

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**Análisis de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de
infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”
2019**

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

Autores:

Freddy Luis Solís Llontop
Alonso Alfredo Usueta Castro

Lima – Perú

2020

DEDICATORIA

A nuestros padres, por darnos la oportunidad de existir y conocer lo hermoso que es la vida.

A nuestro ejército por habernos brindados todas las experiencias y nuevos conocimientos a lo largo de estos años, a nuestros camaradas de armas, por acompañarnos siempre en los buenos y malos momentos de la carrera.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por todas sus bendiciones y oportunidades que nos ha dado en toda esta vida, a nuestros padres por darme todo su apoyo y a pesar de todos los problemas nos han sabido dar su ejemplo de perseverancia, trabajo y honradez.

INDICE GENERAL

	PÁGINA
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice general	iv
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	x
Resumen	xii
Abstract	xiv
Introducción	xvi
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del Problema	1
1.2.1. Problema general	1
1.2.2. Problemas específicos	2
1.3. Objetivos	2
1.3.1. Objetivo General	2
1.3.2. Objetivos Específicos	2
1.4. Planteamiento de la hipótesis	3
1.4.1. Hipótesis general	3
1.4.2. Hipótesis específica	3
1.5. Justificación	4
1.6. Limitaciones	5
1.7. Viabilidad	5

	PÁGINA
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes	7
2.2. Bases Teóricas	10
2.3. Definición de términos básicos	13
2.4. Variables	15
2.4.1. Definición conceptual	15
2.4.2. Operacionalización de variables	15
CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO	16
3.1. Enfoque	16
3.2. Tipo de estudio	16
3.3. Diseño de estudio	16
3.4. Método	17
3.5. Población y Muestra	17
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	18
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento	18
3.8. Procedimiento para el tratamiento de datos	19
3.9. Aspectos éticos	19
CAPITULO IV. RESULTADOS	20
4.1. Descripción	20
4.2. Interpretación	42
4.3. Discusión	53
Conclusiones	57
Recomendaciones	59
Referencias	60

	PÁGINA
ANEXOS	63
Aneo 01. Matriz de consistencias	64
Anexo 02. Instrumento de recolección de datos	67
Anexo 03. Base de Datos	70
Anexo 04. Validación del Instrumento por expertos	74
Anexo 05. Constancia de la Entidad donde se realizó la Investigación	81
Anexo 06. Compromiso de Autenticidad del instrumento	83
Anexo 07. Asesor y miembros del jurado	85
Anexo 08. Compromiso ético, declaración jurada de autoría, autenticidad y no plagio.	87
Anexo 09. Certificado turnitin	90
Anexo 10. Acta de sustentación de tesis	93
Anexo 11. Plan de motivación para el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"	95
Anexo 12. Guía de entrenamiento en períodos libres de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"	99

INDICE DE TABLAS

	PÁGINA
Tabla 1. Operacionalización de la variable 1 en estudio	15
Tabla 2. Necesito mayor entrenamiento del que se me instruye.	20
Tabla 3. Debemos enfocarnos más en el entrenamiento físico, ya que es inherente que el personal militar este buen estado físico.	22
Tabla 4. Me falta tiempo para terminar mi sesión de entrenamiento físico.	23
Tabla 5. La capacidad física de los cadetes de infantería debe ser superior a comparación de las demás especialidades.	24
Tabla 6. Es importante la natación como parte del entrenamiento de los cadetes de infantería.	25
Tabla 7. Tengo miedo a desaprobado un examen de rendimiento por la falta de entrenamiento.	26
Tabla 8. Me desmotiva el hecho de hacer siempre lo mismo a la hora de entrenar.	27
Tabla 9. Me frustra el hecho de no poder mejorar mi rendimiento físico.	28
Tabla 10. Me motiva el hecho de realizar entrenamientos físicos de crossfit y calistenia.	29
Tabla 11. Los cadetes deben tener plena confianza en su capacidad física.	30
Tabla 12. Me gusta entrenarme físicamente porque debo de estar siempre en buen estado físico.	31
Tabla 13. Cuando tengo tiempo libre lo empleo para entrenarme físicamente.	32

PÁGINA

Tabla 14. Soy perseverante en la búsqueda de la mejora de mi capacidad física.	33
Tabla 15. Realiza actividad física en periodo de vacaciones.	34
Tabla 16. Estaría dispuesto a entrenar con la misma intensidad en período de vacaciones.	35
Tabla 17. Con qué frecuencia el entrenamiento físico actual en la EMCH “CFB” es ineficiente.	36
Tabla 18. Falta innovar y actualizar el reglamento de entrenamiento físico actual.	37
Tabla 19. Falta capacitación por parte de los instructores con respecto al entrenamiento físico militar.	38
Tabla 20. Si el entrenamiento físico sería el adecuado no habría problemas en aprobar los controles de rendimiento físico.	39
Tabla 21. El entrenamiento físico militar mejora las destrezas en otros desempeños.	40
Tabla 22. Interpretación de los resultados por cada proposición del instrumento de colección de datos en la dimensión actitudinal en el entrenamiento físico del cadete de infantería.	42
Tabla 23. Interpretación de los resultados por cada proposición del instrumento de colección de datos en la dimensión emotiva en el entrenamiento físico del cadete de infantería.	43
Tabla 24. Interpretación de los resultados por cada proposición del instrumento de colección de datos en la dimensión del compromiso en el entrenamiento físico del cadete de infantería.	44

PÁGINA

Tabla 25. Interpretación de los resultados por cada proposición del instrumento de colección de datos en la dimensión de modernidad del entrenamiento físico del cadete de infantería.	45
Tabla 26. Características de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería en el ámbito actitudinal del cadete.	46
Tabla 27. Características de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería en el ámbito emotivo del cadete.	47
Tabla 28. Características de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería en el ámbito del compromiso del cadete.	48
Tabla 29. Características de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería en el ámbito de la modernidad.	49
Tabla 30. Estadísticas de las incidencias en la evaluación de las expectativas de entrenamiento físico.	50
Tabla 31. Resultados de la encuesta.	71

INDICE DE FIGURAS

CONTENIDO	PÁGINA
Figura 1. Esquema de estudio	16
Figura 2. Números aleatorios para selección de muestra	18
Figura 3. Necesito mayor entrenamiento del que se me instruye.	21
Figura 4. Debemos enfocarnos más en el entrenamiento físico, ya que es inherente que el personal militar este buen estado físico.	22
Figura 5. Me falta tiempo para terminar mi sesión de entrenamiento físico.	23
Figura 6. La capacidad física de los cadetes de infantería debe ser superior a comparación de las demás especialidades.	24
Figura 7. Es importante la natación como parte del entrenamiento de los cadetes de infantería	25
Figura 8. Tengo miedo a desaprobado un examen de rendimiento por la falta de entrenamiento.	26
Figura 9. Me desmotiva el hecho de hacer siempre lo mismo a la hora de entrenar.	27
Figura 10. Me frustra el hecho de no poder mejorar mi rendimiento físico.	28
Figura 11. Me motiva el hecho de realizar entrenamientos físicos de crossfit y calistenia.	29
Figura 12. Los cadetes deben tener plena confianza en su capacidad física.	30
	PÁGINA

Figura 13. Me gusta entrenarme físicamente porque debo de estar siempre en buen estado físico.	31
Figura 14. Cuando tengo tiempo libre lo empleo para entrenarme físicamente.	32
Figura 15. Soy perseverante en la búsqueda de la mejora de mi capacidad física.	33
Figura 16. Realiza actividad física en periodo de vacaciones.	34
Figura 17. Estaría dispuesto a entrenar con la misma intensidad en período de vacaciones.	35
Figura 18. Con qué frecuencia creo que el entrenamiento físico actual en la EMCH “CFB” es ineficiente.	36
Figura 19. Falta innovar y actualizar el reglamento de entrenamiento físico actual.	37
Figura 20. Falta capacitación por parte de los instructores con respecto al entrenamiento físico militar.	38
Figura 21. Si el entrenamiento físico sería el adecuado no habría problemas en aprobar los controles de rendimiento físico.	39
Figura 22. El entrenamiento físico militar mejora las destrezas en otros desempeños	41

RESUMEN

El presente estudio tuvo por objetivo general Describir las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

El estudio se ha realizado sobre una población de 287 cadetes del arma de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos que cursaron estudios durante el año 2019, cuyas edades estuvieron entre los 20 y 25 años; de los cuales se obtuvo una muestra de 73 cadetes, seleccionados mediante técnica de muestreo aleatorio simple. Para la toma de datos se aplicó una encuesta de 20 ítems elaborados en función de las dimensiones de la variable en estudio. Los datos recolectados fueron organizados en una hoja de cálculo y procesados con Ms Excel, a partir de los cuales se han elaborado tablas y gráficos, así como el cálculo de indicadores estadísticos básicos como el promedio.

Se obtuvo como resultado que las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería se presentan condiciones favorables en los ámbitos actitudinal, emocional, de compromiso y modernidad del programa de entrenamiento. Se concluye que los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos 2019, se caracterizan por tener expectativas que favorecen las actitudes hacia el incremento de la actividad física, basado en el paradigma de que el cadete de infantería debe ser el mejor entrenado físicamente. En el aspecto emotivo se determinó que la falta de entrenamiento genera temor por los controles de rendimiento físico, pero la motivación del cadete se favorece con

el crossfit y calistenia como alternativa para evitar la monotonía en el entrenamiento. En el ámbito del compromiso las expectativas favorecen la disposición del cadete para mantener la continuidad del entrenamiento en los períodos libres y en el ámbito de modernidad, las expectativas inciden en la actualización e innovación del reglamento de entrenamiento, así como la mejora continua de los instructores en la temática del entrenamiento físico.

Palabras clave: expectativa, entrenamiento físico.

ABSTRACT

The purpose of this study was to describe the physical training expectations of the infantry cadets of the Military School of Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2019.

The study was carried out on a population of 287 cadets of the infantry weapon of the Military School of Chorrillos who studied during the year 2019, whose ages were between 20 and 25 years old; from which a sample of 73 cadets was obtained, selected using a simple random sampling technique. To collect data, a survey of 20 items was carried out based on the dimensions of the variable under study. The collected data was organized in a spreadsheet and processed with Ms Excel, from which tables and graphs have been prepared, as well as the calculation of basic statistical indicators such as the average.

It was obtained as a result that the expectations of physical training of the infantry cadets present favorable conditions in the attitudinal, emotional, commitment and modern areas of the training program. It is concluded that the infantry cadets of the Escuela Militar de Chorrillos 2019, are characterized by having expectations that favor attitudes towards the increase of physical activity, based on the paradigm that the infantry cadet must be the best physically trained. In the emotional aspect, it was determined that the lack of training generates fear for physical performance controls, but the motivation of the cadet is favored with crossfit and calisthenics as an alternative to avoid monotony in training. In the field of commitment, expectations favor the cadet's willingness to maintain the

continuity of training in free periods and in the field of modernity, expectations affect the updating and innovation of training regulations as well as the continuous improvement of instructors in the theme of physical training.

Key words: expectation, physical training.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se ha estructurado en cuatro capítulos:

El capítulo I. Problema de Investigación: se plantea el problema, donde se explica el entorno del entrenamiento físico del cadete de infantería, a partir del cual se formula el problema, se justifica y se examinan los aspectos que favorecen su viabilidad, así como se expresan las limitaciones. Se plantean los objetivos general y específico que delimitan el propósito del estudio.

El capítulo II. Marco Teórico. Se recopilan los estudios recientes, a nivel internacional como nacional, que tienen relación directa con el entrenamiento físico. Se desarrolla la base teórica que contiene la recopilación de conocimientos relevantes para sustentar la variable de estudio. Se propone la hipótesis general y específica, se delimita la variable en su definición conceptual, así como su operacionalización, en base a sus dimensiones e indicadores.

El capítulo III. Marco Metodológico. Se define el tipo del presente estudio que corresponde al nivel básico – descriptivo, se establece el diseño de investigación para el presente estudio, el cual corresponde a no experimental – transversal. Se define el tipo de enfoque de la investigación, se identifica la población y selección de la muestra. Se explican las técnicas e instrumentos de colección de datos, así como la metodología de validación del instrumento. También se incluyen los aspectos éticos.

El capítulo IV. Resultados. Se describen los resultados presentados en tablas y gráficos. Se interpretan los resultados y se consolidan en tablas de acuerdo a las dimensiones de la variable en estudio. Se hace la discusión de los

resultados por cada una de las dimensiones de la variable, se describe el criterio de validación de la hipótesis general y específica.

Se incluye la sección de Conclusiones, donde se consolida los aspectos más importantes a los que arriba la presente investigación. También se ha incluido una sección de Recomendaciones donde se expresan los aspectos a tener en cuenta derivados de las conclusiones del presente estudio.

Finalmente se ha incluido la sección de referencias que contiene las fuentes de información citadas a lo largo del presente informe, así como también consta de una sección de Anexos donde se incluye información complementaria que respalda la autenticidad de la investigación

Los Autores.

CAPITULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El entrenamiento físico en la formación militar ocupa un lugar de gran importancia ya que todo el personal debe estar en condiciones óptimas de enfrentar cualquier prueba física, ya sea como parte de la calificación del programa de entrenamiento físico militar, o como componente inherente al desempeño de la actividad militar.

En la formación de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, el programa de entrenamiento físico militar, se conduce en un total de 48 sesiones, distribuidas en 12 semanas y comprende una serie de actividades que se desarrollan progresivamente en dos etapas: fase básica y fase de sostenimiento (RE 34 – 37, 2015).

Las sesiones diarias son planificadas en la progresión semanal de instrucción, en las que se programa generalmente 90 minutos diarios de entrenamiento físico militar, de lunes a viernes y los sábados 60 minutos, sin distinción de especialidad, por esta razón se ha planteado realizar el análisis de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes del Arma de Infantería que cursan estudios en el año 2019.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuáles son las características de las expectativas actitudinales en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

¿Cuáles son las características de las expectativas emocionales en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

¿Cuáles son las características de las expectativas de compromiso en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

¿Cuáles son las características de las expectativas de modernidad en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Describir las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Analizar las características de las expectativas actitudinales en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la

Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”
2019.

- Analizar las características de las expectativas emocionales en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.
- Analizar las características de las expectativas de compromiso en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.
- Analizar las características de las expectativas de modernidad en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

1.4. Planteamiento de la hipótesis

1.4.1. Hipótesis General

Las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” se enmarcan en el ámbito actitudinal, emocional, de compromiso y modernidad.

1.4.2. Hipótesis específicas

h1: Existen características favorables en las expectativas actitudinales, en el entrenamiento físico de los cadetes de

infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

h2: Existen características favorables en las expectativas emotivas en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

h3: Existen características favorables en las expectativas de compromiso en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

h3: Existen características favorables en las expectativas modernidad en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

1.5. Justificación

Desde su ingreso a la Escuela Militar de Chorrillos, los cadetes mantienen expectativas en diferentes ámbitos de su formación, deben superar un plan exigente en todos los aspectos de su formación, siendo uno de los principales el entrenamiento físico, ya que parte del honor del cadete está en buscar en la disciplina del cuerpo la superación del espíritu, esta disciplina del cuerpo es asociada sobre todo al ejercicio que durante los cinco años de formación los cadetes deben realizar. Por ello es de interés conocer las expectativas que mantienen los cadetes de Infantería acerca de su entrenamiento físico

El análisis de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería es importante porque permitirá conocer detalles útiles para la mejora futura de los programas de entrenamiento físico militar que como toda institución educativa debe desarrollar la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”

1.6. Limitaciones

Durante el desarrollo de la presente investigación se ha tenido las siguientes limitaciones.

- El nivel de la investigación no incluye una estratificación que pudiera establecer diferencias significativas entre grupos de cadetes que cursan diferentes años. El estudio fue planteado para todos los cadetes de infantería incluyendo 2°, 3° y 4° año sin distingo alguno.

- El análisis solo incluye una variable y por tanto no permite establecer una correlación por ejemplo con el rendimiento físico.

- También se considera como limitación un posible sesgo debido a la estructura vertical de la jerarquía militar.

- Finalmente, las limitadas referencias bibliográficas en el medio militar y policial, es otro de los motivos que dificulta establecer con mayor claridad las posibles confrontaciones con otras investigaciones similares.

1.7. Viabilidad

En esta sección se presentan los posibles factores que conceden cierta potencialidad para la ejecución del presente proyecto:

- El rendimiento físico es un componente vital en la formación de los cadetes, por tanto, existe por naturaleza, la concientización de todos los miembros de la escuela, que favorece la investigación.
- En la perspectiva del entrenamiento físico, al ser una componente principal de la formación militar, es un tema de interés para todos los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos, por tanto, se espera tener aceptación en toda la comunidad militar.
- La investigación representa una oportunidad para expresar aspectos importantes de las perspectivas de los cadetes de infantería en torno al entrenamiento físico y por ello se prevé una buena disposición de los cadetes para colaborar con la recolección de datos.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. A nivel nacional

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

“Los resultados de la investigación reportan la no existencia de una relación positiva ni significativa entre la inteligencia emocional y la capacidad física de resistencia aeróbica en los estudiantes de la Escuela Nacional de Marina Mercante “Almirante Miguel Grau”. Contrariamente, se demuestra una relación negativa, aunque muy débil (-0,056) entre ambas variables. Esta relación inversa indica que los estudiantes, en su mayoría, presentan una buena capacidad física de resistencia aeróbica, pero la inteligencia emocional que poseen se concentra mayormente en el nivel medio, lo que no se condice.”

Pachas A. (2017) El Programa de Entrenamiento Físico-Militar y el Rendimiento de los Cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Periodo 2013-2016. (Tesis Doctoral) Universidad Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú. Concluye:

“De acuerdo a los resultados obtenidos al completar el análisis de las dimensiones, el resultado de las diferencia de medias comprueba que a la salida de todo el proceso de formación salen

más preparados físicamente, la prueba de hipótesis general demuestra la relación de las variables mediante el coeficiente de Spearman igual 0,720 siendo una relación alta este valor es muy apreciable y por tanto se concluye que el programa de entrenamiento físico-militar incide directamente en el desarrollo del rendimiento de la aptitud física en los Cadetes de IV año de la EMCH.”

2.1.2. A nivel internacional

Aude, D. (2012). Análisis de las expectativas en el marco de la actividad física y el deporte. (Tesis Doctoral) Universidad Autónoma de Madrid, España. En su investigación analiza las expectativas que surgen de los tres grupos principales en el marco de la actividad física y el deporte, como lo son: Los Usuarios, los Instructores y los Gerentes. Los resultados permitieron, la teorización del deseo-necesidad, vista como las expectativas de los usuarios, instructores y gerentes, las cuales resultaron altas y positivas en las dimensiones: Elementos Tangibles, Empatía, Comunicación, Confiabilidad, Capacidad de Respuesta y Seguridad. Los usuarios reflejaron expectativas mayores hacia los Elementos Tangibles, Capacidad de Respuesta y Seguridad, los instructores hacia la confiabilidad y los gerentes hacia la Empatía y la Comunicación.

Tipan Y. (2015) El entrenamiento Militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de fuerzas especiales N°27

Grad. Miguel Iturralde. (Trabajo de graduación). Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador. El autor concluye:

“Las conclusiones exponen que el entrenamiento es un condicionamiento paulatino del organismo para conseguir su adaptación a cargas superiores a las habituales, con lo cual se consigue mejorar el rendimiento físico; los rasgos que caracterizan la planificación del entrenamiento en este grupo son la espontaneidad, la falta de una rigurosa planificación y el poco control, por lo cual se concluye que la planificación del entrenamiento para alcanzar los resultados esperados en el rendimiento físico de los oficiales y voluntarios debe reprogramarse a partir de los principios del entrenamiento, lo que se concreta en la propuesta final de un Plan de entrenamiento militar para oficiales y voluntarios del Grupo de Fuerzas Especiales N° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE”.

Rivas C y Zhiminay, R. (2015). Aplicación de un plan de entrenamiento para mejorar la condición física a través del crossfit en el cuerpo de bomberos del cantón Sígsit. (Proyecto de titulación). Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca, Ecuador. Establece, en conclusión:

“Uno de los beneficios fundamentales que logramos a lo largo de este proyecto es el mejoramiento de las capacidades físicas de los integrantes del cuerpo de bomberil, con lo que se beneficiaría a toda la población del canton sigsig, por otro lado la actividad física planificada y bien estructurada demostró una vez más el mejoramiento del ritmo cardiovascular, respiración, motivación,

estado de ánimo, salud mental, desarrollo muscular y hábitos en la **realización** de la actividad física”

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Variable X: Expectativas de entrenamiento físico

2.2.1.1. Entrenamiento físico

Vinuesa, M. y Vinuesa I (2016). Expresa que el entrenamiento físico es una actividad que tiene como fin mantener o mejorar las posibilidades físicas para determinadas tareas y que debe ser entendido como un proceso, que a la vez que potencia la aptitud física, mejora y desarrolla cualidades morales, que influyen favorablemente en la actitud del individuo ante la vida.

2.2.1.2. Programa de entrenamiento físico

Pachas (2017), en su tesis doctoral expresa que el programa de entrenamiento físico de los Centros de Formación de las FFAA, contiene los niveles de exigencia básico, intermedio y avanzado, necesarios para desarrollar en el cadete, alumno, soldado, aptitudes orientadas a lograr el óptimo desempeño en las diversas actividades y condiciones que impone el servicio considerando el desarrollo del entrenamiento físico militar, disciplinas deportivas y actividades recreativas.

El programa actual en la Escuela Militar de Chorrillos, establece una duración del entrenamiento en 12 semanas,

con cargas progresivas para alcanzar las metas en las diferentes actividades físico militar de las cuales los cadetes deben aprobar los controles secuenciales a fin de ser considerados aptos (RE 34-37, Ministerio Defensa 2015).

2.2.1.3. Rendimiento físico

El rendimiento físico a nivel fisiológico: “Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar” (Platonov, 2006).

2.2.2. Actitudes

El término actitud procede de la psicología social, como un término para explicar y medir el grado por el que las personas tienden a comportarse de manera selectivamente distinta en a situaciones similares. (Dasil, J. 2002)

Según la Real Academia de la Lengua Española, actitud, tiene dos significados (<https://dle.rae.es/actitud>):

1. Postura del cuerpo, especialmente cuando expresa un estado de ánimo
2. Disposición de ánimo manifestada de algún modo.

2.2.3. Emociones

A lo largo de la historia se han sumado definiciones en diferentes campos de la ciencia. A comienzos del siglo XX predominaba la teoría biológica, luego el modelo conductista,

pasando después a los modelos mediacionales. Ya por la década del setenta se tiene el predominio de las teorías cognitivas (Miralles, F. 2001).

La psicología hace un intento por unificar los diferentes conceptos. La emoción es un proceso que empieza por la valoración subjetiva y cognitiva de un hecho o situación que repercute en el organismo (Miralles, F. 2001).

Según Fernández – Abascal, E. (2002) las emociones cumplen un papel importante y son necesarias para la vida, debido a que tienen tres funciones esenciales:

- Adaptativa: prepara al organismo para que logre un objetivo previamente determinado
- Social: permite expresar a los demás lo que estamos sintiendo lo cual ayuda en las relaciones interpersonales.
- Motivacional: facilita la aparición de ciertas conductas, que a su vez desencadena una reacción emocional.

2.2.4. Compromiso

Flores R. y Madero, S. (2012). Mencionan seis elementos que relacionan el compromiso, siendo de interés para la presente investigación, el quinto elemento que integra a las oportunidades de promoción, servicios, desarrollo, inducción, evaluación del desempeño y reconocimiento, vinculados con prácticas de recursos humanos.

2.2.5. Modernidad

La modernidad en las técnicas y estrategias de entrenamiento han evolucionado a través de la historia. Con la revolución industrial aparece la gimnasia como herramienta para la instrucción colectiva, posteriormente se adiciona los deportes basados en reglas, conformando un núcleo de valores en el que la competencia, la unión y la superación son los referentes dominantes (Rodríguez, A. 2014).

Según Rivas, C y Zhiminay, R. (2015) en el año 2001 se introduce el crossfit como técnica moderna de entrenamiento físico, lo cual posteriormente pasó a ser un técnica de amplio uso en las fuerzas armadas. El crossfit está diseñado para ser aplicado en todas las edades y niveles y consiste en un conjunto de ejercicios variados de forma intensa, sin tiempo ni pausa.

2.3. Definición de Términos Básicos

2.3.1. **Actitud.** Manera de comportarse y de ser. Predisposición a actuar de cierta manera ante situaciones, personas o cosas y medio que rodea al individuo (Méndez, J. y Méndez, E. 2016). Hace referencia a un pensamiento o a un sentimiento positivo o negativo que tiene una persona hacia los objetos, las situaciones o hacia otras personas. (Martí, I et al 2003).

2.3.2. **Actividad física.** Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que tiene como resultado un gasto energético. Así correr para coger el autobús, fregar los platos o ir de compras es realizar una AF. No es sistemáticamente organizada y dirigida, no busca el rendimiento. (Dosil, J. 2004).

- 2.3.3. **Aptitud física.** Al término aptitud física lo entendemos como conjunto de elementos físicos básicos de una persona. Es el punto de partida de cualquier trabajo físico y nos marca el nivel de las cargas y actividades a realizar (Méndez, J. y Méndez, E. 2016).
- 2.3.4. **Calistenia.** Gimnasia rítmica o ligera que tiene por objeto desarrollar la musculatura y la gracia de los movimientos. Ejercicio físico conducente al desarrollo de las fuerzas musculares. Concepto tradicional (Méndez, J. y Méndez, E. 2016).
- 2.3.5. **Entrenamiento.** Preparación metódica que realiza una persona para realizar con mayor eficacia una determinada actividad. El concepto de entrenar determina la capacidad profesional de preparar a un deportista para el ejercicio de una práctica determinada, especialmente un deporte. (López de Viñaspre, P. et al, 2003).
- 2.3.6. **Programa.** Plan o proyecto establecido que define los objetivos, el orden el horario de una actividad o trabajo. Conjunto de disciplinas o deportes que pueden enseñarse. (Méndez, J. y Méndez, E. 2016).

2.4. Variables

2.4.1. Definición conceptual

Variable 1: Expectativas de entrenamiento físico:

2.4.1.1. Expectativa

El término expectativa tiene dos significados: la esperanza de realizar o conseguir algo; posibilidad razonable de que algo suceda (Real Academia Española: <https://dle.rae.es/expectativa?m=form>).

2.4.1.2. Entrenamiento Físico:

El entrenamiento físico en la Escuela Militar de Chorrillos, comprende: gimnasia básica, entrenamiento aplicativo general, entrenamiento aplicativo especial y actividades de Natación y salvamento, las cuales se desarrollan en forma programática (RE 34-37 Ministerio de Defensa, 2015).

2.4.2. Operacionalización de variables

Tabla 1. Operacionalización de la variable en estudio

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Variable X Expectativas de entrenamiento físico	X ₁ Actitudinal	X _{1,1} Proactividad X _{1,2} Intensidad X _{1,3} Superación	1; 2; 3; 4; y 5
	X ₂ Emocional	X _{2,1} Motivación X _{2,2} Seguridad X _{2,3} Confianza	6; 7; 8; 9 y 10
	X ₃ Compromiso	X _{3,1} Continuidad X _{3,2} Predisposición X _{3,3} Perseverancia	11; 12; 13; 14 y 15
	X ₄ Modernidad	X _{4,1} Mejora X _{4,2} Capacitación X _{4,3} Actualización	16; 17; 18; 19 y 20

Fuente. Elaboración propia

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque

La presente investigación se ha desarrollado mediante un enfoque cuantitativo. Se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas, utilizando métodos estadísticos y se extrae una serie de conclusiones (Hernández, R. et al 2014).

3.2. Tipo de Estudio

En la investigación planteada, es de tipo descriptivo. Se busca especificar las propiedades, las características del grupo de cadetes, objeto de estudio mediante un análisis para ello se recolectaron datos, aplicándose categorías de medición, mediante análisis estadístico, para establecer la validez de los resultados (Hernández, R. et al 2014).

3.3. Diseño de Estudio

Diseño no experimental de un solo grupo. El estudio se realiza sin la manipulación deliberada de la variable y solo se observan los fenómenos en su ambiente natura para analizarlos (Hernández, R. et al 2014).

Diseño transversal o transeccional que recaba datos en un solo momento (Hernández, R. et al 2014).

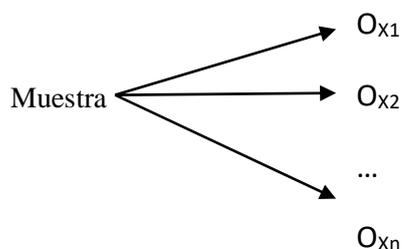


Figura 1. Esquema de estudio

3.4. Método

Se utilizó el método deductivo. Comienza con la teoría y de esta se deriva la hipótesis que se somete a prueba (Hernández, R. et al 2014).

3.5. Población y Muestra

Población

Está conformada por los cadetes de Infantería que cursan estudios en la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” en el año 2019, que suman un total de 287 cadetes cuyas edades están entre 20 y 25 años

N=287

Muestra

Para el estudio se tomará una muestra estadística de tipo estratificado, cuyo tamaño ha sido determinado mediante la siguiente ecuación:

$$n = \frac{NZ^2pq}{d^2(N-1)+Z^2pq} \quad (1)$$

n = Muestra

N= Población

Z= Valor de la abscisa de la curva normal, para una probabilidad del 95% de confianza, que equivale a una constante de 1,96

d = Margen de error muestral

p= Proporción de ocurrencia del evento

q= Proporción de no ocurrencia del evento

Para el presente estudio en específico se ha considerado igualdad de ocurrencia, esto es p=q=0.5. Un margen de error muestral del d=10%.

Por lo tanto se ha obtenido una muestra de n=73 cadetes

La selección se realizó mediante la generación de números aleatorios según el orden del listado alfabético.

Indica el rango para generar los números aleatorios

Inicio:

Final:

Cuántos números:

Números aleatorios: 29, 144, 110, 181,
228, 135, 270, 132,
45, 216, 287, 20,
Generar 38, 257, 46, 259,
207, 276, 68, 116,
50, 280, 268, 167,
261, 112, 86, 57,
108, 253, 188, 31,
7, 42, 175, 94, 286,
236, 266, 186, 118,
17, 1, 246, 250,
195, 141, 25, 237,
123, 281, 197, 146,
84, 106, 208, 37,
218, 170, 213, 79,
77, 28, 52, 157, 73,
198, 10, 269, 239,
189, 93, 240

Figura 2. Números aleatorios para selección de muestra

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos

La técnica utilizada para la recolección de datos a través de la aplicación de una encuesta de opinión a la muestra seleccionada.

El instrumento de recolección de datos es un cuestionario de 20 ítems los cuales el encuestado expresa su opinión en escala cualitativa cuyo formato escrito se encuentra en el anexo 03 del presente informe.

3.7. Validación y confiabilidad de los Instrumentos

El instrumento utilizado fue previamente validado mediante criterio de experto. El promedio de valoración de un total de 03 expertos la calificación del instrumento fue de 94 sobre una escala de 100. Los formatos de validación se encuentran en el anexo 04 del presente informe.

3.8. Procedimiento para el tratamiento de datos

En la presente investigación los datos recolectados fueron ordenados en tablas de hoja de cálculo (Excel 2010), para luego ser exportados a MINITAB 15, (versión Trial). A partir de aquí se obtuvieron los gráficos de distribución de frecuencias para cada uno de los ítems del instrumento de recolección de datos.

3.9. Aspectos Éticos

En el presente informe de investigación se ha realizado respetando las políticas de investigación de la Escuela Militar de Chorrillos, contando con la carta de aprobación del revisor temático.

Se ha respetado a lo largo del presente informe los derechos de autor de haciendo referencia a los trabajos de otros investigadores, cuyos temas han sido revisados e incluidos en los contenidos del este informe.

Durante el presente trabajo hemos dedicado todo nuestro esfuerzo para lograr los objetivos trazados en nuestro proyecto, por ello somos conscientes de que los principios éticos han sido valorados a lo largo de todas las actividades que demanda el presente trabajo de investigación.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1. Descripción

Para cada proposición del instrumento de colección de datos se ha realizado una tabla de frecuencias absolutas, relativas y acumuladas, las cuales contienen las incidencias en la opinión, en las categorías contenidas en el instrumento, corresponden con escalas cualitativas: siempre (SI); Generalmente (GE); A Veces (AV); Casi nunca (CN) y Nunca (NU). También se consigna en cada categoría la incidencia de datos válidos como un indicador del control de calidad a nivel estadístico de la información recolectada.

Los resultados que contiene cada tabla de frecuencias han sido representados gráficamente en diagrama de barras lo cual facilita el análisis visual y la descripción de los datos.

4.1.1. Descripción de la dimensión actitudinal

Tabla 2. Necesito mayor entrenamiento del que se me instruye.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	12	16.4	16.4	16.4
Generalmente (GE)	32	43.8	60.3	43.8
A veces (AV)	22	30.1	90.4	30.1
Casi nunca (CN)	6	8.2	98.6	8.2
Nunca (NU)	1	1.4	100.0	1.4
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

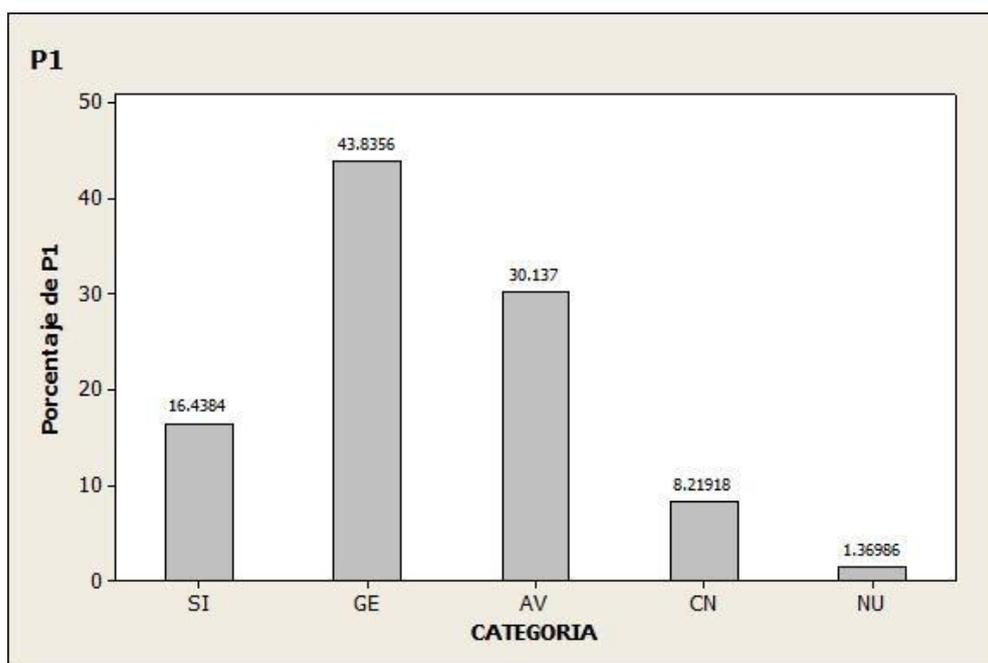


Figura 3. Necesito mayor entrenamiento del que se me instruye.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 3, con respecto de la necesidad de mayor entrenamiento, se observó que mayormente el 43.8% piensa que por lo general necesita mayor entrenamiento del que normalmente se imparte, en segundo lugar, se tiene que el 30.1% que a veces sintió la necesidad de mayor entrenamiento. En menor proporción se obtuvo: Siempre el 16.4%, Casi nunca 8.2% y Nunca el 1.4%.

Tabla 3. Debemos enfocarnos más en el entrenamiento físico, ya que es inherente que el personal militar este buen estado físico.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	36	49.3	49.3	49.3
Generalmente (GE)	18	24.7	74.0	24.7
A veces (AV)	9	12.3	86.3	12.3
Casi nunca (CN)	7	9.6	95.9	9.6
Nunca (NU)	3	4.1	100.0	4.1
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

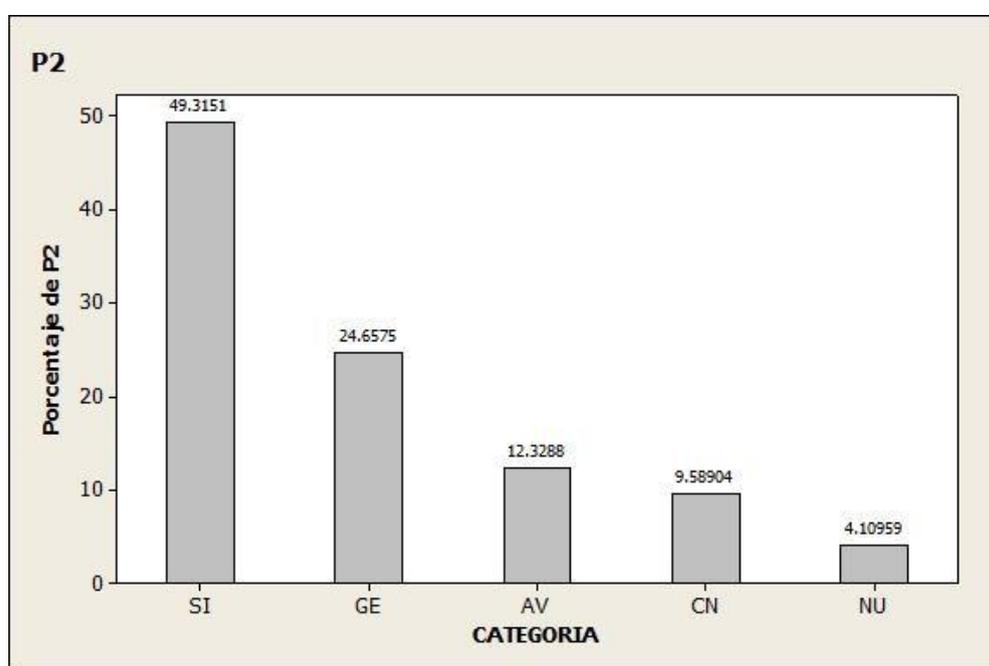


Figura 4. Debemos enfocarnos más en el entrenamiento físico, ya que es inherente que el personal militar este buen estado físico.

Fuente. Elaboración propia

Interpretación. En la figura 4, en relación al mayor enfoque en el entrenamiento físico, debido a la inherencia del buen estado físico del personal militar, se observó que mayormente el 49.3% siempre opina que debe haber mayor enfoque, en segundo lugar, se tiene que el 24.6%

generalmente sintió la necesidad de mayor enfoque. En menor proporción: A veces el 12.3%, Casi nunca 9.6 % y Nunca el 4.1 %.

Tabla 4. Me falta tiempo para terminar mi sesión de entrenamiento físico.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	29	39.7	39.7	39.7
Generalmente (GE)	24	32.9	72.6	32.9
A veces (AV)	12	16.4	89.0	16.4
Casi nunca (CN)	8	11.0	100.0	11.0
Nunca (NU)	0	0.0	100.0	0.0
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

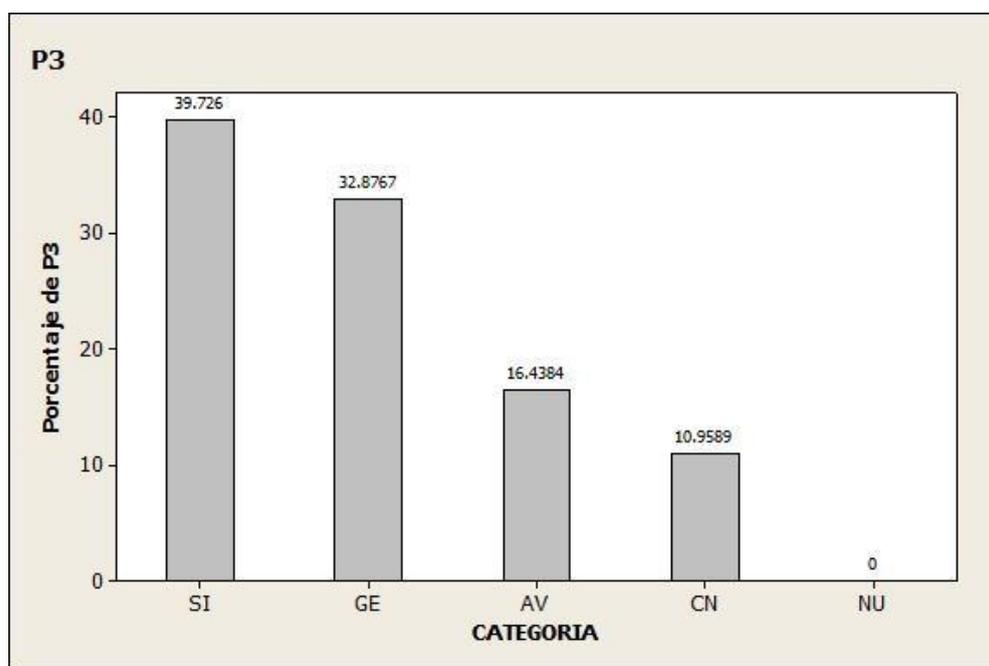


Figura 5. Me falta tiempo para terminar mi sesión de entrenamiento físico.

Fuente. Elaboración propia

Interpretación. En la figura 5, en relación a la falta de tiempo para completar la sesión de entrenamiento, se obtuvo que en el 39.8 % opina que siempre le falta tiempo para completar la sesión el 32.9 % generalmente sintió la necesidad de disponer mayor tiempo para la sesión

de entrenamiento. En menor proporción se obtuvo: A veces el 16.4 %, Casi nunca 11.0 % y la categoría Nunca no presentó ninguna incidencia.

Tabla 5. La capacidad física de los cadetes de infantería debe ser superior a comparación de las demás especialidades.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	47	64.4	64.4	64.4
Generalmente (GE)	22	30.1	94.5	30.1
A veces (AV)	4	5.5	100.0	5.5
Casi nunca (CN)	0	0.0	100.0	0.0
Nunca (NU)	0	0.0	100.0	0.0
TOTAL	73	100.0	100.0	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

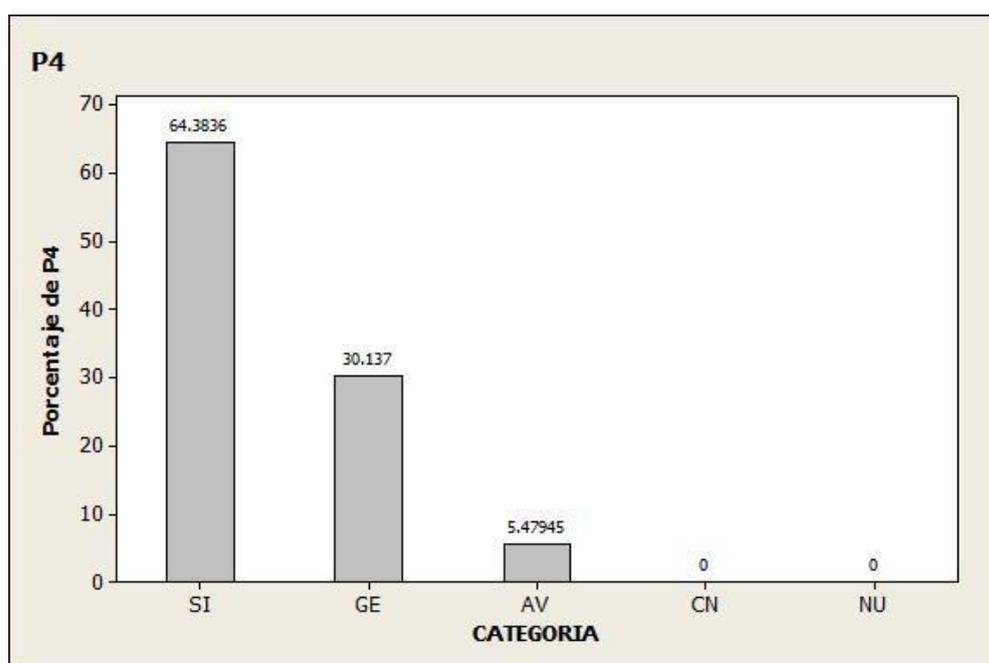


Figura 6. La capacidad física de los cadetes de infantería debe ser superior a comparación de las demás especialidades.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 6, en lo referente a la capacidad física de los cadetes de infantería, si ésta debería ser superior a la de otras especialidades, la mayoría (64.4%) opinaron que siempre debería ser

superior, el 30.1 % opinó generalmente debería ser superior. En menor proporción se obtuvo: A veces el 5.5 %. Las categorías Casi nunca y Nunca, no obtuvieron representatividad en los resultados para este ítem.

Tabla 6. Es importante la natación como parte del entrenamiento de los cadetes de infantería.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	36	49.3	49.3	49.3
Generalmente (GE)	19	26.0	75.3	26.0
A veces (AV)	13	17.8	93.2	17.8
Casi nunca (CN)	5	6.8	100.0	6.8
Nunca (NU)	0	0.0	100.0	0.0
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

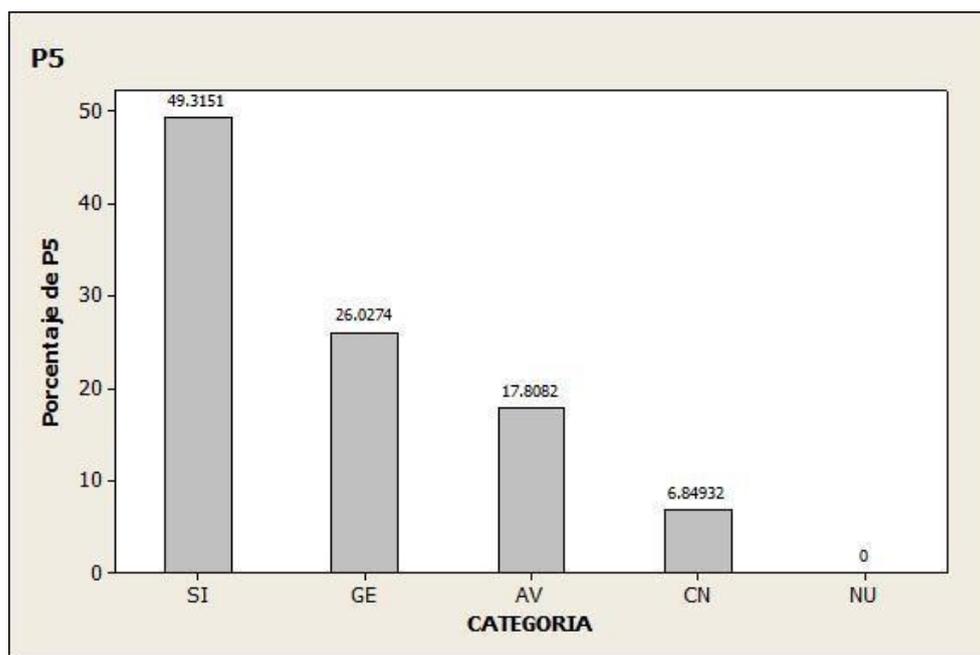


Figura 7. Es importante la natación como parte del entrenamiento de los cadetes de infantería.

Fuente. Elaboración propia

Interpretación. En la figura 7, con respecto de la actitud hacia la importancia de la natación como parte del entrenamiento, se obtuvo que la mayoría, 49.3 % opina que siempre es importante, el 26.0 % opina que

generalmente es importante. A veces, el 17.8%, Casi nunca, 6.8% y Nunca no registró incidencias.

4.1.2. Descripción de la dimensión emotiva

Tabla 7. Tengo miedo a desaprobar un examen de rendimiento por la falta de entrenamiento.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	9	12.3	12.3	12.3
Generalmente (GE)	13	17.8	30.1	17.8
A veces (AV)	23	31.5	61.6	31.5
Casi nunca (CN)	23	31.5	93.2	31.5
Nunca (NU)	5	6.8	100.0	6.8
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

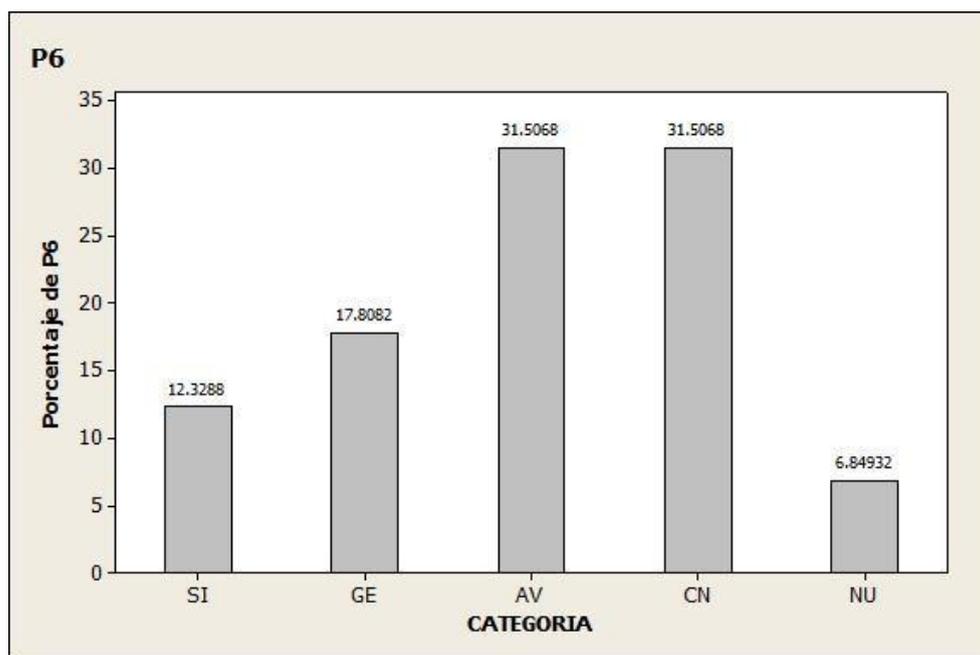


Figura 8. Tengo miedo a desaprobar un examen de rendimiento por la falta de entrenamiento.

Fuente. Elaboración propia

Interpretación. En la figura 8, respecto de la opinión sobre el miedo a desaprobar un examen de rendimiento físico por falta de entrenamiento, se ha obtenido que el 31.5 % opina que generalmente siente temor de

desaprobar por falta de entrenamiento, el 31.5% opinó que Casi nunca tuvo temor, el 17.8 % generalmente tuvo temor, siempre tuvo temor el 12.3 % y el 6.8 % nunca tuvo temor.

Tabla 8. Me desmotiva el hecho de hacer siempre lo mismo a la hora de entrenar.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	29	39.7	39.7	39.7
Generalmente (GE)	20	27.4	67.1	27.4
A veces (AV)	14	19.2	86.3	19.2
Casi nunca (CN)	6	8.2	94.5	8.2
Nunca (NU)	4	5.5	100.0	5.5
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

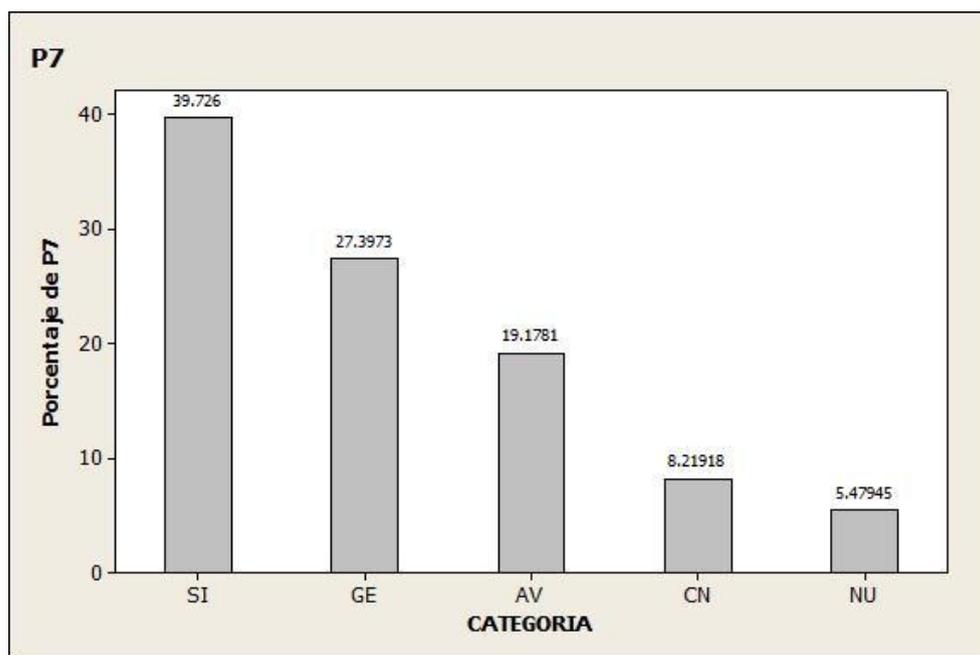


Figura 9. Me desmotiva el hecho de hacer siempre lo mismo a la hora de entrenar.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 9, en lo concerniente a la desmotivación debido a la rutina de entrenamiento, el 39.7 % opina que siempre siente desmotivación por la rutina, el 27.4 % generalmente sintió desmotivación,

el 19.2 % a veces sintió desmotivación, el 8.2 % y el 5.5 % nunca sintió desmotivación debido a la rutina de entrenamiento.

Tabla 9. Me frustra el hecho de no poder mejorar mi rendimiento físico.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	26	35.6	35.6	35.6
Generalmente (GE)	21	28.8	64.4	28.8
A veces (AV)	15	20.5	84.9	20.5
Casi nunca (CN)	7	9.6	94.5	9.6
Nunca (NU)	4	5.5	100.0	5.5
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

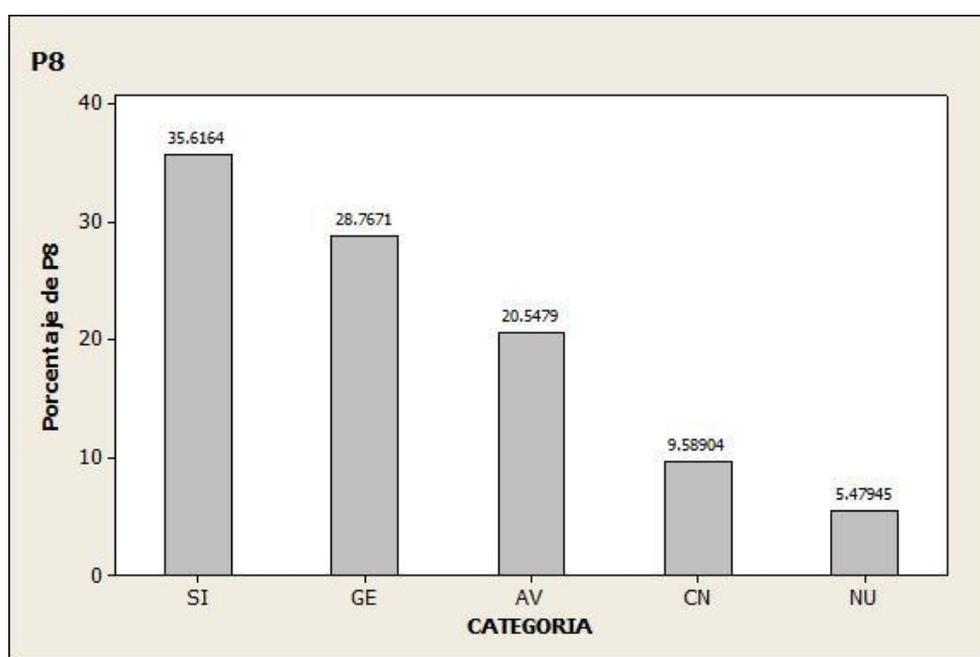


Figura 10. Me frustra el hecho de no poder mejorar mi rendimiento físico.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 10, respecto de la frustración debido a no poder mejorar el rendimiento físico, se obtuvo que el 35.6 % opina que siempre siente frustración, el 28.8 % generalmente se frustra, el 20.5 % a

veces se frustra, el 9.6 % casi nunca y % y el 5.5 % nunca sintió frustración por no mejorar su rendimiento físico.

Tabla 10. Me motiva el hecho de realizar entrenamientos físicos de crossfit y calistenia.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	25	34.2	34.2	34.2
Generalmente (GE)	25	34.2	68.5	34.2
A veces (AV)	14	19.2	87.7	19.2
Casi nunca (CN)	5	6.8	94.5	6.8
Nunca (NU)	4	5.5	100.0	5.5
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

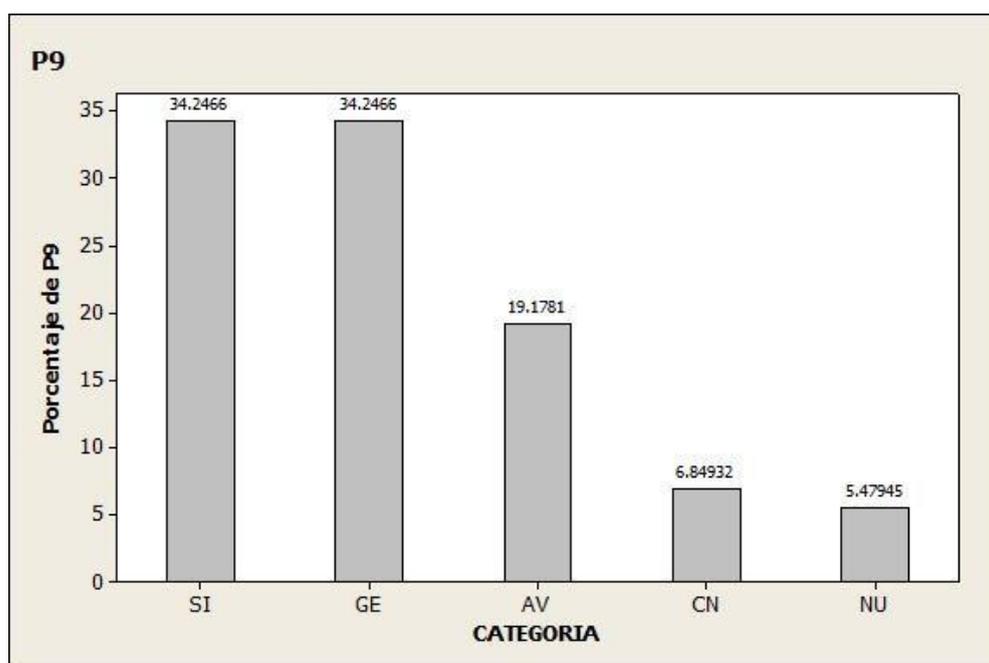


Figura 11. Me motiva el hecho de realizar entrenamientos físicos de crossfit y calistenia.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 11, respecto de la motivación por el hecho de realizar entrenamientos físicos de crossfit y calistenia, se observó que el 34.2 % siempre se siente motivado con este tipo de ejercicios, el 34.2 %, generalmente se siente motivado, el 19.2 % a veces se siente

motivado, el 6.8% casi nunca y el 5.5 nunca se siente motivado por los ejercicios de crossfit y calistenia.

Tabla 11. Los cadetes deben tener plena confianza en su capacidad

física.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	47	64.4	64.4	64.4
Generalmente (GE)	17	23.3	87.7	23.3
A veces (AV)	9	12.3	100.0	12.3
Casi nunca (CN)	0	0.0	100.0	0.0
Nunca (NU)	0	0.0	100.0	0.0
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

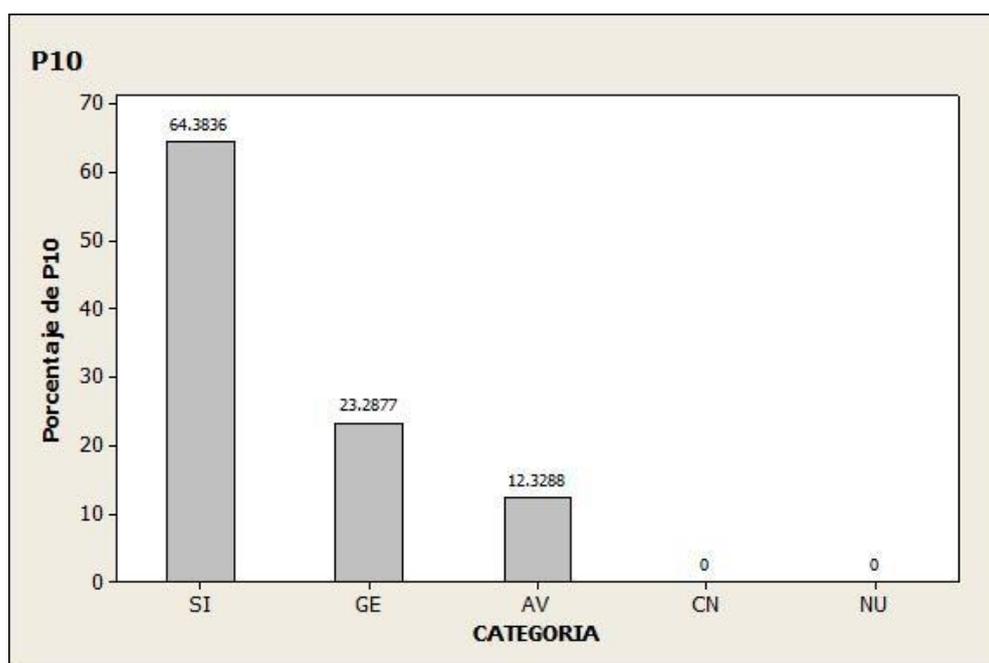


Figura 12. Los cadetes deben tener plena confianza en su capacidad física.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 12, respecto de la plena confianza que deben tener los cadetes en su capacidad física, se ha observado que en su mayoría (64.4%) de los cadetes opina que siempre deben tener plena confianza en su capacidad física, el 23.3 % opina que generalmente deben

tener plena confianza, el 12.3 % opina que a veces y ninguno opina que casi nunca o nunca debe tener plena confianza en su capacidad física.

4.1.3. Descripción de la dimensión compromiso

Tabla 12. Me gusta entrenarme físicamente porque debo de estar siempre en buen estado físico.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	39	53.4	53.4	53.4
Generalmente (GE)	24	32.9	86.3	32.9
A veces (AV)	10	13.7	100.0	13.7
Casi nunca (CN)	0	0.0	100.0	0.0
Nunca (NU)	0	0.0	100.0	0.0
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

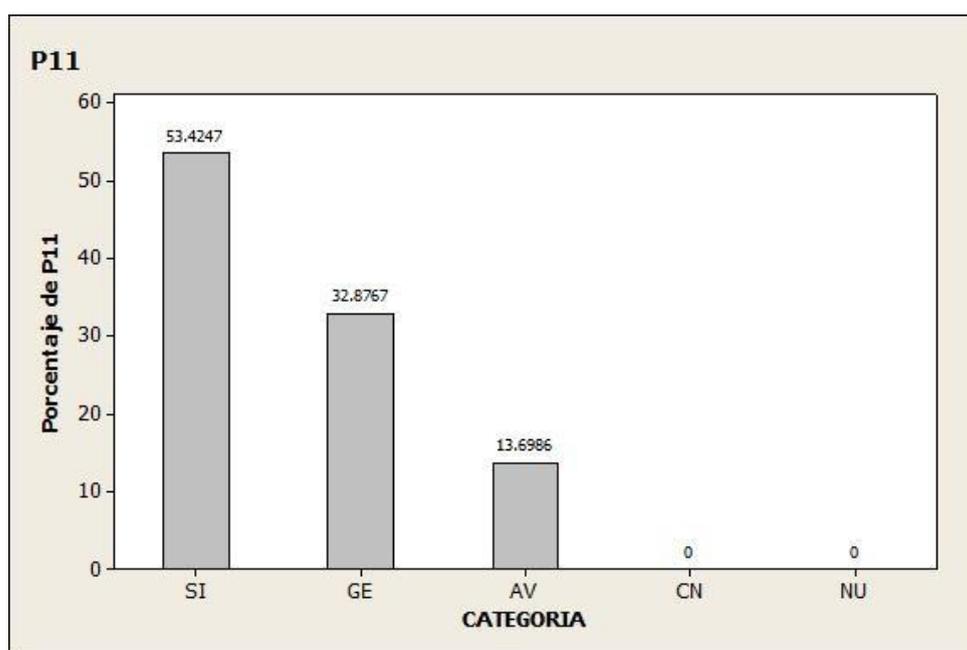


Figura 13. Me gusta entrenarme físicamente porque debo de estar siempre en buen estado físico.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 13, en lo que respecta a la intención de entrenarse para estar en buen estado físico, muestran que el 53.4 % opinaron que siempre les agrada entrenar porque deben mantenerse en buen estado físico, el 32.9 % generalmente le agrada entrenar para estar

en buen estado físico, el 13.7 % a veces y casi nunca no se reportaron ninguna opinión.

Tabla 13. Cuando tengo tiempo libre lo empleo para entrenarme físicamente.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	23	31.5	31.5	31.5
Generalmente (GE)	25	34.2	65.8	34.2
A veces (AV)	20	27.4	93.2	27.4
Casi nunca (CN)	4	5.5	98.6	5.5
Nunca (NU)	1	1.4	100.0	1.4
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

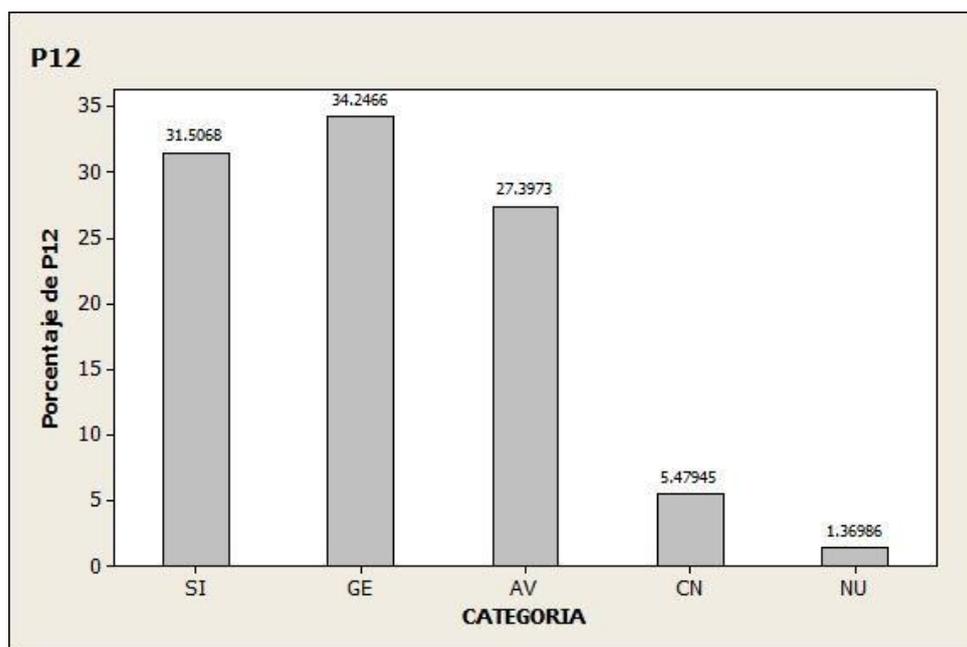


Figura 14. Cuando tengo tiempo libre lo empleo para entrenarme físicamente.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 14, en relación al entrenamiento en tiempos libres, se obtuvo que el 34.2 %, generalmente cuando tiene tiempo libre, lo emplea para entrenarse físicamente, el 31.5 %, siempre que tiene

tiempo libre lo emplea para entrenarse, el 27.4 % a veces, el 5.5% casi nunca y el 1.4% nunca usa su tiempo libre para entrenarse físicamente.

Tabla 14. Soy perseverante en la búsqueda de la mejora de mi capacidad física.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	26	35.6	35.6	35.6
Generalmente (GE)	19	26.0	61.6	26.0
A veces (AV)	19	26.0	87.7	26.0
Casi nunca (CN)	7	9.6	97.3	9.6
Nunca (NU)	2	2.7	100.0	2.7
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

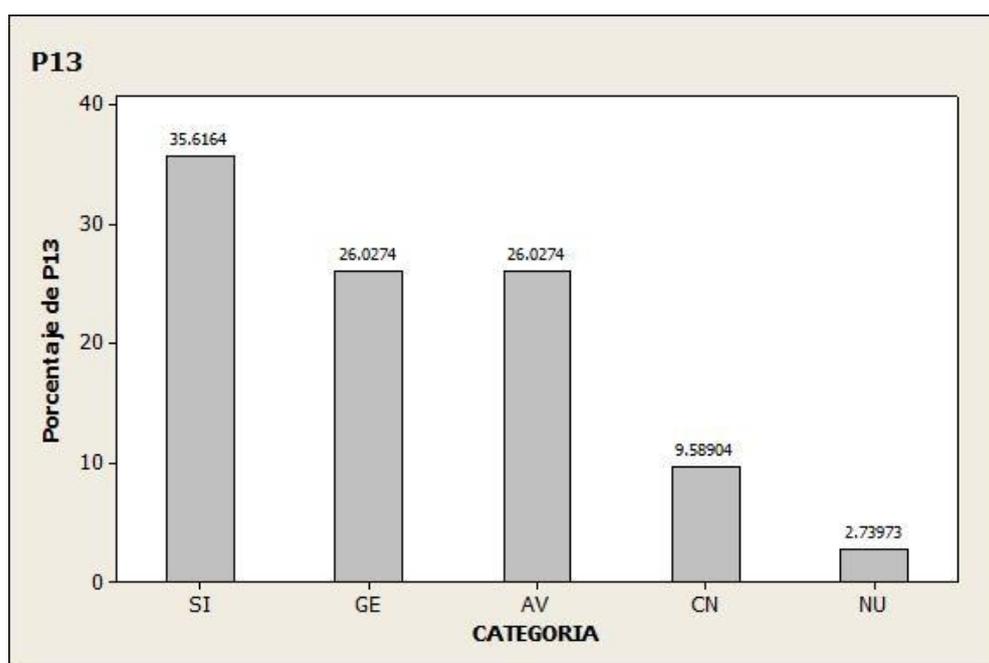


Figura 15. Soy perseverante en la búsqueda de la mejora de mi capacidad física.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 15, respecto de la perseverancia en la búsqueda de la mejora de la capacidad física, se obtuvo que el 35.6 %

siempre persevera en la mejora de su capacidad física, el 26.0%, generalmente persevera, el 26.0 %, a veces persevera, el 9.6 % casi nunca y el 2.7 nunca es perseverante en la búsqueda de la mejora de su capacidad física.

Tabla 15. Realiza actividad física en periodo de vacaciones.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	23	31.5	31.5	31.5
Generalmente (GE)	28	38.4	69.9	38.4
A veces (AV)	15	20.5	90.4	20.5
Casi nunca (CN)	7	9.6	100.0	9.6
Nunca (NU)	0	0.0	100.0	0.0
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

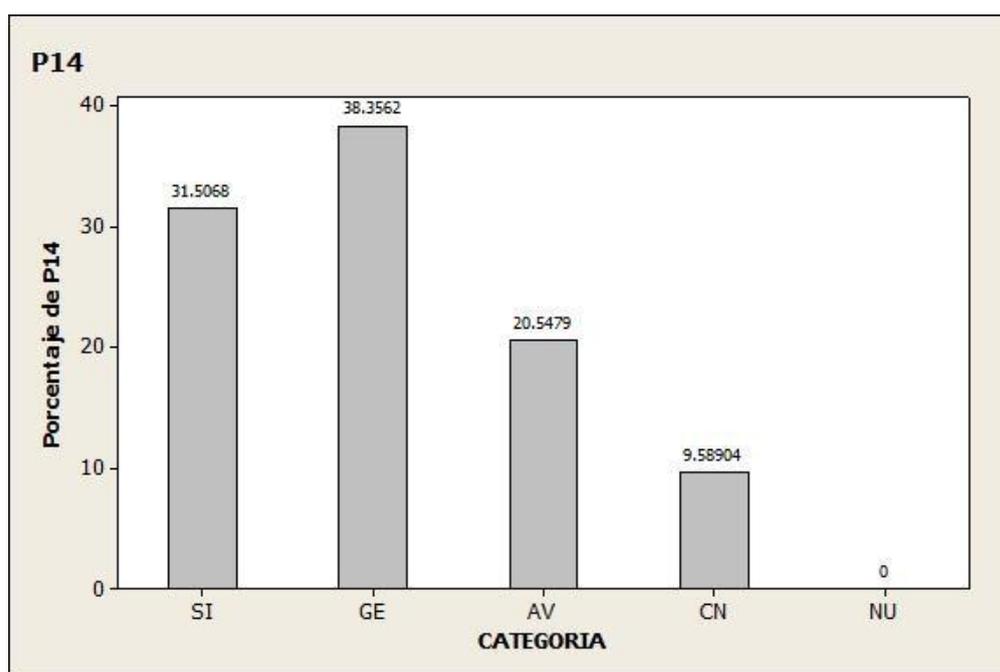


Figura 16. Realiza actividad física en periodo de vacaciones.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 16, respecto de la actividad física en período de vacaciones, se ha obtenido que el 31.5 %, siempre realiza actividad física en período de vacaciones, el 38.4 %, generalmente realiza actividad en periodo vacacional, el 20.5 %, a veces realiza actividad física,

el 9.6 % casi nunca. La categoría nunca realiza actividad física en período de vacaciones no registró ninguna incidencia (0 %).

Tabla 16. Estaría dispuesto a entrenar con la misma intensidad en período de vacaciones.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	14	19.2	19.2	19.2
Generalmente (GE)	17	23.3	42.5	23.3
A veces (AV)	26	35.6	78.1	35.6
Casi nunca (CN)	9	12.3	90.4	12.3
Nunca (NU)	7	9.6	100.0	9.6
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

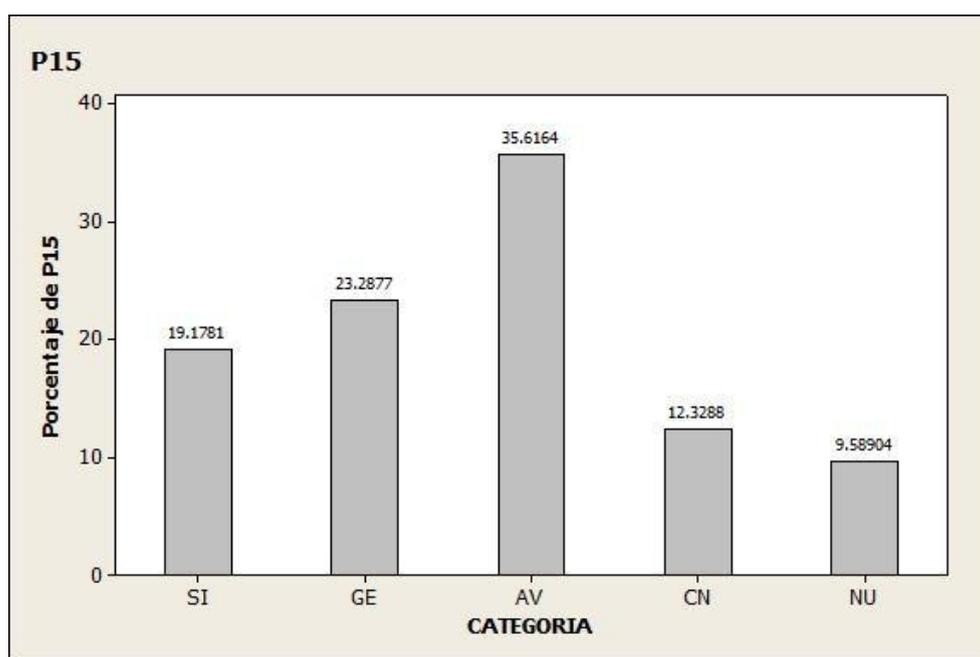


Figura 17. Estaría dispuesto a entrenar con la misma intensidad en período de vacaciones.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 17, en lo concerniente a la disposición para entrenar con la misma intensidad en período de vacaciones, se ha obtenido que el 19.2 %, opinó que siempre está dispuesto a mantener la intensidad del entrenamiento en vacaciones, el 23.3 %, opinó que está

generalmente dispuesto a entrenar con la misma intensidad, el 35.6 % opinó que a veces estaría dispuesto, el 12.3 % casi nunca y el 9.6 % nunca estaría dispuesto al entrenamiento con la misma intensidad en período de vacaciones.

4.1.4. Descripción de la dimensión modernidad

Tabla 17. Con qué frecuencia el entrenamiento físico actual en la EMCH “CFB” es ineficiente.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	2	2.7	2.7	2.7
Generalmente (GE)	9	12.3	15.1	12.3
A veces (AV)	38	52.1	67.1	52.1
Casi nunca (CN)	20	27.4	94.5	27.4
Nunca (NU)	4	5.5	100.0	5.5
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH “CFB”, 2019.

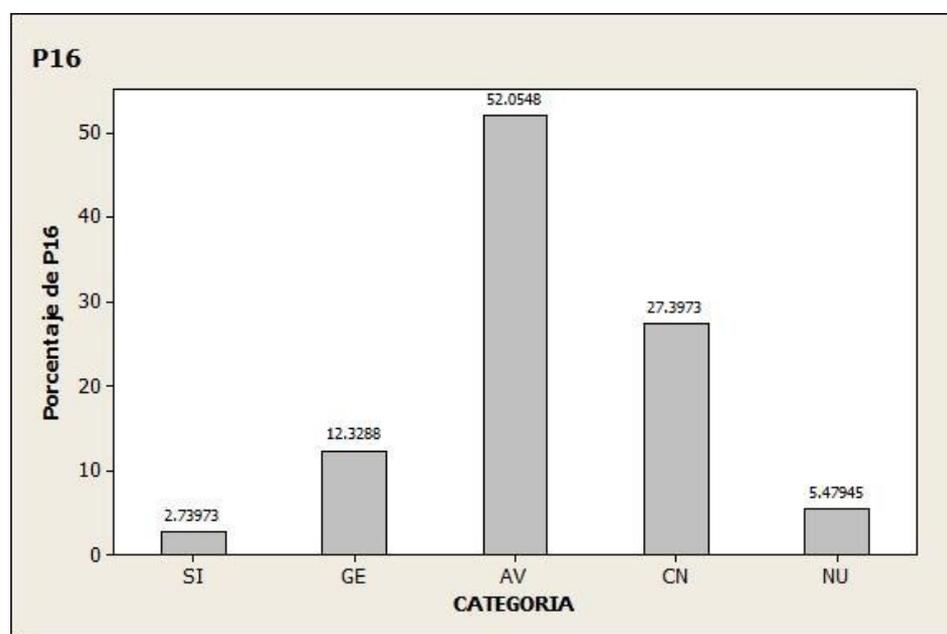


Figura 18. Con qué frecuencia el entrenamiento físico actual en la EMCH “CFB” es ineficiente.

Fuente. Elaboración propia

Interpretación. En la figura 18, respecto de la ineficiencia del entrenamiento en la EMCH, se ha obtenido que el 2.7 % opinó el

entrenamiento físico siempre es ineficiente, el 12.3 % generalmente opina que es ineficiente, el 52.0 % a veces cree que es ineficiente, el 27.4 casi nunca y el 5.5 % opina que nunca el entrenamiento es ineficiente.

Tabla 18. Falta innovar y actualizar el reglamento de entrenamiento físico actual.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	5	6.8	6.8	6.8
Generalmente (GE)	23	31.5	38.4	31.5
A veces (AV)	24	32.9	71.2	32.9
Casi nunca (CN)	14	19.2	90.4	19.2
Nunca (NU)	7	9.6	100.0	9.6
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

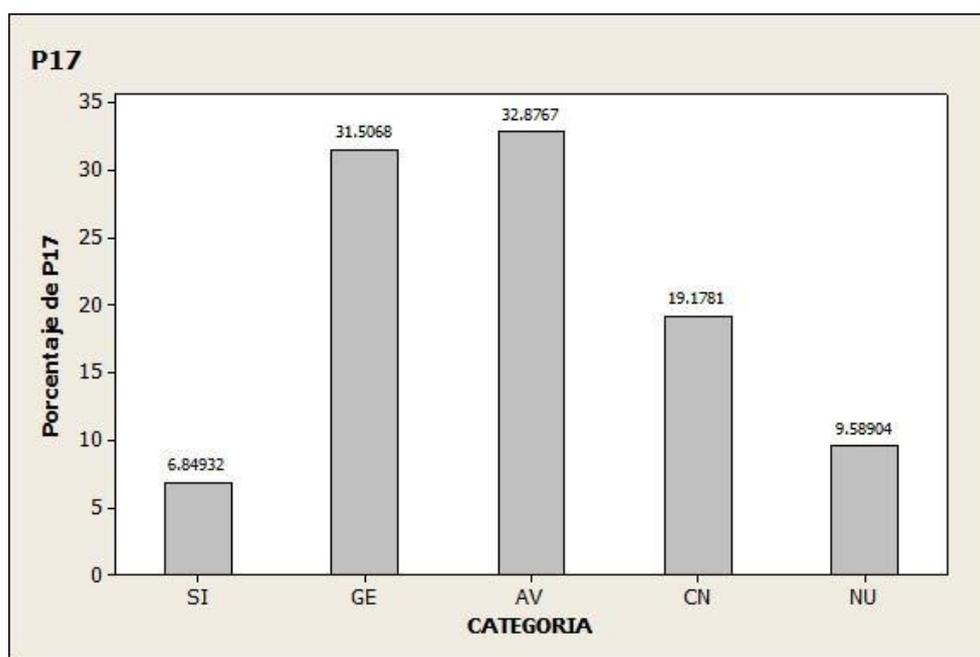


Figura 19. Falta de innovar y actualizar el reglamento de entrenamiento físico actual.

Fuente. Elaboración propia.

Interpretación. En la figura 19, en relación a la innovación y actualización del reglamento de entrenamiento físico actual, se ha obtenido que el 6.8 % opinó que siempre piensa que falta innovar y actualizar el

reglamento, el 31.5 % piensa que generalmente debería innovar y actualizar el reglamento, el 32.9, a veces piensa que se debe innovar y actualizar; el 19.2 %, opinó que casi nunca y el 9.6 % piensa que nunca hace falta innovar y actualizar el reglamento de entrenamiento físico.

Tabla 19. Falta capacitación por parte de los instructores con respecto al entrenamiento físico militar.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	20	27.4	27.4	27.4
Generalmente (GE)	21	28.8	56.2	28.8
A veces (AV)	13	17.8	74.0	17.8
Casi nunca (CN)	10	13.7	87.7	13.7
Nunca (NU)	9	12.3	100.0	12.3
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

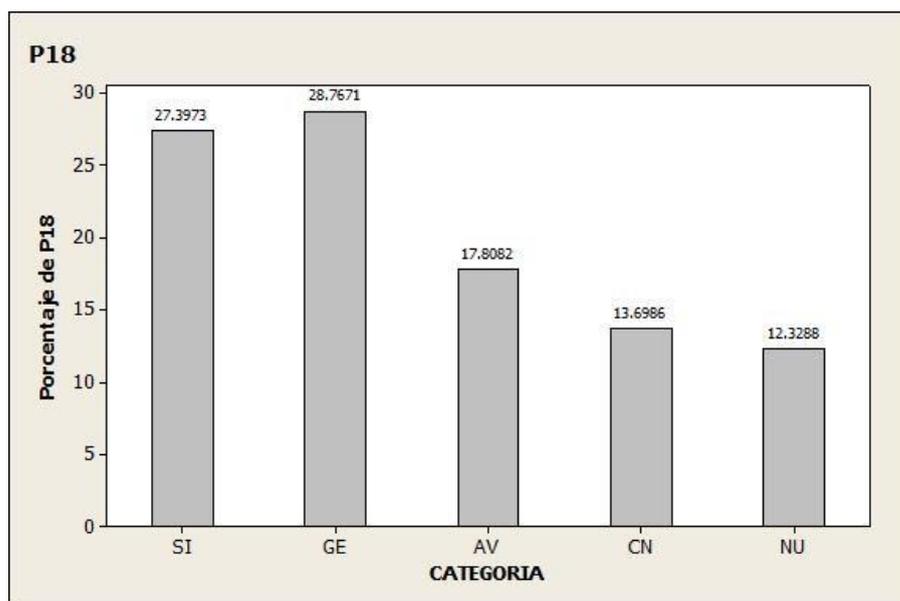


Figura 20. Falta capacitación por parte de los instructores con respecto al entrenamiento físico militar.

Fuente. Elaboración propia

Interpretación. En la figura 20, en lo referente a la falta de capacitación de los instructores con respecto al entrenamiento físico militar, se ha obtenido que el 27.4 % opinó que siempre siente que falta capacitación a los instructores, el 28.8 %, generalmente siente que falta

capacitar a los instructores, el 17.8 % a veces siente que falta capacitar, el 13.7 % casi nunca y el 12.3 % nunca siente que falta capacitar a los instructores con respecto al entrenamiento físico.

Tabla 20. Si el entrenamiento físico sería el adecuado no habría problemas en aprobar los controles de rendimiento físico.

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	42	57.5	57.5	57.5
Generalmente (GE)	18	24.7	82.2	24.7
A veces (AV)	11	15.1	97.3	15.1
Casi nunca (CN)	2	2.7	100.0	2.7
Nunca (NU)	0	0.0	100.0	0.0
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

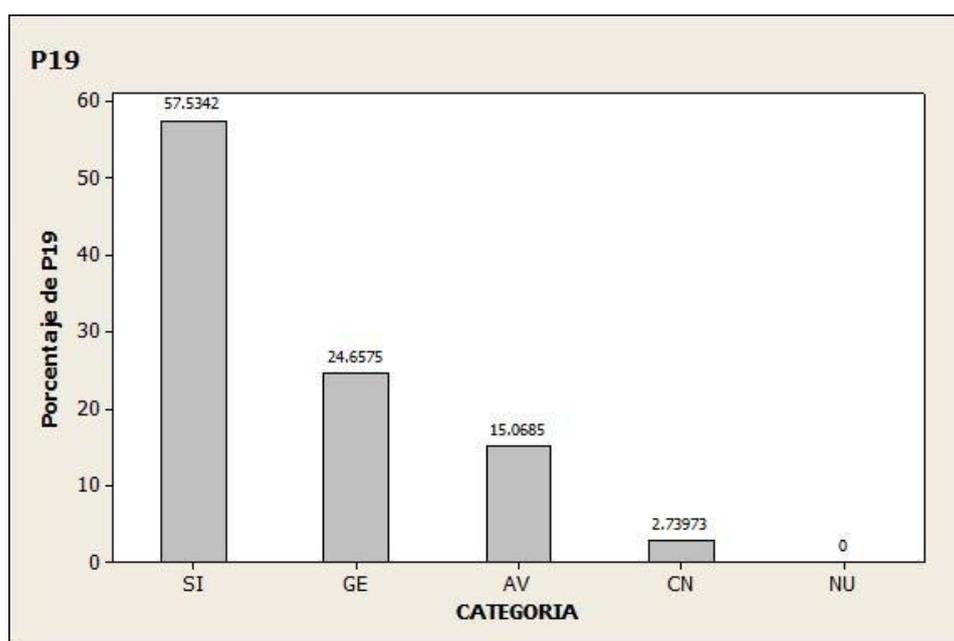


Figura 21. Si el entrenamiento físico sería el adecuado no habría problemas en aprobar los controles de rendimiento físico.

Fuente. Elaboración propia

Interpretación. En la figura 21, se ha obtenido que el 57.5% opinó, que siempre que el entrenamiento físico sea el adecuado, no habría dificultad en aprobar los controles de rendimiento físico. El 24.7 % opinó generalmente un adecuado entrenamiento físico no habría problemas en

aprobar los controles de rendimiento. El 15.1 % opinó que a veces piensa que si el entrenamiento fuera adecuado aprobaría los controles de rendimiento físico. El 2.7 % casi nunca lo piensa. La categoría nunca no registró ninguna opinión.

Tabla 21. El entrenamiento físico militar mejora las destrezas en otros desempeños

CATEGORIA	Frecuencia	Relativa (%)	Acumulado (%)	Válido (%)
Siempre (SI)	7	9.6	9.6	9.6
Generalmente (GE)	31	42.5	52.1	42.5
A veces (AV)	19	26.0	78.1	26.0
Casi nunca (CN)	13	17.8	95.9	17.8
Nunca (NU)	3	4.1	100.0	4.1
TOTAL	73	100.0		100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los Cadetes de la EMCH "CFB", 2019.

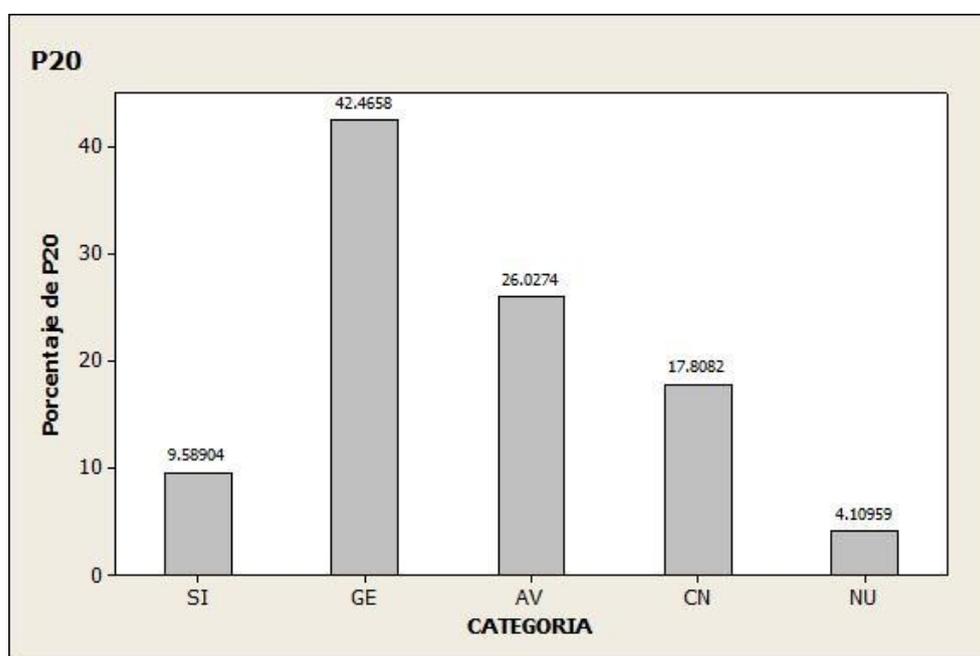


Figura 22. El entrenamiento físico militar mejora las destrezas en otros desempeños

Fuente. Elaboración propia

Interpretación. En la figura 22, en lo que respecta a la mejora que produce el entrenamiento físico en las destrezas en otros desempeños, se ha obtenido que el 9.6 % opinó que siempre produce mejoras en otros desempeños. El 42.5 % opinó que generalmente produce mejoras, el 26.0 %, opinó que a veces, el 17.8 % opina que casi nunca produce mejoras y el 4.1 %, opinó que nunca producen mejora en otros desempeños.

4.2. Interpretación de los resultados

4.2.1. Interpretación por cada dimensión de la variable

Tabla 22. Interpretación de los resultados por cada proposición del instrumento de colección de datos en la dimensión actitudinal en el entrenamiento físico del cadete de infantería

ITEM	PROPOSICIÓN	SI (%)	GE (%)	AV (%)	CN (%)	NU (%)	SI+GE (%)	INTERPRETACION
1	Necesito mayor entrenamiento del que se me instruye.	16.4	43.8	30.1	8.2	1.4	60.3	Dentro del 60.3 % está la mayoría que opina que necesita mayor entrenamiento del que se le instruye.
2	Debemos enfocarnos más en el entrenamiento físico, ya que es inherente que el personal militar este buen estado físico.	49.3	24.7	12.3	9.6	4.1	74.0	El 74.0 % está seguro de concentrar el enfoque en el entrenamiento físico militar
3	Me falta tiempo para terminar mi sesión de entrenamiento físico.	39.7	32.9	16.4	11.0	0.0	72.6	El 72.6 % le falta tiempo durante las sesiones de entrenamiento.
4	La capacidad física de los cadetes de infantería debe ser superior a comparación de las demás especialidades.	64.4	30.1	5.5	0.0	0.0	94.5	El 94.5 % prácticamente no duda de que el Cadete de Infantería debe ser el mejor entrenado físicamente
5	Es importante la natación como parte del entrenamiento de los cadetes de infantería	49.3	26.0	17.8	6.8	0.0	75.3	Se reconoce la importancia de la natación como parte del entrenamiento físico (75.3%)

Fuente: Elaboración propia

Tabla 23. Interpretación de los resultados por cada proposición del instrumento de colección de datos en la dimensión emotiva en el entrenamiento físico del cadete de infantería.

ITEM	PROPOSICIÓN	SI (%)	GE (%)	AV (%)	CN (%)	NU (%)	SI+GE (%)	INTERPRETACION
6	Tengo miedo a desaprobar un examen de rendimiento por la falta de entrenamiento.	12.3	17.8	31.5	31.5	6.8	30.1	El 30.1 % tiene alguna inseguridad en el examen de rendimiento debido a la falta de entrenamiento.
7	Me desmotiva el hecho de hacer siempre lo mismo a la hora de entrenar.	39.7	27.4	19.2	8.2	5.5	67.1	El 67.1 % prefiere se modifique las rutinas de entrenamiento a fin de mejorar la motivación.
8	Me frustra el hecho de no poder mejorar mi rendimiento físico.	35.6	28.8	20.5	9.6	5.5	64.4	El 64.4 % ha tenido alguna vez frustración por no poder mejorar su rendimiento físico
9	Me motiva el hecho de realizar entrenamientos físicos de crossfit y calistenia.	34.2	34.2	19.2	6.8	5.5	68.5	La motivación a través de crossfit y calistenia tiene una alta aceptación (68.5 %).
10	Los cadetes deben tener plena confianza en su capacidad física.	64.4	23.3	12.3	0.0	0.0	87.7	Los cadetes deben tener plena confianza en su preparación física (87.7 %).

Fuente: Elaboración propia

Tabla 24. Interpretación de los resultados por cada proposición del instrumento de colección de datos en la dimensión del compromiso en el entrenamiento físico del cadete de infantería.

ITEM	PROPOSICIÓN	SI (%)	GE (%)	AV (%)	CN (%)	NU (%)	SI+GE (%)	INTERPRETACION
11	Me gusta entrenarme físicamente porque debo de estar siempre en buen estado físico.	53.4	32.9	13.7	0.0	0.0	86.3	El 86.3 % muestra su agrado del entrenamiento para mantener el buen estado físico.
12	Cuando tengo tiempo libre lo empleo para entrenarme físicamente.	31.5	34.2	27.4	5.5	1.4	65.8	El 65.8 % dedica alguna vez su tiempo libre para entrenar
13	Soy perseverante en la búsqueda de la mejora de mi capacidad física.	35.6	26.0	26.0	9.6	2.7	61.6	Hay un 61.6 % está dispuesto a perseverar en la mejora de su capacidad física.
14	Realiza actividad física en periodo de vacaciones	31.5	38.4	20.5	9.6	0.0	69.9	El 69.9 % realiza alguna actividad física durante las vacaciones,
15	Estaría dispuesto a entrenar con la misma intensidad en período de vacaciones	19.2	23.3	35.6	12.3	9.6	42.5	El 42.5 % de los cadetes está dispuesto a entrenar con la misma intensidad durante las vacaciones

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 25. Interpretación de los resultados por cada proposición del instrumento de colección de datos en la dimensión de modernidad del entrenamiento físico del cadete de infantería

ITEM	PROPOSICIÓN	SI (%)	GE (%)	AV (%)	CN (%)	NU (%)	SI+GE (%)	INTERPRETACION
16	Con que frecuencia creo que el entrenamiento físico actual en la EMCH "CFB" es ineficiente.	2.7	12.3	52.1	27.4	5.5	15.1	De los que alguna vez o más consideró ineficiente del programa actual de entrenamiento la incidencia fue del 67.1 %.
17	Falta innovar y actualizar el reglamento de entrenamiento físico actual.	6.8	31.5	32.9	19.2	9.6	38.4	El 71.2 % prefiere mejoras en el reglamento de entrenamiento actual
18	Falta capacitación por parte de los instructores con respecto al entrenamiento físico militar	27.4	28.8	17.8	13.7	12.3	56.2	El 56.2 % se inclina por alguna mejora en la capacitación de los instructores respecto del entrenamiento físico militar
19	Si el entrenamiento físico sería el adecuado no habría problemas en aprobar los controles de rendimiento físico.	57.5	24.7	15.1	2.7	0.0	82.2	82.2 % opina que debe ser adecuado el entrenamiento físico militar para aprobar los controles de rendimiento físico
20	El entrenamiento físico militar mejora las destrezas en otros desempeños	9.6	42.5	26.0	17.8	4.1	52.1	El 52.1 % Considera que el entrenamiento físico favorece el desempeño en otras actividades.

Fuente: Elaboración propia.

4.2.2. Características por cada dimensión de la variable

Tabla 26. Características de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería en el ámbito actitudinal del cadete.

CARACTERÍSTICA ESPECÍFICAS	CARACTERÍSTICA GENERAL
<ul style="list-style-type: none"> - Existe una mayoría significativa (60.3 %) que expresa una actitud favorable a mayor cantidad de entrenamiento físico. - Existe una mayoría significativa (74.0 %) que manifiesta una actitud favorable para concentrar el enfoque en el entrenamiento físico. - Existe una mayoría significativa (72.6 %) que expresa actitudes favorables al incremento de la duración de las sesiones de entrenamiento. - Existe una actitud contundente (94.5 %) que favorece la concepción del paradigma en la formación física del cadete de infantería en el sentido de que éste debe ser el mejor entrenado físicamente. - Existe una mayoría significativa (75.3 %) que reconoce la importancia de la natación como parte de la formación física del cadete de infantería. 	<p>Las expectativas de entrenamiento físico en el ámbito actitudinal se caracterizan por presentar condiciones favorables hacia la mayor cantidad de entrenamiento, mejor enfoque del cadete en la actividad física, incremento de la duración de las sesiones bajo la concepción del paradigma del cadete de infantería debe ser el mejor entrenado físicamente, así como un alto grado de reconocimiento de la natación como parte del entrenamiento físico.</p>

Fuente: elaboración propia.

Tabla 27. Características de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería en el ámbito emotivo del cadete.

CARACTERÍSTICA ESPECÍFICAS	CARACTERÍSTICA GENERAL
<ul style="list-style-type: none"> - Existe un nivel considerable (30.1 %) que manifiesta temor por los controles de rendimiento físico debido a la falta de entrenamiento. - Existe una mayoría significativa (67.1 %) que manifiesta tendencia a la pérdida de motivación debido a la monotonía del entrenamiento físico. - Existe una mayoría significativa (64.4 %) que expresa tendencia a la frustración frente a la posibilidad de no poder mejorar su capacidad física. - Existe una mayoría significativa (68.5 %) que favorece la motivación para el entrenamiento físico a través del crossfit y calistenia. - Existe una mayoría significativa (87.7 %) que expresa el sentido favorable de la confianza en la capacidad física del cadete. 	<p>Las expectativas de entrenamiento físico en el ámbito emotivo se caracterizan por presentar un ligero riesgo en perjuicio de la seguridad del cadete por temor ante los controles de rendimiento en condiciones de falta de entrenamiento físico, así como la frustración ante la imposibilidad de mejorar la capacidad física. Se presentan pérdidas de motivación frente a la monotonía del entrenamiento pero condiciones favorables en la motivación a través del crossfit y calistenia. En general se fortalece la confianza en sí mismo del cadete al tener una adecuada preparación física.</p>

Fuente: elaboración propia.

Tabla 28. Características de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería en el ámbito del compromiso del cadete.

CARACTERÍSTICA ESPECÍFICAS	CARACTERÍSTICA GENERAL
<ul style="list-style-type: none"> - Existe una mayoría significativa (86.3 %) expresa agrado por el entrenamiento a fin de mantener el estado físico lo cual favorece las expectativas de predisposición a la actividad física. - Existe una mayoría significativa (65.8 %) que expresa una condición favorable para el entrenamiento físico en los tiempos libres. - Existe una mayoría significativa (61.6 %) que expresa condiciones favorables para perseverar en la mejora de su capacidad física. - Existe una mayoría significativa (69.9 %) que expresa condiciones favorables para mantener la continuidad del entrenamiento durante los períodos de vacaciones. - Existe un nivel considerable (42.5 %) que favorece las expectativas de mantener la intensidad del entrenamiento en período de vacaciones. 	<p>Las expectativas de entrenamiento físico en el ámbito del compromiso del cadete se caracterizan por presentar condiciones de agrado hacia el entrenamiento para mantener el estado físico favoreciendo la predisposición a la actividad física; se suma a ello la disposición del cadete para el entrenamiento en tiempos libres, contribuye la perseverancia en la mejora de la capacidad física, así como la voluntad para mantener la continuidad del entrenamiento con la misma intensidad en período de vacaciones.</p>

Fuente: elaboración propia.

Tabla 29. Características de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería en el ámbito de la modernidad.

CARACTERÍSTICA ESPECÍFICAS	CARACTERÍSTICA GENERAL
<ul style="list-style-type: none"> - Existe un nivel considerable (15.1 %) que tiene expectativas por mejora de la eficiencia del programa de entrenamiento. - Existe un nivel considerable (38.4 %) que favorece las expectativas de actualización e innovación del reglamento de entrenamiento físico militar. - Existe un nivel significativo (56.2 %) que favorece las expectativas por la capacitación de los instructores en la temática del entrenamiento físico militar. - Existe un alto nivel de incidencia (82.2 %) que favorece la expectativa de superar los controles cuando se tiene un adecuado entrenamiento físico. - Existe un nivel significativo (52.1 %) que mantiene la expectativa de alcanzar mejoras en el desempeño de otras actividades que se favorecen por el entrenamiento físico. 	<p>Las expectativas de entrenamiento físico en el ámbito de modernidad se caracterizan por presentar un considerable nivel de incidencia en la mejora de la eficiencia del programa de entrenamiento físico, así como la innovación y actualización del reglamento de entrenamiento físico. En general se favorece las expectativas por la capacitación de los instructores, en la temática del entrenamiento físico militar así como la superación de los controles de rendimiento físico y las mejoras del desempeño del cadete en otras actividades como consecuencia de su entrenamiento físico.</p>

Fuente: elaboración propia.

4.2.3. Prueba de hipótesis

En la tabla 30 se resume las estadísticas básicas de las incidencias en la evaluación de las expectativas de entrenamiento físico en cada una de sus dimensiones, así como la estadística global.

Tabla 30. Estadísticas de las incidencias en la evaluación de las expectativas de entrenamiento físico.

DIMENSION	MÍNIMO (%)	MÁXIMO (%)	MEDIA (%)	D. EST. (%)
Actitudinal	60.3	94.5	75.3	12.3
Emotiva	30.1	87.7	63.6	20.8
Compromiso	42.5	86.3	65.2	15.8
Modernidad	15.1	82.2	48.8	24.6
GLOBAL	15.1	94.5	63.2	20.0

Fuente: Tablas 22 al 25.

Dado que en el estudio se ha planteado el estudio de una sola variable, las pruebas de correlación no son aplicables en este caso y por ello se recurrió a criterios muy básicos para evaluar la veracidad de la hipótesis

El criterio utilizado consiste en evaluar las incidencias observadas en las categorías: Siempre (**SI**) + Generalmente (**GE**), de la escala de medición cualitativa del instrumento utilizado y debido a que conforman el conjunto de respuestas que define la contribución mayoritaria a los resultados en el sentido de que

determinan si la expectativa tiende a ser favorable. El criterio específico consiste en que es si se supera el 50% en la incidencia de la característica, se tiene entonces que la calificación de expectativa favorable.

Hipótesis General:

Las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” se enmarcan en el ámbito actitudinal, emocional, de compromiso y modernidad.

De la tabla 30 se observa que la media en las incidencias de la nuestra en estudiada se ha obtenido una media de 63.2%, en la opinión en las categorías SI+GE, por tanto se da **por aceptada la hipótesis general** ya que se ha superado el umbral arbitrario considerado en el criterio del 50%.

Hipótesis Específica h1

Existen características favorables en las expectativas actitudinales en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

Recurriendo al criterio del umbral del 50%, para cada una de las dimensiones de la variable en estudio, se observa en la tabla 30 que el promedio de incidencias supera el 50 % en la dimensión actitudinal (75.3 %). Lo cual concuerda con la hipótesis planteada.

Por tanto se da por **aceptada la hipótesis específica h1**.

Hipótesis Específica h2

Existen características favorables en las expectativas emotivas en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

Recurriendo al criterio del umbral del 50%, para cada una de las dimensiones de la variable en estudio, se observa en la tabla 30 que el promedio de incidencias supera el 50 % en la dimensión emotiva (63.6 %). Lo cual concuerda con la hipótesis planteada.

Por tanto se da por **aceptada la hipótesis específica h2**.

Hipótesis Específica h3

Existen características favorables en las expectativas de compromiso en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

Recurriendo al criterio del umbral del 50%, para cada una de las dimensiones de la variable en estudio, se observa en la tabla 30 que el promedio de incidencias supera el 50 % en las dimensión de compromiso (65.2 %). Lo cual concuerda con la hipótesis planteada.

Por tanto se da por **aceptada la hipótesis específica h3**

Hipótesis Específica h4

Existen características favorables en las expectativas modernidad en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

En el caso de la dimensión de modernidad el valor medio (48.8 %) de incidencias está ligeramente por debajo del umbral del 50%. En este caso es prudente observar la categoría central (“A veces” AV) de la escala cualitativa del instrumento, se obtiene una media de 28.8%, por lo tanto esta fracción tiene buena probabilidad de compensar la ligera diferencia del valor medio, de la dimensión de modernidad, respecto de valor umbral.

Por tanto se da por ***aceptada la hipótesis específica h4.***

4.3. Discusión

4.3.1. Expectativas en el entrenamiento físico del cadete de infantería.

Ámbito Actitudinal.

Respecto de la duración de los entrenamientos el 60.3 % está de acuerdo que necesita mayor entrenamiento, además de que el entrenamiento debe enfocarse principalmente en la actividad físico militar (74.0 %). Estas condiciones son importantes para lograr el paradigma de que el cadete de Infantería debe ser el mejor entrenado físicamente (94.5%). Al respecto el programa de entrenamiento actual considera por igual a todas las especialidades (RE 34-37, 2015) sin embargo, de acuerdo las expectativas encontradas en la investigación, para lograr el paradigma será necesario planes de entrenamiento diferenciado por especialidad.

En relación a la importancia de la natación el 75.3 % reconoce su importancia como parte del entrenamiento físico del cadete de infantería. Al respecto el reglamento actual considera 2 sesiones

semanales de natación (RE 34-37, 2015), sin embargo este resultado implica expectativas mayores.

4.3.2. Expectativas de entrenamiento físico del cadete de infantería.

Ámbito Emotivo.

La componente emotiva tiene especial relevancia, en las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes, ya que los resultados muestran que una fracción importante (30.1 %) de tienen cierto nivel de inseguridad para enfrentar el examen de rendimiento debido a la falta de entrenamiento. En este sentido el alcance de presente investigación no pretende explicar las razones de este aspecto, sin embargo es relevante para adoptar las medidas correctivas en beneficio de la formación del cadete.

En la componente de motivación, las expectativas encontradas indican que la práctica del crossfit y calistenia conducen a un buen nivel de motivación del cadete para el entrenamiento físico. La incidencia en este aspecto fue del 68.5 %. En contraste a ello la monotonía de las rutinas de entrenamiento influye negativamente en las expectativas de motivación. (67.1 % de incidencia)

En el aspecto de la confianza, la expectativa encontradas son favorables en el sentido de que un 87.7 % de incidencia los cadetes de Infantería están convencidos de que deben tener plena confianza en su capacidad física, lo cual es particularmente importante debido a que la componente de preparación física es un aspecto fundamental del cadete.

4.3.3. Expectativas en el entrenamiento físico del cadete de infantería.

Ámbito de Compromiso.

En relación a los períodos discontinuos en el entrenamiento físico militar, los resultados muestran una buena disponibilidad (65.8%) de los cadetes de infantería para incluir actividades de entrenamiento durante los períodos libres y particularmente durante vacaciones. En cuanto a la intensidad del entrenamiento una proporción importante (42.5 %) muestra su disposición para mantener la intensidad del entrenamiento. Por tanto las expectativas en el aspecto de la continuidad del entrenamiento físico son favorables y pueden ser aprovechadas mediante la inclusión de estímulos en la calificación del cadete al retorno de los períodos de descanso.

Otra fortaleza que se ha identificado es un 86.3% de incidencia que muestran su agrado por mantener un buen estado físico, esto es importante por cuanto implica mejores expectativas por el entrenamiento físico, sumando a ello no solo la necesidad de aprobar los controles de rendimiento, sino también por la satisfacción personal que causa mantener el buen estado físico.

4.3.4. Expectativas en el entrenamiento físico del cadete de infantería.

Ámbito modernidad.

En lo concierne a la eficiencia, los resultados mostraron el 15.1 % de incidencia, respecto de la ineficiencia del plan de entrenamiento. Si bien es cierto esto es una fracción menor pero debe tomarse en cuenta ya que implica que existe un sector en la

población, materia de estudio, que mantiene expectativas por superar potenciales deficiencias del plan actual.

Respecto de la innovación del plan de entrenamiento actual, los resultados muestran que un 38.4 % de incidencia tienen expectativas en la innovación del reglamento de entrenamiento de físico militar, este aspecto favorece las expectativas de modernización del programa de entrenamiento físico, acorde con las tendencias actuales, no solo en el ámbito nacional sino también en el contexto mundial.

En relación a la capacitación, los resultados mostraron expectativas favorables (56.2 % de incidencia) para la capacitación de los instructores en temas de entrenamiento físico militar. Este aspecto es relevante para la implementación de los programas de mejora continua de los instructores.

Lo anterior se complementa con las expectativas respecto de la relación existente en la idoneidad del entrenamiento físico y el rendimiento de los cadetes, lo cual puede percibirse en los resultados (82.2 % de incidencia) que se obtuvo en este componente. Este resultado es concordante con el concepto de que existe relación directa entre el programa de entrenamiento físico militar y el rendimiento de los cadetes (Pachas, A, 2017).

CONCLUSIONES

1. Las expectativas de entrenamiento físico en el ámbito actitudinal se caracterizan por presentar condiciones favorables hacia la mayor cantidad de entrenamiento, mejor enfoque del cadete en el en la actividad física, incremento de la duración de las sesiones bajo la concepción del paradigma que considera al cadete de infantería debe ser el mejor entrenado físicamente, así como un alto grado de reconocimiento de la natación como parte del entrenamiento físico.
2. Las expectativas de entrenamiento físico en el ámbito emotivo se caracterizan por presentar un ligero riesgo en perjuicio de la seguridad del cadete por temor ante los controles de rendimiento en condiciones de falta de entrenamiento, así como la frustración ante la imposibilidad de mejorar la capacidad física. Se presentan pérdidas de motivación frente a la monotonía del entrenamiento pero condiciones favorables en la motivación a través del crossfit y calistenia. En general se fortalece la confianza en sí mismo del cadete al tener una adecuada preparación física.
3. Las expectativas de entrenamiento físico en el ámbito del compromiso del cadete se caracterizan por presentar condiciones de agrado hacia el entrenamiento para mantener el estado físico favoreciendo la predisposición a la actividad física; se suma a ello la disposición del cadete para el entrenamiento en tiempos libres, contribuye la perseverancia en la mejora de la capacidad física, así como la voluntad para mantener la continuidad del entrenamiento con la misma intensidad en período de vacaciones.

4. Las expectativas de entrenamiento físico en el ámbito de modernidad se caracterizan por presentar un considerable nivel de incidencia en la mejora de la eficiencia del programa de entrenamiento físico, así como la innovación y actualización del reglamento de entrenamiento. En general, se favorece las expectativas por la capacitación de los instructores, en la temática del entrenamiento físico militar así como la superación de los controles de rendimiento físico y las mejoras del desempeño del cadete en otras actividades como consecuencia de su entrenamiento físico.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda realizar un análisis de profundidad respecto de la expectativa de la formación del cadete de infantería con el paradigma de que debe ser el mejor entrenado físicamente, ya que ello podría tener repercusiones favorables en un posible programa de entrenamiento físico militar diferenciado por especialidad.
2. Se recomienda implementar un plan de motivación del cadete de infantería sustentado en que un buen entrenamiento mejora su autoestima y mejora su desempeño físico. En el anexo 11, se propone un modelo de plan de motivación.
3. Se recomienda elaborar y proporcionar a los cadetes de infantería una guía de entrenamiento para los períodos libres a fin de aprovechar su disposición para mantener la continuidad del entrenamiento. En el anexo 12 se propone un modelo de guía de entrenamiento.
4. Se recomienda tener en cuenta las expectativas de modernidad para una posible mejora de la eficiencia del plan actual, potenciando estrategias que conlleven a un programa de mejora continua en la capacitación de los instructores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aude, D. (2012). Análisis de las expectativas en el marco de la actividad física y el deporte. (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, España.
- Balsalobre, C. y Jiménez P. (2014) Entrenamiento de Fuerza. Madrid, España. Universidad Autónoma de Madrid – Universidad Católica de Murcia.
- Dosil, J. 2002. Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte. Cuadernos de Psicología del deporte, Vol. 2, num. 2. Universidad de Murcia, España.
- Dosil, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Editorial Mc Graw-Hill. Madrid-España.
- Fernández – Abascal, E. (2002). Psicología de la Motivación y la Emoción. Editorial Mc Graw Hill. 2da Ed. Madrid, España.
- Flores, R, y Madero, S. (2012). Factores de la calidad de vida en el trabajo como predictoras de la intención de permanencia. Acta Universitaria, 22(2), 24-31.
- Gutiérrez, J. (2009). Dirección y Gestión Deportiva. Editorial Kinesis. Antioquia-Colombia.
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, M. 2014. Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Mc Graw Hill Education. México.
- Jiménez, T. (2011) Planificación del trabajo deportivo. Medellín, Colombia. Funámbulus Editores.
- López de Viñaspre, P. et al (2003). Manual de Educación Física y Deportes. Editorial Océano. Barcelona-España.
- Martí, I. et al (2003). Diccionario Enciclopédico de Educación. Ediciones CEAC. Barcelona –España.

- ME 30-20. (2003). Entrenamiento Físico Militar. Lima, Perú. Ministerio de defensa del Perú.
- Miralles, F. (2001). Cambios emocionales y de personalidad en jóvenes que realizan el servicio militar obligatorio. Memoria para optar el grado de doctor. Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España.
- Méndez, J. y Méndez, E. (2016). Diccionario. Educación, Actividad Física y Deportes. Universidad Técnica del Norte. Ibarra, Ecuador.
- Pachas, A (2017) El Programa de Entrenamiento Físico- Militar y el Rendimiento de los Cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Periodo 2013-2016. Tesis Doctoral Universidad Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.
- Padilla, J. (2017). Planificación del entrenamiento deportivo. Barinas, Venezuela. Episteme.
- Pérez, J; Delgado, N y Núñez, A. (2013). Fundamentos teóricos de la educación física. Editorial Pila Teleña.
- Pila, A. (1988). Educación Físico Deportiva. (1ra.Ed.). Madrid, España. Editores Pila Teleña.
- Pila H, (2002) Selección de Talentos para la iniciación deportiva, una experiencia cubana. ICSF, Manuel Fajardo
- Platonov, N., Bulatova, M. (2006). La Preparación Física. Madrid, España: Editorial Paidotribo.
- Najarro, J. (2015). Inteligencia emocional y la capacidad física de resistencia aeróbica en los estudiantes del IV año de la Escuela Nacional de Marina Mercante Almirante Miguel Grau, Callao-2013. (Tesis de maestría). Lima, Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

- RE 34-37. (2015). Entrenamiento Físico Militar. Lima, Perú. Ministerio de defensa del Perú
- Rivas, C y Zhiminay, R. (2015). Aplicación de un plan de entrenamiento para mejorar la condición física a través del crossfit en el cuerpo de bomberos del cantón Sígsit. Proyecto de titulación. Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca, Ecuador.
- Salanellas, F. (1996) Búsqueda de talentos. Apuntes: Educación Física y Deporte. Cataluña, España.
- Tipan Y. (2015) El entrenamiento Militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de fuerzas especiales N°27 Grad. Miguel Iturralde. Trabajo de graduación. Ambato, Ecuador. Universidad Técnica de Ambato.
- Vinuesa M. y Vinuesa I. (2016). Conceptos y métodos para el entrenamiento físico. Ministerio de Defensa. España.

ANEXOS

Anexo 1



Matriz de consistencia

Matriz de Consistencia

Título: Análisis de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.

Autores: Cad. IV Inf. Solís Llontop, Freddy. Cad. IV Inf. Usueta Castro, Alonso.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>General ¿Cuáles son las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?</p> <p>Específicos ¿Cuáles son las características de las expectativas actitudinales en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?</p> <p>¿Cuáles son las características de las expectativas emocionales en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?</p>	<p>General Describir las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.</p> <p>Específicos Analizar las características de las expectativas actitudinales en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019</p> <p>Analizar las características de las expectativas emocionales en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019</p>	<p>General Las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” se enmarcan en el ámbito actitudinal, emocional, de compromiso y modernidad.</p> <p>Específicas Existen características favorables en las expectativas actitudinales en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.</p> <p>Existen características favorables en las expectativas emotivas en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.</p>	<p>Variable X Expectativas de entrenamiento físico</p>	<p>X₁ Actitudinal</p>	<p>X_{1,1} Proactividad X_{1,2} Intensidad X_{1,3} Superación</p>	<p>Diseño de Investigación No experimental – Transversal</p> <p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Nivel Básico descriptivo</p> <p>Población Cadetes de Infantería que cursan estudios en la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” en el año 2019, que suman un total de 287 cadetes cuyas edades están entre 20 y 25 años</p>
				<p>X₂ Emocional</p>	<p>X_{2,1} Motivación X_{2,2} Seguridad X_{2,3} Confianza</p>	

Matriz de Consistencia (continuación)

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
Específicos	Específicos	Específicas				
¿Cuáles son las características de las expectativas de compromiso en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?	Analizar las características de las expectativas de compromiso en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019	Existen características favorables en las expectativas de compromiso en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.		X ₃ Compromiso	X _{3,1} Continuidad X _{3,2} Predisposición X _{3,3} Perseverancia	Muestra Muestreo aleatorio simple, con intervalo de confianza del 95%, tolerancia del 10% Muestra = 73 cadetes Técnicas Encuesta de opinión a la muestra seleccionada
¿Cuáles son las características de las expectativas de modernidad en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019?	Analizar las características de las expectativas de modernidad en el entrenamiento físico de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019	Existen características favorables en las expectativas de modernidad en el entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019.	Variable X Expectativas de entrenamient o físico	X ₄ Modernidad	X _{4,1} Mejora X _{4,2} Capacitación X _{4,3} Actualización	Instrumentos Cuestionario de 20 ítems, sobre una escala cualitativa, validado mediante criterio de expertos. Método de análisis de datos Los datos se ordenaron en Excel 2010 y exportados a MINITAB 15, (versión Trial), para obtener los gráficos de distribución de frecuencias para cada uno de los ítems del instrumento de recolección de datos.

Anexo 2



Instrumento de recolección

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

INSTRUCCIONES

A continuación le presentamos 20 proposiciones en relación a diferentes temas. Le pedimos que frente a cada una de ellas exprese su opinión personal considerando que no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Lea cada proposición y marque con un aspa (X) en la hoja de respuestas aquella que mejor exprese su punto de vista, de acuerdo al siguiente código:

- SI** = Siempre
GE = Generalmente
AV = A veces
CN = Casi nunca
NU = Nunca

N°	Ítem	Valoración				
		SI	GE	AV	CN	NU
1	Necesito mayor entrenamiento del que se me instruye.					
2	Debemos enfocarnos más en el entrenamiento físico, ya que es inherente que el personal militar este buen estado físico.					
3	Me falta tiempo para terminar mi sesión de entrenamiento físico.					
4	La capacidad física de los cadetes de infantería debe ser superior a comparación de las demás especialidades.					
5	Es importante la natación como parte del entrenamiento de los cadetes de infantería					
6	Tengo miedo a desaprobado un examen de rendimiento por la falta de entrenamiento.					
7	Me desmotiva el hecho de hacer siempre lo mismo a la hora de entrenar.					
8	Me frustra el hecho de no poder mejorar mi rendimiento físico.					
9	Me motiva el hecho de realizar entrenamientos físicos de crossfit y calestenia.					
10	Los cadetes deben tener plena confianza en su capacidad física.					

SI = Siempre
GE = Generalmente
AV = A veces
CN = Casi nunca
NU = Nunca

N°	Ítem	Valoración				
		SI	GE	AV	CN	NU
11	Me gusta entrenarme físicamente porque debo de estar siempre en buen estado físico.					
12	Cuando tengo tiempo libre lo empleo para entrenarme físicamente.					
13	Soy perseverante en la búsqueda de la mejora de mi capacidad física.					
14	Realiza actividad física en periodo de vacaciones.					
15	Estaría dispuesto a entrenar con la misma intensidad en período de vacaciones.					
16	Con que frecuencia el entrenamiento físico actual en la EMCH "CFB" es ineficiente.					
17	Falta innovar y actualizar el reglamento de entrenamiento físico actual.					
18	Falta capacitación por parte de los instructores con respecto al entrenamiento físico militar.					
19	Si el entrenamiento físico sería el adecuado no habría problemas en aprobar los controles de rendimiento físico.					
20	El entrenamiento físico militar mejora las destrezas en otros desempeños.					

Anexo 3



Base de datos

Tabla 31. Resultados de la Encuesta

SUJ	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	4	2	1	1	1	4	1	2	2	1	1	3	4	1	3	4	2	3	1	2
2	2	1	3	2	2	4	2	3	1	1	2	1	1	4	2	3	4	1	2	2
3	2	1	2	1	4	3	3	2	3	3	1	4	3	1	1	2	2	1	1	2
4	5	1	1	1	2	1	1	4	1	1	3	3	1	4	3	3	1	5	1	1
5	1	2	3	1	1	4	4	1	2	1	1	1	5	2	4	4	4	2	1	3
6	3	1	2	3	1	2	2	2	3	1	2	4	3	2	4	2	5	1	4	2
7	2	5	1	2	2	3	1	3	1	3	1	1	1	1	3	3	4	1	1	2
8	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	5	5	2	2	3	2	3	2	3
9	2	2	2	2	3	5	5	1	2	1	1	2	2	4	3	3	3	2	2	5
10	3	2	3	1	1	3	2	2	1	3	2	1	1	4	3	4	2	5	1	2
11	1	1	2	2	2	4	1	3	2	1	1	2	1	1	1	3	4	1	3	3
12	2	2	2	1	1	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	4	2	2	1	2
13	2	1	1	3	1	2	1	1	2	3	1	1	2	1	2	3	3	4	2	3
14	4	1	4	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	3	2	4	2	5	1	2
15	3	3	2	1	1	4	1	3	1	1	1	3	4	4	4	3	5	1	1	4
16	2	1	1	1	1	3	4	1	2	1	1	2	1	2	3	3	2	2	4	2
17	3	1	2	1	1	5	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	3	2	3
18	2	2	2	3	3	4	1	2	1	3	2	1	2	1	2	3	4	4	1	2
19	3	3	3	1	2	2	1	3	2	1	2	3	1	2	3	4	3	2	1	2
20	2	1	1	2	1	3	1	5	3	2	3	2	1	3	4	3	2	2	3	3
21	4	3	2	1	3	4	3	3	1	1	1	1	3	1	3	3	2	3	1	4
22	2	1	4	1	1	4	2	1	2	2	1	2	2	2	2	4	4	1	1	2
23	1	1	2	1	3	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	3	3	3	1	3

1=SI: siempre

2=GE: generalmente

3=AV: a veces

4=CN: casi nunca

5=NU: nunca

Tabla 31. Continuación

SUJ	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
24	2	1	1	1	1	4	5	4	1	3	1	2	3	2	3	3	2	1	2	1
25	3	2	2	1	2	2	5	1	2	1	2	1	1	2	2	3	2	4	3	2
26	2	1	1	1	4	4	2	2	5	3	1	3	2	3	4	4	3	2	2	2
27	3	4	3	2	1	5	1	3	1	1	3	2	1	1	3	3	3	1	1	4
28	2	2	4	1	1	3	1	2	2	2	1	1	3	1	2	4	5	2	1	1
29	2	1	1	1	1	3	4	1	5	1	2	2	1	2	1	2	3	3	1	2
30	4	1	1	2	2	1	2	1	4	1	1	1	2	3	3	3	1	5	1	3
31	2	2	1	1	1	3	1	3	2	2	1	3	4	1	2	4	4	2	1	2
32	2	1	2	1	3	2	1	5	2	1	2	2	1	2	3	3	2	3	3	4
33	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	2	5	3	4	2	2	2
34	3	4	3	1	1	3	2	2	1	3	1	3	1	2	3	3	2	1	1	2
35	2	1	1	1	3	4	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	1	4
36	3	1	2	2	2	1	1	2	3	1	1	2	2	3	1	4	1	4	3	3
37	1	1	1	1	4	3	3	3	3	1	3	1	3	1	4	3	2	2	1	4
38	3	2	4	1	1	3	1	5	1	2	1	2	1	1	3	4	3	4	2	1
39	2	3	2	1	1	2	2	1	4	1	2	3	2	2	2	5	5	2	1	2
40	3	1	1	2	3	4	4	1	2	1	1	2	3	2	1	3	4	1	1	3
41	2	1	1	1	1	3	1	2	3	2	1	1	1	3	1	4	3	5	2	2
42	2	1	3	1	3	4	2	4	3	1	2	4	2	1	3	3	2	3	1	3
43	1	4	1	2	1	5	3	3	1	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2
44	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	3	5	4	3	4	3	2
45	2	3	2	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	3	3	3	1	1	4
46	3	1	4	2	1	3	2	1	3	1	1	1	3	2	2	4	2	1	2	3
47	2	2	1	1	3	2	1	1	5	1	2	4	1	3	4	1	1	2	1	1
48	2	1	2	1	1	4	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	4

1=SI: siempre

2=GE: generalmente

3=AV: a veces

4=CN: casi nunca

5=NU: nunca

Tabla 31. Continuación

SUJ	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
49	1	1	1	2	4	2	2	4	2	2	2	1	3	3	1	4	3	3	1	2
50	2	4	2	1	1	4	4	1	1	1	3	1	2	1	5	2	3	1	2	5
51	3	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	3	1	2	3	3	5	1	1	3
52	1	3	3	1	2	4	2	1	2	1	1	2	1	4	4	5	3	2	2	2
53	2	2	2	3	1	4	1	2	2	2	2	1	4	2	3	3	4	4	3	2
54	2	2	1	2	2	1	3	4	1	2	3	3	3	3	1	4	2	1	1	3
55	4	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	3	2	1	2	3	3	3	3	4
56	3	3	1	1	3	4	2	1	3	1	1	2	2	3	5	3	4	5	1	1
57	2	1	2	2	1	2	1	5	2	1	1	3	4	2	1	3	5	2	1	3
58	3	4	4	2	2	2	3	1	1	2	2	3	1	3	5	4	2	1	2	2
59	1	1	1	1	4	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	3	3	1	3
60	2	2	1	1	2	2	3	3	3	1	1	2	4	1	1	3	3	2	2	2
61	3	1	2	2	1	3	1	4	1	2	2	1	1	3	3	3	4	4	1	3
62	2	5	1	2	2	4	3	1	2	1	1	3	3	2	3	3	3	1	3	2
63	3	2	2	1	3	1	3	1	2	1	1	2	2	3	5	5	3	2	1	5
64	1	1	3	2	1	3	1	2	3	2	2	1	1	1	2	4	2	1	1	3
65	2	3	1	1	2	4	2	2	5	1	2	2	3	1	3	3	4	5	1	1
66	1	1	3	1	3	2	4	3	2	1	1	2	2	2	1	2	3	5	2	4
67	3	4	2	1	1	3	3	1	1	2	1	3	1	1	4	1	2	4	1	2
68	2	2	4	2	2	4	1	1	4	3	3	1	3	2	3	5	5	3	3	4
69	3	5	1	1	1	3	2	2	2	1	1	3	2	1	2	3	2	2	1	4
70	2	2	3	1	2	4	5	4	3	1	1	1	2	2	5	2	4	5	3	2
71	3	1	1	2	1	5	2	1	1	2	2	3	1	1	3	4	3	4	1	4
72	1	3	2	1	3	3	1	3	4	1	1	2	4	3	1	3	3	2	2	3
73	3	4	4	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	4	2	3	2	1	1	2

1=SI: siempre

2=GE: generalmente

3=AV: a veces

4=CN: casi nunca

5=NU: nunca

Anexo 4



Validación del instrumento por expertos

EMCH "CFB" / SDACA / DIDOC

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR EXPERTO

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Análisis de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2019.

AUTORES:

CAD III INF SOLIS LLONTOP FREDDY

CAD III INF USUETA CASTRO ALONSO

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

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: 92

EMCH "CFB" / SDACA / DIDOC

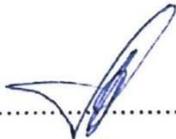
OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

-----Ninguna-----

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO : Doctor en Ciencias de la Educación

INSTITUCIÓN DONDE LABORA : Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO : Romero Acuña, Juan de Dios

FIRMA : 

POST FIRMA : *Juan de Dios Romero Acuña*

DNI : *17534429*

EMCH "CFB" / SDACA / DIDOC

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR EXPERTO

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Análisis de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2019.

AUTORES:

CAD IV INF SOLIS LLONTOP FREDDY

CAD IV INF USUETA CASTRO ALONSO

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

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: 96

EMCH "CFB" / SDACA / DIDOC

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

-----Ninguna-----

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO : Mg. Sc. en Meteorología Aplicada.

INSTITUCIÓN DONDE LABORA : Centro Internacional de la Papa.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO : Rinza Díaz, Javier Isidoro.

FIRMA : -----

POST FIRMA : *Javier Isidoro Rinza Díaz*-----

DNI : *42895600*-----

FORMATO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR EXPERTO

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Análisis de las expectativas de entrenamiento físico de los cadetes de infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" 2019.

AUTORES:

CAD IV INF SOLIS LLONTOP FREDDY

CAD IV INF USUETA CASTRO ALONSO

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

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO: _____ 95 _____

EMCH "CFB" / SDACA / DIDOC

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

-----Ninguna-----

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO : Máster en Ciencias. Ingeniería Ambiental

INSTITUCIÓN DONDE LABORA : Universidad Nacional Toribio Rodríguez
de Mendoza - Amazonas.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO : Valdera Sánchez, Walter.

FIRMA : 
POST FIRMA : *Walter Valdera Sánchez*
DNI : *17603668*

Anexo 5



Constancia de la entidad donde se efectuó la investigación



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

CONSTANCIA

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

HACE CONSTAR:

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

ANÁLISIS DE LAS EXPECTATIVAS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" 2019

Investigadores:

- **SOLIS LLONTOP FREDDY LUIS**

- **USUETA CASTRO ALONSO**

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

Chorrillos,dedel 20....

.....

Anexo 6



Compromiso de autenticidad del instrumento

COMPROMISO DE AUTENTICIDAD DEL INSTRUMENTO

Los Cadetes que suscriben líneas abajo, autores del trabajo de investigación titulado: **Análisis de las Expectativas de Entrenamiento Físico de los Cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2019 HACEN CONSTAR:**

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

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

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

Chorrillos,..... dede 20.....

FREDDY LUIS SOLIS LLONTOP

DNI: 73109475

ALONSO USUETA CASTRO

DNI: 75197131

Anexo 7



Asesor y miembros del jurado

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

Asesor Temático

Asesor Metodológico

Presidente del Jurado

Miembro del jurado

Miembro del jurado

Anexo 8



Compromiso ético, declaración jurada de autoría, autenticidad y no plagio

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

Mediante el presente documento, Yo, **Freddy Luis Solis Llontop**, identificado con Documento Nacional de Identidad N° **73109475**, con domicilio real en **Calle Santa Alicia N° 110**, en el distrito de **Motupe**, provincia de **Lambayeque**, departamento de **Lambayeque**, estudiante de **Cuarto año de Infantería de** la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, declaro bajo juramento que:

Soy el autor de la investigación titulada Análisis **ANÁLISIS DE LAS EXPECTATIVAS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” 2019** que presento a losdías dedel año **20....**, ante esta institución con fines de optar el grado académico de **Bachiller en Ciencias Militares** .

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

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



Solis Llontop, Freddy Luis

DNI: 73109475

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

Mediante el presente documento, Yo, **Alonso Usueta Castro**, identificado con Documento Nacional de Identidad N° **75197131**, con domicilio real en **Villa Militar Matelline Block 59 Dpto. 103**, en el distrito de **Chorrillos**, provincia de **Lima**, departamento de **Lima**, estudiante de **Cuarto año de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi"**, declaro bajo juramento que:

Soy el autor de la investigación titulada **_Análisis ANÁLISIS DE LAS EXPECTATIVAS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO DE LOS CADETES DE INFANTERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" 2019** que presento a los **..... días de..... del año 2020**, ante esta institución con fines de optar el grado académico de **Bachiller en Ciencias Militares** .

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

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



Usueta Castro, Alonso

DNI: 75197131

Anexo 9



Certificado Turnitin

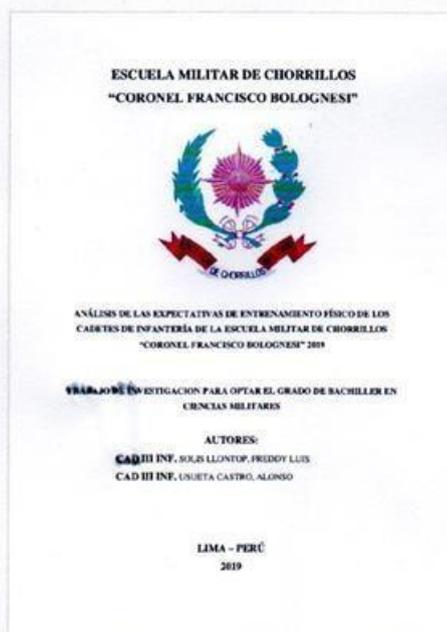


Recibo digital

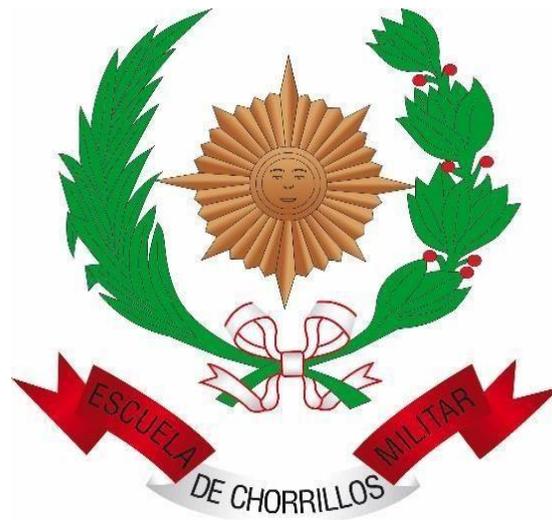
Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: **Freddy SOLIS**
 Título del ejercicio: **Infantería III**
 Título de la entrega: **ANÁLISIS DE LAS EXPECTATIVAS ..**
 Nombre del archivo: **tativas_de_entrenamiento_fisico_in...**
 Tamaño del archivo: **4.26M**
 Total páginas: **97**
 Total de palabras: **16,503**
 Total de caracteres: **82,713**
 Fecha de entrega: **02-jul.-2020 09:43a. m. (UTC-0500)**
 Identificador de la entrega: **1352619377**

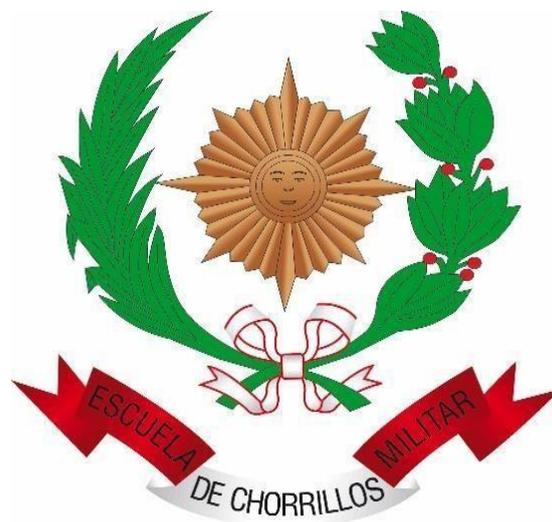


Anexo 10



Acta de sustentación de tesis

Anexo 11



**Plan de motivación para el entrenamiento físico de los cadetes
de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel
Francisco Bolognesi”**

**Plan de motivación para el entrenamiento físico de los cadetes de
infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco
Bolognesi”**

1. Alcance

El presente plan consiste en un conjunto de actividades, complementarias al programa de entrenamiento físico militar, cuya ejecución está orientada a generar en los cadetes pautas de comportamiento y conocimiento que les haga personas físicamente más activas y motivadas.

El sustento de la presente propuesta, se basa en la Teoría de Metas, además, de otros aspectos motivacionales según la Teoría de la Autodeterminación y la Teoría del estado de Flow (Moreno, J. et.al. 2010).

En la actualidad es necesario desarrollar prácticas y estrategias que permitan al instructor crear climas motivacionales que favorezcan el desempeño de los cadetes en los programas de entrenamiento físico, debido a que una explicación de las deficiencias en el rendimiento, puede deberse a la falta de motivación en la actividad física.

Un clima motivacional que compromete al cadete en las tareas de entrenamiento, está relacionado positivamente con niveles altos de agrado y empeño, así como, bajos niveles de tensión/presión durante la participación en una actividad física. (Moreno, J. et.al. 2010)

La presente propuesta representa el esfuerzo por contribuir con la mejora de la motivación del cadete para el entrenamiento físico, y consiste en un conjunto de estrategias recomendadas como consecuencia del trabajo de investigación.

Estrategia de mejora de la motivación de los cadetes para el entrenamiento físico					
N°	ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	FRECUENCIA	DURACIÓN
1	Promoción de la competencia interna	Lograr que el cadete se concentre en mejorar su propia tarea, sin preocuparse por la forma como lo hacen los demás	Frases de aliento del instructor	Permanente	Según la actividad específica
2	Actividades variadas	Plantear diferentes formas de realizar una tarea. Esto es el cadete tenga la oportunidad de elegir la forma de ejecutar una tarea	<ul style="list-style-type: none"> - Programa de ciclos cortos, con objetivos que deben alcanzarse en períodos cortos. - Incluir la opción de música, es espacio cerrado (Gimnasio) 	2 veces/año Cada sesión de entrenamiento	Microciclo de 1 mes Según la duración de la actividad
3	Conocer el propósito de la actividad	Incrementar la percepción positiva de la actividad logrando que el cadete conozca el sustento del plan	Comunicar al cadete los objetivos de la actividad, los beneficios que aporta al rendimiento físico militar	Permanente	Previo a cada sesión de entrenamiento
4	Tener en cuenta la opinión del cadete	Reconocer las preferencias de los cadetes a lo largo de cada sesión	Encuesta de opinión Plenaria	Cada sesión de entrenamiento	Encuesta: 5 minutos Plenaria: 15 minutos
5	Fomento de las interrelaciones de los cadetes	Mejorar la cohesión grupal y la inmersión en la tarea	<ul style="list-style-type: none"> - Cohesión en la tarea: trabajo en parejas o pequeños grupos. Los grupos deben ser flexibles (variables y heterogéneos) - Cohesión social: evento colectivo (cena de confraternidad u otro) 	Cada sesión de entrenamiento Una vez/año	Según la duración de la actividad. 2 horas

N°	ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN	ACTIVIDAD	FRECUENCIA	DURACIÓN
6	Promover el estado de flow	Alcanzar el estado psicológico óptimo para el ejercicio	Charlas sobre cómo fomentar la concentración y desarrollo de sentimientos de control sobre el ejercicio físico	2 veces/año	30 minutos
7	Buen ambiente de práctica	Garantizar el buen estado de los lugares de entrenamiento	- Mejora de gimnasio - Mantenimiento de equipos, campos deportivos, pista de combate	Permanente	Continua
8	Buscar la motivación intrínseca	Brindar asistencia personalizada a los cadetes en temas de entrenamiento físico	Programa de tutoría	Permanente	Continua
9	Premios y estímulos	Conceder premios y estímulos a los	- Premiar a los cadetes que demuestren mejor desempeño en el entrenamiento físico - Felicitar a los cadetes que destacan en una actividad específica	2 veces/año 2 veces/año	En ceremonia

2. Referencias

Juan Antonio Moreno, Eduardo Cervelló y Fernanda Borges, 2010. 20 estrategias para aumentar la motivación en programas de entrenamiento físico. 2010 Editorial Deportiva WANCEULEN. Sevilla, España.

Anexo 12



Guía de entrenamiento físico en períodos libres de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”

Guía de entrenamiento físico en períodos libres de los cadetes de Infantería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”

1. Alcance

La naturaleza de la actividad militar requiere que mantener las condiciones de buen rendimiento físico, sobre todo en situaciones de emergencia, como las que han ocurrido por motivos de la pandemia COVID19.

Desde el 2010, la OMS ha emitido recomendaciones a nivel mundial, referente a la necesidad de la actividad física en general, hacia todos los estratos de la población, en forma diferenciada por grupos de edades, la cual se resume en lo siguiente:

- 1. Los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.*
- 2. La actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.*
- 3. Para obtener mayores beneficios, los adultos deberían incrementar esos niveles hasta 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.*
- 4. Deberían realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más días a la semana.*

Fuente: OMS, 2010.

Basándose en las recomendaciones básicas de la OMS y las expectativas favorables de los cadetes de infantería, para el entrenamiento en períodos libres, se propone la siguiente guía de entrenamiento, la cual se plantea su ejecución en períodos de corta duración. Esta guía incluye ejercicios para la mejora genérica o mantenimiento de la condición física y actividades de combate cuerpo a cuerpo.

Con esta guía pretendemos que cada uno de los que lo usen sean capaces de tener unas pautas básicas para poder construir un gran número de tareas sencillas, que permitan el auto entrenamiento, no solo en períodos libres sino también en situaciones de aislamiento social.

2. Materiales necesarios

- Colchoneta
- Bidón de agua (6-8l), o bolsitas con 1kg de arena.
- Botella de agua (2l)
- Tiras elásticas (CCC)
- Aplicación de móvil (“Interval Timer”)
- De ser factible disponer de pesas u otro material

3. Grupos y ejercicios

La Junta de Educación Física y Deportes del El ejército de Tierra español, propone los siguientes grupos de ejercicios.

GLOBAL (G)	PECTORAL (P)	DORSAL (D)	CORE 1 (C1)	CORE 2 (C2)
1. Burpee 2. Thruster 3. Turco 4. Levantarse 5. PM rotación	6. Extensiones 7. Press Banca Unilateral	8. Remo unilateral 9. Dominada horizontal 10. Dominada inclinada 11. Dominada vertical	12. Plancha 13. Cien 14. Espinal rock	15. FRT 16. Plancha lateral 17. Hombro - codo

SALTO FRONTAL (SF)	SALTO LATERAL (SL)	MOVILIDAD CADERA (MC)	MOVILIDAD HOMBRO (MH)
18. Caperucitas 19. Skipping 20. Talón glúteo	21. Jump Jack 22. X Jack 23. Wacky 24. Airbone 25. Skater	26. Pie 27. Suelo 28. Caída	29. Espiral 1 30. Espiral 2

TECNICAS BASICAS CCC	TECNICAS AVANZADAS CCC
31. Puño adelantado 32. Puño retrasado 33. Patada frontal 34. Codo 35. Patada circular 36. Tirón de cuello 37. Zancadilla 38. Combinación puño adelantado - retrasado	39. Golpe con base de mano 40. Canto de mano 41. Patada lateral 42. Puño de revés 43. Rodilla 44. Golpe de revés y base de mano 45. Golpe de canto y rodilla 46. Golpe de revés y patada lateral

Los videos demostrativos:

https://ejercito.defensa.gob.es/unidades/Granada/madoc/Noticias/2020/009_Entrenamientos_aplicables_en_situacion_de_confinamiento.html

4. Microciclo de entrenamiento

Recomendable					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado Domingo
m	v	m	v	m	Descanso
Alternativo					
v	m	descanso	v	m	Descanso
<p><i>Moderado (m). Sensación de entrenamiento algo duro. Se puede hacer 1 o 2 series más. Se consigue combinando grupos de ejercicios con mayor equilibrio trabajo/descanso o menos trabajo que descanso.</i></p> <p><i>Vigoroso (v). Sensación de entrenamiento duro o muy duro. No se puede hacer otra serie. Se consigue al combinar ejercicios de los grupos GLOBAL, SALTOS Y CCC o 3 a 4 ejercicios de un solo grupo de los mencionados y realizando más trabajo que descanso.</i></p>					
Fuente: Junta de Educación Física y Deportes del Ejercito de Tierra, España					

5. Progresión del entrenamiento.

- 5.1. Aumento la velocidad de cada repetición y/o número de repeticiones.
- 5.2. Aumento el tiempo de trabajo y/o series
- 5.3. Incremento de la dificultad del ejercicio, cargando la mochila con bolsas de arena de 1 kg o el bidón de agua.

6. Ejemplo de sesión de entrenamiento

6.1. Secuencia de entrenamiento

CALENTAMIENTO 15'	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA 10'
Movilidad articular	Vigorosa (10-25') o moderada (25-50')	Estiramientos

- 6.2. Elección del grupo(s) a trabajar (GLOBAL, PECTORAL, ...)
- 6.3. Elección de los ejercicios a realizar, con sus respectivos tiempos: series si son de 4' o 10 series si son de 5'.
- 6.4. Cada serie dura 30" y está compuesta de trabajo/descanso. 10"/20" (10"trabajo/20"descanso) es un nivel moderado el cual debe irse

ajustando para cada ejercicio, de tal manera que se llegue justo a las 2 últimas series. De esta forma el entrenamiento será eficiente.

6.5. El descanso entre cada ejercicio será e 1' si son del mismo grupo y 6" a 8" si son de grupos diferentes.

6.6. Ejemplo de secuencia de entrenamiento, nivel Moderado

Grupo	G	P	SL	D	SF	C1	SL	MC
Ejercicio	4	6	21	8	19	14	25	26
Tiempo total	5	5	5	5	5	5	5	5
Series	10	10	10	15	10	10	10	10
Intervalo	20"/10"	10"/20" "	22"/8" "	12"/8" "	20"/10" "	22"/8" "	20"/10" "	20"/10" "

6.7. Configuración de la APP "Interval Timer"



7. Tener en cuenta

- 7.1. Los ejercicios del grupo GLOBAL Y SALTO, elevan las pulsaciones. Para un nivel de intensidad muy duro, se debe realizar 3 a 4 series con 1' de pausa.
- 7.2. Los ejercicios de grupo GLOBAL, son recomendables para empezar. Los ejercicios del grupo CCC, se consideran GLOBAL
- 7.3. En los ejercicios de los grupos de SALTO, usar la colchoneta o zapatillas con buena amortiguación, para prevenir el sobreesfuerzo de los gemelos.

- 7.4. Los ejercicios del grupo PECTORAL y DORSAL, no aumentan significativamente las pulsaciones, pero debe mantenerse la relación adecuada trabajo/descanso a fin de evitar la fatiga muscular prematura.
- 7.5. Los ejercicios de los grupos MOVILIDAD sirven para el calentamiento y descanso. Tener cuidado de no exceder los 6kg de peso excedente en los ejercicios de hombro.
- 7.6. Los ejercicios de los grupos CORE se realizan separados de los del grupos GLOBAL, PECTORAL Y DORSAL.
- 7.7. En los ejercicios que trabajan un solo lado no se debe exceder los 40" hasta volver a ejercitar el mismo lado.

8. Referencias

OMS, 2010. Recomendaciones Mundiales Sobre la Actividad Física Para la Salud.

Junta Central de Educación Física y Deportes del Ejército de Tierra. Ejército Español, 2020.