;n)}$ de la Nivel de defensa ρ_s de Spearman” se obtiene 0.900 con un nivel de significancia (0.05), Existe una correlación negativa muy fuerte. Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 1 nula y se acepta la hipótesis específica 1 alterna.

C. Validación de Correlación de Spearman (Rho), HE2

Así observamos de la Hipótesis específica 2 (HE2):

HE2 - Existe relación directa y significativa entre los Principios del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

HE2₀ (Nula) – No existe relación directa y significativa entre los Principios del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

A continuación, se muestran de la acumulación de resultados de “SI” obtenidos de la encuesta realizada detallada por 12 preguntas (6 preguntas por cada Dimensión) que son las respuestas que mayor recaudación de porcentaje obtuvo en cada pregunta:

Tabla 34.
Datos de Correlación de las Dimensiones, HE2

Orden	Principios del Krav Magá	Rendimiento Físico
1	113	99
2	126	80
3	198	86
4	153	108
5	63	103

Fuente: Obtenido de los Resultados Cuantitativamente

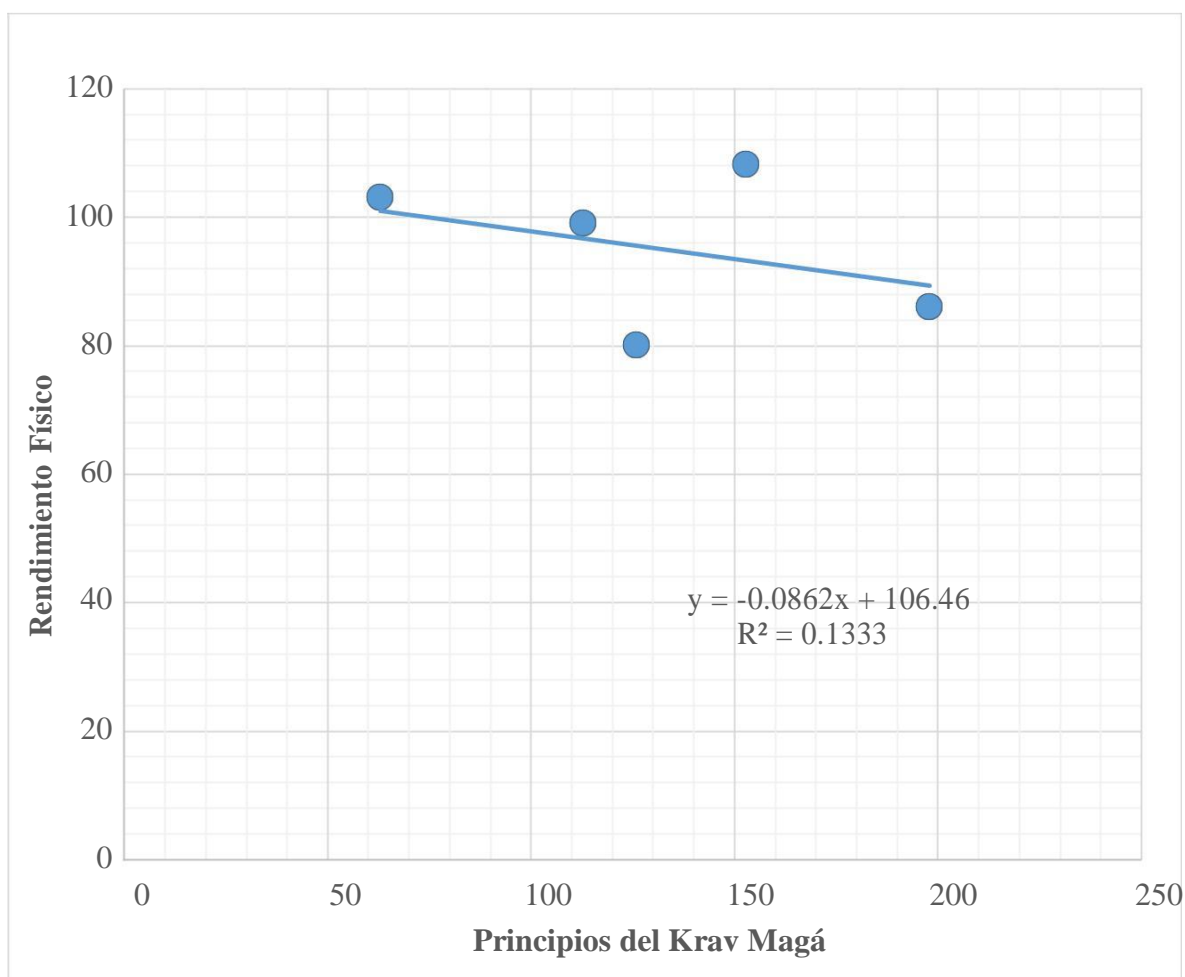


Figura 23. Datos de Correlación de las Dimensiones, HE2
Fuente: Tabla 29

Luego de observar la tabla de datos y su correspondiente gráfico, se determina el coeficiente de correlación, se utilizó la siguiente fórmula:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Donde “D” es la diferencia entre los correspondientes estadísticos de orden de x - y.
“N” es el número de parejas.

Tabla 35.

Determinación del Coeficiente de Correlación de valor “D”, HE2

Orden	Principios del Krav Magá	Rango de los resultados “X”	Rendimiento Físico	Rango de los resultados “Y”	“D” (X-Y)	“D ² ” (X-Y) ²
1	113	2	99	3	-1	1
2	126	3	80	1	2	4
3	198	5	86	2	3	9
4	153	4	108	5	-1	1
5	63	1	103	4	-3	9
Sumatoria de “D ² ”						24

Fuente: Donde “D” es la Diferencia entre las Variables X – Y

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

$$\rho = 1 - \frac{6 * 24}{5 (25 - 1)}$$

$$\rho = 1 - \frac{144}{5 (24)}$$

$$\rho = 1 - \frac{144}{120}$$

$$\rho = 1 - 1.2$$

$$\rho = -0.2$$

Tal resultado, descriptivamente hablando, indicaba una buena asociación de tipo directo en ambas variables, es decir, las más altas puntuaciones en una de las variables correspondieron a las más altas puntuaciones en la otra y, complementariamente, las más bajas puntuaciones en una variable correspondieron a las más bajas puntuaciones de la otra.

Tabla 36.
Escala de interpretación para la correlación de Spearman, HE2

Correlación	Interpretación
-1,00	Correlación negativa perfecta
-0,90	Correlación negativa muy fuerte
-0,75	Correlación negativa considerable
-0,50	Correlación negativa media
-0,10	Correlación negativa débil
0,00	No existe correlación alguna entre las variables
+0,10	Correlación positiva débil
+0,50	Correlación positiva media
+0,75	Correlación positiva considerable
+0,90	Correlación positiva muy fuerte
+1,00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Hernández, Fernández y Baptista (2006)

En seguida se muestra un fragmento de la tabla de valores críticos para ρ :

Tabla 37.
Valores críticos del coeficiente de correlación de Spearman al nivel de significancia de 0.05, HE2

n	Nivel de significancia 0.05
4	1,000
5	0,900
6	0,829
7	0,714
8	0,643
9	0,600
10	0,564
12	0,506
14	0,456
16	0,425
18	0,399
20	0,377
22	0,359
24	0,343
26	0,329
28	0,317
30	0,306

Fuente: Establecida por Spearman

Ahora denotamos la validación de correlación de Spearman (Rho) en la siguiente tabla:

Tabla 38.

Prueba de correlación de Spearman sobre las Dimensiones, HE2

HE2		Principios del Krav Magá	Rendimiento Físico
Rho de Spearman	Principios del Krav Magá	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	.
		n	298
	Rendimiento Físico	Coefficiente de correlación	-0.200
Sig. (bilateral)		0.900	
n		298	

Fuente: Coeficiencia de correlación de Spearman (Rho)

Interpretación: El valor calculado para la Rho de Spearman de un Coeficiente de correlación (-0.200) es menor que el valor que aparece en la tabla de “Valores críticos $r_{(\alpha;n)}$ de la Nivel de defensa ρ_s de Spearman” se obtiene 0.900 con un nivel de significancia (0.05), Existe una correlación negativa débil. Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 2 nula y se acepta la hipótesis específica 2 alterna.

4.4. **Discusión**

En lo relacionado a nuestras hipótesis podemos extraer lo siguiente:

En relación a la hipótesis general, se localizaron los valores críticos a diferentes niveles de significancia para un grupo de 10 pares ($N = 10$). Se encontró que el valor calculado de $\rho = -0.379$ es menor que el valor que aparece en la tabla de “Valores críticos $r_{(\alpha;n)}$ de la Nivel de defensa ρ_s de Spearman” se obtiene 0.506 con un nivel de significancia (0.05). Esto significa que existe una correlación negativa débil. Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna. Esto quiere decir que Existe relación directa y significativa entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

Asimismo, en relación a la primera de las hipótesis específicas, se localizaron los valores críticos a diferentes niveles de significancia para un grupo de 5 pares ($N = 5$). Se encontró que el valor calculado para la Rho de Spearman de un Coeficiente de correlación (-0.900) es menor que el valor que aparece en la tabla de “Valores críticos $r_{(\alpha;n)}$ de la Nivel de defensa ρ_s de Spearman” se obtiene 0.900 con un nivel de significancia (0.05), Existe una correlación negativa muy fuerte. Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 1 nula y se acepta la hipótesis específica 1 alterna. Esto quiere decir que Existe relación directa y significativa entre las Técnicas del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

Por último, en relación a la segunda de las hipótesis específicas, se localizaron los valores críticos a diferentes niveles de significancia para un grupo de 5 pares ($N = 5$). Se encontró que el valor calculado para la Rho de Spearman de un Coeficiente de correlación (-0.200) es menor que el valor que aparece en la tabla de “Valores críticos $r_{(\alpha;n)}$ de la Nivel de defensa ρ_s de Spearman” se obtiene 0.900 con un nivel de significancia (0.05), Existe una correlación negativa débil. Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 2 nula y se acepta la hipótesis específica 2

alterna. Esto quiere decir que Existe relación directa y significativa entre los Principios del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

CONCLUSIONES

1. Teniendo en consideración la Hipótesis General que señala: Existe una relación directa y significativa entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; se ha podido establecer un resultado de 46.07% y 33.69% respectivamente.
2. Teniendo en consideración la Hipótesis Especifica 1 que señala: Existe una relación directa y significativa entre las Técnicas del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; en un promedio aritmético obtenido por los resultados de cada indicador de un 48.32% y 35.44% respectivamente.
3. Teniendo en consideración la Hipótesis Especifica 2 que señala: Existe una relación directa y significativa entre los Principios del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019; en un promedio aritmético obtenido por los resultados de cada indicador de un 43.83% y 31.95% respectivamente.

RECOMENDACIONES

1. En consideración a la conclusión 1, se recomienda a las autoridades directivas de la Escuela Militar implementar el curso de defensa personal de Krav Magá para los cadetes de la Escuela Militar para que, lo puedan aplicar tanto en su defensa personal y en los nuevos roles del ejército peruano tanto en tiempo de paz como en tiempo de conflicto.
2. En consideración a la conclusión 2, se recomienda Coordinar con el Departamento de Entrenamiento Físico de la Escuela Militar de Chorrillos con el fin que, se pueda dictar el curso de defensa personal de krav magá y se brinden todos los medios para una enseñanza y aplicación didáctica eficaz y efectiva. Como organizar los horarios semestrales de las asignaturas teóricas y/o prácticas, de tal manera que los cadetes no tengan limitaciones durante el proceso de enseñanza – aprendizaje.
3. En consideración a la conclusión 3, se recomienda fortalecer el apoyo en el curso mencionado para los estudiantes cadetes. A los docentes, recomendar la búsqueda de alternativas de enseñanza – aprendizaje para mejorar la interrelación entre docente – estudiante, aplicando nuevos métodos de enseñanza y buscando que faciliten la enseñanza del docente y mejoren el rendimiento físico - deportivo.

REFERENCIAS

- Aguirre, G. V. (2016). *Tesis de Maestría: “Las Técnicas Básicas del Judo y La Práctica de Valores Deportivos en los Estudiantes de Educación Básica de La Escuela Mariscal Sucre”*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Amarike. (2018). *¿Qué es el rendimiento físico?* Obtenido de Instituto de Estudios Universitarios: <https://amerike.edu.mx/que-es-rendimiento-fisico/>
- Army Physical Readiness Training. (2010). *Programa de entrenamiento físico del ejército de Estados Unidos*. TC-3-22.20.
- Artes Marciales Pro. (23 de Mayo de 2016). *Principios Básicos del krav Magá*. Obtenido de <http://artemarcialespro.com/blog/principios-basicos-del-krav-maga/>
- Dieguez, J. (2014). *Krav Magá – ¿Qué es? Historia y Entrenamientos del Servicio Secreto Israelí (Mosad)*. Obtenido de <https://deportesdecontacto.online/krav-maga/>
- González, C. (18 de Junio de 2013). *¿Qué es el entrenamiento deportivo?* Obtenido de <https://biciclub.com/que-es-el-entrenamiento-deportivo/>
- Hernández, E. A. (1998). *Modalidad de la Investigación Científica*. D.F. México: MC Craw.
- Hernández, Fernández, & Baptista. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Jave, W. (2004). *Diccionario de Terminos Militares*. Lima, Perú: DEDOC / COINDE 50010
- Mejía, M. (2014). *Tesis de Licenciatura: “Plan de Negocios para la Implementación de una Red de Academias de Artes Marciales Mixtas y Deportes de Contacto en Lima Metropolitana”*. Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Navarro, J. (29 de Junio de 2016). *Preparación Física*. Obtenido de Definición ABC: <https://www.definicionabc.com/deporte/preparacion-fisica.php>
- Sabino. (2000). *Descriptivo - Tipo de Investigación Metodológica*.

- Sampieri. (2010). *Metodología de la Investigación. Capítulo 1: Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias*. 5ta Edición.
- Sarabia, R. M. (2017). *Tesis de Licenciatura: "Características psicológicas en el rendimiento deportivo y la agresión en los adolescentes de la Selección Peruana de Karate, 2017"*. Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo.
- Silva, Y. (2009). *Tesis de Maestría: "Metodología para la Enseñanza de los Combates de Defensa Personal en los Centros de Estudios del Ministerio del Interior"*. La Habana, Cuba: Instituto Superior de Cultura Física Comandante Manuel Fajardo.
- Zorrilla. (1993). la investigación se clasifica en cuatro tipos: básica, aplicada, documental, de campo o mixta.

ANEXOS:

Anexo 01: Resultados de Encuestas

V1	SI	TAL VEZ	NO	TOTAL	SI (%)	TAL VEZ (%)	NO (%)	TOTAL (%)
1	150	120	28	298	50.34%	40.27%	9.40%	100.00%
2	110	175	13	298	36.91%	58.72%	4.36%	100.00%
3	144	89	65	298	48.32%	29.87%	21.81%	100.00%
4	136	109	53	298	45.64%	36.58%	17.79%	100.00%
5	180	110	8	298	60.40%	36.91%	2.68%	100.00%
6	113	137	48	298	37.92%	45.97%	16.11%	100.00%
7	126	89	83	298	42.28%	29.87%	27.85%	100.00%
8	198	77	23	298	66.44%	25.84%	7.72%	100.00%
9	153	103	42	298	51.34%	34.56%	14.09%	100.00%
10	63	84	151	298	21.14%	28.19%	50.67%	100.00%
V2	SI	TAL VEZ	NO	TOTAL	SI (%)	TAL VEZ (%)	NO (%)	TOTAL (%)
1	99	111	88	298	33.22%	37.25%	29.53%	100.00%
2	120	120	58	298	40.27%	40.27%	19.46%	100.00%
3	111	99	88	298	37.25%	33.22%	29.53%	100.00%
4	100	100	98	298	33.56%	33.56%	32.89%	100.00%
5	98	98	102	298	32.89%	32.89%	34.23%	100.00%
6	99	119	80	298	33.22%	39.93%	26.85%	100.00%
7	80	95	123	298	26.85%	31.88%	41.28%	100.00%
8	86	108	104	298	28.86%	36.24%	34.90%	100.00%
9	108	108	82	298	36.24%	36.24%	27.52%	100.00%
10	103	89	106	298	34.56%	29.87%	35.57%	100.00%

HG	137.30	109.30	51.40	298	46.07%	36.68%	17.25%	100.00%
	100.40	104.70	92.90	298	33.69%	35.13%	31.17%	100.00%
HE1	144.00	120.60	33.40	298	48.32%	40.47%	11.21%	100.00%
	105.60	105.60	86.80	298	35.44%	35.44%	29.13%	100.00%
HE2	130.60	98.00	69.40	298	43.83%	32.89%	23.29%	100.00%
	95.20	103.80	99.00	298	31.95%	34.83%	33.22%	100.00%

Anexo 02: Matriz de Consistencia

Título: Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

<i>PROBLEMAS</i>	<i>OBJETIVOS</i>	<i>HIPÓTESIS</i>	<i>VARIABLES</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>DISEÑO METODOLÓGICO E INSTRUMENTOS</i>
Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?	Objetivo General Determinar la relación que existe entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.	Hipótesis General Existe relación directa y significativa entre la Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.	Variable 1 Propuesta del Curso de Defensa Personal Tipo Krav Magá	Técnicas del Krav Magá	<ul style="list-style-type: none"> • Movimientos Instintivos • Postura • Entorno • Distancia • Contraataque 	Tipo investigación No experimental Transversal Diseño de investigación de Aplicada Descriptivo-correlacional
Problema Especifico 1 ¿Cuál es la relación que existe entre las Técnicas del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?	Objetivo Especifico 1 Determinar la relación que existe entre las Técnicas del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.	Hipótesis Especifico 1 Existe relación directa y significativa entre las Técnicas del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.		Principios del Krav Magá	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar ser herido • Técnicas de reflejo • Defender y atacar en el menor tiempo posible • Usar puntos vulnerables • Usar como armas las partes del cuerpo 	Enfoque de investigación de Cuantitativo Técnica Encuesta
Problema Especifico 2 ¿Cuál es la relación que existe entre los Principios del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?	Objetivo Especifico 2 Determinar la relación que existe entre los Principios del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.	Hipótesis Especifico 2 Existe relación directa y significativa existe entre los Principios del Krav Magá y el Entrenamiento Físico - Deportivo de los Cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.		Variable 2 Entrenamiento Físico - Deportivo	Preparación Física	<ul style="list-style-type: none"> • Potencia contráctil • Velocidad • Coordinación motora • Velocidad de reacción • Resistencia a la fatiga
			Rendimiento Físico		<ul style="list-style-type: none"> • Rutina de ejercicios • Periodos de descanso • Hidratación • Complementos alimenticios • Motivación 	Muestra 298 cadetes de la EMCH “CFB” Métodos de Análisis de Datos Estadística Rh0 de Spearman

Anexo 03: Instrumentos de recolección de datos

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

**PROPUESTA DEL CURSO DE DEFENSA PERSONAL TIPO KRAV MAGÁ Y EL
ENTRENAMIENTO FÍSICO – DEPORTIVO DE LOS CADETES DE LA ESCUELA
MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” 2019**

Nota: Se agradece anticipadamente la colaboración de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” - 2019, que nos colaboraron amablemente.

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

PROPUESTA DEL CURSO DE DEFENSA PERSONAL TIPO KRAV MAGÁ				
1	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar sus movimientos instintivos para emplearlo en cualquier operación o acción militar?	SI	Tal vez	NO
2	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar su postura para reaccionar ante cualquier situación de combate?	SI	Tal vez	NO
3	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá emplear el entorno en que se encuentre en beneficio propio para nuestra defensa?	SI	Tal vez	NO
4	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá de manera adecuada, la distancia es un tema muy importante para saber qué tipo reacción tomar para poder defenderse?	SI	Tal vez	NO
5	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá de manera adecuada te brindará la facilidad de generar un contraataque efectivo ante cualquier enemigo?	SI	Tal vez	NO
6	¿Se debe ejecutar los principios del Krav Magá para evitar ser herido en cualquier operación o acción militar de cuerpo a cuerpo?	SI	Tal vez	NO
7	¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como técnicas de reflejo para mejorar su instinto ante cualquier ataque?	SI	Tal vez	NO
8	¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como defender y atacar en el menor tiempo posible para mejorar sus reflejos ante cualquier ataque?	SI	Tal vez	NO

9	¿Debe ejecutar los principios del Krav Magá como usar los puntos vulnerables para tener una mejor efectividad en nuestra ejecución?	SI	Tal vez	NO
10	¿Es muy común los entrenamientos que se utilicen como arma las partes del cuerpo para una defensa personal?	SI	Tal vez	NO
ENTRENAMIENTO FÍSICO – DEPORTIVO				
1	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá mejorar su potencia contráctil para una acción militar?	SI	Tal vez	NO
2	¿Aplicando los principios del Krav Magá podrá tener una buena velocidad para cualquier tipo de contraataque ante cualquier acción militar?	SI	Tal vez	NO
3	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá tener una buena coordinación motora para poder desempeñarse ante una acción militar?	SI	Tal vez	NO
4	¿Aplicando los principios del Krav Magá, su velocidad de reacción podrá ser muy rápida ante una defensa personal?	SI	Tal vez	NO
5	¿La resistencia a la fatiga es muy importante en el Krav Magá para un buen desempeño ante una acción militar?	SI	Tal vez	NO
6	¿Aplicando las técnicas del Krav Magá podrá tener una buena rutina de ejercicios?	SI	Tal vez	NO
7	¿Considera usted muy importante los periodos de descanso al momento de practicar el Krav Magá y tener mejores resultados?	SI	Tal vez	NO
8	¿Aplicando los principios del Krav Magá la hidratación es muy importante ante cualquier acción militar?	SI	Tal vez	NO
9	¿Los complementos alimenticios son muy necesarios en el entrenamiento del Krav Magá?	SI	Tal vez	NO
10	¿Considera usted es muy importante la motivación en el entrenamiento del Krav Magá para un buen desempeño?	SI	Tal vez	NO

Anexo 04: Validaciones de Documentos

HOJA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

TEMA DE INVESTIGACIÓN:

PROPUESTA DEL CURSO DE DEFENSA PERSONAL TIPO KRAV MAGÁ Y EL ENTRENAMIENTO FÍSICO – DEPORTIVO DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” 2019

Colocar “x” en el casillero de la pregunta evaluada para las variables

ITEM	DESCRIPCIÓN	VALOR ASIGNADO POR EL EXPERTO											
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100		
1. CLARIDAD	Está formulada con el lenguaje adecuado												X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables									X			
3. ACTUALIDAD	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia								X				
4. ORGANIZACION	Existe una organización lógica										X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad										X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación										X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos										X		
8. COHERENCIA	Entre los índices, e indicadores												X
9. METODOLOGIA	El diseño responde al propósito del diagnóstico											X	
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación								X				

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

.....

Grado académico:

Doctor.

Apellidos y Nombres:

BOLIVAR JIMENEZ JOSE LUIS

Firma: *[Firma manuscrita]*

Post firma: *Dr. José Bolívar J*

Nº DNI: *09827100*

HOJA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

TEMA DE INVESTIGACIÓN:

PROPUESTA DEL CURSO DE DEFENSA PERSONAL TIPO KRAV MAGÁ Y EL ENTRENAMIENTO FÍSICO – DEPORTIVO DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” 2019

Colocar “x” en el casillero de la pregunta evaluada para las variables

ITEM	DESCRIPCIÓN	VALOR ASIGNADO POR EL EXPERTO											
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100		
1. CLARIDAD	Está formulada con el lenguaje adecuado												X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables												X
3. ACTUALIDAD	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia												X
4. ORGANIZACION	Existe una organización lógica										X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad												X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación										X		
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos												X
8. COHERENCIA	Entre los índices, e indicadores										X		
9. METODOLOGIA	El diseño responde al propósito del diagnóstico										X		
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación												X

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

NINGUNA

Grado académico:

MAESTRO

Apellidos y Nombres:

Paucar Luma Jorge

Firma: 

Post firma: Ms. Paucar Luma Jorge

Nº DNI: 10263366-

HOJA DE EVALUACIÓN DE EXPERTOS

TEMA DE INVESTIGACIÓN:

PROPUESTA DEL CURSO DE DEFENSA PERSONAL TIPO KRAV MAGÁ Y EL ENTRENAMIENTO FÍSICO – DEPORTIVO DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” 2019

Colocar “x” en el casillero de la pregunta evaluada para las variables

ITEM	DESCRIPCIÓN	VALOR ASIGNADO POR EL EXPERTO									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1. CLARIDAD	Está formulada con el lenguaje adecuado									X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables								X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado de acuerdo al avance de la ciencia								X		
4. ORGANIZACION	Existe una organización lógica										X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad								X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación									X	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos									X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, e indicadores									X	
9. METODOLOGIA	El diseño responde al propósito del diagnóstico								X		
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación										X

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

.....

.....

Grado académico:

Magister

Apellidos y Nombres:

RAMÍREZ RODRIGUEZ GLEN FERNANDO

Firma: 

Post firma: RAMÍREZ

Nº DNI: 08934355

Anexo 05: Constancia emitida por la institución donde se realizó la investigación



Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN Y DOCTRINA.

El que suscribe, Jefe del Departamento de Investigación y Doctrina de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi, deja:

CONSTANCIA

Que los cadetes de IV de CABALLERIA, ORDOÑEZ CASTILLO CRISTHIAN, RONCALLA CEVALLOS ROBERT, identificados con DNI: 72697320, 75875275, respectivamente, han realizado en nuestro ámbito institucional, la tesis dirigida a la población académica nacional e internacional.

Dicha investigación ha sido realizada en el año 2019, para la obtención del Título de Licenciado en Ciencias Militares, con mención en Administración.

Título: “PROPUESTA DEL CURSO DE DEFENSA PERSONAL TIPO KRAV MAGÁ Y EL ENTRENAMIENTO FÍSICO - DEPORTIVO DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” 2019”

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

Chorrillos, 09 de diciembre, 2019



O-224396679-O+
Christian SOLDEVILLA PALACIOS
TTE CRL EP
Jefe del DIDOC de la EMCH “CFB”

Anexo 06: Compromiso de autenticidad del documento

Los bachilleres en Ciencias Militares, CAB ORDOÑEZ CASTILLO, CRISTHIAN; CAB RONCALLA CEVALLOS, ROBERT; autores del trabajo de investigación titulado “PROPUESTA DEL CURSO DE DEFENSA PERSONAL TIPO KRAV MAGÁ Y EL ENTRENAMIENTO FÍSICO - DEPORTIVO DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” 2019”

Declaran:

Que, el presente trabajo ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno, presentado por otra persona, grupo o institución, comprometiéndonos a poner a disposición del COEDE (EMCH “CFB”) y RENATI (SUNEDU) 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 señal de lo cual firmamos el presente documento.

Chorrillos, 13 de Diciembre del 2019.

C. ORDOÑEZ C.
DNI: 72697320

R. RONCALLA C.
DNI: 75875275