

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO DE LOS
CADETES DE TERCER AÑO DE MATERIAL DE GUERRA DE LA
ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO
BOLOGNESI” - 2019**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO DE
BACHILLER EN CIENCIAS MILITARES CON MENCIÓN EN
INGENIERIA**

PRESENTADO POR:

LOAIZA MAYHUERE JORGE ESTEFANO

LIMA – PERÙ

2019

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a mi familia, por apoyo económico, emocional y moral que me permitió concluir este trabajo en forma satisfactoria y exitosa

DEDICATORIA

A mis oficiales instructores que con sus enseñanzas facilitaron la elaboración del presente trabajo de investigación.

INDICE DE CONTENIDO

CARATULA	I
DEDICATORIA	II
DEDICATORIA	III
INDICE DE CONTENIDO	IV
INDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema.....	2
1.2.1Problema general	2
1.2.2Problemas específicos.....	2
1.3 Objetivos de la investigación	2
1.3.1Objetivo general	2
1.3.2Objetivos específicos.....	3
1.4.Justificación de la investigación	3
1.5Limitaciones de la investigación	4
1.6 Viabilidad	5
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes de la investigación	6
2.1.1 Antecedentes nacionales.....	6
2.1.2 Antecedentes internacionales	8

2.3. Base teórica	10
2.3 Definición de términos	16
2.4 Variables	17
2.4.1Definición conceptual	17
2.4.2Definición operacional	18
CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO	19
3.1Enfoque.....	19
3.2 Tipo	19
3.3 Diseño	20
3.4 Método.....	20
3.5 Población y muestra	21
3.6. Técnicas e instrumentos para la recolección de información	21
3.7. Validaciónn y confiabilidad del instrumento.....	21
3.8. Procedimientos para el tratamiento de datos	22
3.9 Aspectos éticos	22
CAPÍTULO IV: INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓNDE RESULTADOS.....	23
4.1 Descripción	23
4.2. Discusión.....	35
CONCLUSIONES.....	36
RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
ANEXOS	40
Anexo 1: Matriz de consistencia	41
Anexo 2: Instrumento de recolección.....	43

Anexo 3: Base de datos.....	49
Anexo 5: Validación del instrumento por expertos.....	51
Anexo 5: Constancia de entidad donde se efectuó la investigación	55
Anexo 6: Compromiso de autenticidad del instrumento.....	57
Anexo 7: Asesor y miembro del jurado	59
Anexo 8: Compromiso ético, declaración jurada de autoría, autenticidad y no plagio	61
Anexo 9: Certificado turniting	64
Anexo 10: Acta de sustención de tesis	66

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de las variables	19
Tabla 2	Análisis de fiabilidad	30
Tabla 3	Optimización del entrenamiento físico	27
Tabla 4	Influencia del entrenamiento físico en los oficiales del Ejército	32
Tabla 5	Frecuencia sobre las diferencias en la influencia de la optimización del entrenamiento físico a lo largo de los años de servicio del oficial del Ejército	33
Tabla 6	Frecuencia sobre el entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos es importante en sus primeros años de servicio en la carrera como oficial	34
Tabla 7	Frecuencia sobre si la EMCH puede transmitir sus conocimientos acerca del entrenamiento físico a sus otros compañeros.	35
Tabla 8	Frecuencia sobre si el entrenamiento físico es desarrollado en la Escuela Militar de Chorrillos es importante para el personal de TSMV de las unidades del Perú.	36
Tabla 9	Frecuencia sobre si un gimnasio con tecnología moderna ayudará a la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos	37
Tabla 10	Frecuencia sobre si un sistema de acondicionamiento en fuerza y resistencia muscular aportará en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos.	38
Tabla 11	Frecuencia sobre si el aprovechamiento de los recursos tiene un relación con la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos.	39
Tabla 12	Frecuencia sobre si la eficiencia física y mental de los cadetes influye en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos	40
Tabla 13	Frecuencia sobre si es útil el uso de las cantidades de horas académicas para reforzar la optimización del entrenamiento físico de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos.	41
Tabla 14	Frecuencia sobre si el aprovechamiento de los ambientes en la Escuela Militar de Chorrillos faculta la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de tercer año.	42

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Optimización del entrenamiento físico	29
Figura 2	Influencia del entrenamiento físico en los oficiales del Ejército	30
Figura 3	Las diferencias en la influencia de la optimización del entrenamiento físico a lo largo de los años de servicio del oficial del Ejército	31
Figura 4	El entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos es importante en sus primeros años de servicio en la carrera como oficial	32
Figura 5	La EMCH puede transmitir sus conocimientos acerca del entrenamiento físico a sus otros compañeros.	33
Figura 6	El entrenamiento físico es desarrollado en la Escuela Militar de Chorrillos es importante para el personal de TSMV de las unidades del Perú.	34
Figura 7	Gimnasio con tecnología moderna ayudará a la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos	35
Figura 8	Un sistema de acondicionamiento en fuerza y resistencia muscular aportará en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos.	36
Figura 9	El aprovechamiento de los recursos tiene un relación con la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos.	37
Figura 10	La eficiencia física y mental de los cadetes influye en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos	38
Figura 11	Es útil el uso de las cantidades de horas académicas para reforzar la optimización del entrenamiento físico de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos.	39
Figura 12	El aprovechamiento de los ambientes en la Escuela Militar de Chorrillos faculta la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de tercer año.	40

RESUMEN

Este trabajo de investigación llamado, "Optimización del entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos-CFB" tiene como fin describir los métodos de entrenamiento físico que se pueden aplicar en los cadetes de la Escuela Militar. A través de la tecnología y la capacitación de los instructores y profesores que laboran en esta escuela. Si usamos nuevos métodos de entrenamiento el resultado se verá reflejado en el rendimiento de los cadetes que además son medidos en los 4 exámenes físicos que rinden al año y ellos al ser nuevos conocedores de estos métodos y técnicas de entrenamiento podrán transmitírselos a sus subordinados tales como técnicos-sub oficiales y personal de tropa del servicio militar voluntario, con los que laborarán en las diferentes unidades del Perú a la que sean enviados a trabajar. Y de esta forma el rendimiento físico del personal de cadetes se propagará y será beneficioso para todo el Ejército del Perú.

Palabras clave: tecnología, capacitación, métodos, técnicas de entrenamiento.

ABSTRACT

This research work called, "Optimization of the physical training of the third year cadets of the Military School of Chorrillos-CFB" aims to know the new forms and methods of physical training that can be applied in the cadets of the Military School. Through the technology and training of the instructors and teachers who work in this school. If we use new training methods, the result will be reflected in the performance of the cadets that are also measured in the 4 physical exams they take each year and they, being new connoisseurs of these training methods and techniques, can transmit them to their subordinates such as Sub-technical officers and troop personnel of the voluntary military service, with whom they will work in the different units of Peru to which they are sent to work. And in this way the physical performance of the cadet staff will spread and be beneficial for the entire Peruvian Army.

Keywords: Technology, training, methodos, training techniques

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento físico de los cadetes es importante para la formación militar, dado que desarrolla capacidades físicas que se requieren para el combate en las operaciones y acciones militares, en las que el Ejército del Perú puede participar. En ese sentido, la presente investigación describe cómo se podría optimizar el entrenamiento físico y la importancia que tendría para la formación profesional de los cadetes. Para lograr el mencionado objetivo, este trabajo se desarrolló de la siguiente manera:

En el capítulo I, cuyo nombre es planteamiento del problema, se detalló la situación problemática, y se plantean los problemas y objetivos de investigación.

En el capítulo II, cuyo nombre es marco teórico, se describen los antecedentes y el sustento teórico de la variable de investigación.

En el capítulo III, se describe el proceso metodológico que utilizó la investigación para alcanzar los objetivos de investigación.

En el último capítulo, se muestran los resultados obtenidos, para luego plantear las conclusiones y recomendaciones a las que arribó la presente investigación.

CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 Planteamiento del problema

El entrenamiento físico ha sido un factor indispensable para el entrenamiento de los militares a nivel mundial. La mayoría de Ejércitos de países desarrollados invierten montos elevados de dinero en el entrenamiento de su personal, con la finalidad de mantener una excelente condición física. En el Perú, el Ministerio de Defensa , unificó los criterios para la evaluación física de los Centros de Formación, indicando que el entrenamiento físico es un factor determinante para los cadetes de las fuerzas armadas, además que las pruebas que se realizarían debería ser cuantificables, para medir su rendimiento físico.

El entrenamiento en el Ejército del Perú está sustentado en un reglamento, que norma las formas y tipo de entrenamiento que debe realizar el personal militar desde su etapa de formación, hasta la etapa de oficial. Los oficiales instructores imparten y guían la educación física para los cadetes, en función a su experiencia, y en parte, al mencionado reglamento. Aunque se sigue manteniendo un fehaciente paralelismo de familiaridad en ello, por riqueza honestidad es ineluctable reanudar estudiando las significaciones que este aliento produce, fundamentalmente analizando los aprietos y los coeficientes asociados. Es por esto que se ve en la perentoriedad la institución militar de captar gremiales en cultura física, y operar con un genuino civil, para que de esta forma se pueda pilotar y transigir el ejercicio físico combatiente simultáneamente con el maestro militar. Por ello que el uso físico de los oficiales del Ejército del Perú se ve afectado en debido a que pierden inflexibilidad o a que posiblemente no disponen de recursos para entrenarse como los tenían en la EMCH. Esto último se debe a que en la Escuela Militar solo les enseñó maneras de ensayo que llevan copiosos años en práctica y que en general si generan resultados, pero existen ejercicios que con menos periodo se obtendrían mejores resultados. Algunos de estos empleando

gimnasios, pistas atléticas o instrumentos de ejercicio eficaz. Por lo tanto, estos acontecimientos nos obligan a escarbar retrospectivamente sobre la optimización del poder físico marcial aplicado a los cadetes del tercer año durante su enseñanza docente en el tiempo del 2019-2020, en los aires de: práctica, la metodología explotada durante el cambio de enseñanza/aprendizaje, secuencialidad y progresividad. Y acordar en qué medida el perfeccionar abundancia obra se relacionó con el rédito en las evidencias de adecuación física que el cadete rendía en estos años cultos, con el término de proyectar de manera objetiva una decisión de vuelco que permita optimizar la variable comprobada.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿En qué medida se puede optimizar el nivel de entrenamiento físico en los cadetes de la EMCH?

1.2.2 Problemas específicos

PE1: ¿En qué medida influye optimizar la Distribución horaria en el entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de material de guerra de la Escuela Militar de Chorrillos – CFB”?

PE2: ¿En qué medida influye mejorar los recursos en el entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de material de guerra de la Escuela Militar de Chorrillos – CFB”?

PE3: ¿En qué medida influye optimizar el aprovechamiento de recursos en el entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de material de guerra de la Escuela Militar de Chorrillos – CFB”?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de optimización en el entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos

1.3.2Objetivos específicos

OE1: Determinar cómo influye la distribución horaria en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de 3er año de la escuela militar de chorrillos-CFB

OE2: Determinar cómo influye los recursos físicos en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de 3er año de la escuela militar de chorrillos-CFB.

OE3: Determinar cómo influye el aprovechamiento de los recursos con la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de 3er año de la escuela militar de chorrillos-CFB

1.4.Justificación de la investigación

La actual pesquisa está enfocada en poner a clarividencia del personal militar que el procedimiento de adiestramiento físico que se usa en el Ejército del Perú para con su personal en sus anteriores años de entrenamiento como la ejercitación cardinal sin arsenales, ejercicios de soltura y actos de laxitud; están divergidos y que, con el beneficio de estilos modernos semejantes como el entrenamiento eficaz, el cometido aeróbico y el anaeróbica, se podrían emparejar mejores resultados. El aprendizaje que se usa en este tiempo en la Tropa está levantado en un precepto, el de Ejercicio Natural Militar, Re 34-37 Preparación Físico Táctico. En cuanto el singular comienza un menstreo de asimilación para apoderarse un Íntegro, requiere de actividades previas para planificar y prever el uso de técnicas o herramientas disponibles, en atención a los lineamientos de las escuelas de formación, de tal manera se logre cumplir los objetivos en cuanto a la capacidad física de los cadetes que exige el Ejército.

Se fomenta un pensamiento erróneo en cuanto acontece una actividad competitiva o indagaciones físicas, los individuos como rutina técnica normalmente lo que hacen es viajar, chapuzarse, profesar las inteligencias a evaluarse en fase indiscriminada, pensando que con 1 o 2 semanas de

práctica disparada están agudos para consagrar con éxito las evidencias físicas.

El redondeo de esta indagación será enormemente interesante, no solo para el personal de cadetes de tercer año sino todavía para oficiales y además para el personal de Técnicos-suboficiales y brigada de servicio general optativo, los cuales tendrán un concepto esencial de la mejor manera de efectuar un programa de perfeccionamiento físico utilizando metodologías innovadoras y actualizadas. Ya que serán instruidos por los oficiales en sus Unidades o facultad de preparación.

1.5 Limitaciones de la investigación

El fin de esta parte es reflexionar acerca de los problemas o dificultades que se tuvieron durante la realización de la investigación. Esta investigación está basada en el entrenamiento físico que es parte de la malla curricular para el bachiller de Ciencias Militares de la Escuela Militar de Chorrillos. Para esta investigación se tomó en cuenta como fuentes de información otros trabajos de investigación y libros que hablan del entrenamiento físico moderno. Esta investigación está basada en los conocimientos sobre la temática de todo lo correspondiente al entrenamiento físico que adquiere el cadete de tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos, y durante sus demás años de cadete. El tiempo que se le da al entrenamiento de los cadetes de tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos tiene inconvenientes tales como recorte de horarios, suspensión de clases, retrasos y cambios de horarios, inasistencias por diversos motivos, periodos de desentrenamiento del personal de cadetes por el lapso de tiempo de un mes debido a las vacaciones de fin de año.

También consideré como limitación el grado de interés por parte de los instructores, ya sean oficiales o personal civil, reflejado en la instrucción, y por parte de los cadetes. La predisposición que tengan los cadetes para aprender o entrenar depende de muchos factores tales como son sus actividades cotidianas que además no son siempre las mismas. Una semana pueden dormir sus horas completas como en otras pueden verse reducidas

estas horas por algún servicio como el de guardia, adjunto oficial de día, imaginaria, algún examen o tarea académica que necesitaba más horas para su cumplimiento. Estas generan que el cadete en el transcurso del día no cuente con las energías para realizar sus actividades con normalidad, por el contrario, las realizan con menor intensidad y en el caso del entrenamiento físico se cansan más rápido. Asimismo, la carga del entrenamiento físico al ser progresiva no siempre provoca que el personal de cadetes entrene con normalidad, en cada rutina se pueden sentir más cansados o con más energías que en una anterior.

1.6 Viabilidad

La presente investigación es factible de realizar ya que se pudo superar las dificultades con respecto al tiempo usando horas fuera de lo programado por la Escuela Militar, algunas de ellas en las salidas de paseo de los fines de semana.

Los cadetes de tercer año tuvieron una buena predisposición para participar en el desarrollo de la encuesta.

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo como factor importante la voluntad e interés del investigador para realizarla.

Es posible realizar esta investigación debido a que se cuenta con trabajos de investigación con fines similares a este, además de tener contacto con oficiales que tienen un conocimiento más amplio del entrenamiento físico y pueden brindarnos más información acerca del tema y demostrar que el entrenamiento físico en la Escuela Militar está desfasado y necesita modernizarse.

Existen accesos bibliográficos como trabajos de investigación, tesis, las que pueden ser consultadas como guía para esta investigación, citándolas. Realizar esta investigación tomara alrededor de 4 meses y dispongo de los medios suficientes para financiarlo ya que su costo no es muy elevado

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Tipan, P. (2015). El entrenamiento militar en el rendimiento físico de oficiales y voluntarios del grupo de Fuerzas Especiales N.º 27 GRAD. Miguel Iturralde”. Tesis licenciatura. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo delimitar el grado de influencia del entrenamiento militar sobre el rendimiento físico del personal de oficiales de las Fuerzas Especiales N°27 “GRAD. Miguel Iturralde”. Para la realización del presente trabajo de investigación se empleó la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población y muestra que participo en la investigación estuvo conformada por 110 oficiales. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyo que una adecuada planificación del entrenamiento incide de manera positiva en un condicionamiento progresivo del organismo para conseguir la adaptación del mismo a cargas y esfuerzos superiores a las habituales, con lo cual se consigue optimizar el rendimiento físico. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque señala la importancia de una adecuada gestión en planificación de entrenamiento que condicionan y prevén al organismo del cadete en un adecuado entrenamiento físico. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

Guagua, J. (2015). Plan de ejercicios físicos aeróbicos para reducir el sobrepeso en los servidores públicos de 55 a 60 años, Escuela Superior Militar de Aviación “Cosme Renella Barbatto, Cantón Salinas, provincia

de Santa Elena, Año 2015. Tesis licenciatura. Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo crear y acondicionar un plan de ejercicios de entrenamiento físicos aeróbicos para reducir el sobrepeso en los servidores públicos de 55 a 60 años de la Escuela Superior Militar Aviación “Cosme Rennella Barbatto”, para el año 2014. Para la realización del presente trabajo de investigación se empleó la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población y muestra que participo en la investigación estuvo conformada por 69 oficiales. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyo que gran parte de los oficiales que forman parte de la muestra del trabajo de estudio conoce los beneficios de la práctica de ejercicios físicos aeróbicos que son buenos para la salud. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque muestra un conjunto de condicionantes que ayudan a optimizar el rendimiento físico en oficiales. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

Jurado, J. (2015). Proyecto cómo vincular la bailoterapia como estrategia en la cultura física-recreativa, dentro del currículo oculto de la Escuela Militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chincá. Tesis maestría. Universidad Del Tolima, Colombia.

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo acondicionar y vincular la bailoterapia como estrategia en la cultura física-recreativa, dentro del currículo oculto de la Escuela militar de Suboficiales “Sargento Inocencio Chincá”. Para la realización del presente trabajo de investigación se empleó la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población y muestra que

participo en la investigación estuvo conformada por cadetes de la Escuela militar de Suboficiales. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyo que se llegaron a realizar de manera satisfactoria otros tipos de ejercicios diferentes a los impuestos a desarrollar dentro de la cultura física militar, como son los ejercicios básicos de la gimnasia básica con armas, sin armas y maderos, brindando resultados positivos de manera alternativa para la ejecución del entrenamiento físico. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque muestra un conjunto de entrenamientos alternativos que mejoran y optimizan el entrenamiento físico de los militares. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Núñez, F. & Orue, A. (2018). Empleo de un sistema de comando y control y la optimización de la instrucción y entrenamiento de los cadetes del Arma de Comunicaciones de la EMCH "CFB" - 2017. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú.

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo delimitar la forma en que se relaciona el empleo de un Sistema de Comando y Control con la optimización de la Instrucción y Entrenamiento que se les imparte a los Cadetes del Arma de Comunicaciones que son instruidos dentro de la EMCH "CFB" para el año 2017. Para la realización del presente trabajo de investigación se empleó la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población y muestra que participo en la investigación estuvo conformada por 33 cadetes. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyo que el uso de un Sistema de Comando y Control para los cadetes dentro de las instalaciones militares se relaciona satisfactoriamente con la optimización de la Instrucción y Entrenamiento

de los Cadetes del Arma de Comunicaciones de la EMCH, un estudio que se llevó a cabo en el año 2017. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque señala la importancia de las gestiones en instrucción militar que se imparten a los cadetes para brindar y optimizar el entrenamiento físico de los cadetes. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

Changanaqui, W. & Landa, J. (2019). La calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos – Perú, año 2019. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú.

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo delimitar la relación que existe entre calidad nutricional alimenticia dentro de las instalaciones de la EMCH y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos, en el año 2019. Para la realización del presente trabajo de investigación se empleó la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población y muestra que participo en la investigación estuvo conformada por 42 cadetes. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyo que existe una relación positiva que relaciona la calidad nutricional alimenticia y el rendimiento físico de los cadetes de caballería de la Escuela Militar de Chorrillos – Perú, un estudio que se llevó a cabo en el año 2019. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque señala la importancia de un estudio basado en la calidad nutricional y alimentaria que existe en las instalaciones de la EMCH y el impacto positivo que tiene en el rendimiento físico de los cadetes. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

Agudo, L. & Amaro, J. (2019). Análisis del método de entrenamiento físico militar y el rendimiento físico en los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, año 2019. Tesis licenciatura. Escuela Militar de Chorrillos, Perú.

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo delimitar la relación que existe entre el método de entrenamiento físico militar y el rendimiento físico que se les imparte a los cadetes de Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, año 2019. Para la realización del presente trabajo de investigación se empleó la metodología descriptiva de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población que participo en la investigación estuvo conformada por 219 cadetes y para el estudio se tomó aleatoriamente a 140 cadetes. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta y como herramienta se emplearon los cuestionarios. El autor de la citada investigación concluyo que existe relación positiva y trascendente entre el método de entrenamiento físico militar y el rendimiento físico que se les imparte a los cadetes del Cuarto Año de la Escuela Militar de Chorrillos. En referencia al trabajo de investigación se puede concluir que este trabajo es destacable porque señala la importancia del estudio del análisis del método de entrenamiento físico militar que sirve para optimizar el rendimiento físico de los cadetes. Siendo así una base de referencia para la presente investigación.

2.3. Base teórica

Entrenamiento físico

Juanma, (2014) señala que para desarrollar capacidades físicas, mejorando la resistencia de los cadetes es importante elaborar un plan, cuyo objetivo se encuentra alineado a las capacidades físicas y mentales que se requieren en un centro de formación.

Cabe mencionar, que, en base al autor ya mencionada, el principio metodológico de este plan se basa en mejorar las capacidades, actitudes y aptitudes físicas de los cadetes, de tal manera que se logre una resistencia efectiva.

Así mismo Navarro (2016), señala que la práctica deportiva tiene como objetivo, preparar físicamente a los cadetes. La preparación física consiste en realizar diferentes tipos de ejercicios, con la finalidad de fortalecer las capacidades físicas, lo cual beneficiaría el organismo. Un aspecto importante es la resistencia cardiovascular,

Principios del entrenamiento físico

- **Especificidad:** Si un conjunto de impulsos estimulantes produce una renuencia y ajuste específico, lo cual tiene que buscarse con la finalidad de conocer que tipo de actividad es necesario para obtener los resultados planteados. En caso, el contexto necesite la consistencia, es importante la realización de ejercicios cardiovasculares.
- **Supercompensación:** Es un efecto sobre el organismo luego de realizar un riguroso procedimiento físico en los cadetes. Los cual se debe realizar en forma progresiva, en tanto a la intensidad como a la frecuencia.
- **Periodización:** El entrenamiento militar de los cadetes se basa en el programa de entrenamiento estipulado en el reglamento de educación física militar, el cual esta enfocado en la obtención de las principales capacidades físicas para las personas que recién ingresan a las escuelas de formación.
- **Variedad:** El entrenamiento de los cadetes de la EMCH debe enfocarse en fortaleces sus capacidades básicas, siendo, importante el desarrollo de múltiples ejercicios de acuerdo a su nivel de avance.

Desarrollo metodológico de los programas en educación física

La instrucción del entrenamiento físico de los cadetes, desde su etapa de formación, sigue los lineamientos de los reglamentos actuales y las exigencias del Ejército. En otras palabras, el entrenamiento físico es constante y progresivo, además de ser evaluado en forma permanente, con la finalidad de monitorear las capacidades físicas que poseen los cadetes.

La educación para entrenamiento físico está basada en desarrollar ejercicios integrales, que requieren del presupuesto y conocimiento del instructor, además de seguir el procedimiento establecido en el reglamento vigente. Es por ello, que la enseñanza de los ejercicios para el personal militar está a cargo del estado mayor de la EMCH, además que el entrenamiento tienen que estar precedida por la aplicación y demostración de los instructores. Las clases de entrenamiento físico, según el manual, deben de responder a lo establecido en las progresiones semanales y la proactividad de los cadetes.

La planificación del entrenamiento deportivo

La planificación del entrenamiento físico militar responde a las exigencias que el Ejército requiere de los cadetes de la EMC, cuyo procedimiento se encuentra establecido en el reglamento de entrenamiento físico militar, además de establecer aspectos metodológicos, técnicos y tácticos que deben de seguir los instructores, en cuanto al rendimiento de los cadetes, cuyos principios básicos son la progresividad de la instrucción, ello señala que el programa básico de entrenamiento físico. El otro principio que regula la planificación del entrenamiento físico es la sobrecarga de los ejercicios, este último permite el fortalecimiento de los músculos, desarrollando la masa muscular.

Metodología de una unidad de entrenamiento

La metodología de una investigación muestra el proceso que sigue la EMCH para desarrollar las capacidades de los hombres. Además, deberán seguir los pasos siguientes:

- Necesidades de la tropa
- Facilidades y equipo
- Horario

Según el reglamento del entrenamiento físico de los cadetes, es importante la formación profesional de los cadetes, la cual, al igual que el entrenamiento físico es progresivo y obligatorio para todo el personal de los cadete. Además, se define que es importante contar con la carrera 2,40000, caminata, abdominales, flexiones de la barra. Luego se encuentra una diferenciación entre hombres y mujeres, dado que existe una clasificación distinta a la de hombre.

El programa de entrenamiento físico militar

El programa de entrenamiento está enfocado en desarrolla capacidades en los cadetes, basados en un riguroso y ordenado procedimiento, el cual se lleva a cabo en forma paulatina durante todos los días del cadete en la EMCH, es decir. El programa contiene el tipo de ejercicios y la cantidad que deben de realizar. Además, de encontrarse conforme a lo establecido por el reglamento y causas familiares voluntarias.

Definición y principios de la variable “optimización del rendimiento físico”:

El entrenamiento y rendimiento físico

Según Lago. (2019):

“Dentro de la Proceso histórica de naciente período, han existido diferentes paradigmas, desde aquellos que consideran el rendimiento ligero como la producción óptima del estamento físico de un tirador, hasta quienes consideran levante término como un constructo multifactorial, donde no solamente se debe mezclar la cara condicional, hado todavía aspectos técnicos, tácticos, psicológicos, sociales, comportamentales, etc.”. (p.17).

Con lo aludido líneas arriba, se puede soltar que hablar de ganancia física es hacer referencia de los logros que puede uno montar en pulvínulo a su pláceme y lección. Por lo que, Lago. (2019) dijo.

“El provecho físico-gimnástico ha sido restringido de múltiples formas a lo largo de la parábola. Conceptualmente, se puede descubrir como el máximo cota ligera que pueda asistir un gimnasta o una brigada”. (p.17).

A su vez, Romero Rodríguez & Tous Fajardo. (2011) indicaron que: “Una de las Principales premisas que se han de activo en cuentecilla en la optimización del beneficio atlético en deportes colectivos es acrecentar el rendimiento físico-ágil del arrojador a través de entrenamientos optimizadores que, combinados con el instrucción coadyuvante, consigan que el deportista esté en un brazo físico espléndido al unísono que enlazado para participar en el mayor monograma de competiciones medios de su modalidad deportiva a lo noble de toda la grado” Además, versar del rendimiento atlético es hacer referencia de los logros que consigue o puede ganar a arribar un acróbata. Para ello, los atletas deben sitiar a proceder su mejor pira y causar un jubón basada en el pláceme y la propaganda.

Entre los principales factores que influyen en el buen beneficio físico de un deportista podemos citar a Amarike. (2018), quien lo planteó en los siguientes factores: El aprendizaje. – adonde la constancia y dedicatoria que se le ponga a cada lapso son fundamentales para mejorar la ganancia física. La ingestión. – basada en una abstinencia equilibrada que le pueda solucionar al atleta los nutrientes que necesita ya sea antes y después de su aprendizaje. La cabeza o humor del saltador. El serio competidor no es el antagonista destino el puro jugador, es parlotear, la rivalidad es con él mismo. El lanzador tiene que 20 tener siempre las ganas de superarse sin humillar la guardia, y para eso tiene que acaecer una mentalidad fuerte, siempre con la contemplación de ir por más. Fuerza, sanidad y persistencia es lo que hará que un deportista tenga un máximo de ganancia física.

En cuanto a ello Amarike (2018), nos reafirma que para favor una buena optimización de ganancia físico es interesante tener un entrenamiento vinculado, un sostenimiento balanceada y mollera positiva, pues son estas las claves para sobrevenir un mejor desempeño en el área. Por otro oficio, es interesante balizar que, la OMS2 indicó que todo serafín recuento somático que requiere consumición energética y el uso de los músculos motores se puede elucubrar actividad física. Pues indicó que el adiestramiento no es liso al movimiento físico, ya que, en el primer azar se desempeña de manera planificada y estructurada con el fin de recuperarse o sostener varios componentes de la venia física, entretanto que la segunda, cobija al ejercicio asimismo de a otras actividades que requieren de comprobación fisiológico y se pueden ejercer en actividades cotidianas, juegos o de expansión.

Dimensiones

D1. Horario electivo; El lapso horario hace documentación a aquello que tiene relación o que pertenece a las horas. Su uso más periódico está vinculado a la temporada terrenal durante el que se lleva a cable una actividad. (Pérez & Gardey, 2009). Indicador: Cantidad de horas académicas
Indicador; Cantidad de horas académicas

D2: Recursos; Existen diversos posibles para deber una buena optimización de beneficio físico como por tópicos acaecer ciertos hábitos saludables, producir deporte de guisa uniforme y sobre todo favor una buena proporción mental.

Por lo que Manzano y Pescador (2017) dijeron lo siguiente:

Hábitos saludables: Son cualquier disposición cliché regularmente, que requiere de un pequeño o ningún razonamiento, o, en otras palabras, es cuando un don nadie hace poco de la misma guisa, una y otra vez hasta que

lo realiza automáticamente sin empeño o planeación. Los hábitos incluyen partida actitudes como acciones.

Ejercicio físico: Se recomiendan unos 30 min diarios de batalla física esto con el fin de patrocinar a equilibrar y acompasado el donoso funcionamiento de los órganos Higiene: La acción de habitar en un ámbito desinfectado disminuye la sigla de probabilidades de aceptar una micosis.

Equilibrio mental: Hace crónica a todo lo relacionado al dicha emocional y psicológico, ya que al no hacienda una fortuna en estos aspectos y estar el estrés se puede causar a surcar enfermedades y socavón del sistema inmunitario. (p.54).

Indicador: Aprovechamiento de ambiente

D3: Aprovechamiento de recursos:

El crecimiento de la actividad física dita tomarse como un estandarte social en el cual se integren todos los aspectos culturales necesarios para su desempeño.

2.3 Definición de términos

Aeróbico

El entrenamiento aeróbico es un adiestramiento físico el cual necesita implícitamente de la respiración para aquiescencia realizarse.

Anaeróbico

El adiestramiento anaeróbico es la prueba física que comprende actividades breves basadas en la intensidad, tales como el progreso de mancuerna, mientras que el examen aeróbico está centrado en las actividades de tolerancia, como la maratón o el patinaje de choto. Estado Físico: Un estamento físico es cada una de las situaciones o formas físicamente

distinguibles mediante la tiente de alguna heredad que puede adoptar un sistema físico en su proceso tangible.

Entrenamiento Funcional

Término militar para expresar formas de ocupación alternativas al estadio convencional. Se abecé en movimientos multi-articulares o compuestos, en antinomia a los ejercicios que “localizan” una cierta unión muscular.

2.4 Variables

2.4.1 Definición conceptual

Optimización del entrenamiento físico:

Se fundamenta desde las nuevas teorías y metodologías del entrenamiento atlético evidenciadas en la pericia de numerosos entrenadores exitosos, como asistir un conspicuo y espacioso ganancia deportivo en la pequeña reunión virtual como aparente fundamental de la optimización de la instrucción ágil flagrante, con afectación en los deportes de vaca-reto o eminentemente técnico-tácticos. La capa posibilita al alumnado comprar de los conocimientos esenciales para asistir refrán virtual, manifestándose desde ejemplos prácticos que permitan didácticamente la compra de los contenidos, y la desafío en vestido de ellos desde las perspectivas particulares de cada deporte.

2.4.2 Definición operacional

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items
Optimización del entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos.	Asignatura considerada dentro de la malla curricular de la Escuela Militar para obtener el grado de bachiller en Ciencias Militares	<p>La escala incluye ítems relacionados con la descripción de las asignaturas consideradas dentro de la malla curricular de la Escuela Militar para obtener el grado de bachiller en Ciencias Militares</p> <p>Se califica un estimador acumulativo Likert de 5 puntos que va de siempre hasta nunca.</p> <p>La puntuación es siempre 5, casi siempre 4, a veces 3, 2 casi nunca, 1 nunca.</p>	Formación civil	<ul style="list-style-type: none"> • Asignaturas de ciencias • Asignaturas de humanidades 	1. 2. 3. 4. 5. 6.
			Formación militar	<ul style="list-style-type: none"> • Instrucción táctica • Instrucción técnica • Esfuerzo físico • Cursos operacionales • Asignatura de liderazgo 	7. 8. 9. 10. 11. 12.

CAPITULO III: MARCO METODOLOGICO

3.1 Enfoque

Según Roberto Samperi (2006). Nos dice que cuando hablamos de una pesquisa cuantitativa damos por aludido al ámbito estadístico, es en esto en lo que se fundamenta dicho punto de vista, en estudiar una efectividad objetiva a partir de mediciones numerales y disección estadísticas para localizar previsiones o patrones de proceder del fenómeno o trance sugerido. Este punto de vista utiliza la cosecha de documentos para asegurarse hipótesis, que es importante balizar, se han programado con anticipación al juicio metodológico; con un punto de vista cuantitativo se plantea un compromiso y preguntas concretas de lo cual se derivan las hipótesis. Otra de las características del ajuste cuantitativo es que se emplean experiencias y ensayo de causa-efecto, además se debe subrayar que este tipo de disquisición conlleva a un enjuiciamiento secuencial y racional. Al fin de la tratada se debe adjudicarse una universalización de resultados, pronósticos, examen de fenómenos y la esperanza de producir oposiciones con dicha investigación. (p.3-26).

3.2 Tipo

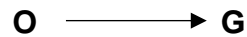
Este sondeo es descriptiva y aplicada ya que averiguación perfeccionar el beneficio físico militarizado de los cadetes de tercer año de Material de Guerra de la Escuela Militar de Chorrillos y que sea aplicada cuando los cadetes se gradúen y desempeñen funciones como Oficiales del Ejército del Perú, ya que si ellos adquieren en su estudios como oficiales estos conocimientos y técnicas de empeño podrán transmitírselo a sus subordinados a través de la entrenamiento marcial, que es igualmente una de las principales funciones del Oficial en sus primeros años de egresado de la Escuela Militar, ya sea con fragmentario del ocupación militar voluntario o con Técnicos-sub oficiales.

3.3 Diseño

No Experimental-transversal

La investigación es del diseño transversal, pues se levantó una sola vez en el tiempo.

El diseño que se utilizó es el siguiente:



Donde:

O = Es la observación, una medición, prueba.

G = Grupo de sujetos (Muestra)

3.4 Método

Para Rafael Calduch (2014), El método empleado en esta investigación es comparativo toda vez que se puede plantear es el de considerar una sola variable de la realidad para poder medir sus valores y compararlos con los de la misma variable en otra realidad distinta (p104). Para debemos considerar los cuatro aspectos fundamentales de este proceso:

1º.-Organización de los datos

2º.-Establecimiento de datos representativos del conjunto de los valores de la variable. 3º.-Determinación de las principales características que definen el conjunto de valores de la variable.

4º.-Representación comparativa numérica y gráfica.

3.5 Población y muestra

Población

Está conformada por todo el parcial de cadetes de tercer año de una población de 20 cadetes de tercer año, de acuerdo al subsiguiente suceso.

Muestra

Es un indicio no probabilista ya que no se puede elegir de manera aleatoria el orden de encuesta, por el bono de acontecer una cantidad estrecha y específica de encuestados los cuales fueron elegidos los cadetes de ingeniería de tercer año del servicio de Material de Guerra en definición son 20 de ellos.

3.6. Técnicas e instrumentos para la recolección de información

Técnica

Se empleó una técnica como la encuesta conformada por 12 ítems, la cual fue utilizada porque es una herramienta que nos permite asimilar el anuncio de las motivaciones, actitudes y opiniones de los individuos con listado a la intención de averiguación. Se aplicó colectivamente, buscando datos concretos sobre el entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos.

Instrumento

El cuestionario, para los cadetes de tercer año del ministerio de Material de Guerra, participantes en el sondeo, a través de esta técnica, se formuló preguntas comparativas por cada dimensión

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

Validación

Este estudio utilizó el juicio de expertos para la validación del instrumento de investigación. Este juicio consistió en solicitar a tres expertos en el tema de investigación su opinión respecto al instrumento, la misma que se registró en la

hoja de evaluación de expertos y se encuentra en los anexos de la investigación (Cabrero Almenara & Llorente Cejudo , 2013)

Confiabilidad

El instrumento en esta investigación fue sometido a una prueba piloto para determinar el coeficiente del Alpha de Cronbach, a fin de determinar su confiabilidad. Esta confiabilidad se determinó con los resultados obtenidos, ya que el puntaje obtenido fue de 0.7945, encontrándose en el rango de fuertemente confiable (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

3.8. Procedimientos para el tratamiento de datos

El análisis e interpretación de los datos fueron analizados en el nivel descriptivo. Las técnicas esgrimidas para el proceso de las derivaciones obtenidas a través de las disímiles herramientas de recolección de datos, así como para su interpretación ulterior, han sido el análisis y la síntesis, que permitió una mejor definición de los componentes individuales del fenómeno estudiado; y, de deducción-inducción, que permitió comprobar a través de interpretación de recolección de los datos en escala Likert determinadas el comportamiento de indicadores de la realidad estudiada.

3.9 Aspectos éticos

La actual pesquisa se ha desarrollado teniendo en presente la perspectiva decente del investigador (decoro, hábito de valores, etc.), comprobación de ello anexo documentos importantes:

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

CAPÍTULO IV: INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Descripción

Tabla 1

Optimización del entrenamiento físico

P4: ¿Cree usted que el rendimiento físico de la Escuela Militar de Chorrillos debería optimizarse?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	TOTALMENTE EN DESACUERDO	3	15,0	15,0	15,0
	DE ACUERDO	8	40,0	40,0	55,0
	TOTALMENTE DE ACUERDO	9	45,0	45,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Interpretación: Respecto de que cree ud que el **entrenamiento** físico de la Escuela Militar de Chorrillos debería optimizarse nos indica que el 15.3% está totalmente en desacuerdo, el 40.0% de acuerdo, mientras el 45.0% está Totalmente de acuerdo.

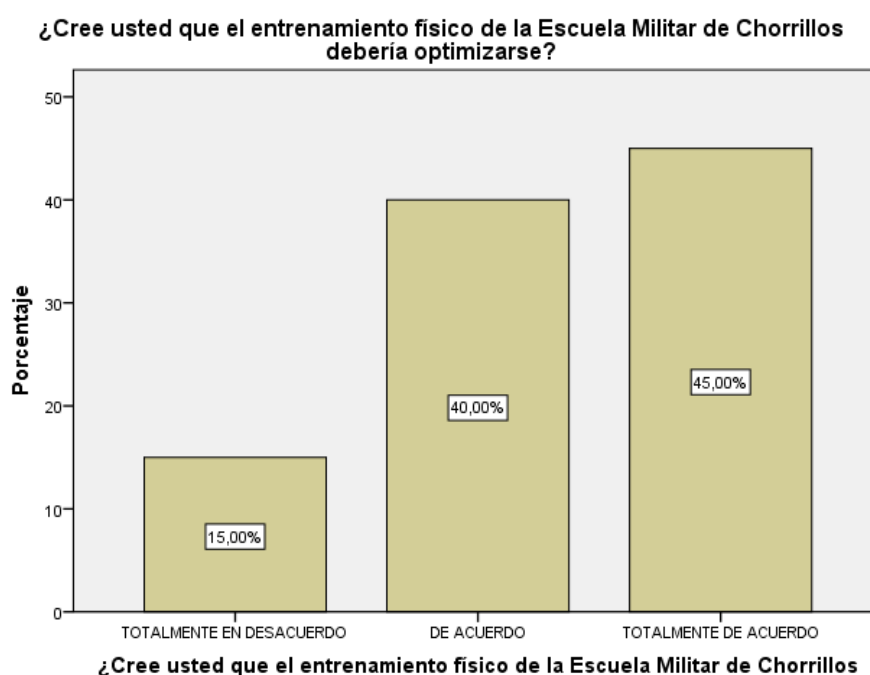


Figura 1 Optimización del entrenamiento físico

Tabla 2

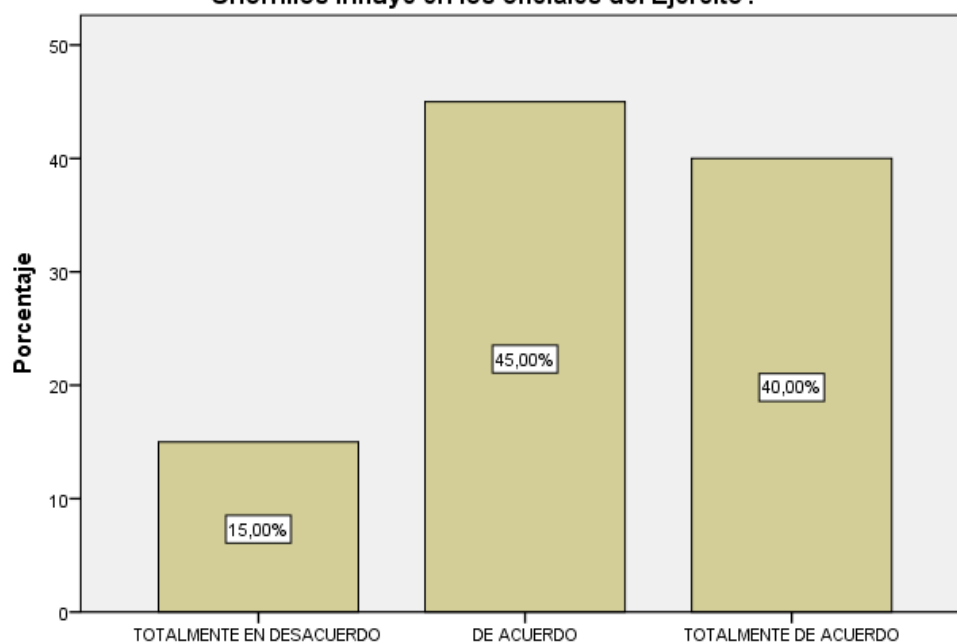
Influencia del entrenamiento físico en los oficiales del ejército

¿Cree usted que la optimización del entrenamiento físico de la Escuela Militar de Chorrillos influye en los oficiales del Ejército?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido TOTALMENTE EN DESACUERDO	3	15,0	15,0	15,0
DE ACUERDO	9	45,0	45,0	60,0
TOTALMENTE DE ACUERDO	8	40,0	40,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Interpretación: Respecto de que Cree usted que la optimización del entrenamiento físico de la Escuela Militar de Chorrillos influye en los oficiales del Ejército nos indica que el 15.0% está totalmente en desacuerdo, el 45.0% de acuerdo, mientras el 40.0% está Totalmente de acuerdo.

¿Cree usted que la optimización del entrenamiento físico de la Escuela Militar de Chorrillos influye en los oficiales del Ejército?



¿Cree usted que la optimización del entrenamiento físico de la Escuela Militar de Chorrillos influye en los oficiales del Ejército?

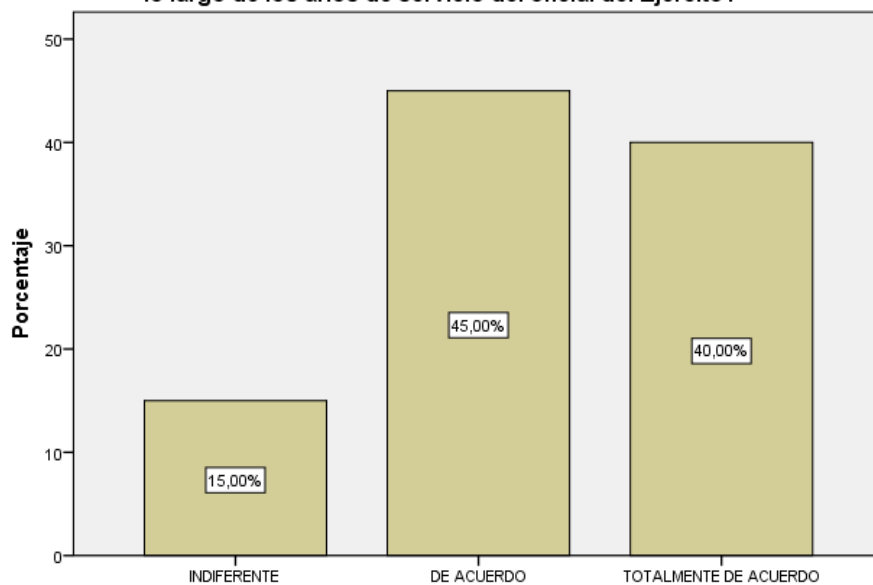
Figura 2 *Influencia del entrenamiento físico en los oficiales del ejército*

Tabla 3

¿Existen diferencias en la influencia de la optimización del entrenamiento físico a lo largo de los años de servicio del oficial del Ejército?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	INDIFERENTE	3	15,0	15,0	15,0
	DE ACUERDO	9	45,0	45,0	60,0
	TOTALMENTE DE ACUERDO	8	40,0	40,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

¿Existen diferencias en la influencia de la optimización del entrenamiento físico a lo largo de los años de servicio del oficial del Ejército?



¿Existen diferencias en la influencia de la optimización del entrenamiento físico a lo largo de los años de servicio del oficial del Ejército?

Figura 3 diferencias en la influencia del entrenamiento físico en los años de servicio del militar

Interpretación: Respecto a que si existen diferencias en la influencia de la optimización del entrenamiento físico a lo largo de los años de servicio del oficial del Ejército nos indica que el 15.0% está indiferente, el 45.0% de acuerdo, mientras el 40.0% está Totalmente de acuerdo.

Tabla 4

¿Cree usted que el entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos es importante en sus primeros años de servicio en su carrera como oficial?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	INDIFERENTE	3	15,0	15,0	15,0
	DE ACUERDO	6	30,0	30,0	45,0
	TOTALMENTE DE ACUERDO	11	55,0	55,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

¿Cree usted que el entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos es importante en sus primeros años de servicio en su carrera como oficial?

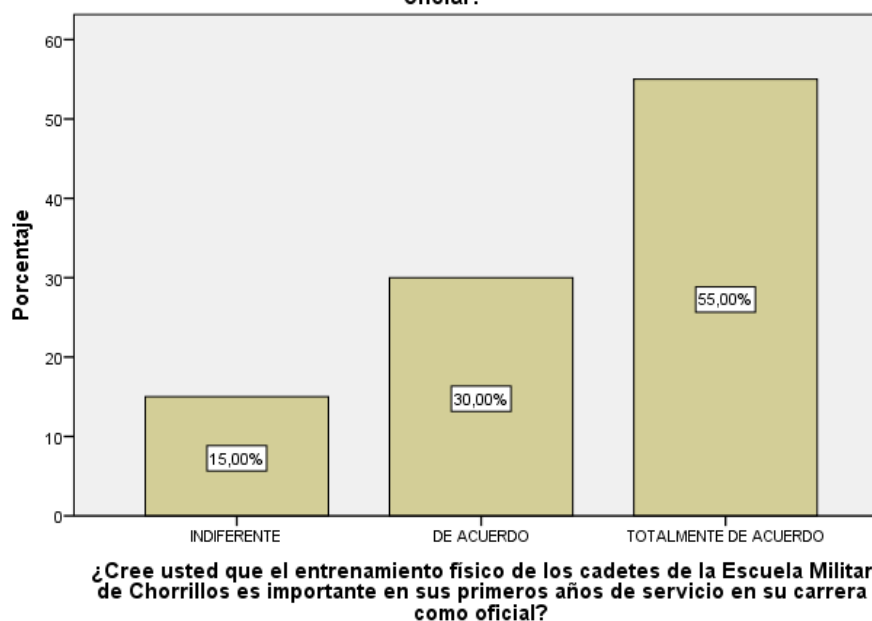


Figura 4 *entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos es importante en sus primeros años de servicio*

Interpretación: Respecto de que Cree usted que el entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos es importante en sus primeros años de servicio en su carrera como oficial nos indica que el 15.0% está indiferente, el 30.0% de acuerdo, mientras el 55.0% está Totalmente de acuerdo.

Tabla 5

¿Cree usted que los cadetes de la Escuela Militar pueden transmitir sus conocimientos acerca del entrenamiento físico a sus otros compañeros?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido TOTALMENTE EN DESACUERDO	3	15,0	15,0	15,0
DE ACUERDO	8	40,0	40,0	55,0
TOTALMENTE DE ACUERDO	9	45,0	45,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

¿Cree usted que los cadetes de la Escuela Militar pueden transmitir sus conocimientos acerca del entrenamiento físico a sus otros compañeros?

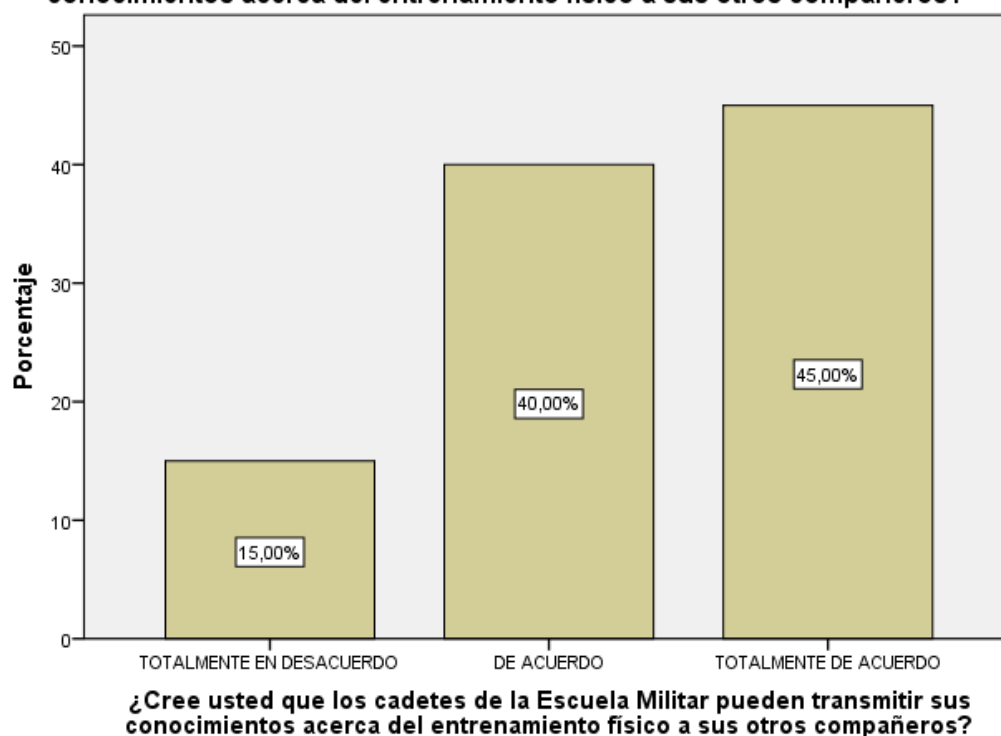


Figura 5 transmisión de conocimientos

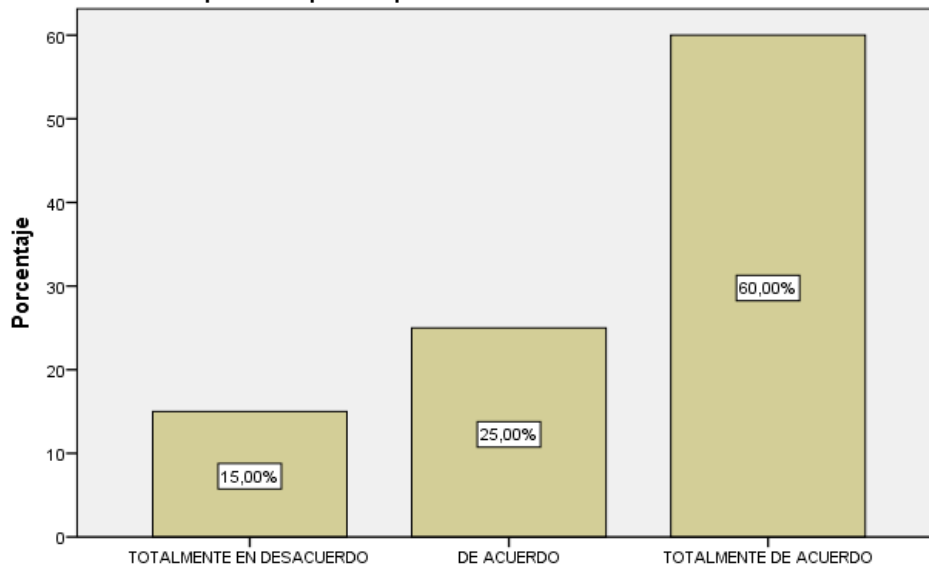
Interpretación: Respecto de que Cree usted que el entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos es importante en sus primeros años de servicio en su carrera como oficial nos indica que el 15.0% está totalmente en desacuerdo, el 40.0% de acuerdo, mientras el 45.0% está Totalmente de acuerdo.

Tabla 6

¿Cree usted que el entrenamiento físico desarrollado en la Escuela Militar de Chorrillos es importante para el personal de TSMV de las unidades del Perú?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido TOTALMENTE EN DESACUERDO	3	15,0	15,0	15,0
DE ACUERDO	5	25,0	25,0	40,0
TOTALMENTE DE ACUERDO	12	60,0	60,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

¿Cree usted que el entrenamiento físico desarrollado en la Escuela Militar de Chorrillos es importante para el personal de TSMV de las unidades del Perú?



¿Cree usted que el entrenamiento físico desarrollado en la Escuela Militar de Chorrillos es importante para el personal de TSMV de las unidades del Perú?

Figura 6 *entrenamiento físico para el personal de tsmv*

Interpretación: Respecto de que Cree usted que el entrenamiento físico desarrollado en la Escuela Militar de Chorrillos es importante para el personal de TSMV de las unidades del Perú nos indica que el 15.0% está totalmente en desacuerdo, el 25.0% de acuerdo, mientras el 60.0% está Totalmente de acuerdo.

Tabla 7

¿Cree usted que un gimnasio con tecnología moderna ayudará a la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido INDIFERENTE	3	15,0	15,0	15,0
DE ACUERDO	7	35,0	35,0	50,0
TOTALMENTE DE ACUERDO	10	50,0	50,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

¿Cree usted que un gimnasio con tecnología moderna ayudará a la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

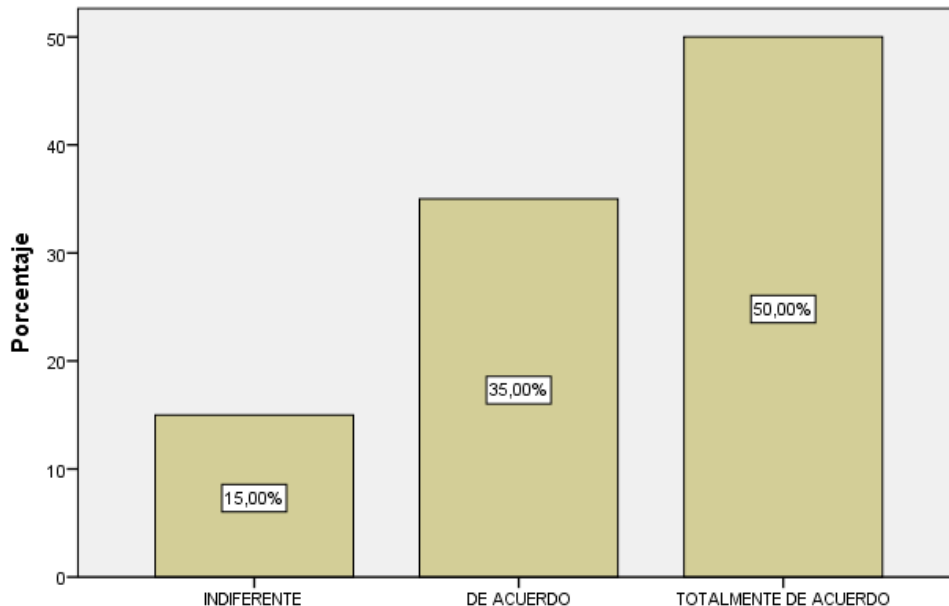


Figura 7 Incorporación de un gimnasio con tecnología moderna

Interpretación: Respecto de que Cree usted que un gimnasio con tecnología moderna ayudará a la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos nos indica que el 15.0% está indiferente, el 35.0% de acuerdo, mientras el 50.0% está Totalmente de acuerdo.

Tabla 8

¿Cree usted que un sistema de acondicionamiento en fuerza y resistencia muscular aportara en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	DE ACUERDO	10	50,0	50,0	50,0
	TOTALMENTE DE ACUERDO	10	50,0	50,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

¿Cree usted que un sistema de acondicionamiento en fuerza y resistencia muscular aportara en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?



¿Cree usted que un sistema de acondicionamiento en fuerza y resistencia muscular aportara en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

Figura 8 *sistema de acondicionamiento*

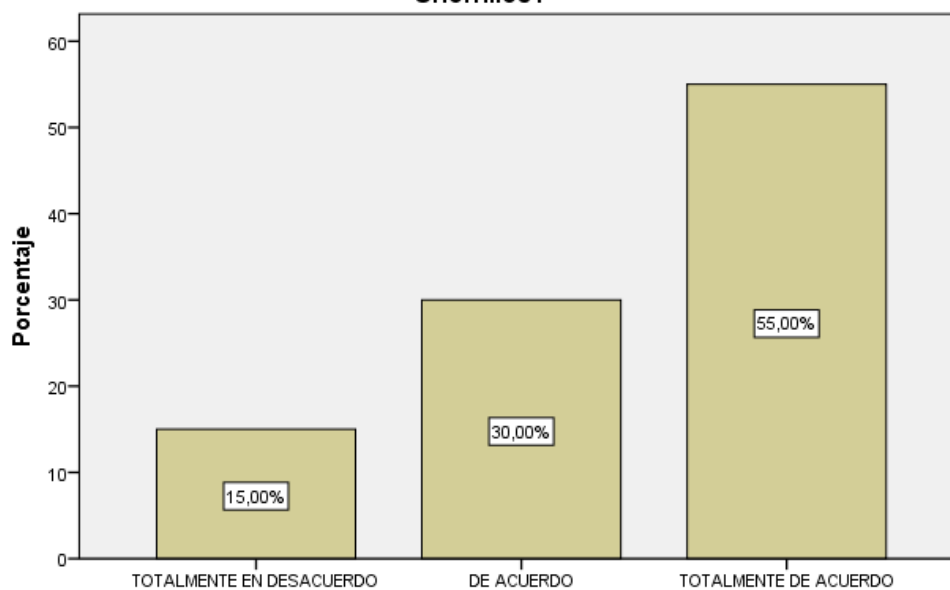
Interpretación: Respecto de que Cree usted que un sistema de acondicionamiento en fuerza y resistencia muscular aportara en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos nos indica que el 50.0% se encuentra de acuerdo, mientras el 50.0% está Totalmente de acuerdo.

Tabla 9

¿Cree usted que el aprovechamiento de recursos tenga relación alguna con la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido TOTALMENTE EN DESACUERDO	3	15,0	15,0	15,0
DE ACUERDO	6	30,0	30,0	45,0
TOTALMENTE DE ACUERDO	11	55,0	55,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

¿Cree usted que el aprovechamiento de recursos tenga relación alguna con la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?



¿Cree usted que el aprovechamiento de recursos tenga relación alguna con la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

Figura 9 Aprovechamiento de recursos

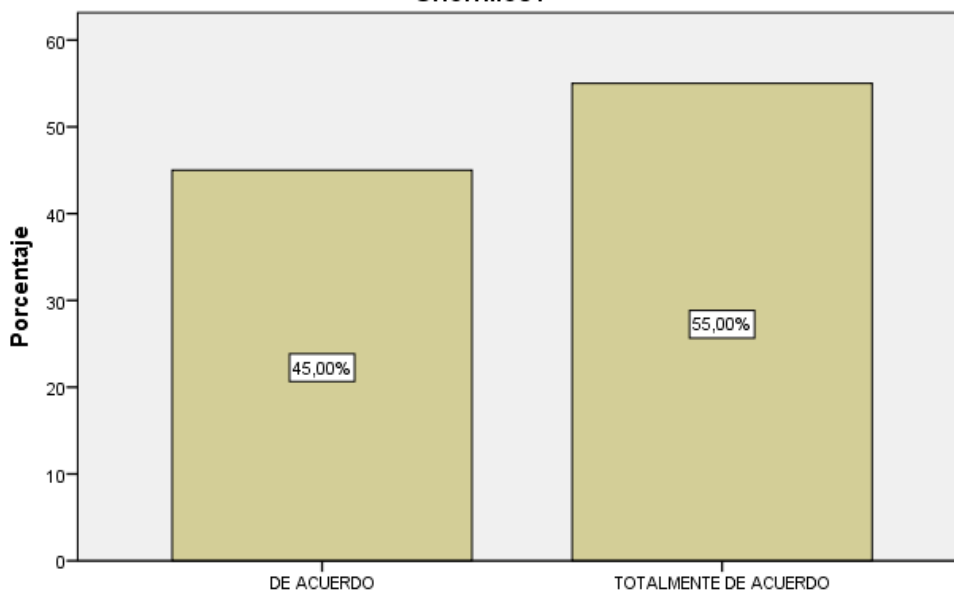
Interpretación: Respecto de que Cree usted que el aprovechamiento de recursos tenga relación alguna con la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos nos indica que el 15.0% está totalmente en desacuerdo, el 30.0% de acuerdo, mientras que el 55.0% está Totalmente de acuerdo.

Tabla 10

¿Cree usted que la eficiencia física y mental de los cadetes influya en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido DE ACUERDO	9	45,0	45,0	45,0
TOTALMENTE DE ACUERDO	11	55,0	55,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

¿Cree usted que la eficiencia física y mental de los cadetes influya en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?



¿Cree usted que la eficiencia física y mental de los cadetes influya en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

Figura 10 *influencia de la eficiencia física y mental de los cadetes*

Interpretación: Respecto de que Cree usted que la eficiencia física y mental de los cadetes influya en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos nos indica que el 45.0% se encuentra de acuerdo, mientras el 55.0% está Totalmente de acuerdo.

Tabla 11

¿Cree usted que sería útil el uso de las cantidades de horas académicas para reforzar la optimización del entrenamiento físico de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
INDIFERENTE	3	15,0	15,0	15,0
DE ACUERDO	7	35,0	35,0	50,0
TOTALMENTE DE ACUERDO	10	50,0	50,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

¿Cree usted que sería útil el uso de las cantidades de horas académicas para reforzar la optimización del entrenamiento físico de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos?

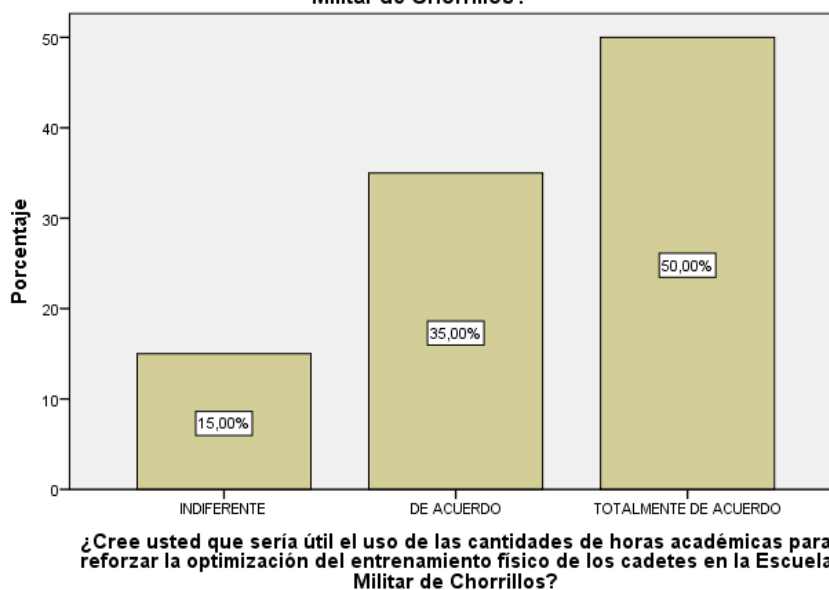


Figura 11 *cantidades de horas académicas*

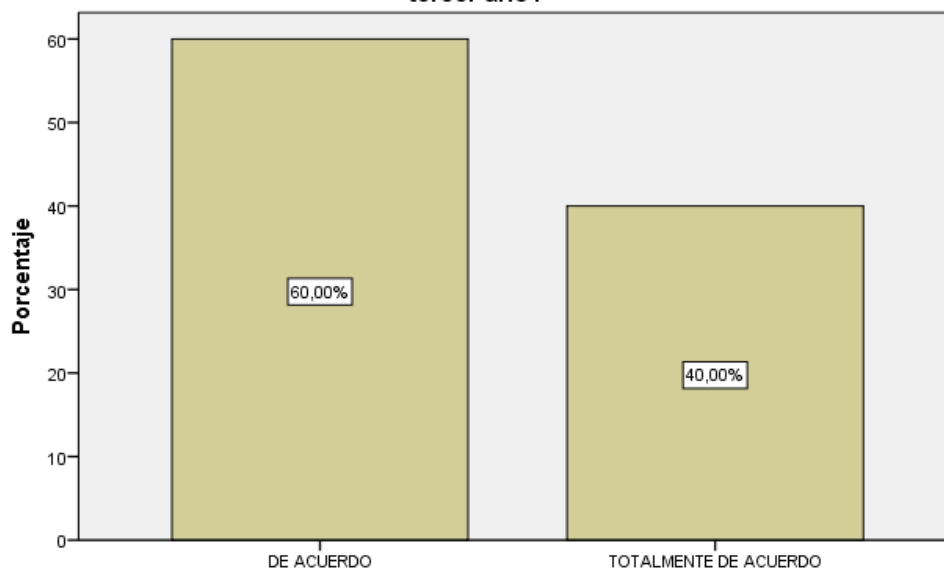
Interpretación: Respecto de que Cree usted que sería útil el uso de las cantidades de horas académicas para reforzar la optimización del entrenamiento físico de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos nos indica que el 15.0% está indiferente, el 35.0% de acuerdo, mientras el 50.0% está Totalmente de acuerdo.

Tabla 12

¿Cree usted que el Aprovechamiento de los ambientes en la escuela militar de chorrillos faculte la optimización del entrenamiento físico de los cadetes del tercer año?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	DE ACUERDO	12	60,0	60,0	60,0
	TOTALMENTE DE ACUERDO	8	40,0	40,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

¿Cree usted que el Aprovechamiento de los ambientes en la escuela militar de chorrillos faculte la optimización del entrenamiento físico de los cadetes del tercer año?



¿Cree usted que el Aprovechamiento de los ambientes en la escuela militar de chorrillos faculte la optimización del entrenamiento físico de los cadetes del tercer año?

Figura 12 *aprovechamiento de los ambientes*

Interpretación: Respecto de que Cree usted que el Aprovechamiento de los ambientes en la escuela militar de chorrillos facultara la optimización del entrenamiento físico de los cadetes del tercer año, nos indica que el 60.0% está de acuerdo, mientras el 40.0% se encuentra Totalmente de acuerdo.

4.2. Discusión

Para Fernández (2007), la discusión es el análisis y explicación de los resultados obtenidos con los resultados esperados (hipótesis) y los resultados publicados por otros autores (antecedentes), valores teóricos y creencias de sentido común.

Los resultados obtenidos en la presente investigación están respaldados con las investigaciones tomadas en cuenta como antecedentes en este estudio (tesis formuladas por otros autores), vale decir que son investigaciones que tienen similares resultados con el estudio actual.

De allí que podemos afirmar que existe una significativa relación entre la variable de estudio, vale decir que la optimización del entrenamiento físico, lo que además se sustenta con las bases teóricas tomadas en cuenta en esta investigación.

De igual manera se corrobora la existencia de una estrecha relación entre la optimización del entrenamiento físico, quedando de esta manera justificada los antecedentes (investigaciones anteriores) y las bases teóricas.

CONCLUSIONES

Primera Conclusión

La optimización del entrenamiento físico influye directamente con la dimensión 1 Distribución horaria de los cadetes de tercer año de la escuela militar de chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019. Concluyendo, para diagnosticar el porcentaje de cada ítem referido a su dimensión en específico se usó como instrumento el cuestionario con la respectiva confiabilidad que marca el análisis estadístico alfa de cronbach dando como resultado 0.941 lo cual se considera un valor óptimo y fiable obteniendo un porcentaje de la encuesta 45% que se encuentran de acuerdo con dicha influencia de la dimensión 1 en la variable estudiada: “optimización del entrenamiento físico”.

Segunda Conclusión

La optimización del entrenamiento físico influye directamente con la dimensión 2 recursos ambientales que son de permisible acceso y aprovechamiento para los cadetes de tercer año de la escuela militar de chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019. Concluyendo, para diagnosticar el porcentaje de cada ítem referido a su dimensión en específico se usó como instrumento el cuestionario con la respectiva confiabilidad que marca el análisis estadístico alfa de cronbach dando como resultado 0.941 lo cual se considera un valor óptimo y fiable obteniendo un porcentaje de la encuesta de 55% que se encuentran de acuerdo con dicha influencia de la dimensión 2 en la variable estudiada: “optimización del entrenamiento físico”

Tercera Conclusión

La optimización del entrenamiento físico influye directamente con la dimensión 3 Aprovechamiento de recursos para reducir los tiempos improductivos (eficiencia) de los cadetes de tercer año de la escuela militar de chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019. Concluyendo, para diagnosticar el porcentaje de cada ítem referido a su dimensión en específico se usó como instrumento el cuestionario con la respectiva confiabilidad que marca el análisis estadístico alfa de cronbach dando como resultado 0.941 lo cual se considera un valor óptimo y fiable, obteniendo un porcentaje de la encuesta de 60% que se encuentran de acuerdo con dicha influencia de la dimensión 3 en la variable estudiada: “optimización del entrenamiento físico”

RECOMENDACIONES

El investigador del presente tema recomienda al Sr. Gral. de Brigada, Director de la Escuela Militar de Chorrillos que se digne disponer lo siguiente:

Primera Recomendación

Que se promueva La optimización del entrenamiento físico mediante una Progresión Semanal según sus **horarios lectivos**, a presente de que se mantenga operativo el desarrollo y desempeño físico de los cadetes del tercer año de la Escuela Militar chorrillos.

Segunda Recomendación

Que se programe de manera periódica, así como se tengan en cuenta, el uso de los recursos **ambientales** que posee la escuela militar, donde los cadetes de tercer año puedan llevar a cabo La optimización del entrenamiento físico en su máxima expresión.

Tercera Recomendación

Que se potencie la doctrina sobre La optimización del entrenamiento físico de tal manera de que se mantenga el **Aprovechamiento de recursos** para reducir los tiempos improductivos (eficiencia) de los cadetes de tercer año de la escuela militar de chorrillos..

REFERENCIAS

- Amarike. (2018). ¿Qué es el rendimiento físico? Obtenido de Instituto de Estudios Universitarios. Recuperado de: <https://amerike.edu.mx/que-es-rendimiento-fisico/>
- Altamirano (2014), "*La preparación física y su influencia en el rendimiento físico de los aspirantes a soldados IWIAS*". (Tesis de postgrado). Escuela coronel Gonzalo Barragán, provincia de Pastaza, Ecuador.
- Carazas (2009), "*El Programa de Actividades Físicas y la calidad de las personas de la tercera edad, del Club Centro Adulto Mayor, sexo masculino-femenino de 60 años a más*". (Grado de Magister en Ciencias de la Educación y en Ciencias del Deporte). Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle, Chosica, Perú.
- Chumbes (2015), "*La implementación de un plan de ejercicio básico aplicando el GPS en el provecho físico de estudiantes universitarios*". (Grado de magister en Educación Física). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lurigancho, Chosica, Perú.
- De la Cruz (2011), "*El Programa de entrenamiento deportivo y el desarrollo de la Inteligencia cinestesica corporal en las selecciones de vóleybol femenino categoría SUB- 12 de las Instituciones Educativas*" (tesis de Grado de Magister en Ciencias de la Educación y mención en Ciencias del Deporte). Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle, Lurigancho, Chosica, Perú.
- Juanma. (14 de Julio de 2014). Plan de entrenamiento militar. Obtenido de <https://ejerciciosencasa.as.com/plan-de-entrenamiento-militar/>

Navarro, J. (29 de junio de 2016). Preparación Física. Obtenido de Definición ABC.
Recuperado de: <https://www.definicionabc.com/deporte/preparacion-fisica.php>

Lago, C. (2019). "Optimización del rendimiento físico- deportivo en futbol en la sala femenina: Desde la epidemiología lesional a una propuesta de intervención".
Universidad de Vigo. Recuperado de:
http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/1320/LagoFuentes_Carlos_TD_2019_AA.pdf?sequence=4

Romero Rodríguez, D., & Tous Fajardo, J. (2011). Prevención de lesiones en el deporte claves para un rendimiento deportivo óptimo. Barcelona: Editorial Médica Panamericana.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumento de recolección

Anexo 3: Base de datos

Anexo 4: Validación de instrumento por experto

Anexo 5: Constancia de entidad donde se efectuó la investigación

Anexo 6: Compromiso de autenticidad del instrumento

Anexo 7: Asesor y miembros del Jurado

Anexo 8: Compromiso ético, declaración jurada de autoría autenticidad y no plagio

Anexo 9: Certificado Turnitin

Anexo 10: Acta de sustentación de tesis

Anexo 1



Matriz de consistencia

Título: Optimización del entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2020

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>Problema general ¿De qué manera se puede optimizar el nivel de entrenamiento físico en los cadetes de la EMCH?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿En qué medida influye optimizar la Distribución horaria en el entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de la escuela militar de chorrillos – cfb”?</p> <p>¿En qué medida influye optimizar los recursos en el entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de la escuela militar de chorrillos – cfb”?</p> <p>¿En qué medida influye optimizar el aprovechamiento de recursos en el entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de la escuela militar de chorrillos – cfb”?</p>	<p>Objetivo general Determinar el nivel de optimización en el entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar cómo influye la distribución horaria en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de 3er año de la escuela militar de chorrillos-CFB</p> <p>•Determinar cómo influye los recursos físicos en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de 3er año de la escuela militar de chorrillos-CFB.</p> <p>•Determinar cómo influye el aprovechamiento de los recursos con la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de 3er año de la escuela militar de chorrillos-CFB.</p>	<p>Hipótesis general Estudiar el nivel de optimización en el entrenamiento físico influye significativamente en los cadetes de ingeniería de la Escuela militar de chorrillos – CFB”.</p> <p>Hipótesis específicas Estudiar el nivel de optimización del entrenamiento físico influye significativamente en la distribución horaria de los cadetes del tercer año en la escuela militar de chorrillos – CFB</p> <p>Estudiar el nivel optimización del entrenamiento físico influye significativamente en los recursos físicos manifestados en los cadetes del tercer año en la escuela militar de chorrillos – CFB</p> <p>Estudiar el nivel de optimización del entrenamiento físico influye significativamente con el aprovechamiento de los recursos por parte de los cadetes del tercer año en la escuela militar de chorrillos – CFB.</p>	<p>Variable independiente</p> <p>“Optimización del entrenamiento físico de los cadetes del tercer año de la escuela militar de chorrillos”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Horarios lectivos • Recursos • Aprovechamiento de recursos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cantidad de Horas académicas • Aprovechamiento de ambientes • Eficiencia 	<p>Enfoque: cuantitativa</p> <p>Tipo Básico / Descriptivo</p> <p>Diseño: no experimental-transversal</p> <p>Población 20 cadetes de tercer año. De MG</p> <p>Muestra 20 cadetes de MG</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumento Cuestionario</p> <p>Métodos de Análisis de Datos Paquete estadístico (SPSS 23)</p>

Anexo 2



Instrumento de recolección

Formación profesional de los cadetes de 3er año de Artillería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2019

Instrucciones para el encuestado: Coloque una X en la respuesta que usted

Considera sea la correcta. El presente cuestionario es anónimo

Pregunta 01. ¿Cree usted que el entrenamiento físico de la Escuela Militar de Chorrillos debería optimizarse?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 02. ¿Cree usted que la optimización del entrenamiento físico de la Escuela Militar de Chorrillos influye en los oficiales del Ejército?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 03. ¿Existen diferencias en la influencia de la optimización del entrenamiento físico a lo largo de los años de servicio del oficial del Ejército?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO

- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 04. ¿Cree usted que el entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos es importante en sus primeros años de servicio en su carrera como oficial?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 05. ¿Cree usted que los cadetes de la Escuela Militar pueden transmitir sus conocimientos acerca del entrenamiento físico a sus otros compañeros?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 06. ¿Cree usted que el entrenamiento físico desarrollado en la Escuela Militar de Chorrillos es importante para el personal de TSMV de las unidades del Perú?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO

- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 07. ¿Cree usted que un gimnasio con tecnología moderna ayudará a la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 08. ¿Cree usted que un sistema de acondicionamiento en fuerza y resistencia muscular aportara en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 09. ¿Cree usted que el aprovechamiento de recursos tenga relación alguna con la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO

- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 10. ¿Cree usted que la eficiencia física y mental de los cadetes influya en la optimización del entrenamiento físico de los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 11. ¿Cree usted que sería útil el uso de las cantidades de horas académicas para reforzar la optimización del entrenamiento físico de los cadetes en la Escuela Militar de Chorrillos?

- EN DESACUERDO
- TOTALMENTE EN DESACUERDO
- INDIFERENTE
- DE ACUERDO
- TOTALMENTE DE ACUERDO

Pregunta 12. ¿Cree usted que el Aprovechamiento de los ambientes en la escuela militar de chorrillos faculte la optimización del entrenamiento físico de los cadetes del tercer año?

- EN DESACUERDO

TOTALMENTE EN DESACUERDO

INDIFERENTE

DE ACUERDO

TOTALMENTE DE ACUERDO

Anexo 3



Base de datos

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
1	5	5	5	5	3	4	3	5	4	3	4	3
2	5	4	3	3	2	2	4	5	5	3	5	5
3	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5
4	2	3	2	2	3	4	2	5	3	2	2	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4
9	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5
10	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4
11	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5
12	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5
13	5	5	5	5	4	5	3	4	5	5	5	2
14	4	4	4	3	5	4	5	3	4	2	4	4
15	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
16	5	5	5	5	4	5	3	4	5	5	5	2
17	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5
18	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5
19	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5
20	4	4	4	3	5	4	5	3	4	2	4	4

Anexo 4



**Validación del instrumento por
expertos**

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Optimización del entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de material de guerra de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2029

AUTORES:

Loaiza Mayhuere Jorge Estefano

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

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO:

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO:

.....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:

FIRMA:

DNI:

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Optimización del entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de material de guerra de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2029

AUTORES:

Loaiza Mayhuere Jorge Estefano

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

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO:

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:.....

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO:

.....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:

FIRMA:

DNI:

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN /TESIS:

Optimización del entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de material de guerra de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, Lima-2029

AUTORES:

Loaiza Mayhuere Jorge Estefano

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

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

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL EXPERTO:

OBSERVACIONES REALIZADAS POR EL EXPERTO:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO:

.....

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:

FIRMA:

DNI:

Anexo 5



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

Constancia de la entidad donde se efectuó la investigación
ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”

CONSTANCIA

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

HACE CONSTAR

Que los Cadetes que se mencionan han realizado la investigación en esta dependencia militar sobre el tema titulado: Optimización del entrenamiento físico de los cadetes de tercer año de Material de Guerra de la Escuela Militar de Chorrillos Crnl “Francisco Bolognesi”

Investigadores:

Bach Loaiza Mayhuere Jorge Estefano

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

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

.....

Anexo 6



**Compromiso de autenticidad del
instrumento**

Compromiso de autenticidad del instrumento

Los Cadetes que suscriben líneas abajo, autores del trabajo de investigación titulado: Optimización de los cadetes de tercer año de material de guerra de la Escuela Militar de Chorrillos Crnl “Francisco Bolognesi”, 2019.

HACEN CONSTAR:

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

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

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

Chorrillos,..... dedel 2019

.....

Bach. Loaiza Mayhuere Jorge Estefano

Anexo 7



Asesor y miembro del jurado

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

TEMÁTICO:

METODOLÓGICO:

PRESIDENTE DEL JURADO:

.....

MIEMBROS DEL JURADO:

.....

MIEMBROS DEL JURADO:

.....

Anexo 8



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

COMPROMISO ÉTICO ,DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento, Yo, _____
_____, identificado con Documento Nacional de Identidad N° _____
_____, con domicilio real en _____, en el distrito de _____
_____, provincia de _____, departamento de _____
_____, estudiante / egresado de _____
_____ la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", declaro bajo juramento que:

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

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

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



Apellidos y nombres

DNI

COMPROMISO ÉTICO ,DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Mediante el presente documento, Yo, _____
_____, identificado con Documento Nacional de Identidad N° _____
_____, con domicilio real en _____, en el distrito de _____
_____, provincia de _____, departamento de _____
_____, estudiante / egresado de _____
_____ la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", declaro bajo
juramento que:

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

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

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



Apellidos y nombres

DNI

Anexo 9



Certificado turnitin



Recibo digital

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

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Jorge loiza
 Título del ejercicio: Material de guerra
 Título de la entrega: OPTIMIZACION DEL ENTRENAMIE..
 Nombre del archivo: LOAYZA_17OCT.docx
 Tamaño del archivo: 614.55K
 Total páginas: 74
 Total de palabras: 11,408
 Total de caracteres: 62,279
 Fecha de entrega: 18-oct.-2020 12:52p. m. (UTC-0500)
 Identificador de la entrega: 1410661775



Anexo 10



Acta de sustentación de tesis

Escuela Militar de Chorrillos
“Coronel Francisco Bolognesi”

ACTA DE **SUSTENTACIÓN** DE TESIS

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las horas del día
 De del 20... se dio a la sustentación de la tesis titulada:

.....
e

el jurado evaluador confirmado por:

- PRESIDENTE :
- SECRETARÍO :
- VOCAL :

Concluida la sustentación, los miembros del jurado dictaminan:

APROBADO POR UNANIMIDAD

APROBADO POR MAYORIA

DESAPROBADO

Siendo las Horas del día Se dio por concluida el presente
 acto, firmando los miembros del jurado evaluador.

VOCAL

SECRETARIO

PRESIDENTE