



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN
EDUCACIÓN**

Programa pliométrico para la condición física en estudiantes de educación física de una universidad pública, Ayacucho, 2023

TESIS PARA OBTENER EN GRADO ACADÉMICO DE:

Doctor en Educación

AUTOR:

Eyzaguirre Maldonado, Edwin Hector (orcid.org/0000-0002-0625-3100)

ASESORES:

Dr. Salvatierra Melgar, Angel (orcid.org/0000-0003-2817-630X)

Dra. Sevilla Sanchez, Regina Ysabel (orcid.org/0000-0001-6701-128X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles.

LIMA - PERÚ

2023

Dedicatoria

A mi madre, padre, esposa, mis hijos Eveling y Keel, mi nieto Ekam, mis hermanos y hermanas por ser mis motivos permanentes en mi avance académico

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo por darme la oportunidad de seguir mis estudios de posgrado.

A mis asesores Dr. Miguel Salvatierra Melgar y Regina Ysabel Sevilla Sánchez por brindarme espacios académicos en cada sesión.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, SALVATIERRA MELGAR ANGEL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Programa pliométrico para la condición física en estudiantes de educación física de una Universidad pública, Ayacucho, 2023", cuyo autor es EYZAGUIRRE MALDONADO EDWIN HECTOR, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 02 de agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
SALVATIERRA MELGAR ANGEL DNI: 19873533 ORCID: 0000-0003-2817-630X	Firmado electrónicamente por: ASALVATIERRAME el 02-08-2023 09:50:55

Código documento Trilce: TRI - 0636224



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO DOCTORADO EN EDUCACIÓN

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, EYZAGUIRRE MALDONADO EDWIN HECTOR estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa pliométrico para la condición física en estudiantes de educación física de una Universidad pública, Ayacucho, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
EYZAGUIRRE MALDONADO EDWIN HECTOR DNI: 08124092 ORCID: 0000-0002-0625-3100	Firmado electrónicamente por: EYZAGUIRRE MALDONADO EDWIN HECTOR el 20-05-2024 10:15:57

Código documento Trilce: INV - 1575085

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de Autenticidad del Asesor.....	iv
Declaratoria de Originalidad del Autor	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT	ix
I.INTRODUCCIÓN.....	1
II.MARCO TEÓRICO	4
III.METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.1. Variables y operacionalización.....	16
3.2. Población, muestra y muestreo.....	18
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
3.4. Procedimientos	23
3.5. Método de análisis de datos	23
3.6. Aspectos éticos.....	24
IV. RESULTADOS	25
V. DISCUSIÓN	33
VI.. CONCLUSIONES.....	35
VII.. PROPUESTA	37
REFERENCIAS	38
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1.	Prueba de Ayken	21
Tabla 2.	Validez del instrumento.....	21
Tabla 3.	Fiabilidad test-retest.....	22
Tabla 4.	General de condición física.....	25
Tabla 5.	Resultados pre y postes en la dimensión cardiovascular	25
Tabla 6.	Resultados pre y postes en la dimensión fuerza	26
Tabla 7.	Resultados pre y postes en la dimensión flexibilidad	27
Tabla 8.	Resultados pre y postes en la dimensión velocidad.....	27
Tabla 9.	Prueba de normalidad.....	28
Tabla 10.	Prueba de hipótesis General	29
Tabla 11.	Prueba de hipótesis específica 1	30
Tabla 12.	Prueba de hipótesis específica 2.....	30
Tabla 13.	Prueba de hipótesis específica 3.....	31
Tabla 14.	Prueba de hipótesis específica 4.....	32

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue establecer el efecto del programa pliométrico para la condición física en estudiantes universitarios, la metodología fue cuantitativa, con un diseño cuasi experimental pre y posttest con un grupo control, el instrumento para la recolección de datos fue una batería de test físicos con confiabilidad y que fue revalidado por juicio de expertos. La muestra fue conformada por setenta estudiantes divididos en dos grupos de 35 estudiantes en grupo control y experimental respectivamente. Los resultados descriptivos muestran que tanto en el grupo control (19,33) como en el experimental (19,5) partieron de puntuaciones parecidas en la condición física general y luego de la aplicación del programa pliométrico se observa que el grupo control mantiene su puntuación (19,31) mientras que el grupo experimental mejoró en su puntuación (21,36). Se concluye que la aplicación del programa pliométrico tiene efectos significativos en la mejora de la condición física de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Pliometría, potencia, flexibilidad, fuerza, condición física.

ABSTRACT

The objective of the research was to establish the effect of the plyometric program for the physical condition in university students, the methodology was quantitative, with a quasi-experimental design before and after with a control group, the instrument for data collection was a battery of physical tests with reliability and that was revalidated by expert judgment. The sample consisted of seventy students divided into two groups of 35 students in control and experimental group respectively. The descriptive results show that both the control group (19.33) and the experimental group (19.5) started from similar scores in the general physical condition and after the application of the plyometric program it is observed that the control group maintains its score (19.31) while the experimental group improved its score (21.36). It is concluded that the application of the plyometric program has significant effects in improving the physical condition of university students.

Keywords: Plyometrics, power, flexibility, strength, physical condition.