

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



EMPLEO DEL REGLAMENTO DE ENTRENAMIENTO FÍSICO
MILITAR RE 34-37 Y EL RENDIMIENTO DE LAS CAPACIDADES
FÍSICAS DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE
CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” AÑO 2021

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias Militares
con Mención en Administración

Autores

Max Peter Urbina Alayo
0000-0003-2295-0157

Javier Alexander Soto Charres
0000-0002-6833-1629

Asesores

Mg. Ricardo Ernesto Calle Huaman
0000-0001-6360-239X

Mg. Jorge Bringas Salvador
0000-0003-2011-4964

Lima – Perú

2021

2021_SOTO - URBINA.pdf

 Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::12350:473790943

Fecha de entrega

14 jul 2025, 12:23 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

14 jul 2025, 12:27 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

2021_SOTO - URBINA.pdf

Tamaño de archivo

4.9 MB

113 Páginas

30.848 Palabras

116.911 Caracteres

16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...




Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de fuente excluida

Fuentes principales

- 3%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

Esta tesis, bastante fundamental para nosotros en nuestra vida profesional, está desde el principio consagrada a Dios, quien como guía ha estado presente en el camino de nuestra vida, bendiciéndonos y dándonos la fuerza para seguir adelante con nuestras metas. sin fallar. A todas nuestras familias, su apoyo incondicional, amor y confianza nos ha ayudado a completar nuestra carrera profesional.

Reconocimiento

En esta tesis, queremos reconocer el arduo trabajo de nuestros padres sin falta de su apoyo a lo largo de nuestras carreras; a nuestros asesores por enseñarnos la mejor y más efectiva manera de hacer este trabajo investigativo y a nuestra famosa academia militar por forjar en nosotros un carácter de hierro y las cualidades exactas para poder desempeñar y cumplir con los requerimientos de un oficial del Batallón Peruano. .

Índice de contenido

	Pág.
Dedicatoria	ii
Reconocimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
CAPITULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Planteamiento del Problema	13
1.2. Delimitación de la investigación	14
1.2.1. Espacial	14
1.2.2. Temporal	14
1.2.3. Social	14
1.2.4. Conceptual	15
1.3. Formulación del problema	15
1.3.1. Problema general	15
1.3.2. Problemas específicos	15
1.4. Objetivos de la investigación	16
1.4.1. Objetivo general	16
1.4.2. Objetivos específicos	16
1.5. Justificación e Importancia de la Investigación	16
1.5.1. Justificación	16
1.5.2. Importancia	17

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes de la investigación	18
2.1.1. Antecedentes Internacionales	18
2.1.2. Antecedentes Nacionales	20
2.2. Sustento teórico de las Variables	23
2.2.1. Variable 1: Empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37	23
2.2.2. Variable 2: Rendimiento de las capacidades físicas	34
2.3. Marco Conceptual	40
CAPITULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	42
3.1. Hipótesis general	42
3.2. Hipótesis específicas	42
3.3. Operacionalización de las variables	43
CAPITULO IV. MARCO METODOLÓGICO	45
4.1. Método de estudio	45
4.2. Enfoque de la investigación	45
4.3. Tipo de Investigación	45
4.4. Nivel y Diseño de la Investigación	45
4.4.1. Nivel de la Investigación	45
4.4.2. Diseño de la Investigación	46
4.5. Técnicas e Instrumentos para la recolección de datos	46
4.6. Población y muestra	48
4.6.1. Población	48
4.6.2. Muestra	48
CAPITULO V. INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS, Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	49

5.1. Análisis Descriptivo	49
5.2. Análisis Inferencial	73
5.3. Discusión de Resultados	87
CONCLUSIONES	89
RECOMENDACIONES	90
PROPUESTA DE MEJORA	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	92
ANEXO	94
Anexo 01: Matriz de consistencia lógica	95
Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos	97
Anexo 03: Validez, confiabilidad y evaluación de instrumentos: juicio de expertos	99
Anexo 04: Base de Datos	105

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de la Variables	43
Tabla 2. Diagrama de Likert	47
Tabla 4. Gimnasia militar, Sin armas	49
Tabla 5. Gimnasia militar, Con armas	50
Tabla 6. Gimnasia militar, Gimnasia Marcial	51
Tabla 7. Pistas de entrenamiento, Pista de combate	52
Tabla 8. Pistas de entrenamiento, Pistas de aparatos	53
Tabla 9. Pistas de entrenamiento, Pista de riesgo	54
Tabla 10. Combate cuerpo a cuerpo, Combate sin armas	55
Tabla 11. Combate cuerpo a cuerpo, Combate a la bayoneta	56
Tabla 12. Combate cuerpo a cuerpo, Combate con puñal	57
Tabla 13. Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación, De calentamiento	58
Tabla 14. Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación, De soltura	59
Tabla 15. Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación, Recuperación	60
Tabla 16. Fuerza, Tipo de contracción	61
Tabla 17. Fuerza, Resistencia superada	62
Tabla 18. Fuerza, Fuerza absoluta	63
Tabla 19. Resistencia, Aeróbica	64
Tabla 20. Resistencia, Anaeróbica	65
Tabla 21. Resistencia, Fatiga	66
Tabla 22. Velocidad, Cíclica	67
Tabla 23. Velocidad, Acíclica	68
Tabla 24. Velocidad, De acumulación	69
Tabla 25. Flexibilidad, Dinámica	70
Tabla 26. Flexibilidad, Estática	71
Tabla 27. Flexibilidad, Controlada	72
Tabla 28. Frecuencias observadas, HG	74
Tabla 29. Aplicación de la fórmula, HG	75
Tabla 30. Validación de Chi Cuadrado HG	75
Tabla 31. Frecuencias observadas, HE1	76

Tabla 32. Aplicación de la formula. HE1	77
Tabla 33. Validación de Chi Cuadrado HE1	78
Tabla 34. Frecuencias observadas, HE2	79
Tabla 35. Aplicación de la fórmula, HE2	80
Tabla 36. Validación de Chi Cuadrado HE2	80
Tabla 37. Frecuencias observadas, HE3	81
Tabla 38. Aplicación de la fórmula, HE3	82
Tabla 39. Validación de Chi Cuadrado HE3	83
Tabla 40. Frecuencias observadas, HE4	84
Tabla 41. Aplicación de la fórmula, HE4	85
Tabla 42. Validación de Chi Cuadrado HE4	86

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Gimnasia militar, Sin armas	49
Figura 2. Gimnasia militar, Con armas	50
Figura 3. Gimnasia militar, Gimnasia Marcial	51
Figura 4. Pistas de entrenamiento, Pista de combate	52
Figura 5. Pistas de entrenamiento, Pistas de aparatos	53
Figura 6. Pistas de entrenamiento, Pista de riesgo	54
Figura 7. Combate cuerpo a cuerpo, Combate sin armas	55
Figura 8. Combate cuerpo a cuerpo, Combate a la bayoneta	56
Figura 9. Combate cuerpo a cuerpo, Combate con puñal	57
Figura 10. Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación, De calentamiento	58
Figura 11. Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación, De soltura	59
Figura 12. Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación, Recuperación	60
Figura 13. Fuerza, Tipo de contracción	61
Figura 14. Fuerza, Resistencia superada	62
Figura 15. Fuerza, Fuerza absoluta	63
Figura 16. Resistencia, Aeróbica	64
Figura 17. Resistencia, Anaeróbica	65
Figura 18. Resistencia, Fatiga	66
Figura 19. Velocidad, Cíclica	67
Figura 20. Velocidad, Acíclica	68
Figura 21. Velocidad, De acumulación	69
Figura 22. Flexibilidad, Dinámica	70
Figura 23. Flexibilidad, Estática	71
Figura 24. Flexibilidad, Controlada	72

Resumen

El objetivo de la presente investigación sobre “Determinar la relación que existe entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” Año 2021”, con el propósito de optar el Grado de Licenciado en Ciencias Militares. El método de estudio es descriptivo de enfoque cuantitativo, Tipo de investigación es básica, diseño no experimental transversal, Técnica encuesta autoaplicada como instrumento de recolección de datos un cuestionario de 24 preguntas en Escala de Likert. Tiene una población de 1341 cadetes (batallón de la escuela), tomando una muestra probabilística de 299 cadetes. Como resultado se ha obtenido de un 81.27% como promedio de la primera variable en el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37, por ese motivo se realizó esta investigación con el propósito de conocer como parte de sus dimensiones sobre los temas Gimnasia militar, Pistas de entrenamiento, Combate cuerpo a cuerpo y Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación. Y un 77.26%, de un promedio “Indeciso” a la segunda variable que es el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes. Se concluye que el valor calculado para la Chi cuadrada (237.415) es mayor que el valor que aparece en la tabla (7.815) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (3). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna.

Palabra Clave: Empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el Rendimiento de las capacidades físicas.

Abstract

The objective of this research on “To determine the relationship between the use of the military physical training regulation RE 34-37 and the performance of the physical capacities of the cadets of the Military School of Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi Year 2021”, with the purpose of opting for the Bachelor's Degree in Military Sciences. The study method is descriptive with a quantitative approach, Type of research is basic, cross-sectional non-experimental design, Self-applied survey technique as a data collection instrument, a questionnaire with 24 questions on the Likert Scale. It has a population of 1,341 cadets (school battalion), taking a probabilistic sample of 299 cadets. As a result, an average of 81.27% has been obtained as the average of the first variable in the use of the military physical training regulation RE 34-37, for that reason this research was carried out with the purpose of knowing as part of its dimensions on the subjects Gymnastics military, training tracks, hand-to-hand combat and warm-up, looseness and recovery exercises. And 77.26%, from an average “Undecided” to the second variable which is the performance of the physical capacities of the cadets. It is concluded that the value calculated for the Chi square (237,415) is greater than the value that appears in the table (7,815) for a confidence level of 95% and a degree of freedom (3). Therefore, the decision is made to reject the null general hypothesis and the alternate general hypothesis is accepted.

Key Word: Use of the regulation of military physical training RE 34-37 and the Performance of physical capacities.

Introducción

El desarrollo de esta investigación, aborda un tema de importancia para el perfeccionamiento de la docencia y formación en la escuela militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, con el objetivo de ver la relación que existe entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes. El esquema de este trabajo de investigación abarca cinco grandes capítulos, desarrollados metodológicamente de acuerdo al siguiente orden:

El Capítulo I denominado Planteamiento del problema, trata sobre la problemática que existe en el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37, con el propósito de mejorar el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes, Además, delimitación, formulando los siguientes los problemas y objetivos: generales y específicos, justificación e importancia de la investigación.

En el desarrollo del Capítulo II es el Marco Teórico, se encontró que los estudios relacionados con este tema constituían la base de una investigación, primero internacional y luego nacional. De ahí se sustenta con bases teóricas tanto variables con sus respectivas dimensiones y también el marco conceptual.

Capitulo III, denominado Hipótesis y Variables, donde se formula has hipótesis general y específicas de esta investigación y de tallando la operacionalización de variables.

En el Capítulo IV, conocido como Marco de Metodológico, se estableció que el diseño de este estudio sería descriptivo y correlacional. Además, se determinó el tamaño de la muestra, técnicas de recolección y procesamiento de datos.

Capítulo V Interpretación, Análisis, y Discusión de los Resultados, que trata de la interpretación de los resultados estadísticos de cada factor considerado en las herramientas, adjuntando las tablas y figuras correspondientes. Se establece al final del estudio y con la comprobación de las hipótesis, que existe una relación significativa entre las variables del estudio. Se desarrolló una discusión de los resultados revisando trabajos similares, comparándolos con el trabajo actual; Este aspecto es muy importante para crear coherencia en este trabajo.

Al final, se formularon las Conclusiones y, por tanto, las Recomendaciones presentadas.

CAPITULO I.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

La importancia hacia el correcto empleo del reglamento RE 34-37 de entrenamiento físico militar y sus logros en las capacidades físicas como coordinación y sincronización, han sido dejadas de lado o no han sido tomadas con la debida importancia ya que, en la actualidad, en la EMCH, no se vienen practicando con frecuencia y si se practican, es por periodos de tiempo limitados insuficientes para crear las capacidades ya mencionadas. Incluso, a pesar de no practicarlos con frecuencia o por tiempos limitados se está viendo relegado a nuevas prácticas, diversificaciones o mal empleo de los métodos para realizar cualquier tipo de actividad física antes, durante y después del entrenamiento físico creando confusión en los instruidos al no tener clara una única doctrina y nos podemos hacer la siguiente pregunta si la doctrina es una sola y todo está establecido en el reglamento ¿por qué esas variaciones de parte de los oficiales instructores? ¿Por qué algunos oficiales dicen que el fusil va desplegado y otros dicen que va plegado cuando toda esa información necesaria de cómo realizar el movimiento se encuentra escrita en el reglamento?

Resaltamos el empleo de este manual en el combate cuerpo a cuerpo en la Infantería porque, si bien por la experiencia de las escuelas o como requisito necesario de los mismos que debe tener el oficial al comandar las tropas en el entrenamiento físico, es de vital importancia en el desarrollo de la función locomotora; es decir, la sincronización en conjunto o de manera individual, la repetición constante que crea los reflejos necesarios para el combate y el entrenamiento físico militar de por medio la cual es su función inicial.

Asimismo al momento de realizar el empleo del manual de entrenamiento físico militar el usuario no es consciente aun de su utilidad más importante, la más vital, incluso de la cual dependería su vida si la llegara a realizar correcta o incorrectamente; en la actualidad, mucho de ellos no le dan la relevancia respectiva y hacen empleo del manual de entrenamiento físico militar de manera incorrecta, frívola, en algunas veces desinteresada (como se dice, para cumplir la orden) más no para que le quede una

enseñanza al que es aleccionado, para que en este se cree la mentalidad de cuán importante es la ejecución correcta de estos movimientos tanto de manera conjunta (para los enfrentamientos de manera colectiva, patrullas etc.), como de manera individual (en un combate cuerpo a cuerpo de manera personal; es así que el aleccionado al no crearse consciencia, se quedara con un pensamiento flojo de la realización de los movimientos o incluso de su funcionalidad básica de entrenarse, no podrá explotar al máximo ni sacarle provecho a su empleo en los combates; en caso colectiva a la sincronización, a los movimientos con los miembros de su patrulla, a sus desplazamientos y de manera individual a estar bien entrenado y saberse defender en un combate personal.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Espacial

Al delimitar el espacio de estudio ha significado conocer y exponer claramente el límite que se fijará con respecto al tema de investigación. Por lo tanto, se ha tomado como lugar a la Escuela Militar de Chorrillos “Francisco Bolognesi”, donde se produce el fenómeno que es objeto de investigación.

1.2.2. Temporal

En esta investigación de manera imperativa se dio lugar a delimitar el tema, puesto que es un tema de estudio que resulta ser amplio y es imposible abordar todas sus perspectivas y posibilidades. En este sentido, la delimitación temporal se ha consistido en estudiar los fenómenos de las variables de estudio, solamente dentro del periodo que se está cursando en este 2021.

1.2.3. Social

Sostenemos que en la delimitación social se indica los roles sociales involucrados en el trabajo de investigación. Puntualizando más sobre la unidad de análisis, conviene decir que se ha seleccionado para el presente estudio, a los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”.

1.2.4. Conceptual

La delimitación conceptual se trata de escoger de forma argumentada cuáles serán los sectores objeto de análisis, así como de proporcionar definiciones para acotar su alcance. Para el presente estudio se escogió dos variables de estudio, Variable 1: empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y Variable 2: rendimiento de las capacidades físicas.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021?

1.3.2. Problemas específicos

PE1 : ¿Cuál es la relación que existe entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021?

PE2 : ¿Cuál es la relación que existe entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021?

PE3 : ¿Cuál es la relación que existe entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021?

PE4 : ¿Cuál es la relación que existe entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

1.4.2. Objetivos específicos

OE1 : Determinar la relación que existe entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

OE2 : Determinar la relación que existe entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

OE3 : Determinar la relación que existe entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

OE4 : Determinar la relación que existe entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

1.5. Justificación e Importancia de la Investigación

1.5.1. Justificación

Una de las principales razones que motiva nuestra investigación es dar una énfasis al correcto empleo del reglamento RE 34-37 de entrenamiento físico militar con la finalidad de crear, consecutivamente con esto, un grado de consciencia en el instructor; para que al momento de impartir, enseñar y realizar los ejercicios con el personal bajo su mando, este pueda realizarlos con el debido interés, teniendo en cuenta de que lo que les enseña le servirá en un futuro no muy lejano cuando les toque trabajar o desempeñar alguna función con el personal que está instruyendo.

Asimismo, damos hincapié de la importancia que le deben dar los instructores de Infantería a este manual de entrenamiento físico, a diferencia de las otras especializaciones con las que pueden contar los demás oficiales, debido a que por las funciones que desempeña el oficial de Infantería, es el que más necesita de este entrenamiento con el personal bajo su mando para asegurarse tanto el éxito en el combate como asegurar su vida y la integridad de su personal.

Este Informe de investigación fue factible de ser realizado, toda vez que se cuenta con los recursos humanos e información suficiente para realizar las pruebas. Por otro lado, el tiempo requerido permitió la ejecución de la investigación.

1.5.2. Importancia

Esta investigación servirá como referencia para otras investigaciones del mismo tema ampliando, los conocimientos obtenidos en la presente investigación y la importancia en la cual se basará proporcionar mejoras en el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes; así mismo lograr desarrollar de una mejor manera sus capacidades en su trabajo como oficiales del ejército en el marco nacional e internacional. También, enriquecer en el aprendizaje del cadete sobre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37, para que pueda instruir a sus respectivos subordinados. La investigación estimula el pensamiento crítico, la creatividad y es a través de ella, que el proceso de enseñanza se vitaliza y se combate la memorización, que tanto ha contribuido a formar a los cadetes.

CAPITULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Tipán, P. (2015); Tesis de Maestría: *“El entrenamiento militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de fuerzas especiales N° 27 Grad. Miguel Iturralde”*. Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador.

Esta investigación se basa en un modelo cualitativo, asume una modalidad exploratoria y tiene como objetivo general: Diseñar un plan de entrenamiento militar que alinee efectivamente a los oficiales y voluntarios del Groupement des Forces Spéciales n° 27 “GRAD. MIGUEL ITURRALDE “cumplió las expectativas. El entrenamiento militar y la actividad física establecida están sujetos a cambios. Se utilizó una encuesta de honestidad poblacional para verificar errores en la organización y desarrollo de la capacitación. Los hallazgos sugieren que el ejercicio es un acondicionamiento gradual del organismo para aclimatarse mejor a la carga que a la carga normal, lo que puede mejorar el rendimiento físico; Los aspectos que caracterizan la organización de la formación en este colectivo son la espontaneidad, la falta de idealización estricta y el escaso control, por lo que se concluye que la planificación de la formación debe alcanzar los resultados esperados en personal y voluntarios. Debe ser reprogramado desde el inicio del entrenamiento, como se especifica en la iniciativa final de la estrategia de entrenamiento militar para oficiales y voluntarios de la Fuerza de Tarea Conjunta 27 “GRAD”. MIGUEL ITURRALDE “. Se sugiere tomar la iniciativa que se ha tomado experimentalmente, para controlar sus resultados ya partir de ahí, implementar un programa con los contenidos especificados para que constituya una guía técnica y métodos y crear un departamento de entrenamiento físico. En el 27° Grupo de Fuerzas Especiales habrá un predominio activo en la planificación, organización, control y desarrollo del entrenamiento y por ende en el desempeño físico de los oficiales y voluntarios.

Flores, O. A. (2013); Tesis de Licenciatura: *“Preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las escuelas de formación militar de las fuerzas armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas, en el Año 2012”*. Universidad Estatal Península de Santa Elena. La Libertad, Ecuador.

Las Fuerzas Armadas ecuatorianas planifican y ejecutan operaciones militares, en las que el componente humano es fundamental para cumplir la misión, obligando a los nuevos candidatos a elegir de la mejor manera posible. Sin embargo, al tomar las pruebas de ingreso físico, muchos adolescentes no alcanzan los límites establecidos, lo que genera sentimientos de frustración, dudas y frustración. Este plan consiste en llevar a cabo el proceso de preparación física completa, hacer uso de las habilidades humanas naturales, desarrollar las cualidades humanas básicas y lograr los resultados que estén en línea con los requisitos de la primera prueba. Cada escuela de formación militar de las fuerzas armadas se ha presentado en detalle, especificando la misión, el punto de vista y resumiendo la historia de cada escuela; De igual forma, designa a FEDEME como la organización que autoriza el reglamento y estandarización de la recepción de exámenes físicos. Para demostrar el valor de esta encuesta, se recopila información a través de entrevistas, sondeos y guías de observación que arrojan resultados relevantes e interesantes que valoran la capacitación, antes de evaluar el insumo. A continuación, se explicaron los procesos utilizados para realizar la encuesta y los procedimientos utilizados para formar gradualmente el concepto del desarrollo uniforme de las habilidades físicas humanas, como fuerza, durabilidad y velocidad.

García, R. D., & Orbe, M. F. (2020); Tesis de Maestría: *“Entrenamiento físico militar y la capacidad operativa de las unidades militares”*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Sangolquí, Ecuador.

El Comando de Operaciones Terrestres (COT), a través de su sección de Cultura Física, evalúa físicamente a todos los militares cada seis meses, mediante un conjunto de exámenes físicos establecidos, por edad y sexo, con el propósito de " verificar la condición física del personal del Batallón y determinar si aún son aptos para realizar operaciones militares, con el propósito de incorporar plenamente la

organización, implementación y control del entrenamiento, implementación del entrenamiento militar (Volumen - Nivel y Densidad) y orientaciones del entrenamiento, los cuales están directamente relacionados con el mejoramiento de la condición física, estado del equipo de tropas, calidad de vida y efectividad del enfrentamiento, por ejemplo cumpliendo con los requisitos de las operaciones militares que se realizan en ambientes internos y externos, en función de las necesidades del territorio, por lo que ahora tenemos de nuevo escenarios y amenazas donde se completa el entrenamiento y la determinación, donde se realiza el entrenamiento de acondicionamiento e identificación, caso por caso etapas, las mismas etapas requeridas para el desarrollo final de las capacidades físicas y militares para poder mejorar el funcionamiento en todas las unidades militares, en Tendencias de Entrenamiento Plus La más reciente es la más efectiva, en el menor tiempo posible y logra las metas de mejorar significativamente rendimiento físico, reduciendo el exceso de peso y evitando lesiones al practicante.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Pachas C. E. (2017); Tesis de Doctorado: *“El Programa de Entrenamiento Físico-Militar y el Rendimiento de los Cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Periodo 2013-2016”*. Universidad Nacional de Educación de Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú.

Este análisis longitudinal tuvo como objetivo determinar la interacción entre la aplicación del programa de entrenamiento físico militar y la progresión del desempeño en las pruebas de aptitud física de los oficiales cadetes de IV año de minorías étnicas, etapa 2013 2016. El programa de entrenamiento está planificado con contenido de profesiones y prácticas, es progresivo y constante de año en año, utiliza procesos de iniciación y formación deportiva, basados en antecedentes teóricos, su principal característica es que se realice de una manera fácil de entender para los estudiantes. profesores y de fácil aplicación en la formación, la preparación para las pruebas de aptitud física determina la capacidad física de los cadetes. Los datos que se muestran en el análisis se obtuvieron de 125 oficiales cadetes, con una edad media de 20 años, donde se aplicó (V1) durante 4 años, 36 meses, 132

semanas. En todos los años escolares recibió diferentes cargas en cuanto a masa y amplitud, luego se evaluó el rendimiento (V2) mediante 2 pruebas físicas (M1, M2) en todos los años de análisis. Los resultados se analizaron utilizando la prueba t asimétrica de Wilcoxon para las bandas con el símbolo, para equilibrar las bandas medias de las muestras E y S en la relación, y el coeficiente rho de Spearman para hacer la correlación de conjuntos de cambios. Las pruebas de requisitos previos establecieron una interacción significativa entre los cambios, concluyendo que el entrenamiento militar y físico tuvo un impacto directo en el desarrollo del desempeño de los cadetes a lo largo de su entrenamiento en EMCH.

Huamán, T. G. (2019); Tesis de Maestría: *“Influencia de Programa de Entrenamiento Físico Militar, en el control del sobrepeso del personal naval de 25 a 39 años de edad, de la Fuerza de Infantería de Marina del distrito de Ancón - Lima, en el año 2018”*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

El objetivo de esta investigación fue determinar la preponderancia de un programa de entrenamiento físico militar, para el control del sobrepeso, entre el personal naval de 25 a 39 años de la Infantería de Marina. Infantes de Marina del distrito Ancón - Lima en 2018, este análisis del patrón de correlación, en detalle no empírico. La población analizada fue de 135 efectivos navales, con edades comprendidas entre los 25 y los 39 años, se extrajo una muestra aleatoria estratificada de 40 efectivos navales. Se utilizó el Cuestionario Mundial de Actividad Física (IPAQ), práctico para este propósito, luego de lo cual se ordenó por nivel de actividad física, luego se midió el peso y la talla y así Los resultados son el IMC de cada persona, así como la medida de la cintura para determinar la distribución de la grasa abdominal. Asimismo, se aplicó la prueba de correlación de Spearman para actividad física y la prueba de normalidad de Anderson-Darling, así como la prueba no paramétrica de la prueba de rango de Wilcoxon para IMC. Los resultados obtenidos mostraron que no hubo interacción significativa entre el IMC y el nivel de actividad física (costo estadísticamente suficiente para asegurar que el Programa de Entrenamiento tuviera un efecto positivo en el control del sobrepeso).

Delgado, J. P. (2019); Tesis de Maestría: *“Entrenamiento Físico Militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH CFB –2018”*. Universidad César Vallejo. Lima, Perú.

La encuesta actual titulada “Entrenamiento físico militar en el mejoramiento de la capacidad física primaria de los cadetes del EMCH CFB 2018”, tiene como objetivo verificar que el entrenamiento físico militar sea realizado por cadetes del Escuela Militar de Chorrillos “CFB”, así como durante su entrenamiento; Desarrollaron sus habilidades físicas básicas para las demandas de la confrontación en tiempos de guerra y las prepararon para un clima tranquilo y para la prueba t de Student de discriminación. La población estuvo conformada por 108 cadetes del 2014-2018 del Escuela Militar de Chorrillos “CFB” quienes completaron sus evaluaciones físicas durante este período. Se ha demostrado que el entrenamiento físico militar ayuda a lograr la optimización de las habilidades físicas básicas (fuerza y resistencia), tal como se logra mediante pruebas de esfuerzo físico realizadas a diario por año para los aprendices; Como resultado, se obtuvo un nivel de significancia de 0,000 en la prueba t de Student.

2.2. Sustento teórico de las Variables

2.2.1. Variable 1: Empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37

- Especifica los reglamentos y cargos para la planificación, organización, conducción y control de las profesiones militares, deportivas y recreativas en las fuerzas armadas.
- Depende de personal de la fuerza de combate (FC) debidamente capacitado y de instalaciones y vehículos de apoyo (AMO).
- Desarrollo y mantenimiento de la capacidad física óptima en el personal militar.
- Promover la práctica generalizada de gimnasia, recreación y deportes en el ejército.
- Obtener el nivel de infraestructura, equipamiento, recursos y soporte técnico para asegurar el desarrollo del deporte en su conjunto.
- Orientación, planificación, orientación y supervisión del proceso deportivo general de las Fuerzas Armadas bajo la dirección del Consejo General de Deportes del Batallón. (RE 34-37, 2015)

A. Importancia de la Aptitud Física

“La experiencia bélica actualizada muestra que la efectividad de las tropas depende principalmente de sus condiciones materiales, porque en el enfrentamiento se pone a prueba la fuerza, la fuerza, la destreza y la coordinación de movimientos; porque el éxito y la vida casi constantes dependen de estas cualidades”. (RE 34-37, 2015)

La profesión de combate debe ser capaz de cubrir largas distancias, transportar material, armas, municiones ..., superar terrenos difíciles, vías fluviales, conducir vehículos a motor, saltar zanjas, fosos, fosos, trincheras y otros obstáculos; levantar y transportar objetos pesados; Mezcle y gire durante horas sin poder dormir. Todo esto sin perder capacidad de combate.

La guerra mecanizada enfatiza aún más el valor de la habilidad física porque:

- La destreza física simple (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación), la fuerza de los golpes y el rendimiento de las máquinas dependen de la calidad de los hombres que las controlan.
- Existe una fuerte interrelación entre la capacidad física y la capacidad mental, emocional o moral, porque la fatiga y el agotamiento físico generalmente se asocian con un estado de ánimo bastante deficiente. pero el soldado fuerte y bien entrenado se siente confiado y de buen humor.

B. Necesidad del Entrenamiento Físico.

“Es indispensable adiestrar físicamente al combatiente y esto se obtiene mediante un adecuado entrenamiento físico, el mismo que requiere de un planeamiento detallado y de una ejecución esmerada de los programas de entrenamiento físico”. (RE 34-37, 2015)

C. Importancia del Entrenamiento Físico.

“El entrenamiento físico tiene la importancia de desarrollar y explotar la capacidad psico- física del soldado mediante prácticas utilitarias hasta convertirlo en combatiente en el más breve plazo”. (RE 34-37, 2015)

Esta acción debe basarse en una cuidadosa planificación de la carrera, de manera que afecte de manera sucesiva y significativa la aptitud física de la persona, tendiendo a mejorar el desempeño individual y colectivo. Las ocupaciones se determinarán en un nivel superior o inferior, teniendo en cuenta las necesidades del enfrentamiento de combate real y los atributos específicos de cada arma.

Luchador con resistencia a la fatiga, destreza, coordinación, fuerza, velocidad, etc. puede conceptualizarse como ejercicio físico.

La calidad de una unidad dividida, brigada o batallón también está establecida por la competencia general del personal. Es mucho más importante que todos los empleados de la Unidad reciban los resultados positivos de un programa de educación física equilibrado y bien dirigido, que solo ciertos miembros de la Unidad

logren el récord de manera competente. Esta es la razón fundamental por la que los planes y programas de entrenamiento físico afectan la preparación de todos los empleados.

D. Responsabilidades de los oficiales instructores.

“Son los encargados de impartir la instrucción de entrenamiento físico al personal de sus respectivas unidades, y como ejercen el comando directo sobre dicho personal, deben acrecentar con su constante ejemplo y superioridad física el ascendiente moral sobre sus subordinados”. (RE 34-37, 2015)

Los comandantes y tenientes de compañías, baterías o escuadrones, subtenientes o tenientes, comandantes de un partido o unidad similar, que comandan sus tropas en el campo de batalla, deberán ser instructores, su preparador físico durante su larga permanencia en las filas. , por lo que deben alentar con su ejemplo, su superioridad física y su celo por sus subordinados, aumentando así su avance moral.

Reciben orientación de un médico para desarrollar profesiones físicas y programas de acondicionamiento físico.

2.2.1.1. Gimnasia militar

A. Gimnasias Sin Armas

Ventajas. La gimnasia básica sin armas consiste en ejercicios que educan al cuerpo humano de forma independiente, mínima e importante, contribuyendo a una buena preparación física para el ejército; Sin embargo, la realización de estos ejercicios puede reducir el interés del luchador, debido a la monotonía que surge de su repetición; que debe corregirse con una buena orientación del profesor. Los aspectos positivos de estos ejercicios son:

- 1) Se pueden realizar en cualquier lugar.
- 2) No necesitan equipo propio.
- 3) Se adaptan fácilmente a diferentes configuraciones físicas.

- 4) Tienen la oportunidad de crecer con un grupo numeroso de soldados.
- 5) Son ajustables e incrementales.
- 6) Desarrollan todos los grupos de músculos del cuerpo.

Se trata de un encuentro de varios ejercicios a mano alzada que ayudan a desarrollar las habilidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad). Esta secuencia de ejercicios se repetirá a diario, permitiendo así que los músculos se fortalezcan, perfeccionen y corrijan durante la ejecución. “La Gimnasia sin Armas constituye el mejor método para conseguir una progresión gradual de los diferentes grupos musculares del cuerpo, son fáciles de aprender, ejecutar, aplicar e inspeccionar. Es importante que la serie sea ejecutada siguiendo el orden y secuencia indicada”. (RE 34-37, 2015)

Servirá como entrenamiento físico de resistencia; Su duración varía de 20' a 30' (minutos), prepara el cuerpo y luego pasa a tareas o ejercicios más complejos y desafiantes, como el entrenamiento de aplicación.

Empleo de los Ejercicios. “El empleo de la serie seleccionada es utilizable tanto en el Ciclo Básico (Instrucción de reclutas) como en el periodo de Entrenamiento Físico Permanente; su duración de 10 a 15' estará de acuerdo a la finalidad por alcanzar y sirve a su vez de preparación del cuerpo, para luego pasar a la realización de trabajos o ejercicios de mayor intensidad y dificultad como son los de entrenamiento aplicativo”. (RE 34-37, 2015)

Formaciones. “La formación para el desarrollo de la gimnasia será con toda la Unidad reunida en un frente y profundidad que permita al Instructor observar, ser visto, escuchado por todo el personal y que al término de la gimnasia las Sub-Unidades constituidas puedan fácilmente concurrir a las áreas o pistas donde se efectúe su entrenamiento aplicativo”. (RE 34-37, 2015)

B. Gimnasia con armas

“La Gimnasia Básica con Armas comprende los ejercicios de preparación y adiestramiento físico que se ejecutan con el arma individual; (FAL, GALIL)”. (RE 34-37, 2015)

El peso adicional del arma permite un ejercicio más intenso, mayor complejidad y alcance para el usuario, y sobre todo ayuda a familiarizar al personal con el manejo de sus armas y ayuda a que sean más flexibles en su trabajo.

Las formaciones utilizadas para realizar esta gimnasia son las mismas que se utilizan en la Gimnasia Desarmada, pero con mayores distancias y distancias para facilitar el desarrollo de la gimnasia.

C. Gimnasia Marciales

“Las artes marciales fueron diseñadas desde su origen para su aplicación en la guerra, no tienen origen deportivo, generalmente los ejércitos del mundo tienen sus propios sistemas de entrenamiento en base a diversas técnicas de artes marciales las que elevan la moral, marcialidad, disciplina, del combatiente mejorando la autoestima”. (RE 34-37, 2015)

Los guerreros no solo aprenden nuevas técnicas, sino que generalmente se adaptan fácilmente a los ejercicios de ejercicio diario que mantienen, mejoran y desarrollan la aptitud física.

Las artes marciales se definen como un grupo de movimientos que aplican técnicas primitivas de múltiples artes marciales para generar reflejos, mover el cuerpo humano y desarrollar la coordinación y la concentración.

Beneficios

- 1) Se puede ejecutar en cualquier lugar.
- 2) En general, se ejercitan y fortalecen todos los grupos de músculos.
- 3) Es posible controlar una gran masa.

- 4) Se realiza a través de un solo elemento (cuerpo).
- 5) Optimización de la espiritualidad, disciplina, matrimonio y creación de espíritu de lucha en quienes lo practican.
- 6) Los ejercicios están diseñados para ser realizados por todo el personal, independientemente de su sexo o edad.

La gimnasia ayuda en la buena preparación física de los soldados, ya que se basa en los siguientes principios:

- 1) Habilidad mecánica.
- 2) Flexibilidad.
- 3) Coordinación.
- 4) Fuerte.
- 5) Resistencia.

La secuencia de Artes Marciales se repetirá diariamente desde el inicio de la fase principal de entrenamiento y durante todo el entrenamiento físico de resistencia, permitiendo así su perfecta y correcta realización.

Empleo de los Ejercicios. “El empleo de la serie seleccionada es utilizable tanto en el ciclo básico (instrucción de reclutas) como en el periodo de entrenamiento físico permanente; su duración 15 a 20 estará de acuerdo a la finalidad por alcanzar y sirve a su vez de preparación del cuerpo, para luego pasar a la realización de trabajos o ejercicios de mayor intensidad y dificultad como son los de entrenamiento aplicativo”. (RE 34-37, 2015)

Ejecución de los Ejercicios. “Los ejercicios de la gimnasia deben ejecutarse en forma continua; a cada ejercicio tiene un nombre que deberá ser conocido por el personal para desarrollarlos con mayor facilidad durante la sesión; los ejercicios se deben realizarse siguiendo una cadencia, a la voz del instructor;

el que podrá variarla para los diferentes ejercicios de acuerdo a la finalidad que se quiere lograr”. (RE 34-37, 2015)

Ejercicios para el calentamiento del cuerpo. “Consiste en realizar una serie de ejercicios sobre su propio emplazamiento o a paso ligero, que provocan un aumento de la temperatura muscular; así como preparar al personal militar física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo físico y evitar lesiones, considerando: duración, intensidad, repeticiones y progresión moderada”. (RE 34-37, 2015)

Formaciones. “La formación para el desarrollo de la gimnasia será con toda la Unidad reunida en un frente y profundidad que permita que el Instructor pueda observar, ser visto, escuchado por todo el personal y que al término de la gimnasia las subunidades constituidas puedan fácilmente concurrir a las áreas o pistas en que se efectúe su entrenamiento aplicativo”. (RE 34-37, 2015)

2.2.1.2. Pistas de entrenamiento

A. Pista de combate

“El objetivo de la pista de combate es la de mantener e incrementar la capacidad física de la fuerza operativa, órganos y medios de apoyo para el combate, con la finalidad de comprobar la preparación física del personal militar a través del entrenamiento físico correspondiente, realizado antes de esta actividad”. (RE 34-37, 2015)

La pista de entrenamiento de combate es un vehículo auxiliar que permite entrenar al soldado sobre cómo responder a los obstáculos representados principalmente en el terreno de combate.

La velocidad y la resistencia son los principales objetivos de pasar una pista de entrenamiento desafiante, cualidades que solo se pueden lograr utilizando la “técnica de adelantamiento” sugerida para cada objeto de obstáculo.

Al pasar de la ingeniería, se deben tener en cuenta los siguientes factores:

- 1) Hacer un gran esfuerzo en el presente para remediar el inconveniente con el fin de lograr el mayor rendimiento, con el menor desgaste y fatiga.
- 2) La velocidad o rapidez del paso, para minimizar la presentación del objetivo.
- 3) Hacer movimientos, ceñirse al problema, evitar convertirse en el objetivo del enemigo.
- 4) Después de la resolución de problemas, puede continuar y grabar metraje inmediatamente.
- 5) Mueva el arma a una posición que permita usarla rápidamente, especialmente durante los saltos, para preservar su integridad física.
- 6) El cruce de esta vía con fines de evaluación se hará desarmado.
- 7) En el caso de que un luchador no transponga o concluya que se ha solucionado un problema, podrá regresar antes y continuar su viaje.

El luchador corre por la pista de entrenamiento para el enfrentamiento, siempre teniendo en cuenta que la superación de cada obstáculo se realiza bajo la observación y fuego del oponente, por lo que deberá respetar las reglas técnicas de precisión de movimiento.

B. Pista de aparatos

“Consiste en una serie de aparatos gimnásticos simples, dispuestos unos a continuación de otros en una pista y que tienen por finalidad desarrollar la fuerza y resistencia muscular. Los aparatos deben disponerse en un orden que obligue al trabajo alternado de los diferentes grupos musculares, siendo un excelente sustituto de los ejercicios de gimnasia básica porque desarrollan las mismas cualidades, pero utilizando aparatos”. (RE 34-37, 2015)

Las ventajas que ofrecen estos aparatos son:

- Son muy simples de crear y económicos.

- La educación se puede ofrecer en grandes conjuntos.
- Se adapta fácilmente a las diferencias físicas de las personas. El tamaño y la complejidad de los ejercicios se pueden ajustar.
- La formación es variada y agradable.

Cualquier terreno plano es beneficioso para el entrenamiento de la pista de carrera continua de la máquina, donde a medida que se colocan varillas (de cualquier tipo) allí, otros artefactos estarán a profundidades beneficiosas y los intervalos para los movimientos deben realizarse en un orden inmutable.

Los artefactos deben disponerse en filas, cada fila ocupada por herramientas del mismo tipo.

Una plataforma, similar a la que se utiliza en gimnasia elemental, para ser utilizada por el Propietario para realizar ejercicios.

Para realizar el tutorial de monitorización de la máquina, necesita un profesor y al menos 8 monitores. El Maestro se colocará en un pedestal, dictará los ejercicios y controlará el tiempo dedicado a cada artefacto. Se colocarán monitores en todas las filas de la máquina y se delegarán para conducir, corregir, realizar y ajustar los ejercicios en sus respectivas filas mediante el cálculo correspondiente que el empleado realiza cada uno cuando regresa a la posición inicial. Se alternarán con empleados que pasen por diferentes filas de máquinas.

C. Pista de riesgo

“El pasaje de obstáculos de riesgo constituye la adaptación explicativa de métodos actualizados de entrenamiento físico militar, que tiene por objeto poner al personal en las mejores condiciones de preparación para el combate moderno”. (RE 34-37, 2015)

La práctica y el entrenamiento en una variedad de obstáculos conforman un Curso de Peligro, que permite una serie de ejercicios para desarrollar destreza,

velocidad, resistencia y básicamente valentía, valentía, determinación y autoconfianza. Estos ejercicios conllevan peligros, dada la altura de los obstáculos y el valor y el esfuerzo necesarios para superarlos.

Se deben enfatizar las medidas de estabilidad que se adoptarán en la educación y la práctica para superar estos obstáculos, generar más confianza en los empleados y evitar accidentes.

De todos los obstáculos, el primero en pasar será el Superintendente, luego el Profesor y finalmente el 1er ejército, el pueblo educado.

Es probable que algunos de los obstáculos peligrosos que se describen a continuación se construyan en unidades y escuelas para preparar y capacitar al personal.

2.2.1.3. Combate cuerpo a cuerpo

“El combate cuerpo a cuerpo podrá realizarse con armas o sin ellas, en ambos casos se caracteriza por la crudeza de sus acciones en lo que todo combatiente debe perseguir anular o reducir al enemigo de la manera más rápida; para ello es necesario que el soldado conozca la técnica necesaria y las zonas más vulnerables del cuerpo humano y esto se consigue mediante una buena instrucción y entrenamiento permanente”. (RE 34-37, 2015)

Esto implica entrenar al personal en ataques y cómo atacar y defender sin armas, así como con bayonetas, dagas y machetes.

La interacción humana con el cuerpo humano ha sido clasificada para su educación en:

- Combate sin armas
- Combate a la bayoneta
- Combate a puñal
- Combate a machete

2.2.1.4. Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación

A. Ejercicios de calentamiento

Antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, es fundamental realizar unos ejercicios de calentamiento para conseguir que circule más sangre en los músculos y crear un aporte de oxígeno adecuado.

Con el calentamiento, calentamos nuestros músculos para evitar, o al menos prevenir, que nos ocurran lesiones.

“Los ejercicios de calentamiento también ayudan a lograr que la actividad sea más productiva y ayudan a reducir la posibilidad de lesiones, dolores y molestias musculares debido a demasiado estrés en el cuerpo”. (RE 34-37, 2015)

Este calentamiento debe realizarse de forma intensiva de 15 a 20 minutos antes de cada entrenamiento.

B. Ejercicios de soltura y recuperación

Tan básico como el calentamiento para volver a un “enfriamiento” tranquilo. La realización de ejercicios ligeros (ejercicios de recuperación) mantiene el metabolismo, lo que ayuda a eliminar el ácido láctico de la sangre.

Esta vuelta a la normalidad se consigue con trote ligero, ejercicios suaves, relajación y respiración.

“El método de eliminación rápida del ácido láctico, se hace necesario después de realizar ejercicios intensos, para mantener la continuidad de actividades físicas, siendo conveniente realizarlos después de cualquier sesión de entrenamiento”. (RE 34-37, 2015)

El enfriamiento debe ser lo opuesto al calentamiento. Si durante el calentamiento comenzamos con el desarrollo de la activación muscular y la elasticidad, entonces la relajación es una disminución de la actividad vegetativa.

La duración de los ejercicios de fluidez debe ser de entre 5 y 10 minutos, dependiendo del ejercicio que se haya realizado.

2.2.2. Variable 2: Rendimiento de las capacidades físicas

Según Rebadán, I., & Rodríguez, A. (2010); “El desarrollo de la condición física es un factor decisivo para el rendimiento deportivo y la mejora de la salud y calidad de vida. Y así, dentro de la materia de Educación Física se establecen unas líneas de actuación u orientaciones hacia las cuales deben dirigirse las actuaciones educativas”, concretándose en:

- Educación para el cuidado del cuerpo y la salud.
- Educación para la mejora corporal.
- Educación para la mejora de la forma física.
- Educación para la utilización constructiva de tiempo de ocio.

Por tanto, el desarrollo de la condición física radica prácticamente en su interacción con la salud y su trascendencia para la eficiencia técnica en la realización de diversas habilidades, es decir, dentro del marco educativo. su interacción con el rendimiento deportivo no debe pasarse a un segundo plano. En definitiva, “resulta imprescindible conocer los Sistemas y Métodos de desarrollo de la condición física para poder aplicar adecuadamente actividades relacionadas con la mejora de las capacidades físicas básicas y el desarrollo armónico de la motricidad”. (Rebadán & Rodríguez, 2010)

A. Capacidades físicas básicas

Primero, descartaremos la habilidad física, que pueden ser atributos que contribuyan a la efectividad de las tareas motoras (resistencia, fuerza, velocidad y rango de movimiento, o flexibilidad.); la condición física o el nivel de desarrollo del individuo con respecto a las habilidades físicas simples; y el acondicionamiento físico se entiende como una forma de trabajar para desarrollar habilidades físicas

simples. En segundo lugar, demuestre la separación de habilidades físicas que ofrecen diferentes autores:

1. Capacidades físicas básicas

- Representan el aspecto cuantitativo del movimiento.
- Se fundamentan en la eficacia de los sistemas motor y metabólico.
- Son la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Manno (1989) las denomina “capacidades físicas condicionales, ya que condicionan el rendimiento deportivo y se desarrollan en el proceso de acondicionamiento físico”, mientras que Zatziorsky (1974) las define como “prerrequisitos motrices de base sobre los que desarrollar las habilidades técnicas”. En definitiva, son “factores determinantes de la condición física, que se orientan y clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo del potencial genético” (Alvarez Del Villar, 1987).

2. Capacidades físicas coordinativas

- Representan el aspecto cualitativo del movimiento.
- Se fundamentan en la eficacia de los sistemas de dirección.
- Son la coordinación y el equilibrio.
- Clasifican los esfuerzos en función del objetivo a conseguir.

Existe una concepción tradicional de “la condición física que habla de la suma ponderada de todas las capacidades físicas importantes para el rendimiento deportivo” (Grosser, 1991), y otra palabra hoy que desea describir la razón fundamental para optimizar la aptitud física desde sus fundamentos anatómicos y fisiológicos, y tener éxito como “Sistema Deportivo”.

El sistema deportista, descrito por Matveev, “presenta una estructura, o centro del mismo, compuesta por el aparato locomotor activo (músculos y articulaciones) y el pasivo (huesos), de la que surge la fuerza como capacidad física fundamental sobre la que se asientan las demás, y entendida como la tensión que manifiesta el músculo

durante la contracción”. Sin embargo, para que el músculo se contraiga se requiere energía, en forma de ATP, por lo que existe una resistencia que es característica de aportar energía para realizar un ejercicio con la amplitud requerida durante un largo período de tiempo. De lo que puede o tiene la función de resistiendo el embate de la fatiga. Asimismo, se requiere un alto grado de coordinación entre los impulsos nerviosos a nivel central para estimular la formación de las fibras musculares. Ahora la combinación entre e intramuscularmente surgió como una posibilidad física. Además, para que se produzca el desplazamiento en una ruta determinada, es necesario representar una buena amplitud de desplazamiento, es decir, la mayor amplitud permisible de una articulación según su composición y se reduce al mezclar (movilidad articular) y tensión muscular opuesta (elasticidad muscular). Al final, la velocidad nació, gracias a la destreza física descrita anteriormente, como un objetivo a alcanzar en los gestos, es decir, recorrer un lugar en el menor tiempo posible con fuerza, energía y coordinación. y la amplitud de un cierto desplazamiento.

Por otro lado, y como dijimos en la Introducción a esta asignatura, la aptitud física relacionada con la salud surge como un contenido educativo. Este hecho se aclara al integrar estas disposiciones educativas, la condición física y la salud como un bloque de contenido en el desarrollo del currículo de la asignatura EF, así como la educación para la salud, la salud como tema transversal. Además, e implícitamente en esta situación, el acondicionamiento físico ofrece un Enfoque de Disciplina Interna, lo que significa que tenemos la capacidad de desarrollar este Enfoque a través de otros componentes de Educación Física, como juegos, habilidades, etc.

En torno a esta cuestión, Martín Llaudes propone “una serie de Criterios Generales para el desarrollo de la condición física en el marco educativo, relacionados con la salud”:

- Utilice estímulos individualizados y apropiados para la edad, ya que tenemos la oportunidad de explorar las diferencias entre niños de la misma edad.
- El esfuerzo debería aumentar gradualmente en la plataforma. (“No se agote ni dé un paso a la vez”)

- Para mantener la motivación, debemos mostrar el trabajo utilizando el juego como una táctica metódica.
- Utilice una variedad de ejercicios para desarrollar la mayor proporción de patrones de movimiento (principios de variación y sincronización en la práctica).

2.2.2.1. Fuerza

González-Badillo (1995); define “la fuerza como la capacidad de producir tensión en la musculatura al activarse o contraerse”.

Verkhoshansky (1999); “producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos del sistema nervioso. Capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas”.

“La fuerza muscular desempeña un papel en el rendimiento deportivo de las especialidades individuales. La práctica muestra una diversidad de tipos de fuerza que son definidos como fuerza máxima-fuerza explosiva y fuerza-resistencia”. (Aguilar, 2014)

Al formar el concepto de carga de entrenamiento, debemos tener en cuenta estos 2 pasos, tomando sus respectivas intensidades, distribuciones de tiempo y frecuencias semanales.

Fuerza explosiva: es la capacidad del sistema neuromuscular para vencer la resistencia a una alta tasa de contracción.

Fuerza máxima: por fuerza máxima, podemos dar cuenta de la tensión máxima que puede ejercer el sistema neuromuscular durante una contracción voluntaria máxima. Su desarrollo se induce en 2 etapas:

La primera etapa, por el desarrollo de la hipertrofia muscular. En segundo lugar, combinando la inyección intramuscular.

Para un desarrollo de la fuerza explosiva y según Navarro (1991); “es conveniente hacer una combinación en una primera fase en la que se eleva la fuerza máxima y una segunda fase en la que la fuerza explosiva sirve para recuperar o elevar la velocidad de contracción”.

Resistencia a la fuerza: la capacidad del cuerpo para resistir la aparición de la fatiga durante eventos que requieren el suministro de fuerza durante un período prolongado de tiempo. Este se caracteriza por un alto grado de resistencia asociado a la resistencia a la materia orgánica.

La fuerza puede ejercerse de forma general o de forma particular. Entendemos el culturismo en general como un deporte de musculación que desarrollamos en una dirección multifacética y multifacética de los grupos musculares más adecuados para el cuerpo independientemente del deporte. Fuerza específica significa fuerza basada en la especificidad del deporte practicado.

El desarrollo de la fuerza para cualquier deporte se basa más o menos en el desarrollo de la fuerza máxima, la potencia de velocidad y la resistencia.

2.2.2.2. Resistencia

Es la capacidad de desempeñarse antes de la fatiga. En este sentido, permite:

- La cantidad seleccionada se conserva el mayor tiempo posible.
- Perdiendo la mínima grandeza.
- Ser capaz de estabilizar la técnica deportiva y el comportamiento táctico durante el mayor tiempo posible.

“La resistencia tiene un significado directo o indirecto en el rendimiento, limitando simultáneamente el rendimiento y el entrenamiento. Un entrenamiento global e intensivo solo es posible gracias a una buena resistencia como capacidad de regeneración. La resistencia aeróbica tiene por lo tanto también el efecto”. (Aguilar, 2014)

- Recupere lo más rápido posible después del ejercicio.

“La fatiga se percibe como una disminución pasajera (reversible) de la capacidad de rendimiento”. (Aguilar, 2014)

2.2.2.3. Velocidad

Se puede definir como “la capacidad del atleta para realizar acciones motoras en el mínimo tiempo y en determinadas condiciones (deportes cíclicos o acíclicos)”. (Aguilar, 2014)

Tipos de velocidad:

- Velocidad de reacción; “Se caracteriza por la capacidad del atleta para reaccionar ante un estímulo en el espacio más corto de tiempo posible”. (Aguilar, 2014)
- Velocidad de ejecución; “Se caracteriza por la velocidad de contracción máxima de un musculo o de una cadena de músculos, durante un único gesto técnico”. (Aguilar, 2014)
- Velocidad de aceleración; “Por velocidad de aceleración se entiende la capacidad del atleta para acelerar rápidamente a partir de la posición de reposo y alargar el periodo de aceleración”. (Aguilar, 2014)
- Velocidad máxima (esprint); “Se caracteriza por ser una capacidad del atleta para desarrollar un máximo de fuerza y velocidad tan grande como le sea posible”. (Aguilar, 2014)
- Velocidad de resistencia; “Es la capacidad del atleta para resistir la aparición de la fatiga una con carga de intensidad submáxima o máxima”. (Aguilar, 2014)

2.2.2.4. Flexibilidad

Es la cualidad física básica que se puede completar en el entrenamiento, que ayuda a prevenir lesiones, la gimnasia rítmica, la terapia de recuperación, el trabajo de fuerza paralelo y la amplitud del desplazamiento como factor decisivo. Se refiere al poder de los músculos involucrados.

“La flexibilidad no se refiere a los factores motivados de los movimientos si no a las propiedades morfológicas-funcionales del aparato locomotor las que condicionan el grado de su movilidad de sus eslabones en relación unos con otros, esta se manifiesta en forma externa, flexión enderezamiento y otros movimientos admitidos por la estructura de las articulaciones”. (Aguilar, 2014)

2.3. Marco Conceptual

- **Aducción:** Retroceso del secuestro.
- **Carga:** Estos son los requisitos que se imponen a la carrocería.
- **Coordinación:** La capacidad de realizar movimientos simultáneos y armónicos.
- **De lado:** En el lateral.
- **Delantero:** El movimiento se realiza desde el frente.
- **Dinámica:** Se muestra tan pronto como se produce una contracción muscular.
- **Ejercicio anaeróbico:** Son funciones corporales a corto plazo donde la falta de oxígeno es masiva. Por ejemplo, 100 metros.
- **Ejercicios aeróbicos:** Son ejercicios que se realizan con un intercambio constante de oxígeno. Por ejemplo, el maratón.
- **Entrenamiento:** Conjunto de ejercicios para desarrollar habilidades físicas o técnicas.
- **Equilibrio:** La capacidad de adoptar una postura contra la gravedad.
- **Estado fuerza:** Los músculos mantienen su tensión, pero no se acortan.
- **Estiramiento:** La capacidad de estirar los músculos para crear movimiento.
- **Estructura:** Una sucesión ordenada de movimientos que ocurren en el plano sagital anterior, donde los segmentos completos describen un cono.

- **Extensión:** Devuelve el desplazamiento de flexión.
- **Flexibilidad:** Movilidad articular.
- **Flexión:** Desplazamiento en el que se reduce el ángulo de la articulación.
- **Fuerza:** La capacidad de los músculos para trabajar.
- **Hiperextensión:** Se extiende más allá de la posición o línea inicial.
- **Hipertrofia muscular:** Desarrollo de masa muscular.
- **Intensidad:** El nivel de necesidad al que se realiza el esfuerzo.
- **Introducción general:** Desplazamientos alejándose de la bisectriz perpendicular o del plano sagital.
- **Pass:** El acto de arrojar a un cartero con cualquier segmento del cuerpo destinado al destinatario.
- **Posición dorsal arriba:** Boca arriba.
- **Pronación:** Rotación interna del antebrazo con flexión del codo.
- **Recibir:** Acepta el control voluntario de un objeto.
- **Resistencia:** Capacidad para mantener un trabajo físico definido.
- **Roll:** Movimiento del cuerpo realizado cerca de su eje vertical sobre un área.
- **Rotación:** Desplazamiento en el plano horizontal por el que se gira la imagen anterior hacia la izquierda o hacia la derecha.
- **Run:** Caminata rápida donde hay un vuelo corto.
- **Salto:** Proyección hacia arriba del cuerpo mediante la flexión y extensión del tobillo, la rodilla y la cadera.
- **Saque de banda:** El acto de aplicar fuerza muscular manual en un solo sentido para alcanzar largas distancias.
- **Superior ventral:** Al revés.
- **Supinación:** Gire el antebrazo hacia afuera flexionando el codo.
- **Test:** Serie de ejercicios para evaluar la capacidad física.
- **Velocidad:** La capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible.
- **Vol.:** Porcentaje de trabajo físico realizado por una organización.

CAPITULO III.

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis general

HG₁ : Existe relación directa y significativa entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

HG₀ : No existe relación directa y significativa entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

3.2. Hipótesis específicas

HE1₁ : Existe relación directa y significativa entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

HE1₀ : No existe relación directa y significativa entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

HE2₁ : Existe relación directa y significativa entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

HE2₀ : No existe relación directa y significativa entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

HE3₁ : Existe relación directa y significativa entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

HE3₀ : No existe relación directa y significativa entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

HE4₁: Existe relación directa y significativa entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

HE4₀: No existe relación directa y significativa entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.

3.3. Operacionalización de las variables

Tabla 1.

Operacionalización de la Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Variable 1 Empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE-3437	Gimnasia militar	Sin armas	1. ¿Considera usted que los cadetes realizan adecuadamente los ejercicios de la gimnasia básica sin armas?
		Con armas	2. ¿Cree necesaria una destreza extra con las armas para realizar correctamente la gimnasia básica con armas?
		Gimnasia Marcial	3. ¿Consideras que se debe agregar otros ejercicios a la gimnasia marcial para complementar el entrenamiento?
	Pistas de entrenamiento	Pista de combate	4. ¿Cree que la pista de combate mejorar sus capacidades como combatiente?
		Pistas de aparatos	5. ¿Siente que tiene resultados físicos al entrenar en la pista de aparatos?
		Pista de riesgo	6. ¿Cree que la pista de riesgo proporcione algunas habilidades de reacción?
	Combate cuerpo a cuerpo	Combate sin armas	7. ¿Considera que la práctica del combate sin armas es necesario para el combate cuerpo a cuerpo?
		Combate a la bayoneta	8. ¿Cree necesario conocer diferentes posiciones que se dan en el combate a la bayoneta?
		Combate con puñal	9. ¿Considera más eficiente el combate con puñal para un enfrentamiento cuerpo a cuerpo?
	Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación	De calentamiento	10. ¿Cree usted que se debe de calentar antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio?
		De soltura	11. ¿Siente necesario realizar ejercicios de soltura finalizado el entrenamiento físico?
		Recuperación	12. ¿Considera importante los ejercicios de recuperación al terminar el entrenamiento físico para volver al cuerpo a un estado de calma?

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Variable 2 Rendimiento de las capacidades físicas	Fuerza	Tipo de contracción	1. ¿Cree importante conocer los tipos de contracciones para ejercitar correctamente el musculo?
		Resistencia superada	2. ¿Considera que retrasar la fatiga de los músculos ante ejercicios de larga duración son importantes?
		Fuerza absoluta	3. ¿Cree usted que la fuerza absoluta no se manifiesta de manera voluntaria sino en situaciones extremas?
	Resistencia	Aeróbica	4. ¿Cree necesaria la práctica de ejercicios aeróbicos?
		Anaeróbica	5. ¿Considera los ejercicios anaeróbicos más importantes que los ejercicios aeróbicos?
		Fatiga	6. ¿Considera usted innecesario llegar a la fatiga total de los músculos en la realización de los ejercicios?
	Velocidad	Cíclica	7. ¿Considera de importancia la práctica de velocidad cíclica para obtener mejores resultados al entrenar?
		Acíclica	8. ¿Cree que la práctica de deportes de velocidad acíclica complementa el entrenamiento del combatiente?
		De acumulación	9. ¿Considera necesaria la práctica de acumulación de velocidad para aumentarla de un mínimo a un máximo nivel en un menor tiempo?
	Flexibilidad	Dinámica	10. ¿Considera que debe complementarse los ejercicios de flexibilidad dinámica para obtener mejores resultados al entrenar?
		Estática	11. ¿Qué tan importante considera la flexibilidad estática antes de comenzar un entrenamiento?
		Controlada	12. ¿Considera complementaria una flexibilidad controlada para lograr al máximo la amplitud de las articulaciones?

CAPITULO IV.

MARCO METODOLÓGICO

4.1. Método de estudio

Método descriptivo; según el autor Fideas G. Arias (2012), define: la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere.

4.2. Enfoque de la investigación

El enfoque es cuantitativo, ya que empleara la recolección y el análisis de los datos, para contestar las preguntas de investigación y probar la hipótesis. Según Calero (2002) “Investigación cualitativa y cuantitativa. Problemas no resueltos en los debates actuales. Los científicos sociales en salud que utilizan abordajes cualitativos enfrentan en la actualidad problemas epistemológicos y metodológicos que tienen que ver -entre otros- con el poder y la ética en la generación de los datos, y el problema de la validez externa de estos”.

4.3. Tipo de Investigación

El tipo de investigación utilizado es el de básica. Según Zorrilla (1993) La básica denominada también pura o fundamental, busca el progreso científico, acrecentar los conocimientos teóricos, sin interesarse directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas; es más formal y persigue las generalizaciones con vistas al desarrollo de una teoría basada en principios y leyes.

4.4. Nivel y Diseño de la Investigación

4.4.1. Nivel de la Investigación

Descriptiva-Correccional. Según Hernández, Et Al. (1998) La investigación descriptiva busca especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Y tanto en la correccional que tiene como propósito evaluar la

relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables (en un contexto en particular).

4.4.2. Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación corresponde al No experimental, de carácter transversal; por cuanto, El propósito no es manipular una de las variables para afectar a la otra, sino trabajar en situaciones dadas; y transformar porque la herramienta utilizada para aprovechar los datos de las unidades de estudio se aplica solo una vez. Según Hernández, Fernández & Baptista (2003), describe como “los estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos”.

Clasificado como Transaccionales o transversales; son las personas encargadas de recopilar datos en un momento determinado, describiendo las variables en ese momento exacto o en un momento determinado.

4.5. Técnicas e Instrumentos para la recolección de datos

La encuesta y la observación son las dos técnicas básicas para recopilar datos primarios cuantitativos en la investigación. Ambos métodos requieren herramientas adecuadas para estandarizar el proceso de recopilación de datos, y estas herramientas deben ser sólidas, válidas y pueden analizarse de manera coherente y coherente. “El instrumento apropiado para estas técnicas será el cuestionario. Este instrumento consiste en aplicar a un universo definido de individuos una serie de preguntas o ítems sobre un determinado problema de investigación del que deseamos conocer algo” (Sierra, 1994, p. 194), puede tratar sobre: programa, formulario de mantenimiento o instrumento de medición. Aunque el cuestionario suele ser un procedimiento de recopilación de datos por escrito, se puede aplicar de forma oral.

Para diseñar un cuestionario, primero se debe tener clara la información que se necesita en la investigación, así como: elegir el tipo de cuestionario a aplicar, qué pregunta se va a formular, motivar a los encuestados, estructura, ortografía, orden. y coloque los reactivos o elementos correctamente. Asimismo, duplicar el cuestionario cumplimentado

para realizar una prueba piloto, que servirá para mejorar el dispositivo y verificar su fiabilidad.

Todas las preguntas estarán precodificadas, con las siguientes opciones de respuesta:

Tabla 2.

Diagrama de Likert

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	---------------	--------------------------------	------------	-----------------------

Fuente: Desarrollada en 1932 por el sociólogo Rensis Likert

Existen diversos criterios para elaboración de las preguntas como:

- El tema es abordado definiendo con claridad.
- El nivel de vocabulario es en base de palabras comunes para los participantes (cadetes), evitando los términos técnicos.
- Los participantes se guían hacia una respuesta ya formada, alternativa y suposiciones implícitas, por lo que, son preguntas completas.
- Las preguntas, especialmente medidas de actitud y estilo de vida, escritas en forma de declaraciones en las que los participantes indican su nivel de acuerdo o desacuerdo.
- El uso de respuestas positivas y negativas.
- Cuidando la redacción y ortografía.

Los métodos utilizados para procesar los resultados obtenidos a través de las distintas herramientas de recolección de datos, así como para su posterior interpretación, son el análisis y la síntesis, lo que permite una mejor identificación de los componentes individuales. he inferencia inductiva, que ayuda a verificar el comportamiento del indicador de la realidad en estudio a través de determinadas hipótesis.

Base de datos y análisis, codificación de variables y determinación de estadística descriptiva e inferencial. Para las pruebas de hipótesis, utilizamos la prueba de chi-cuadrado para la independencia (X^2) con dos variables y con categorías y se usa el análisis exploratorio para probar si el valor proviene de una distribución normal o no.

4.6. Población y muestra

4.6.1. Población

Se establecen una población de 1341 cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2021.

4.6.2. Muestra

Es probabilístico de tipo aleatorio, tomando en cuenta los 2 Cadetes de Cuarto; resultando como diferencia:

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

N =	1341	Tamaño de la población
Z =	1.96	Nivel de confianza
p =	0.5	Probabilidad de éxito
q =	0.5	Probabilidad de fracaso
d =	0.05	Margen de error

$$n = \frac{(1341) * (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}{(0.05)^2 * (1341 - 1) + (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}$$

$$n = \frac{1287.8964}{4.3104}$$

$$n = 298.79$$

299 cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” 2021, dando como resultado a la muestra.

CAPITULO V. INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS, Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. Análisis Descriptivo

P1: ¿Considera usted que los cadetes realizan adecuadamente los ejercicios de la gimnasia básica sin armas?

Tabla 3.

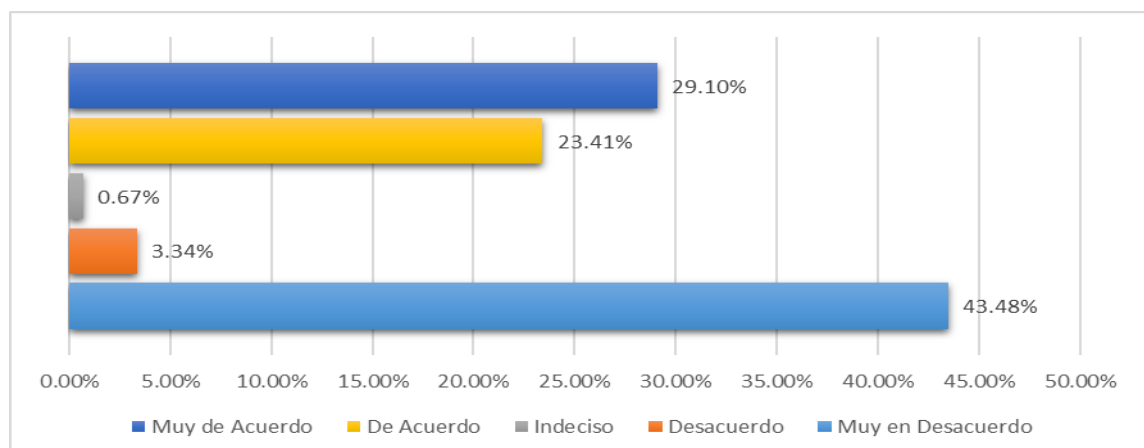
Gimnasia militar, Sin armas

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	130	43.48%
Desacuerdo	10	3.34%
Indeciso	2	0.67%
De Acuerdo	70	23.41%
Muy de Acuerdo	87	29.10%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 1: En la Tabla 4 y la Figura 1 se observa que el 43.48% la mayoría determina “Muy en Desacuerdo”, el 29.10% determina “Muy de Acuerdo”, el 23.41% determina “De Acuerdo”, el 3.34% determina “Desacuerdo” y el 0.67% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que los cadetes no realizan adecuadamente los ejercicios de la gimnasia básica sin armas.

Figura 1.

Gimnasia militar, Sin armas



P2: ¿Cree necesaria una destreza extra con las armas para realizar correctamente la gimnasia básica con armas?

Tabla 4.

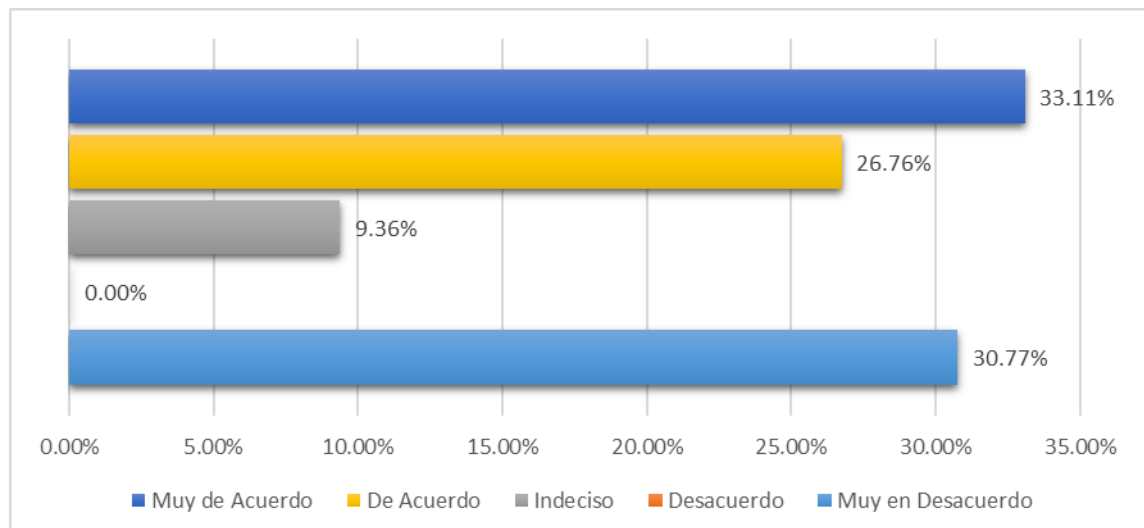
Gimnasia militar, Con armas

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	92	30.77%
Desacuerdo	0	0.00%
Indeciso	28	9.36%
De Acuerdo	80	26.76%
Muy de Acuerdo	99	33.11%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 2: En la Tabla 5 y la Figura 2 se observa que el 33.11% la mayoría determina “Muy de Acuerdo”, el 30.77% determina “Muy en Desacuerdo”, el 26.76% determina “De Acuerdo”, el 9.36% determina “Indeciso” y el 0.00% determina “Desacuerdo”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es necesaria una destreza extra con las armas para realizar correctamente la gimnasia básica con armas.

Figura 2.

Gimnasia militar, Con armas



P3: ¿Consideras que se debe agregar otros ejercicios a la gimnasia marcial para complementar el entrenamiento?

Tabla 5.

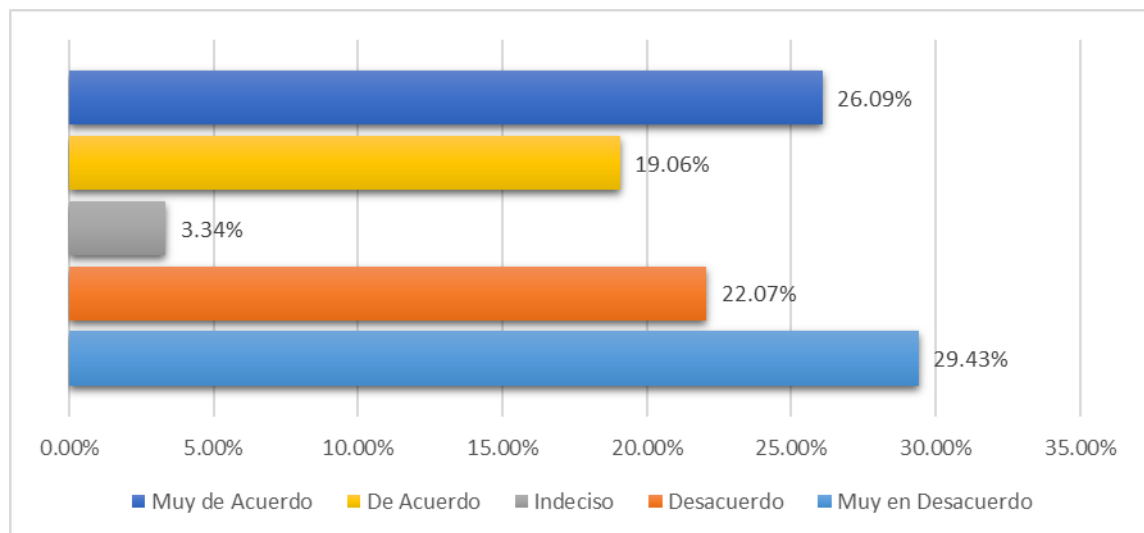
Gimnasia militar, Gimnasia Marcial

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	88	29.43%
Desacuerdo	66	22.07%
Indeciso	10	3.34%
De Acuerdo	57	19.06%
Muy de Acuerdo	78	26.09%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 3: En la Tabla 6 y la Figura 3 se observa que el 29.43% la mayoría determina “Muy en Desacuerdo”, el 26.09% determina “Muy de Acuerdo”, el 22.07% determina “Desacuerdo”, el 19.06% determina “De Acuerdo” y el 3.34% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que no se debe agregar otros ejercicios a la gimnasia marcial para complementar el entrenamiento.

Figura 3.

Gimnasia militar, Gimnasia Marcial



P4: ¿Cree que la pista de combate mejora sus capacidades como combatiente?

Tabla 6.

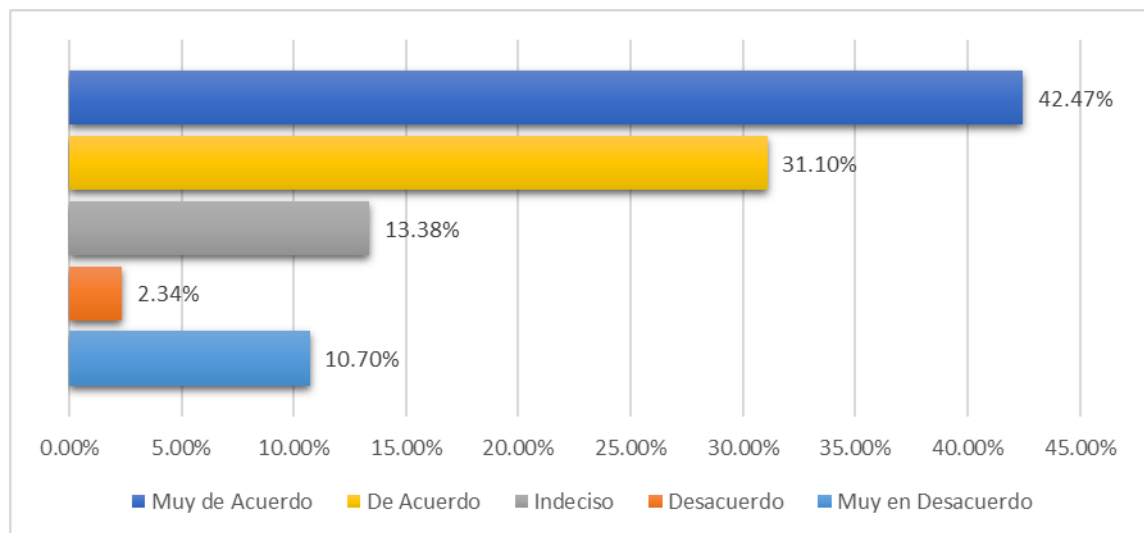
Pistas de entrenamiento, Pista de combate

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	32	10.70%
Desacuerdo	7	2.34%
Indeciso	40	13.38%
De Acuerdo	93	31.10%
Muy de Acuerdo	127	42.47%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 4: En la Tabla 7 y la Figura 4 se observa que el 42.47% la mayoría determina “Muy de Acuerdo”, el 31.10% determina “De Acuerdo”, el 13.38% determina “Indeciso”, el 10.70% determina “Muy en Desacuerdo” y el 2.34% determina “Desacuerdo”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que la pista de combate mejora sus capacidades como combatiente.

Figura 4.

Pistas de entrenamiento, Pista de combate



P5: ¿Siente que tiene resultados físicos al entrenar en la pista de aparatos?

Tabla 7.

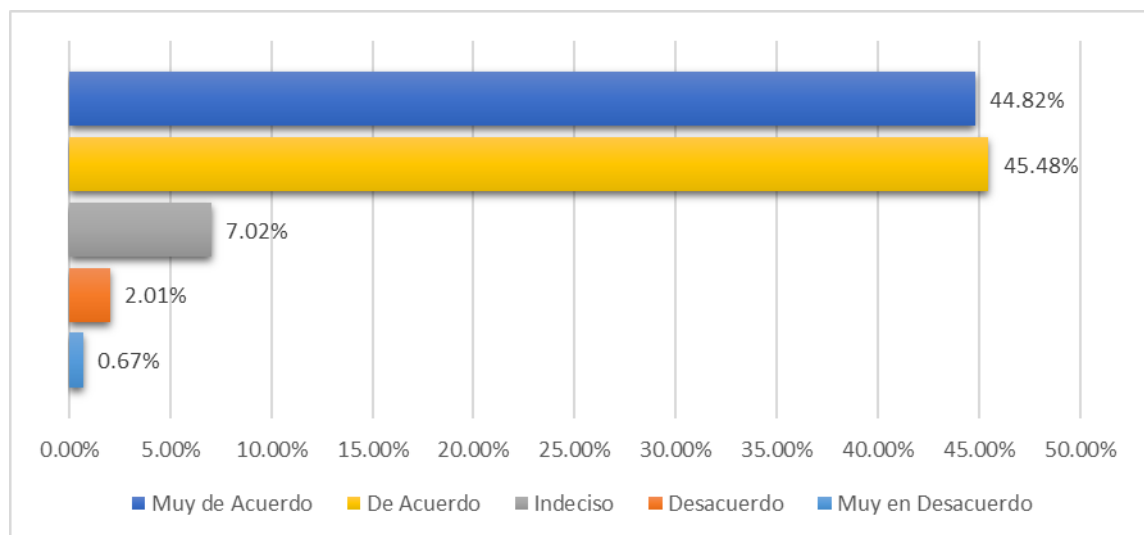
Pistas de entrenamiento, Pistas de aparatos

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	2	0.67%
Desacuerdo	6	2.01%
Indeciso	21	7.02%
De Acuerdo	136	45.48%
Muy de Acuerdo	134	44.82%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 5: En la Tabla 8 y la Figura 5 se observa que el 45.48% la mayoría determina “De Acuerdo”, el 44.82% determina “Muy de Acuerdo”, el 7.02% determina “Indeciso”, el 2.01% determina “Desacuerdo” y el 0.67% determina “Muy en Desacuerdo”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que tiene resultados físicos al entrenaren la pista de aparatos.

Figura 5.

Pistas de entrenamiento, Pistas de aparatos



P6: ¿Cree que la pista de riesgo proporcione algunas habilidades de reacción?

Tabla 8.

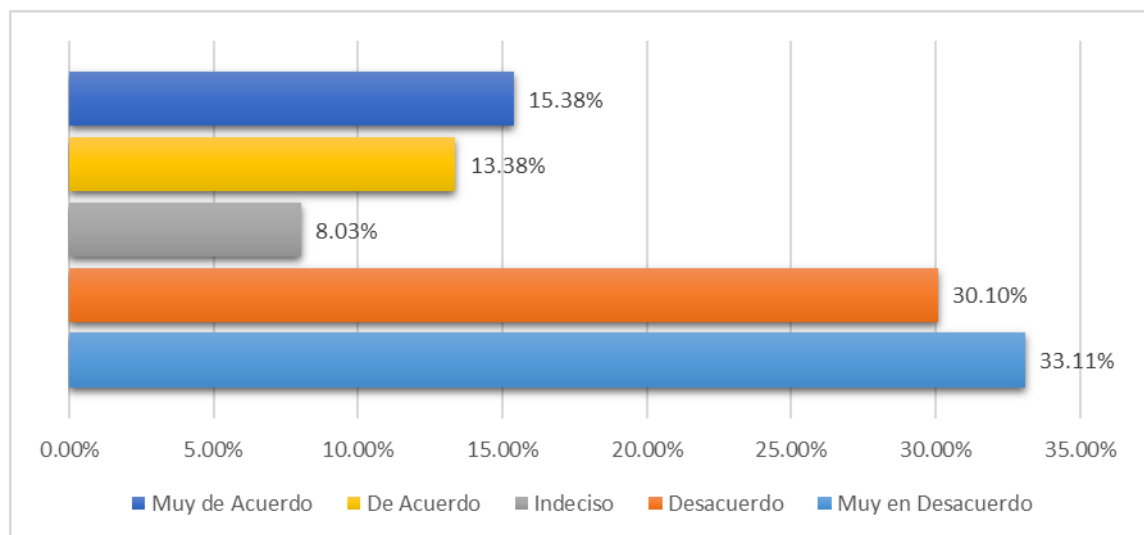
Pistas de entrenamiento, Pista de riesgo

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	99	33.11%
Desacuerdo	90	30.10%
Indeciso	24	8.03%
De Acuerdo	40	13.38%
Muy de Acuerdo	46	15.38%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 6: En la Tabla 9 y la Figura 6 se observa que el 33.11% la mayoría determina “Muy en Desacuerdo”, el 30.10% determina “Desacuerdo”, el 15.38% determina “Muy de Acuerdo”, el 13.38% determina “De Acuerdo” y el 8.03% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que la pista de riesgo no proporciona algunas habilidades de reacción.

Figura 6.

Pistas de entrenamiento, Pista de riesgo



P7: ¿Considera que la practica del combate sin armas es necesario para el combate cuerpo a cuerpo?

Tabla 9.

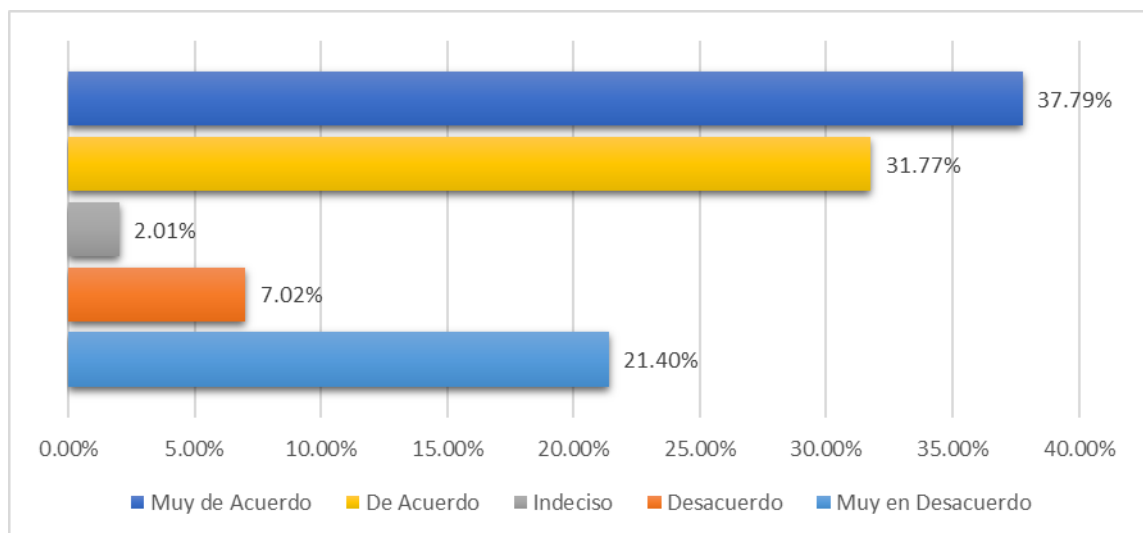
Combate cuerpo a cuerpo, Combate sin armas

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	64	21.40%
Desacuerdo	21	7.02%
Indeciso	6	2.01%
De Acuerdo	95	31.77%
Muy de Acuerdo	113	37.79%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 7: En la Tabla 10 y la Figura 7 se observa que el 37.79% la mayoría determina “Muy de Acuerdo”, el 31.77% determina “De Acuerdo”, el 21.40% determina “Muy en Desacuerdo”, el 7.02% determina “Desacuerdo” y el 2.01% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que la practica del combate sin armas es necesario para el combate cuerpo a cuerpo.

Figura 7.

Combate cuerpo a cuerpo, Combate sin armas



P8: ¿Cree necesario conocer las diferentes posiciones que se dan en el combate a la bayoneta?

Tabla 10.

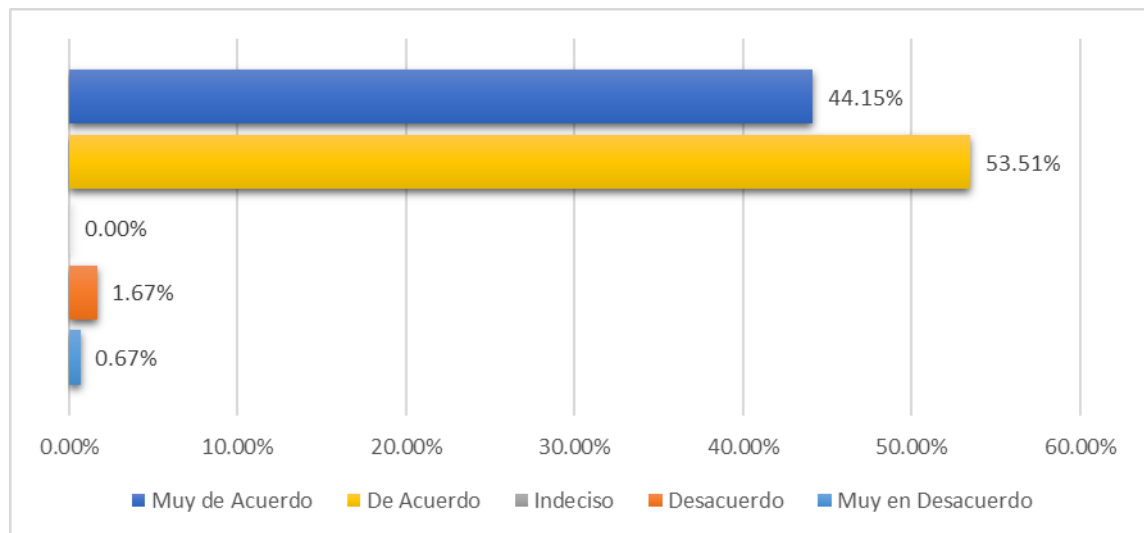
Combate cuerpo a cuerpo, Combate a la bayoneta

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	2	0.67%
Desacuerdo	5	1.67%
Indeciso	0	0.00%
De Acuerdo	160	53.51%
Muy de Acuerdo	132	44.15%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 8: En la Tabla 11 y la Figura 8 se observa que el 53.51% la mayoría determina “De Acuerdo”, el 44.15% determina “Muy de Acuerdo”, el 1.67% determina “Desacuerdo”, el 0.67% determina “Muy en Desacuerdo” y el 0.00% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es necesario conocer las diferentes posiciones que se dan en el combate a la bayoneta.

Figura 8.

Combate cuerpo a cuerpo, Combate a la bayoneta



P9: ¿Considera más eficiente el combate con puñal para un enfrentamiento cuerpo a cuerpo?

Tabla 11.

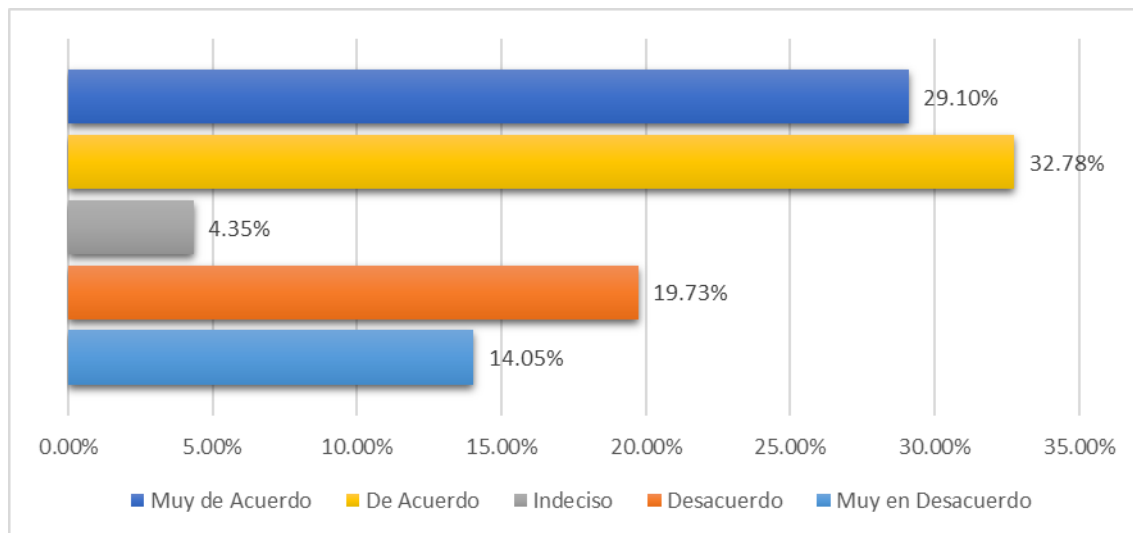
Combate cuerpo a cuerpo, Combate con puñal

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	42	14.05%
Desacuerdo	59	19.73%
Indeciso	13	4.35%
De Acuerdo	98	32.78%
Muy de Acuerdo	87	29.10%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 9: En la Tabla 12 y la Figura 9 se observa que el 32.78% la mayoría determina “De Acuerdo”, el 29.10% determina “Muy de Acuerdo”, el 19.73% determina “Desacuerdo”, el 14.05% determina “Muy en Desacuerdo” y el 4.35% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es más eficiente el combate con puñal para un enfrentamiento cuerpo a cuerpo.

Figura 9.

Combate cuerpo a cuerpo, Combate con puñal



P10: ¿Cree usted que se debe de calentar antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio?

Tabla 12.

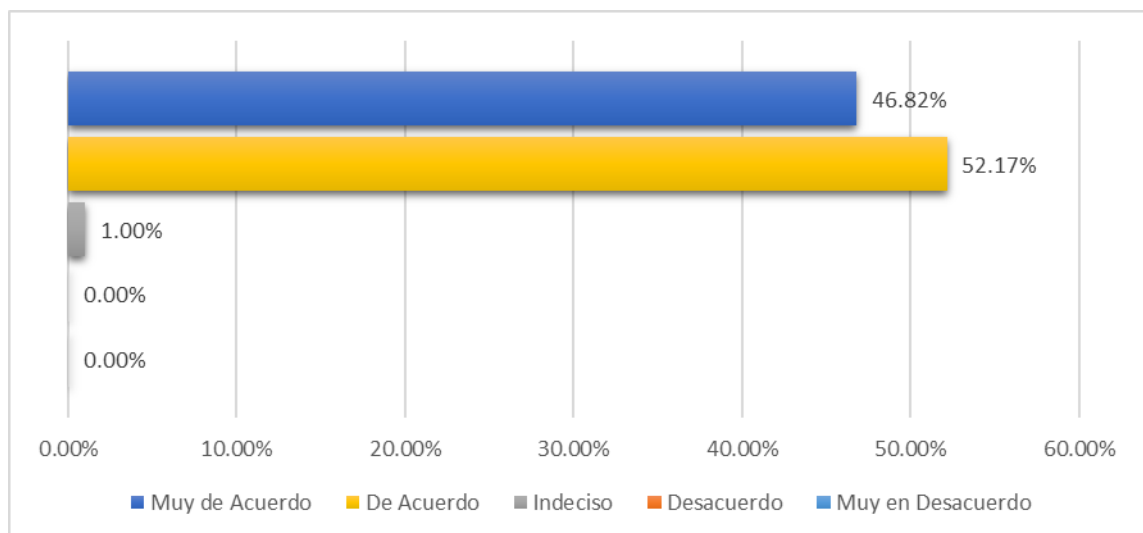
Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación, De calentamiento

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	0	0.00%
Desacuerdo	0	0.00%
Indeciso	3	1.00%
De Acuerdo	156	52.17%
Muy de Acuerdo	140	46.82%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 10: En la Tabla 13 y la Figura 10 se observa que el 52.17% la mayoría determina “De Acuerdo”, el 46.82% determina “Muy de Acuerdo”, el 1.00% determina “Indeciso”, el 0.00% determina “Muy en Desacuerdo” y el 0.00% determina “Desacuerdo”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que se debe de calentar antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio.

Figura 10.

Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación, De calentamiento



P11: ¿Siente necesario realizar ejercicios de soldadura finalizado el entrenamiento físico?

Tabla 13.

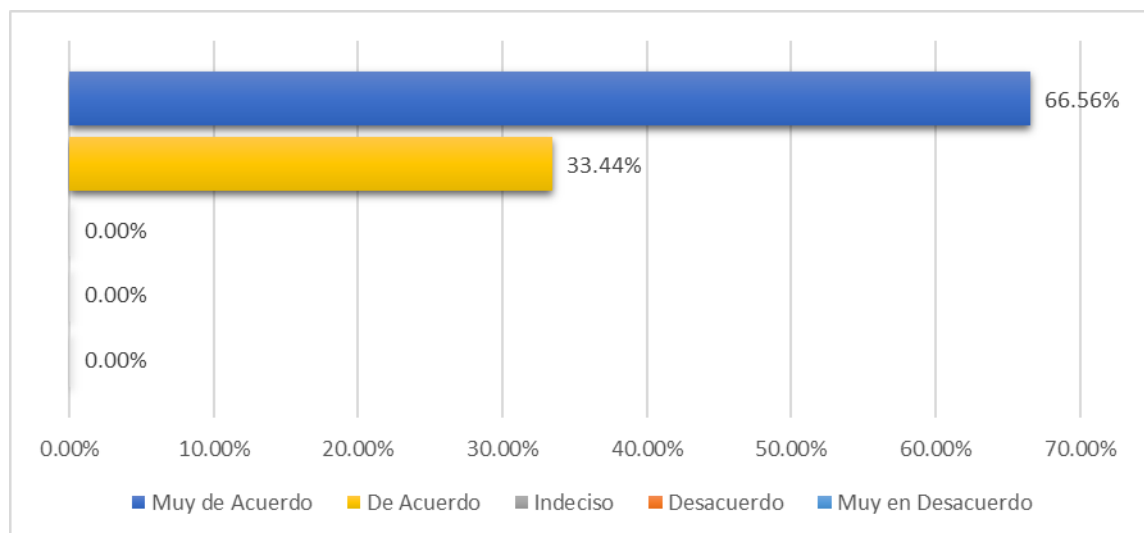
Ejercicios de calentamiento, soldadura y recuperación, De soldadura

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	0	0.00%
Desacuerdo	0	0.00%
Indeciso	0	0.00%
De Acuerdo	100	33.44%
Muy de Acuerdo	199	66.56%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 11: En la Tabla 14 y la Figura 11 se observa que el 66.56% la mayoría determina “Muy de Acuerdo”, el 33.44% determina “De Acuerdo”, el 0.00% determina “Muy enDesacuerdo”, el 0.00% determina “Desacuerdo” y el 0.00% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es necesario realizar ejercicios de soldadura finalizado el entrenamiento físico.

Figura 11.

Ejercicios de calentamiento, soldadura y recuperación, De soldadura



P12: ¿Considera importante los ejercicios de recuperación al terminar el entrenamiento físico para volver al cuerpo a un estado de calma?

Tabla 14.

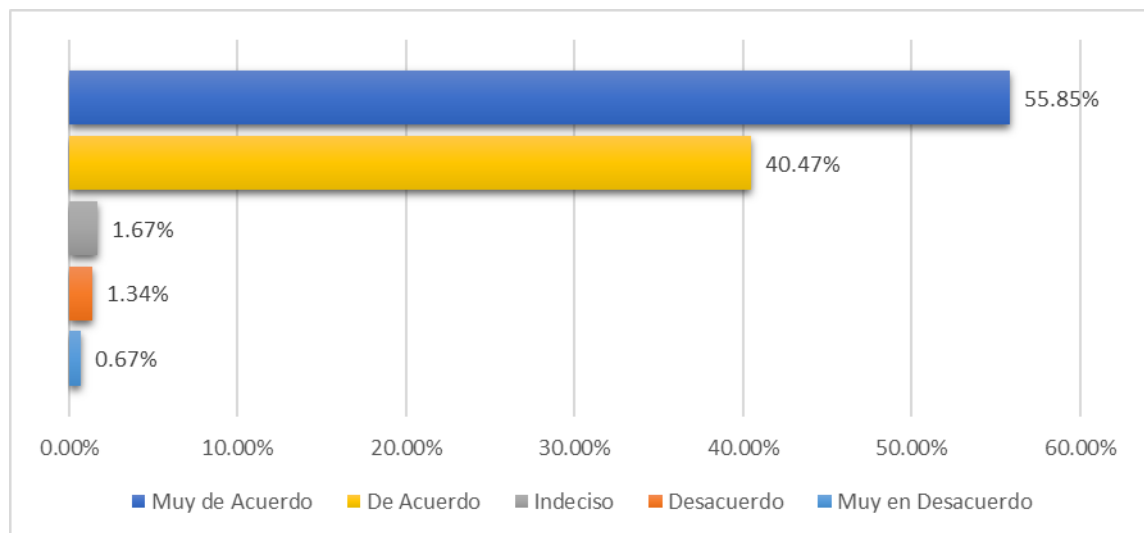
Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación, Recuperación

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	2	0.67%
Desacuerdo	4	1.34%
Indeciso	5	1.67%
De Acuerdo	121	40.47%
Muy de Acuerdo	167	55.85%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 12: En la Tabla 15 y la Figura 12 se observa que el 55.85% la mayoría determina “Muy de Acuerdo”, el 40.47% determina “De Acuerdo”, el 1.67% determina “Indeciso”, el 1.34% determina “Desacuerdo” y el 0.67% determina “Muy en Desacuerdo”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es importante los ejercicios de recuperación al terminar el entrenamiento físico para volver al cuerpo a un estado de calma.

Figura 12.

Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación, Recuperación



P13: ¿Cree importante conocer los tipos de contracciones para ejercitar correctamente el musculo?

Tabla 15.

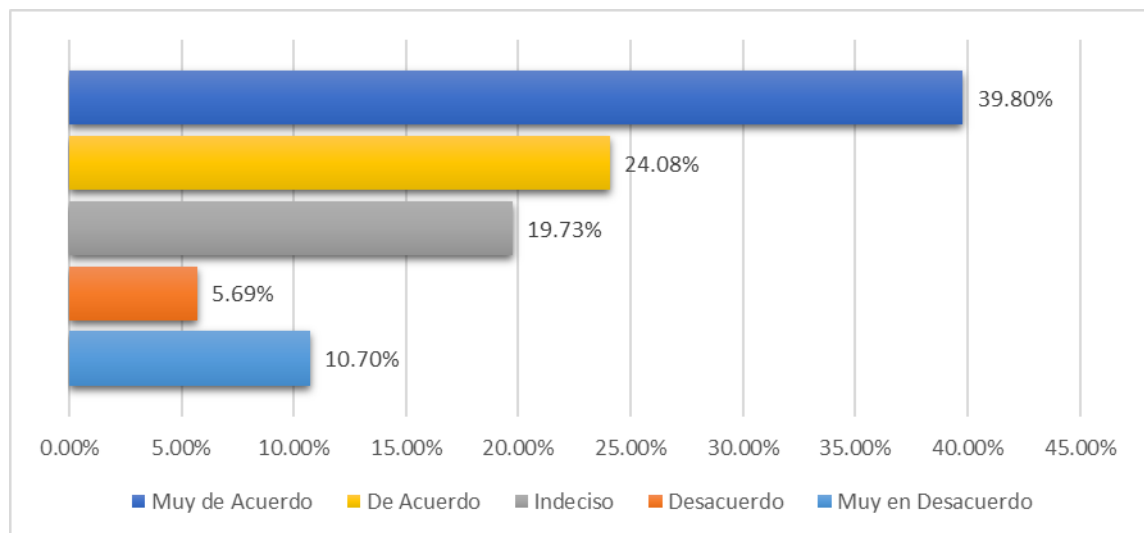
Fuerza, Tipo de contracción

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	32	10.70%
Desacuerdo	17	5.69%
Indeciso	59	19.73%
De Acuerdo	72	24.08%
Muy de Acuerdo	119	39.80%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 13: En la Tabla 16 y la Figura 13 se observa que el 39.80% la mayoría determina “Muy de Acuerdo”, el 24.08% determina “De Acuerdo”, el 19.73% determina “Indeciso”, el 10.70% determina “Muy en Desacuerdo” y el 5.69% determina “Desacuerdo”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es importante conocer los tipos de contracciones para ejercitar correctamente el musculo.

Figura 13.

Fuerza, Tipo de contracción



P14: ¿Considera que retrasar la fatiga de los músculos ante ejercicios de larga duración son importantes?

Tabla 16.

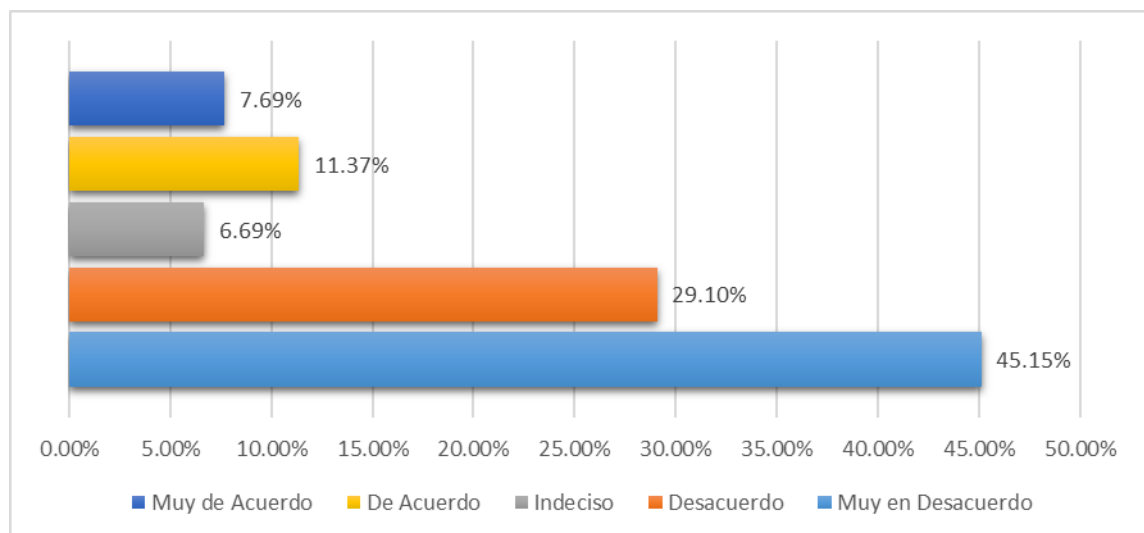
Fuerza, Resistencia superada

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	135	45.15%
Desacuerdo	87	29.10%
Indeciso	20	6.69%
De Acuerdo	34	11.37%
Muy de Acuerdo	23	7.69%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 14: En la Tabla 17 y la Figura 14 se observa que el 45.15% la mayoría determina “Muy en Desacuerdo”, el 29.10% determina “Desacuerdo”, el 11.37% determina “De Acuerdo”, el 7.69% determina “Muy de Acuerdo” y el 6.69% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que al retrasar la fatiga de los músculos ante ejercicios de larga duración no son tan importantes.

Figura 14.

Fuerza, Resistencia superada



P15: ¿Crees usted que la fuerza absoluta no se manifiesta de manera voluntaria sino en situaciones extremas?

Tabla 17.

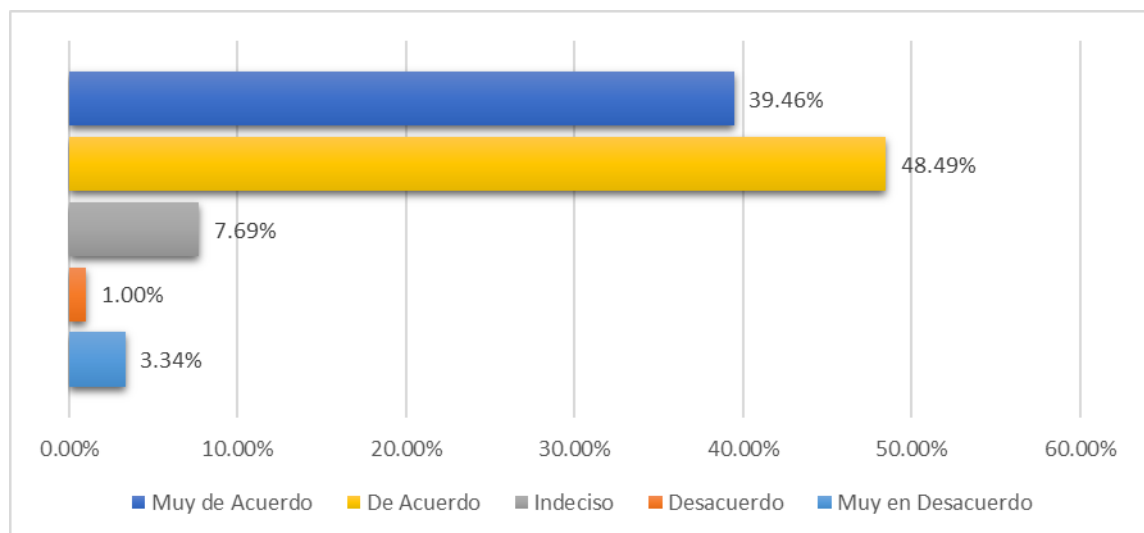
Fuerza, Fuerza absoluta

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	10	3.34%
Desacuerdo	3	1.00%
Indeciso	23	7.69%
De Acuerdo	145	48.49%
Muy de Acuerdo	118	39.46%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 15: En la Tabla 18 y la Figura 15 se observa que el 48.49% la mayoría determina “De Acuerdo”, el 39.46% determina “Muy de Acuerdo”, el 7.69% determina “Indeciso”, el 3.34% determina “Muy en Desacuerdo” y el 1.00% determina “Desacuerdo”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que la fuerza absoluta no se manifiesta de manera voluntaria sino en situaciones extremas.

Figura 15.

Fuerza, Fuerza absoluta



P16: ¿Cree necesaria la practica de ejercicios aeróbicos?

Tabla 18.

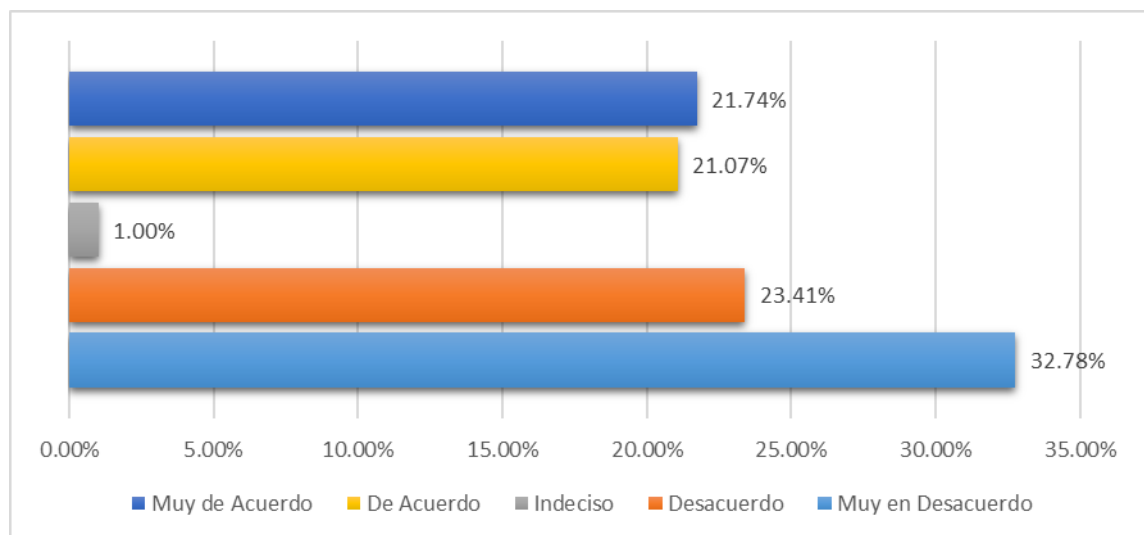
Resistencia, Aeróbica

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	98	32.78%
Desacuerdo	70	23.41%
Indeciso	3	1.00%
De Acuerdo	63	21.07%
Muy de Acuerdo	65	21.74%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 16: En la Tabla 19 y la Figura 16 se observa que el 32.78% la mayoría determina “Muy en Desacuerdo”, el 23.41% determina “Desacuerdo”, el 21.74% determina “Muy de Acuerdo”, el 21.07% determina “De Acuerdo” y el 1.00% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es necesaria la practica de ejercicios aeróbicos.

Figura 16.

Resistencia, Aeróbica



P17: ¿Considera los ejercicios anaeróbicos más importantes que los ejercicios aeróbicos?

Tabla 19.

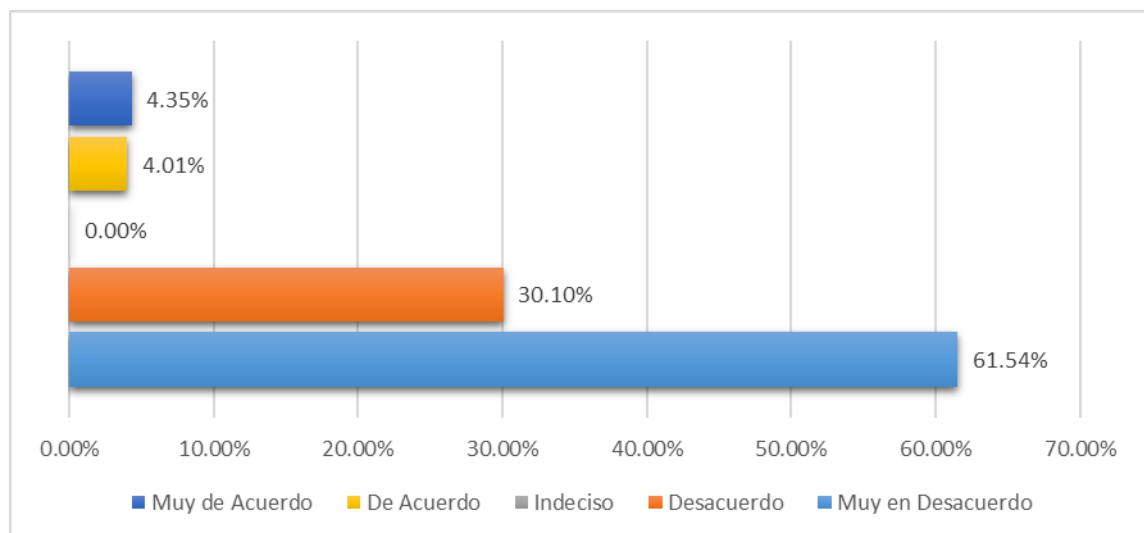
Resistencia, Anaeróbica

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	184	61.54%
Desacuerdo	90	30.10%
Indeciso	0	0.00%
De Acuerdo	12	4.01%
Muy de Acuerdo	13	4.35%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 17: En la Tabla 20 y la Figura 17 se observa que el 61.54% la mayoría determina “Muy en Desacuerdo”, el 30.10% determina “Desacuerdo”, el 4.35% determina “Muyde Acuerdo”, el 4.01% determina “De Acuerdo” y el 0.00% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que los ejercicios anaeróbicos no son más importantes que los ejercicios aeróbicos.

Figura 17.

Resistencia, Anaeróbica



P18: ¿Considera usted innecesario llegar a la fatiga total de los musculos en la realizacion de los ejercicios?

Tabla 20.

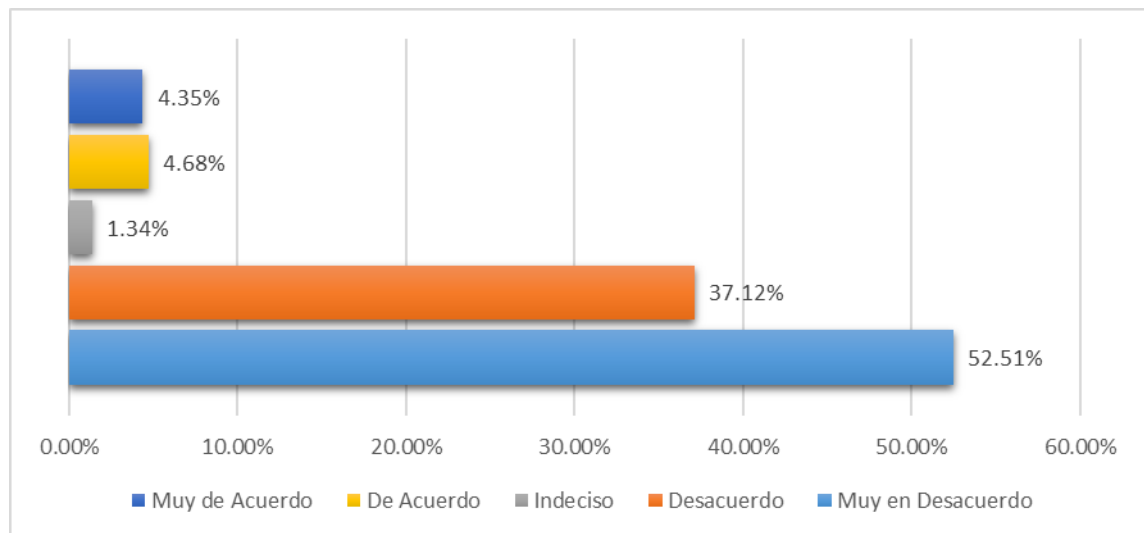
Resistencia, Fatiga

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	157	52.51%
Desacuerdo	111	37.12%
Indeciso	4	1.34%
De Acuerdo	14	4.68%
Muy de Acuerdo	13	4.35%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 18: En la Tabla 21 y la Figura 18 se observa que el 52.51% la mayoría determina “Muy en Desacuerdo”, el 37.12% determina “Desacuerdo”, el 4.68% determina “De Acuerdo”, el 4.35% determina “Muy de Acuerdo” y el 1.34% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es necesario llegar a la fatiga total de los musculos en la realizacion de los ejercicios.

Figura 18.

Resistencia, Fatiga



P19: ¿Considera de importancia la práctica de velocidad cíclica para obtener mejores resultados al entrenar?

Tabla 21.

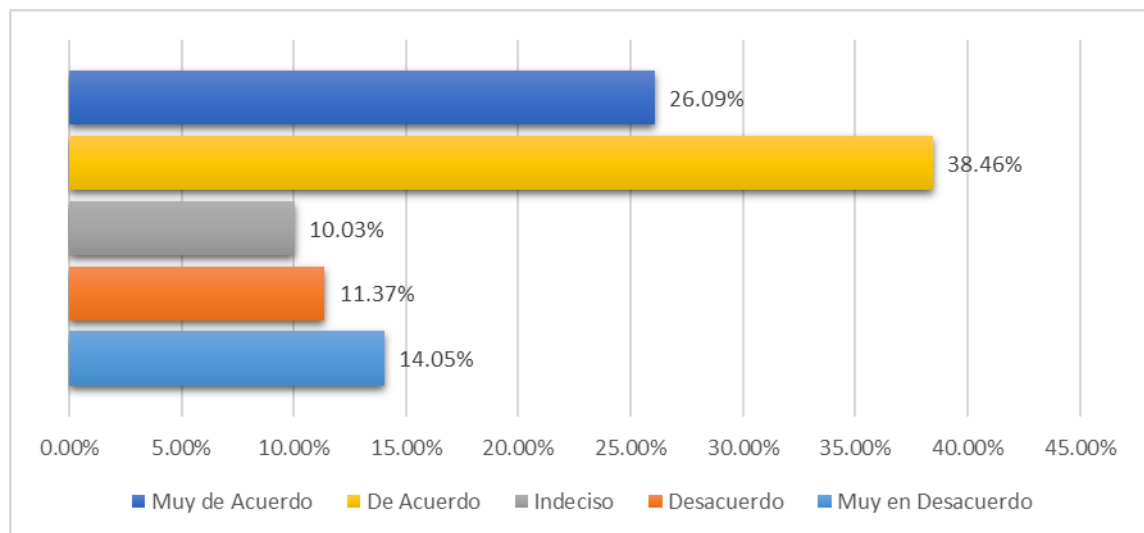
Velocidad, Cíclica

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	42	14.05%
Desacuerdo	34	11.37%
Indeciso	30	10.03%
De Acuerdo	115	38.46%
Muy de Acuerdo	78	26.09%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 19: En la Tabla 22 y la Figura 19 se observa que el 38.46% la mayoría determina “De Acuerdo”, el 26.09% determina “Muy de Acuerdo”, el 14.05% determina “Muy en Desacuerdo”, el 11.37% determina “Desacuerdo” y el 10.03% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es importante la práctica de velocidad cíclica para obtener mejores resultados al entrenar.

Figura 19.

Velocidad, Cíclica



P20: ¿Cree que la práctica de deportes de velocidad acíclica complemente en entrenamiento del combatiente?

Tabla 22.

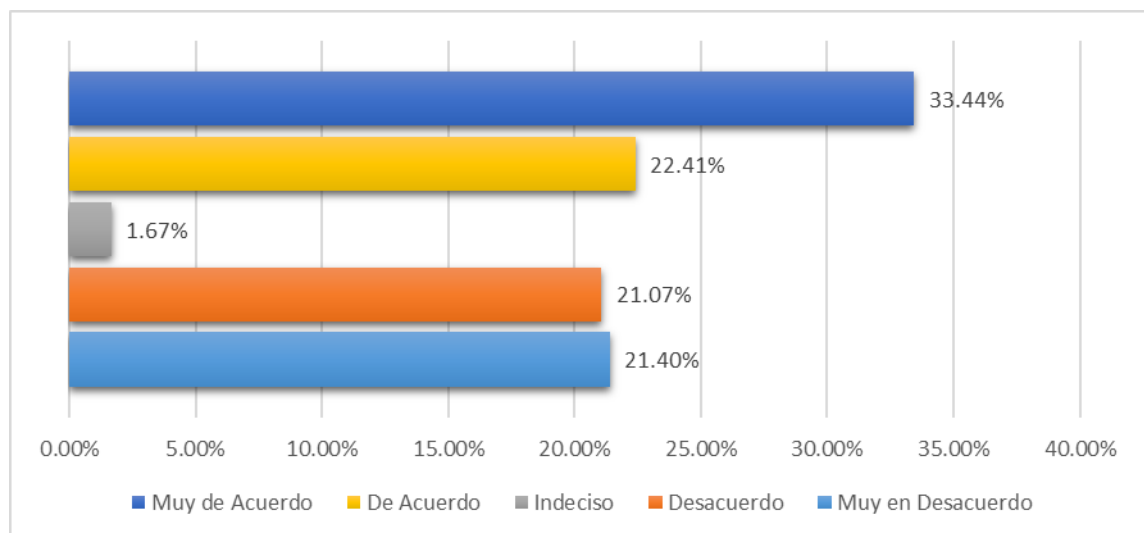
Velocidad, Acíclica

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	64	21.40%
Desacuerdo	63	21.07%
Indeciso	5	1.67%
De Acuerdo	67	22.41%
Muy de Acuerdo	100	33.44%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 20: En la Tabla 23 y la Figura 20 se observa que el 33.44% la mayoría determina “Muy de Acuerdo”, el 22.41% determina “De Acuerdo”, el 21.40% determina “Muy en Desacuerdo”, el 21.07% determina “Desacuerdo” y el 1.67% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que la práctica de deportes de velocidad acíclica complemente en entrenamiento del combatiente.

Figura 20.

Velocidad, Acíclica



P21: ¿Considera necesaria la practica de acumulacion de velocidad para aumentarla de un minimo a un maximo nivel en un menor tiempo?

Tabla 23.

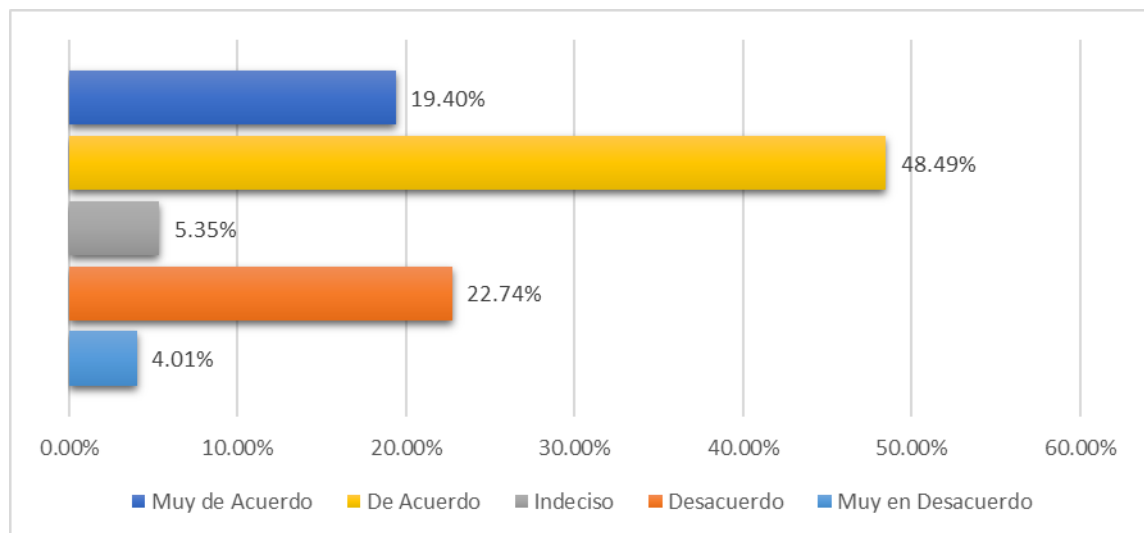
Velocidad, De acumulación

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	12	4.01%
Desacuerdo	68	22.74%
Indeciso	16	5.35%
De Acuerdo	145	48.49%
Muy de Acuerdo	58	19.40%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 21: En la Tabla 24 y la Figura 21 se observa que el 48.49% la mayoría determina “De Acuerdo”, el 22.74% determina “Desacuerdo”, el 19.40% determina “Muy de Acuerdo”, el 5.35% determina “Indeciso” y el 4.01% determina “Muy en Desacuerdo”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es necesaria la practica de acumulacion de velocidad para aumentarla de un minimo a un maximo nivel en un menor tiempo.

Figura 21.

Velocidad, De acumulación



P22: ¿Considera que debe complementarse los ejercicios de flexibilidad dinámica para obtener mejores resultados al entrenar?

Tabla 24.

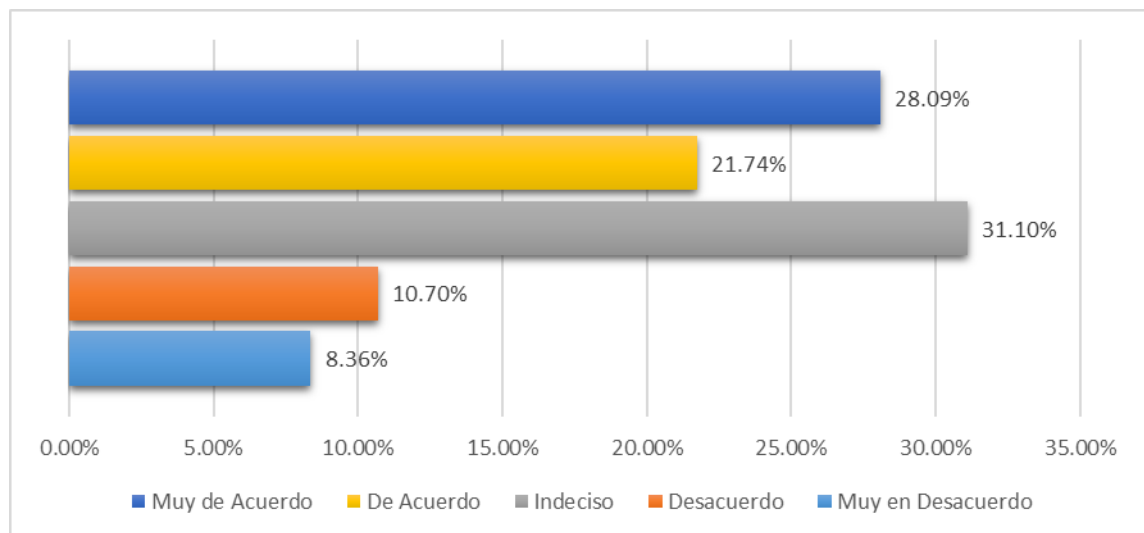
Flexibilidad, Dinámica

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	25	8.36%
Desacuerdo	32	10.70%
Indeciso	93	31.10%
De Acuerdo	65	21.74%
Muy de Acuerdo	84	28.09%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 22: En la Tabla 25 y la Figura 22 se observa que el 31.10% la mayoría determina “Indeciso”, el 28.09% determina “Muy de Acuerdo”, el 21.74% determina “De Acuerdo”, el 10.70% determina “Desacuerdo” y el 8.36% determina “Muy en Desacuerdo”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que a veces se puede complementarse los ejercicios de flexibilidad dinámica para obtener mejores resultados al entrenar.

Figura 22.

Flexibilidad, Dinámica



P23: ¿Qué tan importante considera la flexibilidad estática antes de comenzar un entrenamiento?

Tabla 25.

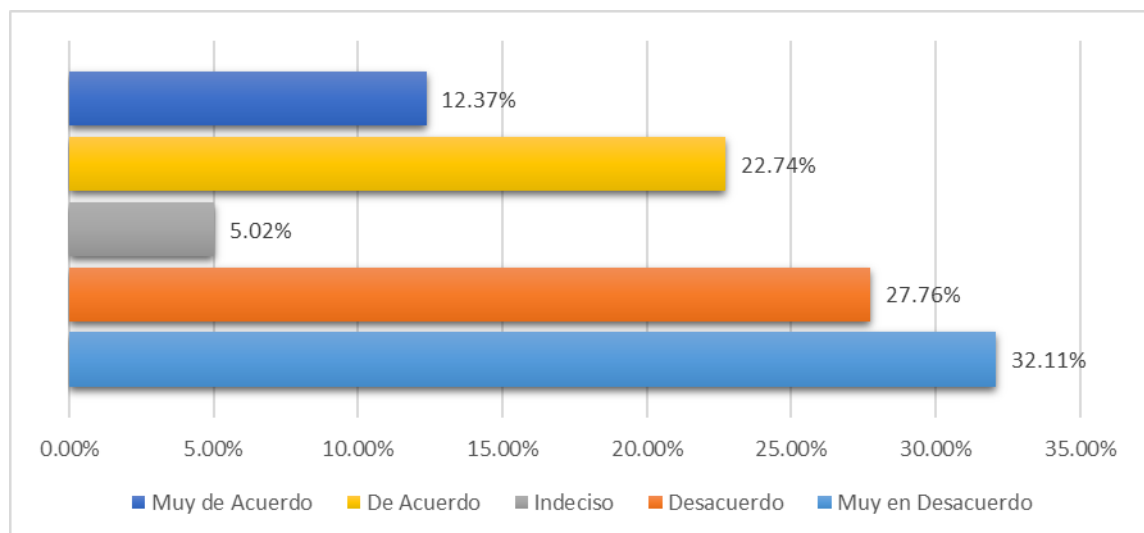
Flexibilidad, Estática

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	96	32.11%
Desacuerdo	83	27.76%
Indeciso	15	5.02%
De Acuerdo	68	22.74%
Muy de Acuerdo	37	12.37%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 23: En la Tabla 26 y la Figura 23 se observa que el 32.11% la mayoría determina “Muy en Desacuerdo”, el 27.76% determina “Desacuerdo”, el 22.74% determina “De Acuerdo”, el 12.37% determina “Muy de Acuerdo” y el 5.02% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que no es tan importante considera la flexibilidad estática antes de comenzar un entrenamiento.

Figura 23.

Flexibilidad, Estática



P24: ¿Considera complementaria una flexibilidad controlada para lograr al máximo la amplitud de las articulaciones

Tabla 26.

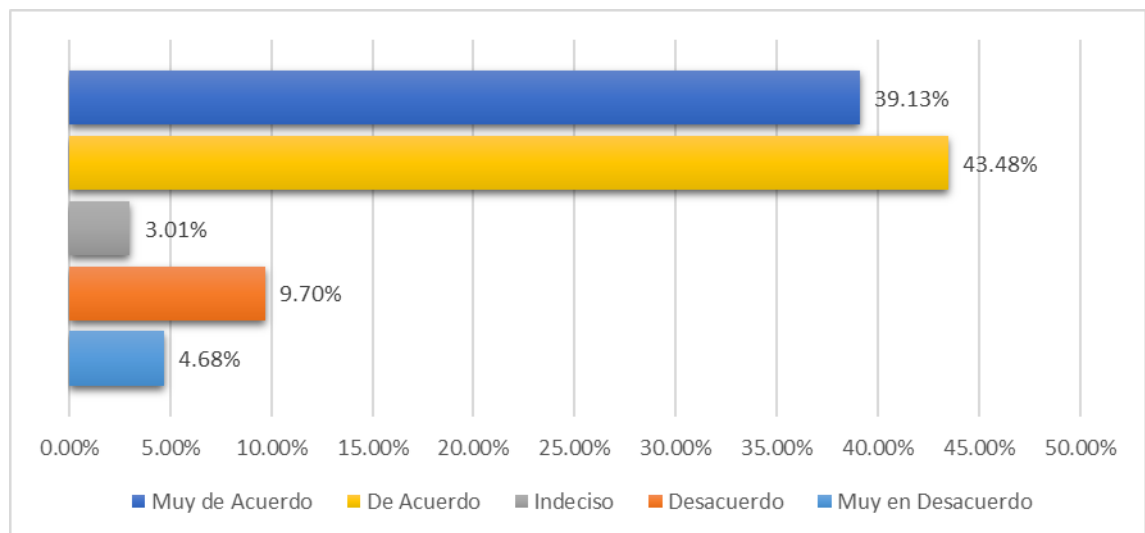
Flexibilidad, Controlada

Alt.	fi	Porcentaje
Muy en Desacuerdo	14	4.68%
Desacuerdo	29	9.70%
Indeciso	9	3.01%
De Acuerdo	130	43.48%
Muy de Acuerdo	117	39.13%
TOTAL	299	100.00%

Interpretación 24: En la Tabla 27 y la Figura 24 se observa que el 43.48% la mayoría determina “De Acuerdo”, el 39.13% determina “Muy de Acuerdo”, el 9.70% determina “Desacuerdo”, el 4.68% determina “Muy en Desacuerdo” y el 3.01% determina “Indeciso”, tomando en cuenta que la mayoría determinan que es complementaria a una flexibilidad controlada para lograr al máximo la amplitud de las articulaciones

Figura 24.

Flexibilidad, Controlada



5.2. Análisis Inferencial

Base de datos y análisis, codificación de variables y determinación de estadística descriptiva e inferencial. Para las pruebas de hipótesis, utilizamos la prueba de chi-cuadrado para la independencia (X^2) con dos variables categóricas, y el análisis exploratorio se usa para probar si las medias provienen del estándar de distribución o no.

Para la determinación de la prueba de hipótesis, seguimos los criterios más aceptados por la comunidad científica, utilizando un nivel de significancia α del 5% (0.05), y también establecimos un nivel de confianza del 95.%.

Esto significa que los resultados encontrados se comparan al nivel de significancia del 5% (0.05). Si el estadístico p es menor, se acepta la hipótesis nula. Si el estadístico p es mayor, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

A. Cálculo de la CHI Cuadrada - Hipótesis General (HG)

HG - Existe relación directa y significativa entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

HG₀ (Nula) – NO existe relación directa y significativa entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

- De los Instrumentos de Medición se da las frecuencias observadas

Tabla 27.

Frecuencias observadas, HG

Fo	Desacuerdo	Indeciso	De Acuerdo	Muy de Acuerdo	TOTAL
Empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37	0 - a1	56 - b1	231 - c1	12 - d1	299
Rendimiento de las capacidades físicas	12 - a2	231 - b2	56 - c2	0 - d2	299
TOTAL	12	287	287	12	598

- Aplicamos la fórmula para hallar las frecuencias esperadas:

Fe: $\frac{(\text{total de frecuencias de la columna}) (\text{total de frecuencias de la fila})}{\text{Total general de la frecuencia}}$

Total general de la frecuencia

$$fe - a\# = \frac{12 * 299}{598} = 6.00$$

$$fe - b\# = \frac{287 * 299}{598} = 143.50$$

$$fe - c\# = \frac{287 * 299}{598} = 143.50$$

$$fe - d\# = \frac{12 * 299}{598} = 6.00$$

- Aplicamos la fórmula:

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo= frecuencia observada

fe= frecuencia esperada

Tabla 28.

Aplicación de la fórmula, HG

Celda	fo	fe	fo-fe	(fo-fe)²	(fo-fe)²/fe
F - a1 =	0	6.00	-6.00	36.00	6.000
F - b1 =	56	143.50	-87.50	7656.25	53.354
F - c1 =	231	143.50	87.50	7656.25	53.354
F - d1 =	12	6.00	6.00	36.00	6.000
F - a2 =	12	6.00	6.00	36.00	6.000
F - b2 =	231	143.50	87.50	7656.25	53.354
F - c2 =	56	143.50	-87.50	7656.25	53.354
F - d2 =	0	6.00	-6.00	36.00	6.000
TOTAL				X² =	237.415

G = Grados de libertad

(r) = Número de filas

(c) = Número de columnas

$$G = (r - 1) (c - 1)$$

$$G = (2 - 1) (4 - 1) = 3$$

Con un (3) grado de libertad entramos a la tabla y un nivel de confianza de 95% que para el valor de alfa es 0.05.

De la tabla Chi Cuadrada: 7.815

Valor encontrado en el proceso: X² = 237.415

Tabla 29.

Validación de Chi Cuadrado HG

Chi Cuadrada HG		Empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37	Rendimiento de las capacidades físicas
Empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37	Chi-cuadrado de Pearson	7.815	237.415
	G. Lib.	.	3
	n	299	299
Rendimiento de las capacidades físicas	Chi-cuadrado de Pearson	237.415	7.815
	G. Lib.	3	.
	n	299	299

Interpretación: En relación a la hipótesis general, el valor calculado para la Chi cuadrada (237.415) es mayor que el valor que aparece en la tabla (7.815) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (3). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna.

B. Cálculo de la CHI Cuadrada - Hipótesis Específico 1 (HE1)

HE1 - Existe relación directa y significativa entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

HE1₀ (Nula) – NO existe relación directa y significativa entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

- De los Instrumentos de Medición se da las frecuencias observadas

Tabla 30.

Frecuencias observadas, HE1

Fo	Muy en Desacuerdo	Desacuerdo	Indeciso	De Acuerdo	Muy de Acuerdo	TOTAL
Gimnasia militar	22 - a1	79 - b1	100 - c1	76 - d1	22 - e1	299
Rendimiento de las capacidades físicas	0 - a2	12 - b2	231 - c2	56 - d2	0 - e2	299
TOTAL	22	91	331	132	22	598

- Aplicamos la fórmula para hallar las frecuencias esperadas:

Fe: $\frac{(\text{total de frecuencias de la columna}) (\text{total de frecuencias de la fila})}{\text{Total general de la frecuencia}}$

Total general de la frecuencia

$$\begin{aligned}
 fe - a\# &= \frac{22 * 299}{598} = 11.00 \\
 fe - b\# &= \frac{91 * 299}{598} = 45.50 \\
 fe - c\# &= \frac{331 * 299}{598} = 165.50 \\
 fe - d\# &= \frac{132 * 299}{598} = 66.00 \\
 fe - e\# &= \frac{22 * 299}{598} = 11.00
 \end{aligned}$$

• **Aplicamos la fórmula:**

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo= frecuencia observada
fe= frecuencia esperada

Tabla 31.

Aplicación de la formula. HE1

Celda	fo	fe	fo-fe	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe
F - a1 =	22	11.00	11.00	121.00	11.000
F - b1 =	79	45.50	33.50	1122.25	24.665
F - c1 =	100	165.50	-65.50	4290.25	25.923
F - d1 =	76	66.00	10.00	100.00	1.515
F - e1 =	22	11.00	11.00	121.00	11.000
F - a2 =	0	11.00	-11.00	121.00	11.000
F - b2 =	12	45.50	-33.50	1122.25	24.665
F - c2 =	231	165.50	65.50	4290.25	25.923
F - d2 =	56	66.00	-10.00	100.00	1.515
F - e2 =	0	11.00	-11.00	121.00	11.000
TOTAL				X² =	148.206

G = Grados de libertad

(r) = Número de filas

(c) = Número de columnas

$$G = (r - 1) (c - 1)$$

$$G = (2 - 1) (5 - 1) = 4$$

Con un (4) grado de libertad entramos a la tabla y un nivel de confianza de 95% que para el valor de alfa es 0.05.

De la tabla Chi Cuadrada: 9.488

Valor encontrado en el proceso: $X^2 = 148.206$

Tabla 32.

Validación de Chi Cuadrado HE1

Chi Cuadrada HE1		Gimnasia militar	Rendimiento de las capacidades físicas
Gimnasia militar	Chi-cuadrado de Pearson	9.488	148.206
	G. Lib.	.	4
	n	299	299
Rendimiento de las capacidades físicas	Chi-cuadrado de Pearson	148.206	9.488
	G. Lib.	4	.
	n	299	299

Interpretación: En relación a la primera de las hipótesis específicas, el valor calculado para la Chi cuadrada (148.206) es mayor que el valor que aparece en la tabla (9.488) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 1 alterna y se acepta la hipótesis específica 1 nula.

C. Cálculo de la CHI Cuadrada - Hipótesis Específico 2 (HE2)

HE2 - Existe relación directa y significativa entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

HE2₀ (Nula) – NO Existe relación directa y significativa entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

- De los Instrumentos de Medición se da las frecuencias observadas

Tabla 33.

Frecuencias observadas, HE2

Fo	Desacuerdo	Indeciso	De Acuerdo	Muy de Acuerdo	TOTAL
Pistas de entrenamiento	16 - a1	124 - b1	129 - c1	30 - d1	299
Rendimiento de las capacidades físicas	12 - a2	231 - b2	56 - c2	0 - d2	299
TOTAL	28	355	185	30	598

- Aplicamos la fórmula para hallar las frecuencias esperadas:

Fe: $(\text{total de frecuencias de la columna}) (\text{total de frecuencias de la fila})$

Total general de la frecuencia

$$\begin{aligned}
 fe - a\# &= \frac{28 * 299}{598} = 14.00 \\
 fe - b\# &= \frac{355 * 299}{598} = 177.50 \\
 fe - c\# &= \frac{185 * 299}{598} = 92.50 \\
 fe - d\# &= \frac{30 * 299}{598} = 15.00
 \end{aligned}$$

- Aplicamos la fórmula:

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo= frecuencia observada

fe= frecuencia esperada

Tabla 34.

Aplicación de la fórmula, HE2

Celda	fo	fe	fo-fe	(fo-fe)²	(fo-fe)²/fe
F - a1 =	16	14.00	2.00	4.00	0.286
F - b1 =	124	177.50	-53.50	2862.25	16.125
F - c1 =	129	92.50	36.50	1332.25	14.403
F - d1 =	30	15.00	15.00	225.00	15.000
F - a2 =	12	14.00	-2.00	4.00	0.286
F - b2 =	231	177.50	53.50	2862.25	16.125
F - c2 =	56	92.50	-36.50	1332.25	14.403
F - d2 =	0	15.00	-15.00	225.00	15.000
TOTAL				X² =	91.628

G = Grados de libertad

(r) = Número de filas

(c) = Número de columnas

$$G = (r - 1) (c - 1)$$

$$G = (2 - 1) (4 - 1) = 3$$

Con un (3) grado de libertad entramos a la tabla y un nivel de confianza de 95% que para el valor de alfa es 0.05.

De la tabla Chi Cuadrada: 7.815

Valor encontrado en el proceso: X² = 91.628

Tabla 35.

Validación de Chi Cuadrado HE2

Chi Cuadrada HE2		Pistas de entrenamiento	Rendimiento de las capacidades físicas
Pistas de entrenamiento	Chi-cuadrado de Pearson	7.815	91.628
	G. Lib.	.	3
	n	299	299
Rendimiento de las capacidades físicas	Chi-cuadrado de Pearson	91.628	7.815
	G. Lib.	3	.
	n	299	299

Interpretación: En relación a la segunda de las hipótesis específicas, Asimismo, el valor calculado para la Chi cuadrada (91.628) es mayor que el valor que aparece en la tabla (7.815) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (3). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 2 nula y se acepta la hipótesis específica 2 alterna.

D. Cálculo de la CHI Cuadrada - Hipótesis Específico 3 (HE3)

HE3 - Existe relación directa y significativa entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

HE3₀ (Nula) – NO existe relación directa y significativa entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

- De los Instrumentos de Medición se da las frecuencias observadas

Tabla 36.

Frecuencias observadas, HE3

Fo	Desacuerdo	Indeciso	De Acuerdo	Muy de Acuerdo	TOTAL
Combate cuerpo a cuerpo	19 - a1	88 - b1	124 - c1	68 - d1	299
Rendimiento de las capacidades físicas	12 - a2	231 - b2	56 - c2	0 - d2	299
TOTAL	31	319	180	68	598

- Aplicamos la fórmula para hallar las frecuencias esperadas:

Fe: $\frac{\text{(total de frecuencias de la columna)} \times \text{(total de frecuencias de la fila)}}{\text{Total general de la frecuencia}}$

Total general de la frecuencia

$$\begin{aligned}
 fe - a\# &= \frac{31 * 299}{598} = 15.50 \\
 fe - b\# &= \frac{319 * 299}{598} = 159.50 \\
 fe - c\# &= \frac{180 * 299}{598} = 90.00 \\
 fe - d\# &= \frac{68 * 299}{598} = 34.00
 \end{aligned}$$

• **Aplicamos la fórmula:**

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe} \quad \begin{array}{l} fo = \text{frecuencia observada} \\ fe = \text{frecuencia esperada} \end{array}$$

Tabla 37.

Aplicación de la fórmula, HE3

Celda	fo	fe	fo-fe	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe
F - a1 =	19	15.50	3.50	12.25	0.790
F - b1 =	88	159.50	-71.50	5112.25	32.052
F - c1 =	124	90.00	34.00	1156.00	12.844
F - d1 =	68	34.00	34.00	1156.00	34.000
F - a2 =	12	15.50	-3.50	12.25	0.790
F - b2 =	231	159.50	71.50	5112.25	32.052
F - c2 =	56	90.00	-34.00	1156.00	12.844
F - d2 =	0	34.00	-34.00	1156.00	34.000
TOTAL				X² =	159.373

G = Grados de libertad

(r) = Número de filas

(c) = Número de columnas

$$G = (r - 1) (c - 1)$$

$$G = (2 - 1) (4 - 1) = 3$$

Con un (3) grado de libertad entramos a la tabla y un nivel de confianza de 95% que para el valor de alfa es 0.05.

De la tabla Chi Cuadrada: 7.815

Valor encontrado en el proceso: $X^2 = 159.373$

Tabla 38.

Validación de Chi Cuadrado HE3

Chi Cuadrada HE3		Combate cuerpo a cuerpo	Rendimiento de las capacidades físicas
Combate cuerpo a cuerpo	Chi-cuadrado de Pearson	7.815	159.373
	G. Lib.	.	3
	n	299	299
Rendimiento de las capacidades físicas	Chi-cuadrado de Pearson	159.373	7.815
	G. Lib.	3	.
	n	299	299

Interpretación: En relación a la tercera de las hipótesis específicas, por último, el valor calculado para la Chi cuadrada (159.373) es mayor que el valor que aparece en la tabla (7.815) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (3). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 3 nula y se acepta la hipótesis específica 3 alterna.

E. Cálculo de la CHI Cuadrada - Hipótesis Específico 4 (HE4)

HE4 - Existe relación directa y significativa entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

HE4₀ (Nula) – NO existe relación directa y significativa entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

- De los Instrumentos de Medición se da las frecuencias observadas

Tabla 39.

Frecuencias observadas, HE4

Fo	Desacuerdo	Indeciso	De Acuerdo	Muy de Acuerdo	TOTAL
Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación	0 - a1	3 - b1	121 - c1	175 - d1	299
Rendimiento de las capacidades físicas	12 - a2	231 - b2	56 - c2	0 - d2	299
TOTAL	12	234	177	175	598

- Aplicamos la fórmula para hallar las frecuencias esperadas:

Fe: (total de frecuencias de la columna) (total de frecuencias de la fila)

Total general de la frecuencia

$$\begin{aligned}
 \text{fe - a\#} &= \frac{12 * 299}{598} = 6.00 \\
 \text{fe - b\#} &= \frac{234 * 299}{598} = 117.00 \\
 \text{fe - c\#} &= \frac{177 * 299}{598} = 88.50 \\
 \text{fe - d\#} &= \frac{175 * 299}{598} = 87.50
 \end{aligned}$$

- Aplicamos la fórmula:

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

fo= frecuencia observada

fe= frecuencia esperada

Tabla 40.

Aplicación de la fórmula, HE4

Celda	fo	fe	fo-fe	(fo-fe)²	(fo-fe)²/fe
F - a1 =	0	6.00	-6.00	36.00	6.000
F - b1 =	3	117.00	-114.00	12996.00	111.077
F - c1 =	121	88.50	32.50	1056.25	11.935
F - d1 =	175	87.50	87.50	7656.25	87.500
F - a2 =	12	6.00	6.00	36.00	6.000
F - b2 =	231	117.00	114.00	12996.00	111.077
F - c2 =	56	88.50	-32.50	1056.25	11.935
F - d2 =	0	87.50	-87.50	7656.25	87.500
TOTAL				X² =	433.024

G = Grados de libertad

(r) = Número de filas

(c) = Número de columnas

$$G = (r - 1) (c - 1)$$

$$G = (2 - 1) (4 - 1) = 3$$

Con un (3) grado de libertad entramos a la tabla y un nivel de confianza de 95% que para el valor de alfa es 0.05.

De la tabla Chi Cuadrada: 7.815

Valor encontrado en el proceso: X² = 633.024

Tabla 41.

Validación de Chi Cuadrado HE4

Chi Cuadrada HE4		Ejercicios de calentamiento, soldadura y recuperación	Rendimiento de las capacidades físicas
Ejercicios de calentamiento, soldadura y recuperación	Chi-cuadrado de Pearson	7.815	433.024
	G. Lib.	.	3
	n	299	299
Rendimiento de las capacidades físicas	Chi-cuadrado de Pearson	433.024	7.815
	G. Lib.	3	.
	n	299	299

Interpretación: En relación a la cuarta de las hipótesis específicas, por último, el valor calculado para la Chi cuadrada (433.024) es mayor que el valor que aparece en la tabla (7.815) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (3). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 4 nula y se acepta la hipótesis específica 4 alterna.

5.3. Discusión de Resultados

En lo relacionado a nuestras Hipótesis podemos extraer lo siguiente:

En relación a la Hipótesis General, el valor calculado para la Chi cuadrada (237.415) es mayor que el valor que aparece en la tabla (7.815) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (3). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna. Esto quiere decir que existe relación directa y significativa entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.; se ha podido establecer un resultado de 81.27% de un promedio alto a la primera variable y 77.26%, de un promedio “Indeciso” a la segunda variable.

Asimismo, en relación a la primera Hipótesis Específica, el valor calculado para la Chi cuadrada (148.206) es mayor que el valor que aparece en la tabla (9.488) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (4). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 1 alterna y se acepta la hipótesis específica 1 nula. Esto quiere decir que existe relación directa y significativa entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021; en un promedio aritmético obtenido por los resultados de cada indicador da un 33.44%, respectiva a la primera dimensión de la primera variable un promedio “Indeciso”, y un 77.26%, de un promedio “Indeciso” a la segunda variable.

Del mismo modo, en relación a la segunda Hipótesis Específica, el valor calculado para la Chi cuadrada (91.628) es mayor que el valor que aparece en la tabla (7.815) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (3). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 2 nula y se acepta la hipótesis específica 2 alterna. Esto quiere decir que Existe relación directa y significativa entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los

cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021; en un promedio aritmético obtenido por los resultados de cada indicador da un 53.18%, respectiva a la segunda dimensión de la primera variable un promedio medio alto, y un 77.26%, de un promedio “Indeciso” a la segunda variable.

Como también, en relación a la tercera Hipótesis Específica, el valor calculado para la Chi cuadrada (159.373) es mayor que el valor que aparece en la tabla (7.815) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (3). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 3 nula y se acepta la hipótesis específica 3 alterna. Esto quiere decir que existe relación directa y significativa entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021; en un promedio aritmético obtenido por los resultados de cada indicador da un 64.21%, respectiva a la tercera dimensión de la primera variable un promedio alto, y un 77.26%, de un promedio “Indeciso” a la segunda variable.

Por último, en relación a la cuarta Hipótesis Específica, el valor calculado para la Chi cuadrada (433.024) es mayor que el valor que aparece en la tabla (7.815) para un nivel de confianza de 95% y un grado de libertad (3). Por lo que se adopta la decisión de rechazar la hipótesis específica 4 nula y se acepta la hipótesis específica 4 alterna. Esto quiere decir que existe relación directa y significativa entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021; en un promedio aritmético obtenido por los resultados de cada indicador da un 99.00%, respectiva a la cuarta dimensión de la primera variable un promedio muy alto, y un 77.26%, de un promedio “Indeciso” a la segunda variable.

CONCLUSIONES

1. Teniendo en consideración la Hipótesis General: concluye que existe relación directa y significativa entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.
2. Teniendo en consideración la Hipótesis Especifica 1: concluye que existe relación directa y significativa entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.
3. Teniendo en consideración la Hipótesis Especifica 2: concluye que existe relación directa y significativa entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.
4. Teniendo en consideración la Hipótesis Especifica 3: concluye que existe relación directa y significativa entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.
5. Teniendo en consideración la Hipótesis Especifica 4: concluye que existe relación directa y significativa entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Año 2021.

RECOMENDACIONES

1. En consideración a la conclusión 1, se recomienda a la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” en que debe darle énfasis al desarrollo de los ejercicios cumpliendo con lo establecido en el reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 debido a su correcta realización puede desarrollar las capacidades físicas del militar, o por el contrario, su incorrecta realización conllevaría a no cumplir con el objetivo de los ejercicios y la pérdida infructuosa del tiempo al realizarlo.
2. En consideración a la conclusión 2, se recomienda que los ejercicios que constituyen la gimnasia militar deben ser desarrollados, practicados y ejecutados correctamente para cumplir con el objetivo de cada ejercicio desarrollando la capacidad de cada parte del cuerpo que el ejercicio tenga por finalidad fortalecer.
3. En consideración a la conclusión 3, se recomienda las pistas de entrenamiento deben ser mantenidas, complementadas y seguidamente visitadas para que, así como con las gimnasias o el desarrollo de los demás ejercicios, pueda fortalecer las capacidades del militar y no dejarla de lado, omitiéndolas y no sacándoles provecho.
4. En consideración a la conclusión 4, se recomienda el combate cuerpo a cuerpo desarrolla en el combatiente las capacidades necesarias para poder defenderse a cortas distancias, mejor dicho, cuando tenga al frente al enemigo; dotarlo de las capacidades físicas necesarias quiere decir también que el militar obtenga las técnicas, métodos necesarios para que pueda defenderse del enemigo.
5. En consideración a la conclusión 5, se recomienda retomar los ejercicios de calentamiento, de soltura y recuperación en todas las mañanas, porque se ha venido perdiendo totalmente ese hábito por toda la pandemia.

PROPUESTA DE MEJORA

Como propuesta de mejora se recomienda a la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” en que debe darle énfasis al desarrollo de los ejercicios cumpliendo con lo establecido en el reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37, debido a su correcta realización puede desarrollar las capacidades físicas del militar, o, por el contrario, su incorrecta realización conllevaría a no cumplir con el objetivo de los ejercicios y la pérdida infructuosa del tiempo al realizarlo. Los ejercicios que constituyen la gimnasia militar deben ser desarrollados, practicados y ejecutados correctamente para cumplir con el objetivo de cada ejercicio desarrollando la capacidad de cada parte del cuerpo que el ejercicio tenga por finalidad fortalecer. Las pistas de entrenamiento deben ser mantenidas, complementadas y seguidamente visitadas para que, así como con las gimnasias o el desarrollo de los demás ejercicios, pueda fortalecer las capacidades del militar y no dejarla de lado, omitiéndolas y no sacándoles provecho. El combate cuerpo a cuerpo desarrolla en el combatiente las capacidades necesarias para poder defenderse a cortas distancias, mejor dicho, cuando tenga al frente al enemigo; dotarlo de las capacidades físicas necesarias quiere decir también que el militar obtenga las técnicas, métodos necesarios para que pueda defenderse del enemigo. Retomar los ejercicios de calentamiento, de soltura y recuperación en todas las mañanas, porque se ha venido perdiendo totalmente ese hábito por toda la pandemia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, L. K. (12 de Diciembre de 2014). *Cualidades físicas en el alto rendimiento*. Obtenido de monografias.com: <https://www.monografias.com/trabajos-pdf5/cualidades-fisicas-alto-rendimiento/cualidades-fisicas-alto-rendimiento.shtml>
- Alvarez Del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid, España: GYMNOS.
- Arias, F. G. (2012). *El Proyecto de Investigación, Introducción a la metodología científica*. Caracas, Venezuela: Episteme 6ta Ed.
- Calero, J. L. (2002). Investigación cualitativa y cuantitativa. Problemas no resueltos en los debates actuales. Rev. Cubana Endocrinol 2000.
- Delgado, J. P. (2019). *Tesis de Maestría: “Entrenamiento Físico Militar en la mejora de las capacidades físicas básicas en cadetes de la EMCH CFB –2018”*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo.
- Flores, O. A. (2013). *Tesis de Licenciatura: “Preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las escuelas de formación militar de las fuerzas armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de*. La Libertad, Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- García, R. D., & Orbe, M. F. (2020). *Tesis de Maestría: “Entrenamiento físico militar y la capacidad operativa de las unidades militares”*. Sangolquí, Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Hernández, E. A. (1998). *Modalidad de la Investigación Científica*. D.F. México: MC Craw.
- Hernández, Fernández, & Baptista. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.

- Huamán, T. G. (2019). *Tesis de Maestría: “Influencia de Programa de Entrenamiento Físico Militar, en el control del sobrepeso del personal naval de 25 a 39 años de edad, de la Fuerza de Infantería de Marina del distrito de Ancón - Lima, en el año 2018”*. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Jave, W. (2004). *Diccionario de Terminos Militares*. Lima, Perú: DEDOC / COINDE 50010 .
- Pachas, C. E. (2017). *Tesis de Doctorado: “El Programa de Entrenamiento Físico-Militar y el Rendimiento de los Cadetes de IV año de la Escuela Militar de Chorrillos Periodo 2013-2016”*. Lima, Perú: Universidad Nacional de Educación de Enrique Guzmán y Valle.
- RE 34-37. (2015). *Entrenamiento Físico Militar, Instrucción Militar*. Lima, Perú: Ejército del Perú.
- Rebadán, I., & Rodríguez, A. (Agosto de 2010). *Las capacidades físicas básicas dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones*. Obtenido de efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm>
- Sierra, R. (1994). *Técnicas de investigación social*. Madrid, España: Paraninfo. 168.
- Tipán, P. (2015). *Tesis de Maestría: “El entrenamiento militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de fuerzas especiales N° 27 Grad. Miguel Iturralde”*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Zorrilla. (1993). la investigación se clasifica en cuatro tipos: básica, aplicada, documental, de campo o mixta.

ANEXO

Anexo 01: Matriz de consistencia lógica

TEMA: EMPLEO DEL REGLAMENTO DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR RE 34-37 Y EL RENDIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” AÑO 2021.

<i>PROBLEMAS</i>	<i>OBJETIVOS</i>	<i>HIPÓTESIS</i>	<i>VARIABLES</i>	<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>	<i>METODOLOGÍA / DISEÑO</i>
<p>Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021?</p> <p>Problema Específico 1 ¿Cuál es la relación que existe entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021?</p> <p>Problema Específico 2 ¿Cuál es la relación que existe entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021?</p> <p>Problema Específico 3 ¿Cuál es la relación que existe entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021?</p> <p>Problema Específico 4 ¿Cuál es la relación que existe entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021?</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación que existe entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.</p> <p>Objetivo Específico 1 Determinar la relación que existe entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.</p> <p>Objetivo Específico 2 Determinar la relación que existe entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.</p> <p>Objetivo Específico 3 Determinar la relación que existe entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.</p> <p>Objetivo Específico 4 Determinar la relación que existe entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.</p>	<p>Hipótesis General Existe relación directa y significativa entre el empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.</p> <p>Hipótesis Específico 1 Existe relación directa y significativa entre la gimnasia militar y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.</p> <p>Hipótesis Específico 2 Existe relación directa y significativa entre las pistas de entrenamiento y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.</p> <p>Hipótesis Específico 3 Existe relación directa y significativa entre el combate cuerpo a cuerpo y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.</p> <p>Hipótesis Específico 4 Existe relación directa y significativa entre los ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la EMCH “CFB” - 2021.</p>	<p>Variable 1 Empleo del reglamento de entrenamiento físico militar RE 34-37</p> <p>Variable 2 Rendimiento de las capacidades físicas</p>	<p>Gimnasia militar</p> <p>Pistas de entrenamiento</p> <p>Combate cuerpo a cuerpo</p> <p>Ejercicios de calentamiento, soltura y recuperación</p> <p>Fuerza</p> <p>Resistencia</p> <p>Velocidad</p> <p>Flexibilidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sin armas • Con armas • Gimnasia Marcial <ul style="list-style-type: none"> • Pista de combate • Pistas de aparatos • Pista de riesgo <ul style="list-style-type: none"> • Combate sin armas • Combate a la bayoneta • Combate con puñal <ul style="list-style-type: none"> • De calentamiento • De soltura • Recuperación <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de contracción • Resistencia superada • Fuerza absoluta <ul style="list-style-type: none"> • Aeróbica • Anaeróbica • Fatiga <ul style="list-style-type: none"> • Cíclica • Acíclica • De acumulación <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica • Estática • Controlada 	<p>Tipo Básica</p> <p>Nivel Descriptivo-correlacional</p> <p>Método Descriptivo</p> <p>Diseño No experimental</p> <p>Transversal</p> <p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento Cuestionario</p> <p>Población 1341 cadetes de la EMCH “CFB”</p> <p>Muestra 299 cadetes de la EMCH “CFB”</p> <p>Métodos de Análisis de Datos Estadística Ji o Chi Cuadrada</p>

Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO SOBRE EL EMPLEO DEL REGLAMENTO DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR RE 34-37 Y EL RENDIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” AÑO 2021

CONDICIÓN	CÓDIGO	FECHA

INSTRUCCIONES: A continuación, le presentamos 24 proposiciones, le solicitamos responda su apreciación personal, considere que no existe respuesta correcta e incorrecta. Marque con un (X) en la Hoja de Respuestas aquella que considere este de acuerdo a su punto de vista con el siguiente cuadro:

1. Totalmente en desacuerdo	2. En desacuerdo	3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4. De acuerdo	5. Totalmente de acuerdo
-----------------------------	------------------	-----------------------------------	---------------	--------------------------

PARTE I: VARIABLE X

EMPLEO DEL REGLAMENTO DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR RE 34-37

N°	ÍTEMS DIMENSIÓN 1: GIMNASIA MILITAR	Puntajes				
		1	2	3	4	5
1	¿Considera usted que los cadetes realizan adecuadamente los ejercicios de la gimnasia básica sin armas?					
2	¿Cree necesaria una destreza extra con las armas para realizar correctamente la gimnasia básica con armas?					
3	¿Consideras que se debe agregar otros ejercicios a la gimnasia marcial para complementar el entrenamiento?					
	DIMENSIÓN 2: PISTAS DE ENTRENAMIENTO					
4	¿Cree que la pista de combate mejorar sus capacidades como combatiente?					
5	¿Siente que tiene resultados físicos al entrenar en la pista de aparatos?					
6	¿Cree que la pista de riesgo proporcione algunas habilidades de reacción?					
	DIMENSIÓN 2: COMBATE CUERPO A CUERPO					
7	¿Considera que la práctica del combate sin armas es necesaria para el combate cuerpo a cuerpo?					
8	¿Conoce las diferentes posiciones que se dan en el combate a la bayoneta?					
9	¿Considera más eficiente el combate con puñal para un enfrentamiento cuerpo a cuerpo?					
	DIMENSIÓN 4: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, SOLTURA Y RECUPERACIÓN					
10	¿Cree usted que se debe de calentar a de comenzar cualquier tipo de ejercicio?					

11	¿Siente necesario realizar ejercicios de soltura finalizado el entrenamiento físico?					
12	¿Considera importante los ejercicios de recuperación al terminar el entrenamiento físico para volver al cuerpo a un estado de calma?					

PARTE II: VARIABLE Y

RENDIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

N°	ÍTEMS DIMENSIÓN 1: FUERZA	Puntajes				
		1	2	3	4	5
1	¿Cree importante conocer los tipos de contracciones para ejercitar correctamente el musculo?					
2	¿Considera que retrasar la fatiga de los músculos ante ejercicios de larga duración son importantes?					
3	¿Cree usted que la fuerza absoluta no se manifiesta de manera voluntaria sino en situaciones extremas?					
	DIMENSIÓN 2: RESISTENCIA					
4	¿Cree necesaria la práctica de ejercicios aeróbicos?					
5	¿Considera los ejercicios anaeróbicos más importantes que los ejercicios aeróbicos?					
6	¿Considera usted innecesario llegar a la fatiga total de los músculos en la realización de los ejercicios?					
	DIMENSIÓN 3: VELOCIDAD					
7	¿Considera de importancia la práctica de velocidad cíclica para obtener mejores resultados al entrenar?					
8	¿Cree que la práctica de deportes de velocidad acíclica complemente en entrenamiento del combatiente?					
9	¿Considera necesaria la práctica de acumulación de velocidad para aumentarla de un mínimo a un máximo nivel en un menor tiempo?					
	DIMENSIÓN 4: FLEXIBILIDAD					
10	¿Considera que debe complementarse los ejercicios de flexibilidad dinámica para obtener mejores resultados al entrenar?					
11	¿Qué tan importante considera la flexibilidad estática antes de comenzar un entrenamiento?					
12	¿Considera complementaria una flexibilidad controlada para lograr al máximo la amplitud de las articulaciones?					

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 03: Validez, confiabilidad y evaluación de instrumentos: juicio de expertos



**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"
VALIDACIÓN DE EXPERTOS**

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: CRISANTO CANARGO RODRIGUEZ
- 1.2 Grado académico: DOCTOR
- 1.3 Cargo e institución donde labora: DOLENTE ENCH
- 1.4 Título de la Investigación: EMPLEO DEL REGLAMENTO FÍSICO MILITAR RE 34-37 Y EL RENDIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS (CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI) AÑO 2021
- SOTO CHARRIN, JAVIER ALEXANDER
- 1.5 Autor del instrumento: - URBINA ALAYO, MAX PETER
- 1.6 Licenciatura/Mención: CIENCIAS MILITARES CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN
- 1.7 Nombre del instrumento: Juicio de expertos CUESTIONARIO DEL EMPLEO DE REGLAMENTO FÍSICO MILITAR 34-37.

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					81
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					94
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					83
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					93
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					82
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					91
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					90
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					97
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					80
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					82.
SUB TOTAL						87,3
TOTAL						

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): 17

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: EXCELENTE

Lugar y fecha: (CHORRILLOS), 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2021



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"
VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: **CRISTIANO CANABO RODRIGUEZ**
 1.2 Grado académico: **DOCTOR**
 1.3 Cargo e institución donde labora: **DOCENTE ENCH**
 1.4 Título de la Investigación: **EFECTOS DEL REGLAMENTO FÍSICO MILITAR DE 34-37 Y EL RENDIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS (CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI) AÑOS 2017**
 1.5 Autor del instrumento: **- SOTO CHARREI, LANCER ALEXANDER**
- URBAINO ALAYO, MAX PETER
 1.6 Licenciatura/Mención: **Ciencias Militares con Mención en Administración**
 1.7 Nombre del instrumento: **Juicio de expertos (Cuestionario del Rendimiento de las Capacidades Físicas)**

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					81
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					92
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					96
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					87
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					93
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					82
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					89
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					80
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					88
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					90
SUB TOTAL						878
TOTAL						87,8

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): **17**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: **EXCELENTE**

Lugar y fecha: **CHORRILLOS, 28 DE FEBRERO DEL 2021**



**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"
VALIDACIÓN DE EXPERTOS**

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Dr Julio Peña Corahua
- 1.2 Grado académico: Doctor
- 1.3 Cargo e institución donde labora: Docente EMCH
- 1.4 Título de la Investigación: Empleo del reglamento físico militar PE - 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" año 2021
- 1.5 Autor del instrumento: - Soto Charres Javier Alexander
- Urbina Alayo Max Peter
- 1.6 Licenciatura/ Mención: Ciencias militares con mención en administración
- 1.7 Nombre del instrumento: Juicio de expertos Cuestionario del reglamento físico militar PE 34-37

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					81
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					84
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					90
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					92
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					89
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					87
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					94
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					86
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					86
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					90
SUB TOTAL						889
TOTAL						89

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): 18

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Excelente

Lugar y fecha: Chorrillos, 30 de Setiembre del 2021

DNI. 07657154



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"
VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: Dr Julio Peña Corchua

1.2 Grado académico: Doctor

1.3 Cargo e institución donde labora: Docente EMCH

1.4 Título de la Investigación: Empleo del reglamento físico militar RE- 34-37 y el rendimiento de las capacidades físicas de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi" año 2021

1.5 Autor del instrumento: - Soto Charres Javier Alexander
- Urbina Alayo Max Peter

1.6 Licenciatura/ Mención: Ciencias militares con mención en administración

1.7 Nombre del instrumento: Juicio de expertos Cuestionario del rendimiento de las capacidades físicas

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					90
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					87
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					84
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					85
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					92
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					89
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					86
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					94
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					91
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					87
SUB TOTAL						885
TOTAL						88

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): 18

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Excelente

Lugar y fecha: Chorrillos, 30 de Setiembre del 2021

DNI-07657550



**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"
VALIDACIÓN DE EXPERTOS**

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: **MG LUIS BAZÁN TANCHEVA**
- 1.2 Grado académico: **MAESTRO**
- 1.3 Cargo e institución donde labora: **DOCENTE ENCH**
- 1.4 Título de la Investigación: **EMPLEO DEL REGLAMENTO FÍSICO MILITAR 34-37 Y EL RENDIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS 'CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI' AÑO 2021**
- 1.5 Autor del instrumento: **- SOTO CHARRES, JAVIER ALEXANDER
- URBINA ALAYO, MAX PETER**
- 1.6 Licenciatura/Mención: **CARRERA MILITAR CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN**
- 1.7 Nombre del instrumento: **Juicio de expertos CUESTIONARIO DEL RENDIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					80
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					83
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					92
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					94
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					86
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					81
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					96
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					93
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					97
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					98
SUB TOTAL						900
TOTAL						90

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): **18**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: **EXCELENTE**

Lugar y fecha: **CHORRILLOS, 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2021**



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"
VALIDACIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: **Mb. LUIS BAZÁN TANQUEVA**
- 1.2 Grado académico: **MAESTRO**
- 1.3 Cargo e institución donde labora: **DOCENTE EPICH**
- 1.4 Título de la Investigación: **EMPLEO DEL REGLAMENTO FÉLIX MILITAR 34-37 Y EL RENOVAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI" AÑO 2021.**
- 1.5 Autor del instrumento: **- SOTO CHARRRES, JAVIER ALEXANDER
- URBINA ALAYO, MAX PETER**
- 1.6 Licenciatura/Mención: **CARRERA MILITARES CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN**
- 1.7 Nombre del instrumento: **Juicio de expertos CUESTIONARIO DEL EMPLEO DEL REGLAMENTO FÉLIX MILITAR DE 34-37**

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					80
2. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables					93
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					84
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					96
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					88
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					82
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					91
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					90
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					90
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					96
SUB TOTAL						890
TOTAL						89

VALORACIÓN CUANTITATIVA (Total x 0.20): **18**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: **EXCELENTE**

Lugar y fecha: **CHORRILLOS, 30 DE SETIEMBRE DEL 2021**

Anexo 04: Base de Datos

n	Variable 1: Aprendizaje en base técnicas de estudio												Variable 2: Uso de los reglamentos																					
	Gimnasia militar			Pistas de entrenamiento			Combate cuerpo a cuerpo			Ejercicios de calentamiento,			Fuerza			Resistencia			Velocidad			Flexibilidad												
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	V1D1	V1D2	V1D3	V1D4	V1	V2D1	V2D2	V2D3	V2D4	V2
1	5	4	3	5	4	2	4	5	5	5	5	4	5	2	5	1	1	1	4	2	4	2	2	2	4	4	5	5	5	4	1	3	2	3
2	1	1	2	5	4	4	2	5	5	4	5	5	5	5	4	2	1	1	4	2	3	5	5	5	1	4	4	5	4	5	1	3	5	4
3	1	1	2	5	4	1	5	4	5	5	5	3	1	2	4	4	1	2	3	1	4	3	4	4	1	3	5	4	3	2	2	3	4	3
4	4	5	5	4	5	2	4	5	1	5	4	4	5	2	5	5	2	1	4	4	2	3	1	4	5	4	3	4	4	4	3	3	3	3
5	5	1	5	4	4	2	5	4	2	4	5	5	5	5	4	1	2	1	5	5	3	3	1	5	4	3	4	5	4	5	1	4	3	3
6	1	1	1	4	4	2	5	4	5	4	4	5	3	2	5	1	2	1	3	1	2	4	4	5	1	3	5	4	3	3	1	2	4	3
7	5	4	5	5	4	2	1	4	4	4	4	4	4	1	5	4	1	1	2	4	4	4	1	5	5	4	3	4	4	3	2	3	3	3
8	1	5	5	1	5	4	4	5	4	5	5	5	5	2	5	2	2	4	4	5	2	3	4	5	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4
9	1	5	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4	1	5	4	1	2	5	2	4	3	2	5	3	4	4	5	4	3	2	4	3	3
10	1	3	5	3	5	1	1	4	5	4	5	4	4	1	5	2	2	1	4	4	5	1	2	5	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3
11	5	5	4	2	4	1	2	5	2	5	5	4	5	1	4	4	2	1	1	4	5	1	4	5	5	2	3	5	4	3	2	3	3	3
12	1	5	2	4	5	1	4	5	5	5	5	5	1	2	4	1	1	2	5	1	3	4	5	4	3	3	5	5	4	2	1	3	4	3
13	2	1	2	5	2	2	2	4	4	4	4	4	4	1	5	2	4	1	4	4	4	5	2	4	2	3	3	4	3	3	2	4	4	3
14	5	1	1	5	4	2	4	5	5	5	4	5	4	4	5	1	1	2	1	5	3	2	4	4	2	4	5	5	4	4	1	3	3	3
15	4	1	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	1	3	5	1	1	5	2	4	2	1	2	3	5	4	5	4	3	2	4	2	3
16	5	1	2	4	4	2	1	4	5	3	4	4	2	2	5	1	1	1	4	5	5	2	2	4	3	3	3	4	3	3	1	5	3	3
17	5	4	4	4	1	5	1	4	2	4	5	5	3	4	4	1	2	1	5	5	5	5	2	5	4	3	2	5	4	4	1	5	4	4
18	5	5	5	5	4	1	1	4	5	4	4	4	1	4	4	2	1	1	2	2	4	3	4	4	5	3	3	4	4	3	1	3	4	3
19	4	1	1	5	4	1	4	4	1	4	4	5	1	2	4	3	1	2	5	5	4	4	1	4	2	3	3	4	3	2	2	5	3	3
20	1	1	5	4	5	2	1	4	4	4	4	5	3	1	4	2	1	1	5	5	4	3	4	4	2	4	3	3	3	1	5	4	3	
21	2	4	2	4	4	1	4	5	3	4	5	5	3	4	4	4	1	2	1	4	4	2	2	5	3	3	4	5	4	4	2	3	3	3
22	1	4	3	3	4	1	5	4	4	4	5	5	4	1	4	1	2	1	4	5	5	5	4	5	3	3	4	5	4	3	1	5	5	4
23	1	1	2	5	5	2	4	5	2	5	5	5	3	1	4	5	1	1	4	1	2	3	1	2	1	4	4	5	4	3	2	2	2	2
24	5	4	5	4	4	1	1	4	2	5	5	5	3	4	3	5	2	4	1	1	4	5	4	4	5	3	2	5	4	3	4	2	4	3
25	5	1	2	4	3	4	5	4	1	5	5	5	5	2	5	4	2	2	3	4	2	3	2	4	3	4	3	5	4	4	3	3	3	3
26	5	5	4	4	4	4	1	5	3	5	5	5	5	3	5	5	1	2	4	4	2	3	4	2	5	4	3	5	4	4	3	3	3	3
27	5	5	4	4	4	4	1	5	2	5	5	4	4	1	5	2	2	1	1	5	4	5	1	4	5	4	3	5	4	3	2	3	3	3
28	5	4	2	5	3	5	5	5	4	5	5	5	3	3	4	5	1	2	5	5	4	3	2	4	4	4	4	5	5	3	3	5	3	4
29	1	4	4	4	3	4	1	5	2	5	5	5	4	1	5	1	1	1	4	5	4	3	5	5	3	4	3	5	4	3	1	4	4	3
30	5	5	5	5	5	1	5	4	4	4	5	4	3	1	4	1	1	1	4	2	5	3	1	5	5	4	4	4	4	3	1	4	3	3
31	4	5	4	5	4	1	1	4	2	5	5	4	1	5	5	2	1	2	4	5	1	5	1	4	4	3	2	5	4	4	2	3	3	3
32	1	3	1	5	4	2	5	4	4	4	5	4	5	4	5	1	2	1	5	5	5	5	2	2	2	4	4	4	4	5	1	5	3	4
33	3	1	2	3	4	2	5	4	3	5	5	4	3	3	5	2	1	1	4	2	4	4	5	5	2	3	4	5	4	4	1	3	5	3
34	4	1	3	5	5	1	4	4	2	3	5	5	5	2	5	2	2	1	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4
35	4	1	5	5	4	2	2	4	4	5	5	2	5	3	4	4	2	1	4	5	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3

36	4	5	4	1	4	1	5	4	5	4	5	5	1	2	3	1	1	1	4	2	4	5	4	4	4	2	5	5	4	2	1	3	4	3
37	1	1	1	4	5	3	2	4	2	4	5	5	5	2	4	4	2	5	3	4	4	3	2	5	1	4	3	5	3	4	4	4	3	4
38	1	1	4	4	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	1	1	1	4	4	2	4	2	4	5	5	4	5	4	2	3	4
39	1	5	1	3	4	2	4	4	1	5	4	4	5	2	4	1	5	2	2	5	1	4	1	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3
40	1	4	5	5	4	1	2	5	4	5	4	5	5	1	5	1	1	1	5	4	5	3	2	5	3	3	4	5	4	4	1	5	3	3
41	5	5	2	4	4	1	4	4	2	5	4	4	2	2	4	4	1	1	4	5	2	3	5	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3
42	5	5	4	5	5	1	4	4	4	5	5	5	3	1	4	1	4	2	3	4	4	5	2	5	5	4	4	5	5	3	2	4	4	3
43	4	4	5	3	4	1	5	5	5	4	4	4	1	1	4	5	2	1	4	5	2	4	1	5	4	3	5	4	4	2	3	4	3	3
44	1	4	1	5	4	2	1	4	5	5	5	4	4	1	3	1	1	1	5	2	4	4	2	5	2	4	3	5	4	3	1	4	4	3
45	5	5	1	1	5	1	1	4	4	4	4	5	5	5	5	4	2	1	4	1	4	3	1	5	4	2	3	4	3	5	2	3	3	3
46	4	1	2	1	5	1	3	5	5	5	4	4	4	1	5	4	1	1	4	4	4	1	1	5	2	2	4	4	3	3	2	4	2	3
47	4	3	2	5	5	3	4	1	1	4	4	4	1	2	5	1	1	1	4	2	2	5	2	2	3	4	2	4	3	3	1	3	3	3
48	1	3	5	5	4	1	1	5	4	5	5	5	2	4	5	5	2	1	2	4	4	4	2	2	3	3	3	5	4	4	3	3	3	3
49	1	1	4	4	4	1	5	4	5	4	5	5	4	4	1	4	1	1	2	2	4	5	1	3	2	3	5	5	4	3	2	3	3	3
50	4	1	1	5	4	1	5	5	5	5	5	5	3	1	5	1	1	1	4	4	2	4	5	4	2	3	5	5	4	3	1	3	4	3
51	5	4	1	2	5	4	5	1	5	4	4	5	5	1	3	1	2	1	2	5	1	3	4	5	3	4	4	4	4	3	1	3	4	3
52	4	5	2	5	4	2	5	4	5	4	4	4	5	1	5	1	1	2	2	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	1	4	5	4
53	4	1	3	4	4	1	5	4	4	5	5	4	5	1	4	1	1	1	5	5	4	4	2	2	3	3	4	5	4	3	1	5	3	3
54	1	1	2	5	5	1	1	4	2	5	5	4	4	2	4	1	2	1	4	5	3	3	1	5	1	4	2	5	3	3	1	4	3	3
55	1	4	2	5	5	2	4	4	4	5	5	2	3	1	4	2	1	1	2	5	1	1	1	2	5	2	4	4	4	3	1	3	3	3
56	4	4	5	3	4	4	4	5	5	5	4	3	1	4	5	1	2	5	5	2	4	3	5	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	4
57	5	1	1	1	4	5	4	5	4	5	5	4	4	1	4	4	1	2	4	1	2	3	1	4	2	3	4	5	4	3	2	2	3	3
58	1	3	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	1	4	1	2	1	1	1	4	4	1	4	3	5	4	5	4	2	1	2	3	2
59	1	1	2	5	5	2	5	4	4	3	5	5	3	4	5	4	1	1	3	1	4	3	2	1	1	4	4	4	3	4	2	3	2	3
60	4	1	5	5	3	1	4	5	2	5	4	5	5	2	3	1	5	2	5	4	2	3	1	5	3	3	4	5	4	3	3	4	3	3
61	1	4	5	4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	2	1	4	1	2	1	2	2	3	2	5	3	3	5	5	4	3	2	2	3	3
62	1	1	1	5	5	2	5	4	5	4	4	5	3	2	5	4	1	1	4	1	2	4	2	4	1	4	5	4	4	3	2	2	3	3
63	1	4	1	5	5	4	5	4	1	5	5	4	5	2	4	1	1	1	5	5	4	1	2	4	2	5	3	5	4	4	1	5	2	3
64	1	5	5	1	4	4	5	4	4	5	5	4	4	1	5	4	4	1	5	2	3	1	1	5	4	3	4	5	4	3	3	3	2	3
65	1	4	2	1	4	2	1	5	4	4	5	4	4	1	4	2	2	1	5	5	5	3	2	4	2	2	3	4	3	3	2	5	3	3
66	4	4	1	3	5	1	4	5	1	4	5	4	5	2	5	4	4	1	5	4	5	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	5	3	4
67	5	4	1	3	4	5	4	4	3	5	5	4	4	4	5	2	1	3	4	1	3	3	4	5	3	4	4	5	4	4	2	3	4	3
68	1	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	5	2	5	2	2	1	5	1	4	3	1	5	4	5	5	4	5	4	2	3	3	3
69	1	5	1	4	5	1	1	4	1	4	4	5	4	2	5	5	1	5	2	1	4	1	2	1	2	3	2	4	3	4	4	2	1	3
70	1	5	2	5	4	1	1	4	4	4	4	5	3	2	4	1	4	2	3	5	2	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3
71	4	1	5	5	3	4	5	4	5	5	4	5	5	1	4	2	2	2	3	5	4	5	2	5	3	4	5	5	4	3	2	4	4	3
72	4	4	4	4	5	1	5	2	2	4	5	5	3	4	3	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	3	3	5	4	3	1	3	4	3
73	5	3	4	5	5	3	5	5	4	4	5	4	5	1	4	5	1	2	1	4	4	4	1	5	4	4	5	4	4	3	3	3	3	3
74	1	5	2	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	1	4	5	1	1	5	2	4	5	2	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3
75	4	5	1	5	5	2	5	5	4	5	5	5	4	1	5	1	1	1	3	2	1	3	2	5	3	4	5	5	4	3	1	2	3	2

76	5	4	3	5	4	5	5	5	5	4	5	5	1	4	5	1	5	1	3	1	4	3	1	4	4	5	5	5	5	3	2	3	3	3	
77	1	5	4	5	4	1	5	4	4	4	4	5	4	1	4	4	1	2	4	2	5	5	1	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	
78	1	5	4	4	4	2	4	4	4	5	5	5	5	1	5	1	1	4	5	1	4	1	1	5	3	3	4	5	4	4	2	3	2	3	
79	2	1	5	4	4	1	5	5	4	5	5	4	4	1	3	5	1	1	3	4	4	5	4	4	3	3	5	5	4	3	2	4	4	3	
80	3	5	5	5	5	5	3	5	2	5	4	5	5	2	4	5	1	1	2	1	4	4	3	5	4	5	3	5	4	4	2	2	4	3	
81	5	4	2	5	5	2	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	1	1	5	5	1	4	2	2	4	4	5	5	5	4	2	4	3	3	
82	1	1	5	4	5	3	5	4	4	4	5	5	4	2	4	1	1	2	4	2	1	5	4	5	2	4	4	5	4	3	1	2	5	3	
83	4	4	5	4	3	1	5	5	4	4	5	5	1	2	4	5	1	1	4	5	2	5	4	2	4	3	5	5	4	2	2	4	4	3	
84	5	4	4	5	4	1	4	4	5	4	5	4	5	2	4	5	1	1	5	2	4	3	5	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	
85	4	4	5	4	4	1	1	5	4	4	5	5	5	1	4	1	1	2	4	4	2	5	4	2	4	3	3	5	4	3	1	3	4	3	
86	1	1	5	4	2	4	4	5	2	4	5	5	5	4	4	2	1	3	4	2	5	5	2	3	2	3	4	5	4	4	2	4	3	3	
87	1	5	5	5	5	2	5	4	5	4	4	4	5	3	3	4	1	4	4	4	4	3	2	5	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	
88	5	1	1	5	4	1	4	2	4	5	4	5	1	4	1	1	2	4	1	4	3	4	5	2	4	4	2	4	3	3	1	3	4	3	
89	4	5	5	3	5	3	4	4	2	5	5	4	2	1	4	2	1	1	4	1	5	3	2	4	5	4	3	5	4	2	1	3	3	2	
90	4	4	1	5	4	5	1	5	1	4	5	5	2	1	5	1	2	2	5	3	4	1	4	2	3	5	2	5	4	3	2	4	2	3	
91	4	4	1	5	5	1	1	5	5	5	4	5	1	5	4	5	1	1	2	5	2	4	4	4	3	4	4	5	4	3	2	3	4	3	
92	5	5	5	3	4	2	5	4	4	4	5	4	1	5	5	1	1	2	1	2	4	4	1	4	5	3	4	4	4	4	1	2	3	3	
93	1	4	1	5	4	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	1	2	4	1	4	5	1	5	2	4	4	5	4	5	2	3	4	4	
94	5	1	4	4	5	2	1	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	1	5	2	2	4	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	
95	4	1	1	1	5	2	4	5	4	5	5	5	2	1	5	2	1	2	4	5	2	4	2	4	2	3	4	5	4	4	3	2	4	3	3
96	5	4	1	4	5	2	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	2	1	5	4	5	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	5	3	4	
97	1	3	5	3	5	2	4	4	5	4	4	5	5	1	5	2	2	1	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	
98	5	5	1	4	5	2	2	5	4	4	4	5	5	2	4	2	2	5	2	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	
99	4	3	4	5	5	5	1	5	4	4	4	4	5	1	5	2	2	1	4	5	4	2	3	2	4	5	3	4	4	4	2	4	2	3	
100	1	5	1	5	2	1	5	4	4	4	5	4	3	4	4	1	2	2	1	2	4	3	1	4	2	3	4	4	3	4	2	2	3	3	
101	5	3	4	1	5	5	5	4	2	5	5	4	2	1	5	1	2	2	3	5	2	5	2	4	4	4	4	5	4	3	2	3	4	3	
102	1	5	1	5	4	4	4	4	1	4	5	5	1	2	1	2	1	2	3	1	4	5	3	4	2	4	3	5	4	1	2	3	4	3	
103	1	5	1	1	5	1	5	4	5	5	5	5	4	2	5	2	1	4	5	5	5	2	1	2	2	2	5	5	4	4	2	5	2	3	
104	4	5	4	5	4	5	1	4	5	5	5	4	3	1	5	4	5	1	4	5	2	3	1	5	4	5	3	5	4	3	3	4	3	3	
105	5	5	2	3	5	1	4	4	4	5	4	4	5	5	4	1	5	2	4	5	4	3	5	2	4	3	4	4	4	5	3	4	3	4	
106	4	4	1	4	5	2	4	5	1	4	5	4	5	2	4	4	1	2	4	1	3	3	4	5	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	
107	1	1	5	4	5	2	1	4	1	4	5	5	1	2	3	1	2	2	5	4	2	5	2	4	2	4	2	5	3	2	2	4	4	3	
108	4	3	1	3	4	2	4	5	4	4	5	5	3	1	3	5	1	2	2	2	4	5	1	4	3	3	4	5	4	2	3	3	3	3	
109	4	1	5	5	5	2	5	4	5	4	5	4	4	2	5	4	5	2	4	4	2	4	5	3	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	
110	4	4	5	5	5	5	1	4	2	4	5	5	5	1	4	5	1	1	5	2	4	4	4	1	3	4	5	2	5	4	3	2	4	3	3
111	1	5	4	5	4	2	5	4	1	4	5	4	3	3	2	1	2	4	4	4	5	5	1	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	
112	1	5	4	5	4	4	4	5	3	5	5	5	5	4	4	2	2	1	5	5	3	1	5	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	
113	4	1	4	3	4	5	4	5	4	5	5	4	4	3	5	2	1	2	2	4	4	2	1	4	3	4	4	5	4	4	2	3	2	3	
114	4	3	1	3	5	1	1	4	4	4	5	4	3	2	5	5	1	1	4	2	5	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	
115	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	3	3	1	5	1	1	1	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	1	5	4	3	

116	1	4	1	4	4	4	1	4	1	5	4	5	4	1	5	2	1	1	5	5	2	5	2	5	2	4	2	5	3	3	1	4	4	4	3
117	1	4	4	4	5	4	5	4	2	5	5	5	4	1	5	4	2	2	4	5	4	3	1	4	3	4	4	5	4	3	3	4	3	3	
118	1	1	1	5	5	2	5	5	4	4	4	4	5	2	5	4	1	2	4	5	4	1	1	4	1	4	5	4	4	4	2	4	2	3	
119	1	5	5	4	3	5	1	5	5	4	4	5	2	1	4	5	1	2	4	3	4	5	1	5	4	4	4	4	2	3	4	4	3		
120	5	1	5	5	5	2	5	4	2	4	5	5	4	2	1	5	1	3	1	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	2	3	3	5	3	
121	1	3	4	5	3	3	1	5	2	5	4	5	5	3	4	5	1	1	1	5	4	3	4	2	3	4	4	3	5	4	4	2	3	3	
122	4	5	4	1	4	4	5	4	5	4	4	5	3	1	4	4	2	2	5	2	4	5	2	4	4	3	5	4	4	3	3	4	4	4	
123	1	5	2	5	5	2	4	4	2	5	5	4	4	4	4	2	1	1	4	5	4	5	2	4	3	4	3	5	4	4	1	4	4	3	
124	4	5	2	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	1	4	2	1	2	1	1	3	5	1	4	4	4	5	4	4	3	2	2	3	3	
125	1	5	1	5	4	1	5	5	1	4	5	5	5	2	4	1	1	1	4	5	4	5	4	1	2	3	4	5	4	4	1	4	3	3	
126	1	1	1	1	3	1	5	4	2	4	4	4	5	1	4	4	1	2	4	5	5	5	2	4	1	2	4	4	3	3	2	5	4	4	
127	5	4	4	4	4	1	5	4	4	5	4	4	5	2	4	1	1	1	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	5	4	4	
128	4	1	2	3	4	1	1	5	5	4	5	5	3	1	5	1	1	2	4	5	5	5	4	5	2	3	4	5	4	3	1	5	5	4	
129	1	5	5	4	5	3	4	4	2	5	5	5	3	1	4	5	1	5	5	5	4	2	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	5	3	4
130	5	5	1	5	5	3	4	5	4	5	5	5	4	1	4	1	1	1	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	1	4	4	3	
131	5	4	1	5	5	2	4	4	4	4	5	5	1	2	4	1	1	1	1	2	4	4	1	4	3	4	4	5	4	2	1	2	3	2	
132	4	4	1	5	3	2	5	4	1	5	5	5	5	3	4	1	4	1	4	2	2	5	2	5	3	3	3	5	4	4	2	3	4	3	
133	5	5	2	3	5	1	4	4	4	4	5	5	2	1	4	1	2	4	5	5	4	4	2	4	4	3	4	5	4	2	2	5	3	3	
134	1	4	2	3	4	3	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	1	4	5	5	2	3	1	4	2	3	5	4	4	5	3	4	3	4	
135	1	4	2	5	4	5	1	4	4	4	5	5	2	2	4	2	1	1	1	4	4	3	2	5	2	5	3	5	4	3	1	3	3	3	
136	5	5	5	2	4	1	4	5	5	4	4	3	4	1	5	5	2	1	4	2	4	4	4	4	5	2	5	4	4	3	3	3	4	3	
137	5	1	5	5	4	1	2	5	5	4	5	5	4	1	4	5	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	3	4	5	4	3	4	3	3	
138	5	5	5	5	5	1	5	4	3	4	5	4	4	1	4	5	1	2	1	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3
139	1	1	5	4	5	3	5	4	2	4	5	4	3	2	2	1	2	1	5	5	4	5	5	2	2	4	4	4	4	2	1	5	4	3	
140	4	4	1	3	4	1	5	4	1	5	4	4	5	5	4	1	1	1	4	1	2	4	1	5	3	3	3	4	3	5	1	2	3	3	
141	5	3	5	3	5	1	4	5	4	4	5	5	4	1	4	1	2	2	2	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	2	4	4	3	
142	1	5	1	5	5	4	4	4	4	4	5	4	1	1	5	5	2	2	2	5	3	5	4	1	2	5	4	4	4	2	3	3	3	3	
143	1	1	4	4	4	1	4	5	5	4	4	5	1	1	4	2	2	2	4	5	5	5	1	2	2	3	5	4	4	2	2	5	3	3	
144	4	1	4	5	3	3	4	4	2	4	5	5	3	5	4	1	1	1	5	4	4	1	5	4	3	4	3	5	4	4	1	4	3	3	
145	5	1	5	1	5	5	1	4	5	5	4	4	3	1	4	2	1	5	4	1	4	2	1	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	
146	4	1	1	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	1	4	4	1	1	2	2	4	1	1	5	2	4	5	5	4	3	2	3	2	3	
147	1	5	2	5	4	5	1	4	4	5	4	5	5	1	4	2	1	5	1	1	4	2	2	4	3	5	3	5	4	3	3	2	3	3	
148	2	1	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	5	1	4	2	1	1	1	1	5	3	2	1	2	4	4	4	4	3	1	2	2	2	
149	1	5	3	1	5	5	4	5	5	5	4	4	5	1	5	1	2	1	3	2	2	4	4	5	3	4	5	4	4	4	1	2	4	3	
150	1	3	2	2	4	4	4	5	5	4	4	5	3	1	5	1	1	1	5	2	4	3	4	1	2	3	5	4	4	3	1	4	3	3	
151	4	1	2	3	5	5	4	4	4	5	4	1	4	4	2	1	1	2	1	5	3	1	5	2	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	
152	5	5	2	5	4	1	5	5	5	5	4	5	3	1	5	4	2	1	5	5	1	5	2	4	4	3	5	5	4	3	2	4	4	3	
153	5	4	4	1	4	4	5	4	5	5	5	4	4	2	5	1	1	1	5	5	2	5	5	5	4	3	5	5	4	4	1	4	5	4	
154	1	1	2	4	4	2	5	4	2	4	5	5	1	1	5	4	4	5	4	5	4	3	4	4	1	3	4	5	3	2	4	4	4	4	
155	1	4	2	5	5	1	5	5	2	5	5	4	5	1	3	5	2	2	4	1	4	5	1	4	2	4	4	5	4	3	3	3	3	3	

156	1	1	1	1	4	1	4	4	5	4	5	4	4	2	2	1	1	2	5	1	5	3	1	4	1	2	4	4	3	3	1	4	3	3
157	1	5	1	3	5	4	4	4	3	4	5	5	4	2	4	4	1	1	4	5	5	3	1	4	2	4	4	5	4	3	2	5	3	3
158	5	5	5	4	4	1	4	5	1	5	5	5	3	2	5	5	1	1	4	2	5	3	4	4	5	3	3	5	4	3	2	4	4	3
159	1	5	4	5	4	1	3	4	4	4	4	5	4	2	5	2	1	1	1	1	2	5	4	4	3	3	4	4	4	4	1	1	4	3
160	5	1	1	5	5	2	5	5	2	5	4	4	5	2	4	1	1	1	4	1	4	3	1	1	2	4	4	4	4	1	3	2	3	
161	5	5	1	5	5	2	4	4	4	5	5	5	4	1	4	2	1	2	5	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	2	5	4	4
162	1	4	4	4	5	4	3	5	5	4	5	4	3	1	5	4	1	2	5	3	4	5	1	5	3	4	4	4	3	2	4	4	3	
163	1	5	1	5	5	2	4	4	2	5	5	5	5	2	4	5	1	1	4	2	5	2	1	2	2	4	3	5	4	4	2	4	2	3
164	1	5	4	3	4	1	2	5	2	5	5	4	4	1	5	2	2	1	3	1	2	4	2	5	3	3	3	5	4	3	2	2	4	3
165	1	5	4	2	5	1	2	5	2	5	5	5	2	4	4	1	1	5	3	5	5	1	4	4	3	3	3	5	4	3	2	4	3	3
166	1	4	2	4	5	2	1	4	4	5	5	5	3	1	4	2	2	1	4	5	4	3	1	4	2	4	3	5	4	3	2	4	3	3
167	4	1	1	4	5	5	1	5	5	5	5	4	4	1	4	1	2	2	4	5	2	2	1	4	2	5	4	5	4	3	2	4	2	3
168	1	4	4	4	4	2	5	5	2	4	4	5	5	4	5	2	1	2	4	1	5	4	5	1	3	3	4	4	4	5	2	3	3	3
169	5	1	2	4	4	5	5	5	1	5	4	5	5	1	4	2	2	1	5	4	5	5	2	4	3	4	4	5	4	3	2	5	4	4
170	4	1	2	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	1	4	4	1	1	5	1	4	3	2	5	2	4	5	5	4	3	2	3	3	3
171	2	4	5	4	4	1	5	5	4	4	4	4	5	1	1	5	2	1	3	4	5	3	4	1	4	3	5	4	4	2	3	4	3	3
172	4	1	1	4	4	2	5	5	4	4	5	4	5	1	5	4	2	1	1	4	4	3	2	4	2	3	5	4	4	4	2	3	3	3
173	1	1	2	4	3	5	1	4	5	5	4	5	4	2	4	4	1	2	1	2	2	5	1	4	1	4	3	5	3	3	2	2	3	3
174	5	5	1	5	5	3	5	4	2	4	5	4	5	1	4	5	1	1	1	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3
175	5	5	2	5	4	2	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	2	1	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4
176	1	1	1	4	4	2	1	5	4	4	5	5	5	1	5	5	2	2	4	5	4	2	1	3	1	3	3	5	3	4	3	4	2	3
177	5	5	4	1	5	4	5	5	5	4	5	5	3	1	5	5	2	1	4	2	2	3	5	4	5	3	5	5	5	3	3	3	4	3
178	1	5	5	5	5	1	1	2	5	5	5	4	5	1	4	1	2	2	2	4	4	3	2	4	4	4	3	5	4	3	2	3	3	3
179	1	5	4	5	4	2	5	5	1	5	4	5	3	5	4	4	1	2	4	1	1	4	1	4	3	4	4	5	4	4	2	2	3	3
180	4	5	4	1	4	2	4	4	2	4	5	5	3	1	4	2	1	1	5	2	4	4	4	2	4	2	3	5	4	3	1	4	3	3
181	1	4	4	4	4	2	5	5	4	5	4	5	3	3	4	5	1	1	4	4	2	1	5	5	3	3	5	5	4	3	2	3	4	3
182	4	3	5	5	5	2	5	5	1	5	4	5	5	2	4	5	1	2	5	2	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4
183	1	1	1	3	4	1	1	4	4	5	5	4	2	4	5	4	2	1	5	1	4	3	2	2	1	3	3	5	3	4	2	3	2	3
184	1	4	1	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	1	5	5	1	2	1	4	4	4	2	5	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4
185	5	1	5	5	4	2	1	4	4	4	4	5	5	2	4	1	1	1	3	1	2	4	1	5	4	4	3	4	4	4	1	2	3	3
186	5	4	1	5	4	1	5	5	5	4	5	5	4	2	4	4	1	2	4	5	2	3	2	4	3	3	5	5	4	3	2	4	3	3
187	1	1	1	5	4	2	5	4	5	5	5	4	3	2	5	5	1	2	4	5	2	4	1	4	1	4	5	5	4	3	3	4	3	3
188	4	4	3	5	4	1	1	4	2	4	5	4	5	1	4	1	2	2	5	5	2	3	4	5	4	3	2	4	3	3	2	4	4	3
189	1	5	5	5	4	2	1	4	1	4	5	5	5	2	4	1	1	2	5	4	4	3	3	4	4	4	2	5	4	4	1	4	3	3
190	5	4	4	4	4	1	1	5	3	4	5	5	1	2	5	4	1	1	3	5	2	5	1	5	4	3	3	5	4	3	2	3	4	3
191	1	5	1	3	5	1	4	4	1	4	5	5	3	1	4	2	1	1	4	4	4	3	3	5	2	3	3	5	3	3	1	4	4	3
192	1	4	5	5	5	1	4	5	2	4	5	5	5	4	5	1	1	1	4	2	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	1	3	5	4
193	1	1	2	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	1	4	5	1	1	5	4	5	4	2	4	1	4	5	5	4	3	2	5	3	3
194	1	5	5	4	4	2	5	4	4	5	4	5	5	2	4	5	1	1	2	4	4	5	5	5	4	3	4	5	4	4	2	3	5	4
195	5	1	2	4	5	1	5	5	5	4	5	5	3	1	5	5	4	1	4	4	5	1	1	5	3	3	5	5	4	3	3	4	2	3

196	4	3	2	4	2	2	5	4	4	4	5	5	3	1	4	5	1	2	5	2	4	3	4	4	3	3	4	5	4	3	3	4	4	4
197	5	5	2	5	4	2	1	5	4	4	5	5	5	4	4	4	1	1	3	1	5	3	1	4	4	4	3	5	4	4	2	3	3	3
198	4	5	4	3	5	2	5	4	5	5	5	5	3	4	5	1	1	1	5	4	2	4	2	5	4	3	5	5	4	4	1	4	4	3
199	5	1	2	4	5	5	1	4	5	5	5	5	5	2	4	1	1	1	4	1	2	3	3	5	3	5	3	5	4	4	1	2	4	3
200	5	4	1	1	4	1	4	5	2	5	4	5	4	1	5	2	2	1	4	5	5	2	5	5	3	2	4	5	4	3	2	5	4	4
201	5	1	4	5	5	4	5	4	5	5	4	1	5	1	5	2	2	2	2	5	4	2	3	5	3	5	5	3	4	4	2	4	3	3
202	5	4	2	4	4	1	5	5	5	4	5	4	5	2	4	2	1	1	4	2	4	1	4	1	4	3	5	4	4	4	1	3	2	3
203	5	4	5	4	5	5	1	5	2	5	4	5	5	2	4	4	1	2	5	2	2	5	1	2	5	5	3	5	5	4	2	3	3	3
204	1	3	1	4	4	1	1	4	2	5	4	4	5	1	5	4	2	4	4	1	5	3	2	4	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3
205	5	4	3	4	4	2	5	5	5	4	4	4	5	2	5	5	5	2	4	2	4	2	2	2	4	3	5	4	4	4	4	3	2	3
206	1	1	5	5	4	1	4	5	3	5	5	5	5	1	5	1	1	2	4	1	2	5	1	4	2	3	4	5	4	4	1	2	3	3
207	1	5	2	5	4	3	5	4	1	4	5	4	5	3	4	1	1	1	2	5	4	4	2	5	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3
208	1	5	2	5	5	4	5	5	1	4	5	5	4	2	4	2	5	2	4	1	3	5	3	5	3	5	4	5	4	4	3	3	4	3
209	5	3	2	3	5	5	4	2	5	4	5	4	1	4	5	2	1	2	5	5	4	3	1	5	3	4	4	4	4	3	2	5	3	3
210	5	1	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	1	1	2	1	2	2	4	4	4	1	5	4	4	5	5	5	2	2	3	3	3
211	1	1	1	4	4	1	1	2	5	4	5	5	5	3	5	2	2	5	4	3	2	4	4	4	1	3	3	5	3	4	3	3	4	4
212	4	1	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	1	2	5	5	5	2	5	2	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
213	5	1	4	1	5	3	1	5	5	4	5	5	4	1	4	5	1	2	1	1	2	5	5	3	3	3	4	5	4	3	3	1	4	3
214	1	1	5	1	5	2	5	5	4	5	4	5	1	5	5	1	1	2	4	2	4	5	2	4	2	3	5	5	4	4	1	3	4	3
215	4	1	2	5	5	1	1	5	4	5	5	4	5	5	5	2	2	2	2	5	2	5	1	4	2	4	3	5	4	5	2	3	3	3
216	5	3	5	5	5	1	5	4	5	4	5	5	3	1	4	5	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	5	5	5	3	2	1	2	2
217	4	1	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	2	1	5	1	2	1	5	5	4	5	1	4	3	5	4	5	4	3	1	5	3	3
218	5	1	2	4	5	2	5	4	2	5	4	5	5	4	4	2	1	1	4	1	4	4	5	5	3	4	4	5	4	4	1	3	5	3
219	4	4	1	5	5	2	1	4	1	4	5	4	4	5	5	1	1	2	1	4	2	4	1	4	3	4	2	4	3	5	1	2	3	3
220	5	3	5	5	5	3	5	4	4	4	4	3	3	2	4	1	2	2	5	5	4	2	2	5	4	4	4	4	4	3	2	5	3	3
221	4	5	2	3	4	1	5	4	1	4	5	5	1	2	4	4	1	1	1	2	4	3	1	4	4	3	3	5	4	2	2	2	3	2
222	5	5	5	4	5	1	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	1	2	5	4	2	1	4	5	3	4	5	4	4	3	4	2	3
223	1	5	1	4	2	4	1	4	3	5	4	4	1	1	5	1	1	2	2	4	4	4	5	4	2	3	3	4	3	2	1	3	4	3
224	2	5	1	4	5	3	5	5	4	5	4	5	3	1	4	1	1	1	5	2	5	4	4	4	3	4	5	5	4	3	1	4	4	3
225	5	1	5	5	3	5	1	4	1	5	5	5	3	2	4	4	1	1	1	1	4	1	1	5	4	4	2	5	4	3	2	2	2	2
226	5	5	2	3	5	1	5	4	2	5	5	5	5	2	4	2	1	1	5	5	4	5	5	5	4	3	4	5	4	4	1	5	5	4
227	1	4	5	3	3	3	4	4	4	4	5	5	1	4	4	4	5	2	4	5	5	2	5	5	3	3	4	5	4	3	4	5	4	4
228	1	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	1	3	1	1	2	4	4	5	3	1	4	3	5	4	5	4	3	1	4	3	3
229	5	3	1	5	4	1	5	4	2	4	5	5	4	1	5	1	1	1	5	1	4	5	1	5	3	3	4	5	4	3	1	3	4	3
230	1	4	4	3	5	1	1	4	1	5	4	5	4	5	5	4	2	2	1	4	4	4	2	5	3	3	2	5	3	5	3	3	4	4
231	1	3	2	5	5	2	4	4	1	5	5	5	5	2	4	4	1	3	5	2	2	3	1	4	2	4	3	5	4	4	3	3	3	3
232	2	1	5	5	5	5	1	4	4	5	5	4	5	4	4	2	1	1	1	1	4	4	2	4	3	5	3	5	4	4	1	2	3	3
233	5	1	1	4	4	3	5	5	5	4	5	4	4	2	5	4	1	2	4	4	4	4	1	1	2	4	5	4	4	4	2	4	2	3
234	5	1	1	5	5	1	5	5	5	4	5	4	3	2	4	5	1	1	4	5	2	3	1	5	2	4	5	4	4	3	2	4	3	3
235	2	1	1	4	4	4	5	4	1	5	4	4	4	2	5	2	2	1	5	5	4	5	4	5	1	4	3	4	3	4	2	5	5	4

236	5	1	1	4	4	2	1	4	4	5	5	5	5	2	5	1	1	5	3	4	5	1	2	4	2	3	3	5	3	4	2	4	2	3
237	4	3	2	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	2	3	1	1	1	1	5	2	5	5	5	3	5	4	5	4	3	1	3	5	3
238	1	4	1	4	4	1	5	5	2	4	5	4	4	1	4	2	1	4	4	1	4	3	1	5	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3
239	5	5	5	5	5	1	3	5	5	4	5	4	4	3	3	1	1	5	4	5	4	5	1	1	5	4	4	4	4	3	2	4	2	3
240	2	1	2	4	5	5	1	4	1	5	4	4	5	1	3	2	1	2	2	2	5	4	2	2	2	5	2	4	3	3	2	3	3	3
241	4	5	1	1	5	3	4	4	4	4	5	4	4	1	4	2	1	1	5	5	2	5	5	5	3	3	4	4	4	3	1	4	5	3
242	5	4	4	1	4	2	4	4	2	4	5	5	5	2	1	5	2	2	1	5	5	3	2	5	4	2	3	5	4	3	3	4	3	3
243	1	1	5	4	5	4	4	5	2	4	5	4	3	1	5	1	2	1	2	2	3	3	1	4	2	4	4	4	4	3	1	2	3	2
244	5	5	2	5	4	1	4	4	5	5	4	5	3	1	4	4	4	2	4	2	4	4	5	4	4	3	4	5	4	3	3	3	4	3
245	4	4	5	3	4	1	2	4	3	4	4	5	5	1	5	5	1	2	4	2	3	4	3	5	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4
246	1	5	4	4	5	2	4	4	5	5	4	4	5	1	3	2	1	2	4	2	4	5	2	5	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3
247	4	4	4	5	5	5	2	4	2	4	5	5	4	2	4	4	1	1	4	2	3	3	5	4	4	5	3	5	4	3	2	3	4	3
248	5	5	1	2	4	2	4	5	4	4	4	4	1	2	4	4	2	1	4	5	2	5	1	5	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3
249	2	1	4	4	4	2	4	5	5	5	4	5	3	4	4	5	2	1	4	4	5	5	1	4	2	3	5	5	4	4	3	4	3	4
250	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	2	1	4	5	4	4	5	4	4	2	2	1	3	2
251	1	5	1	1	5	5	5	4	4	5	4	4	5	2	3	2	1	2	4	1	5	1	1	4	2	4	4	4	4	3	2	3	2	3
252	1	1	5	1	4	5	5	4	3	4	5	4	3	1	5	2	1	1	4	5	4	2	4	5	2	3	4	4	3	3	1	4	4	3
253	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	2	1	1	5	5	3	5	1	5	4	5	5	5	5	4	1	4	4	3
254	1	5	1	5	5	2	1	5	2	4	4	4	5	3	4	2	1	1	4	5	5	3	1	4	2	4	3	4	3	4	1	5	3	3
255	1	5	5	5	4	2	2	5	4	4	5	5	5	3	5	1	2	4	4	5	4	2	2	4	4	4	4	5	4	4	2	4	3	3
256	1	5	2	5	5	2	3	5	4	5	5	5	5	2	5	3	2	1	1	4	4	5	1	5	3	4	4	5	4	4	2	3	4	3
257	4	1	2	3	5	1	4	4	2	4	5	4	4	1	5	5	1	1	4	1	4	5	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3
258	1	4	1	3	2	1	5	4	5	5	5	1	5	2	4	2	1	1	3	4	4	3	1	5	2	2	5	4	3	4	1	4	3	3
259	5	1	5	4	4	1	5	4	2	4	4	2	1	3	3	4	1	2	4	4	4	2	3	5	4	3	4	3	4	2	2	4	3	3
260	1	5	2	5	3	5	4	5	5	4	5	5	3	2	5	1	5	2	5	4	4	4	2	4	3	4	5	5	4	3	3	4	3	3
261	5	1	1	1	4	3	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4	1	1	5	2	4	3	4	1	2	3	4	5	4	4	2	4	3	3
262	1	4	1	5	4	2	1	5	4	4	5	4	4	1	5	3	1	1	1	2	4	3	1	4	2	4	3	4	3	2	2	3	3	3
263	1	5	2	3	5	1	4	4	4	4	4	4	5	1	5	5	5	2	5	4	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4
264	1	4	1	4	5	1	2	4	5	4	5	4	2	1	5	1	2	1	4	4	2	5	2	4	2	3	4	4	3	3	1	3	4	3
265	1	5	1	4	5	2	4	5	5	5	5	5	5	1	3	4	1	2	5	4	5	3	1	4	2	4	5	5	4	3	2	5	3	3
266	1	5	1	5	4	2	5	4	5	5	5	4	5	1	4	1	2	1	4	3	5	4	1	4	2	4	5	5	4	3	1	4	3	3
267	4	5	1	5	5	1	1	5	2	4	5	5	5	5	4	2	1	1	5	5	4	5	5	5	3	4	3	5	4	5	1	5	5	4
268	4	5	1	5	4	1	5	5	1	4	5	5	5	1	4	2	2	2	3	4	2	1	2	4	3	3	4	5	4	3	2	3	2	3
269	1	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	1	1	4	5	2	3	1	5	3	5	4	4	4	2	4	3	3	3
270	4	4	1	5	5	1	5	5	1	4	5	5	5	5	5	5	1	2	3	5	4	2	3	4	3	4	4	5	4	5	3	4	3	4
271	1	1	1	4	5	3	2	4	4	5	4	4	5	1	5	1	1	2	4	5	1	3	4	5	1	4	3	4	4	1	3	4	4	3
272	5	5	5	5	4	3	5	4	4	4	5	4	3	1	4	5	2	2	5	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3	5	4	4
273	5	5	4	3	4	1	4	5	2	4	5	5	4	1	4	1	1	5	4	5	5	1	1	5	5	3	4	5	4	3	2	5	2	3
274	1	3	4	3	3	1	1	4	4	5	4	5	4	2	4	1	1	1	2	2	5	5	4	2	3	2	3	5	3	3	1	3	4	3
275	1	4	3	4	4	2	2	5	1	5	4	4	1	1	4	5	2	1	3	4	2	5	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3

276	1	4	3	3	3	2	5	5	1	5	5	5	2	1	5	4	1	2	4	2	4	3	5	5	3	3	4	5	4	3	2	3	4	3	
277	1	4	2	1	4	4	5	5	3	5	4	4	4	2	5	2	2	1	3	2	1	4	5	5	2	3	4	4	3	4	2	2	5	3	
278	1	4	2	4	5	1	4	4	1	5	4	5	1	3	5	2	5	2	1	1	4	4	5	5	2	3	3	5	3	3	3	2	5	3	
279	1	1	1	2	5	1	4	4	2	4	5	4	5	1	5	1	2	2	4	4	2	2	2	5	1	3	3	4	3	4	2	3	3	3	
280	1	1	1	5	5	4	2	5	5	5	5	4	4	2	3	5	1	4	4	1	4	3	4	4	1	5	4	5	4	3	3	3	4	3	
281	4	4	5	5	4	2	5	4	4	5	4	4	4	1	4	5	1	1	5	2	5	4	5	5	4	4	4	4	4	3	2	4	5	4	
282	1	4	2	1	3	5	4	5	5	4	4	5	2	1	4	4	2	2	2	1	5	2	4	5	2	3	5	4	4	2	3	3	4	3	
283	4	5	1	1	3	2	4	4	5	5	5	5	4	1	5	5	2	1	2	1	4	4	1	4	3	2	4	5	4	3	3	2	3	3	
284	5	4	1	5	5	3	2	5	5	5	4	4	5	2	5	2	1	2	1	4	4	5	4	5	3	4	4	4	4	4	2	3	5	4	
285	5	3	5	4	4	2	4	5	2	4	5	4	3	1	5	5	1	1	1	1	4	1	4	5	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	
286	1	1	5	4	4	1	4	5	5	5	5	4	5	4	5	1	2	2	2	4	4	5	2	5	2	3	5	5	4	5	2	3	4	4	
287	4	1	5	5	1	4	4	5	5	5	5	5	1	1	4	1	2	2	1	5	5	5	5	4	3	3	5	5	4	2	2	4	5	3	
288	4	3	4	4	5	2	4	5	4	5	4	5	5	3	4	1	4	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	2	3	3	3	
289	1	4	1	4	4	1	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	1	1	4	5	4	1	2	5	2	3	5	4	4	5	2	4	3	4	
290	4	5	1	1	5	2	5	5	4	5	5	4	3	5	5	1	2	2	4	5	2	4	4	4	3	3	5	5	4	4	2	4	4	4	
291	1	4	4	1	4	4	4	5	1	5	5	4	5	2	1	4	2	2	5	4	5	5	1	5	3	3	3	5	4	3	3	5	4	4	
292	4	1	1	5	5	4	1	4	4	4	5	5	5	2	1	4	1	2	5	2	4	5	5	1	2	5	3	5	4	3	2	4	4	3	
293	1	5	2	1	4	2	4	2	1	4	4	5	5	1	4	1	2	1	3	1	3	2	2	2	3	2	2	4	3	3	1	2	2	2	
294	1	5	1	5	5	1	5	5	2	4	5	5	5	1	4	1	1	2	1	5	2	5	4	4	2	4	4	5	4	3	1	3	4	3	
295	5	4	5	5	3	2	4	4	2	5	5	5	5	1	2	3	1	1	1	4	5	4	2	5	4	5	3	3	5	4	2	1	4	4	3
296	1	4	4	5	5	2	2	5	4	4	5	4	3	1	5	1	4	1	2	2	5	3	1	5	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	
297	1	3	2	5	5	5	4	5	1	4	5	4	5	4	5	2	1	1	3	5	4	5	5	5	2	5	3	4	4	5	1	4	5	4	
298	1	4	5	4	3	2	2	5	2	4	5	5	4	1	4	2	1	2	4	1	1	3	2	4	3	3	3	5	4	3	2	2	3	3	
299	5	3	2	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4	1	1	4	2	2	2	1	2	4	4	5	3	5	4	5	4	2	3	2	4	3	

