

# **UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO**

## **ESCUELA DE POST GRADO**

### **TESIS**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO “PEPE” PARA  
MEJORAR EL RENDIMIENTO FISICO EN LOS ALUMNOS  
DE LA I.E “JOSE GABRIEL CONDORCANQUI” HUICHAY-  
TARMA, 2007**

**PARA OBTENER EL GRADO DE:**

**MAGISTER EN EDUCACION**

**CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

**AUTOR:**

**BR. JOSÉ ARDILES HURTADO**

**ASESORA:**

**MGTR. LINDOMIRA CASTRO LLAJA**

**LIMA – PERU**

**2013**

## **DEDICATORIA**

A Isauro, Isabel, Bertha y Rogelio  
por su invalorable apoyo moral en la aplicación  
de la presente tesis.

## **AGRADECIMIENTO**

A la I.E “José Gabriel Condorcanqui” del anexo de Huichay de la provincia de Tarma, por facilitar la aplicación de la presente investigación.

A la Magíster Lindomira Castro Llaja, asesora por guiarme en el desarrollo y aplicación de la presente tesis.

A todos los amigos Doctores, Magísteres y Profesores que aportaron con sus ideas a la realización de la presente tesis.

## **PRESENTACION**

La presente tesis titulada programa de entrenamiento “pepe” para mejorar el rendimiento físico, surgió de la priorización de la problemática y falta de rendimiento físico en los alumnos de la I.E “José Gabriel Condorcanqui” Huichay-Tarma, 2007, con el fin de favorecer su desarrollo de su inmenso potencial, por lo que tomamos la decisión de programar un conjunto de actividades los cuales fueron aplicados en los alumnos para el logro de su rendimiento físico que les permitieran relacionarse activamente en los JNDE 2007.

Nuestro trabajo de investigación para llevarlo a cabo se organizó de la siguiente manera:

En el capítulo I: Se planteó en base a la priorización del problema, a la falta de rendimiento físico, porque motivo los alumnos no logran desarrollar sus capacidades ya que no tienen oportunidades de entrenar bajo la planificación y aplicación de un programa de entrenamiento físico. Por lo que justificamos que la aplicación de programas de entrenamiento constituye un poderoso estímulo a su sistema nervioso central, sin embargo el tiempo fue corto.

En el capítulo II: en cuanto al marco teórico se buscó información en internet, en las bibliotecas de las universidades de Lima y provincias, se recolecto y compro material bibliográfico con respecto al tema en forma personal.

En el capítulo III: Se plantea el marco operativo en la parte principal, se explica en forma detallada los procedimientos del desarrollo de la investigación, donde aplicamos el programa de entrenamiento “pepe” durante 5 meses con una frecuencia de 3 veces por semana con una duración de 90 minutos cada sesión.

En el capítulo IV: Se incluyen los resultados obtenidos de cada una de las evaluaciones del rendimiento físico de los alumnos aplicados en el pre test y post test del programa de entrenamiento “pepe”.

En el capítulo V: Se encuentran las conclusiones, sugerencias, afirmaciones y recomendaciones concretas acorde a los resultados obtenidos

relacionándolos con los objetivos obtenidos de la ejecución del programa de entrenamiento.

Al final de la aplicación del programa de entrenamiento “pepe” tuvimos los resultados esperados ya que comparamos la evaluación de inicio con la evaluación final. Finalmente espero que el presente informe cumpla y reúna los requisitos propuestos por la Universidad para obtener el Grado de Magister en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa.

## RESUMEN

La presente investigación ha tenido como propósito establecer efectividad del programa “PEPE” para mejorar el rendimiento físico en los alumnos de la I.E “José Gabriel Condorcanqui” del anexo de Huichay de la provincia de Tarma, en el año 2007, en los cuales elegimos dos grupos; a uno de ellos se le aplica el programa y al otro no, al final comparamos los resultados, para ello se aplicó un pre test al inicio y luego se aplicó un post test al final. La presente investigación corresponde y se ajusta a las normas establecidas dentro de las especificaciones técnicas institucionales.

Se ha pretendido establecer las variables independientes que está constituida por el programa “PEPE” y la variable dependiente que está constituida por el rendimiento físico de los alumnos I.E “José Gabriel Condorcanqui” del anexo de Huichay de la provincia de Tarma, en el año 2007. En el presente estudio se han empleado 72 alumnos de los cuales 27 alumnos conformaron el grupo control y 45 alumnos el grupo experimental, entendidos de una zona rural agrícola.

El método utilizado es el experimental donde se formuló la hipótesis, para luego realizar la primera evaluación del rendimiento físico (diagnostico), seguidamente se aplicó el programa “PEPE”, al final se realizó la segunda evaluación del rendimiento físico, para ello se utilizó la ficha de evaluación del rendimiento físico contrastándose y verificando la hipótesis. Finalmente los resultados conseguidos en el programa “PEPE” permiten señalar que son aplicables a otras I.E pertenecientes a la misma zona donde pueden mejorar el bajo rendimiento físico de sus alumnos

**Palabras claves:**

- Programa de entrenamiento “PEPE”
- Rendimiento físico
- Nivel secundaria

## SUMMARY

This research has as purpose to establish effectiveness of the program "PEPE" to improve physical performance in the students of the I. E "José Gabriel Condorcanqui" of the annex to Huichay of the Tarma province, in the year 2007, in which we chose two groups; one of them is covered by the program and the other not, in the end we compare the results for this is applied a pre-test at the beginning and then applied a post-test at the end.

Thas been sought to establish the independent variables that is formed by the program "PEPE" and the dependent variable that is constituted by the physical performance of the students I. E "José Gabriel Condorcanqui" in the annex to Huichay of the Tarma province, in the year 2007. In the present study we have used 72 students of which 27 students formed the control group and 45 students to the experimental group, understood in a rural area agricultural.

The method used is the experimental where the assumption was made, and then perform the first evaluation of the physical performance (diagnosis), was then applied the program "PEPE", at the end of the second evaluation of the physical performance, we used the evaluation sheet to physical performance contrasting and verifying the assumptions. Finally the results achieved in the program "PEPE" allow you to point out that are applicable to other I. E belonging to the same area where they can improve the low physical performance of their students

**Key Words:** - Training program "PEPE"

- Physical performance
- Secondary Level

## INDICE

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Resumen	vi
Abstrac	vii
Índice general	viii

### **CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1. Planteamiento del Problema	18
1.2. Formulación del Problema	19
1.2.1. Preguntas de Investigación	19
1.3. Justificación	20
1.3.1. Justificación Legal	20
1.3.2. Justificación Científica	21
1.3.3. Justificación Pedagógica	21
1.4. Limitaciones	21
1.5. Antecedentes	22
1.5.1. Investigaciones Nacionales	22
1.5.2. Investigaciones Internacionales	22
1.6. Objetivos	23
1.6.1. Objetivo general	23
1.6.2. Objetivos Específicos	23

### **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1. La Educación	26
2.2. La Educación física	26
2.2.1. Organización de la Educación Física	27
2.2.2. Meta de la Educación Física	27
2.3. Programa de Entrenamiento	27
2.3.1. Aspectos del entrenamiento deportivo	28
2.3.1.1. Organización y planificación del entrenamiento Deportivo	28
2.3.1.2. Estructuras básicas de planificación de un Programa de entrenamiento	30
2.3.1.3. Principios del entrenamiento general y especial	35
2.3.1.4. Preparación Teórica	44
2.3.1.5. Preparación Física	44
2.3.1.6. Control y evaluación del entrenamiento Deportivo	57



2.3.1.7. Medios de recuperación durante el entrenamiento Deportivo	59
2.3.1.8. Preparación alimenticia	61
2.3.1.9. Preparación Psicológica	62
2.3.1.10. Metodología del entrenamiento deportivo	62
2.3.1.11. Recursos utilizados en el entrenamiento deportivo	69
<b>CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Hipótesis	77
3.1.1. General	77
3.1.2. Específicas	77
3.2. Variables	78
3.2.1. Definición Conceptual	78
3.2.1.1. Variable Independiente	78
3.2.1.2. Variable Dependiente	78
3.2.1.3. Variables Intervinientes	79
3.2.2. Definición operacional	79
3.2.2.1. Variable dependiente	79
3.2.2.1.1. Dimensiones	80
3.2.2.2. Variable Independiente	87
3.2.2.2.1. Programa de entrenamiento “pepe”	87
A. Macro ciclo	87
B. Meso ciclos	87
C. Micro ciclos	88
D. Endociclos	89
3.2.3. Validación del Instrumento	89
3.2.3.1. Definición de los test	89
3.2.3.2. Propósito de los baremos	90
3.2.3.3. Composición de los test	90
3.2.3.4. Numero de test	90
3.2.3.5. Contenido de los test	90
3.2.3.6. Ordenación de los test	91
3.2.3.7. Codificación de los baremos	91
3.2.3.8. Proceso de validación	91
3.2.3.9. Fiabilidad de la ficha de evaluación física	91
3.2.3.10. Validez	91
3.3. Metodología de la Investigación	92
3.3.1. Tipo de estudio	92
3.3.2. Diseño de Investigación	92
3.4. Población y muestra	93
3.4.1. Población	93
3.4.2. Muestra	94
3.4.2.1. Depuración de la Muestra	94

3.5. Método de investigación	94
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	95
3.6.1. Técnicas de recolección de datos	95
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos	96
3.7. Métodos de análisis de datos	96

## **CAPITULO IV: RESULTADOS**

4.1. Descripción de Resultados	98
4.1.1. Rendimiento físico del grupo experimental	98
4.1.1.1. Observación pre-test	98
4.1.1.2. Observación post-test	99
4.1.1.3. Observaciones pre y post-test	100
4.1.2. Rendimiento físico del grupo control	101
4.1.2.1. Observación pre test	101
4.1.2.2. Observación post test	102
4.1.2.3. Observaciones pre y post test	103
4.1.3. Comparación a Nivel post test	104
4.2. Prueba de hipótesis:	105
4.2.1. Tratamiento estadístico e interpretación de resultados	105
4.2.2. Prueba de hipótesis específicas	105
4.2.2.1. Prueba estadística de hipótesis específica 1	105
4.2.2.2. Prueba estadística de hipótesis específica 2	108
4.2.2.3. Prueba estadística de hipótesis específica 3	110
4.2.2.4. Prueba estadística de hipótesis específica 4	112
4.2.2.5. Prueba estadística de hipótesis específica 5	115
4.2.2.6. Prueba estadística de hipótesis específica 6	117

## **CAPITULO V: CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS**

Conclusiones	121
Sugerencias	122
Bibliografía	123

## ANEXOS

Anexo 1	: Matriz de Consistencia	126
Anexo 2	: Cuestionario encuesta del programa de entrenamiento del Rendimiento físico del grupo control de los alumnos de la I.E. “José Gabriel Condorcanqui” – Huichay-Tarma, 2007.	128
Anexo 3	: Ficha de Examen Médico de los alumnos del programa De entrenamiento pepe para mejorar el rendimiento físico En los alumnos de la I.E “José Gabriel Condorcanqui” – Huichay-Tarma, 2007.	135
Anexo 4	: Ficha de datos Bioantropométricos aplicado a los Alumnos del programa de entrenamiento pepe para Mejorar el rendimiento físico en los alumnos de la I.E “José Gabriel Condorcanqui” – Huichay-Tarma, 2007.	138
Anexo 5	: Ficha de evaluación de entrada del rendimiento físico Del grupo experimental de los alumnos de la I.E “José Gabriel Condorcanqui”- Huichay-Tarma, 2007 (Pre-test).	140
Anexo 6	: Ficha de evaluación de salida del rendimiento físico del Grupo experimental de los alumnos de la I.E “José Gabriel Condorcanqui”- Huichay-Tarma, 2007. (Post test).	143
Anexo 7	: Ficha de evaluación de entrada del rendimiento físico Del grupo control de los alumnos de la I.E “José Gabriel Condorcanqui”- Huichay-Tarma, 2007 (Pre-test).	146
Anexo 8	: Ficha de evaluación de salida del rendimiento físico del Grupo control de los alumnos de la I.E “José Gabriel Condorcanqui”- Huichay-Tarma, 2007. (Post test).	149
Anexo 9	: Ficha de matrícula de los alumnos del 1º grado de la I.E “José Gabriel Condorcanqui”- Huichay-Tarma, 2007.	150
Anexo 10	: Ficha de matrícula de los alumnos del 2º grado de Educación secundaria de la I.E “José Gabriel Condorcanqui”- Huichay-Tarma, 2007.	151
Anexo 11	: Ficha de matrícula de los alumnos del 3º grado de Educación secundaria de la I.E “José Gabriel	152

	Condorcanqui"- Huichay-Tarma, 2007.	
Anexo 12	: Ficha de matrícula de los alumnos del 4º grado de Educación secundaria de la I.E "José Gabriel Condorcanqui"- Huichay-Tarma, 2007.	152
Anexo 13	: Ficha de matrícula de los alumnos del 5º grado de Educación secundaria de la I.E "José Gabriel Condorcanqui"- Huichay-Tarma, 2007.	152
Anexo 14	: Oficio Nº 01 Solicitando apoyo para la ejecución del Proyecto de Investigación Educativa a la Lic. Directora de La I.E "José Gabriel Condorcanqui"- Huichay-Tarma, 2007.	152
Anexo 15	: Oficio Nº 04 Informando la verificación de los Resultados obtenidos al final de la aplicación del Programa de entrenamiento "pepe" para mejorar el Rendimiento físico de los alumnos a la Lic. Directora de La I.E "José Gabriel Condorcanqui"- Huichay-Tarma, 2007.	153
Anexo 16	: Ficha de la validación de expertos del programa de Entrenamiento "pepe" para mejorar el rendimiento Físico de los alumnos de la I.E "José Gabriel Condorcanqui"- Huichay-Tarma, 2007.	154
Anexo 17	: Validación de expertos del instrumento ficha de Evaluación del rendimiento físico.	163
Anexo 18	: Resultados de la validación de los expertos del Instrumento ficha de evaluación del rendimiento físico.	165
Anexo 19	: Ficha de los expertos para contar con su opinión Respecto a la evaluación de impacto del programa de Entrenamiento "pepe" para mejorar el rendimiento físico De los alumnos de la I.E "José Gabriel Condorcanqui"- Huichay-Tarma, 2007.	166
Anexo 20	: Resultados de la ficha de evaluación de impacto del Programa de entrenamiento "pepe" para mejorar el Rendimiento físico en los alumnos de la I.E "José Gabriel Condorcanqui" Huichay-Tarma, 2007.	172

Anexo 21	: Actividades significativas y estiramientos del equipo De futbol dama del programa de entrenamiento pepe.	174
Anexo 22	: Alumnas integrantes del equipo de futbol damas Del programa de entrenamiento pepe en los JNDE 2007.	175
Anexo 23	: Alumnas integrantes del equipo de futbol damas del Programa de entrenamiento pepe antes del encuentro Deportivo de futbol en los JNDE 2007.	176
Anexo 24	: Equipo de futbol damas del programa de Entrenamiento pepe en pleno encuentro deportivo En los JND 2007.	177
Anexo 25	: Futbolista del euipo damas del programa de Entrenamiento pepe, 2007.	178
Anexo 26	: Profesores de la I.E José Gabriel Condorcanqui – Huichay- Tarma, Perú, 2007.	179

## INDICE DE TABLAS

Tabla 01: Baremos del test de extensiones de brazos en el suelo	80
Tabla 02 : Baremos del test de salto longitudinal	81
Tabla 03 : Baremos del test de 20 metros	82
Tabla 04 : Baremos del test de resistencia a la velocidad	82
Tabla 05 : Baremos del test de Cooper	83
Tabla 06 : Baremos del test de la carrera de 150m en 30"x45" de Recuperación	83
Tabla 07 : Baremos del test del equilibrio del bastón	84
Tabla 08 : Baremos del test de caminar sobre la barra de equilibrio	85
Tabla 09 : Baremos del test de flexión del tronco al frente	85
Tabla 10 : Baremos del test decúbito dorsal	86
Tabla 11 : Baremos del test de destreza total	87
Tabla 12 : Macro ciclo – estructura del programa de entrenamiento Pepe	87
Tabla 13 : Población de estudio	93
Tabla 14 : Muestra de estudio	94
Tabla 15 : Alumnos agrupados por niveles de rendimiento físico (Grupo experimental observación pre test) .	98
Tabla 16 : Alumnos agrupados por niveles de rendimiento físico (Grupo experimental observación post test).	99
Tabla 17 : Alumnos distribuidos por observaciones según Rendimientos físicos (Grupo experimental observación Pre y Post test).	100
Tabla 18 : Alumnos agrupados por niveles de rendimiento físico (Grupo control observación pre test).	101
Tabla 19 : Alumnos agrupados por niveles de rendimiento físico (Grupo control observación post test).	102
Tabla 20 : Alumnos distribuidos por observaciones según Rendimiento físico (Grupo control observación Pre y Post Test).	103
Tabla 21 : Alumnos distribuidos por grupos de estudio según	104

	Rendimiento físico (Grupo control y experimental Comparación a nivel de Post test).	
Tabla 22	: prueba de Kolmogorov-Smirnov de los puntajes de Rendimiento de fuerza motriz	106
Tabla 23	: Cálculo de T. Obtenido de rendimiento de fuerza Motriz del grupo control y experimental. Utilizando SSPSS Versión 15.	107
Tabla 24	: Prueba de Kolmogorov-Smirnov de los puntajes de Rendimiento de velocidad motriz	108
Tabla 25	: Cálculo de T. Obtenido de rendimiento de velocidad Motriz del grupo control y experimental. Utilizando SSPSS Version 15.	109
Tabla 26	: Prueba de Kolmogorov-Smirnov de los puntajes de Rendimiento de equilibrio motriz	110
Tabla 27	: Cálculo de T. Obtenido de rendimiento de equilibrio Motriz del grupo control y experimental. Utilizando SSPSS Version 15.	112
Tabla 28	: Prueba de Kolmogorov-Smirnov de los puntajes de Rendimiento de flexibilidad motriz	113
Tabla 29	: Cálculo de T. Obtenido de rendimiento d flexibilidad Motriz del grupo control y experimental utilizando SSPSS versión 15.	114
Tabla 30	: Prueba de Kolmogorov-Smirnov de los puntajes de Rendimiento de resistencia motriz.	115
Tabla 31	: Cálculo de T. Obtenido de rendimiento de resistencia Motriz del grupo control y experimental utilizando SSPSS versión 15.	116
Tabla 32	: Prueba de kolmogorov-smirnov de los puntajes de Rendimiento de destreza genral.	117
Tabla 33	: Cálculo de t. Obtenido de rendimiento de destreza General del grupo control y experimental. Utilizando SSPSS versión 15.	119

## INDICE DE FIGURAS

Figura 01 : Distribución de rendimiento físico (datos de la tabla 15)	98
Figura 02 : Distribución de rendimiento físico (datos de la tabla 16)	99
Figura 03 : Distribución de rendimientos físicos por observaciones (Datos de cuadros No. 16 Y 17).	100
Figura 04 : Distribución de rendimiento físico (datos del Cuadro No. 18).	101
Figura 05 : Distribución de rendimiento físico (datos de Cuadro No. 19).	102
Figura 06 : Distribución de rendimientos físicos por observaciones (Datos de cuadros No. 18 y 19).	103
Figura 07 : Distribución de rendimientos físicos post-test por grupos (Datos de cuadros No. 16 y 19).	104