



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN

**Programa COLASAM para desarrollar Velocidad
Técnica en los estudiantes de marcha atlética, Distrito El
Tambo. Huancayo, 2019.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
DOCTORA EN EDUCACIÓN**

AUTOR:

Mg. Elizabeth Patricia Ibarra Lavado (ORCID: 0000-0002-4012-0192)

ASESOR:

Dr. Dúlio Oseda Gago (ORCID: 0000-0002-3136-6094)

SECCIÓN:

Educación

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

Trujillo – Perú

2019

Página del Jurado

DEDICATORIA

A mis padres, por haberme permitido
y estimulando a seguir superándome.
A mi esposo e hija, por sus observaciones,
contribuciones a culminar mi investigación
ayudando ambos a su confección.

Elizabeth

AGRADECIMIENTO

A la escuela de Post Grado de la Universidad César Vallejo de Trujillo.

Un agradecimiento por la experticia en el tema de investigación, a los Doctores de la UCV; Koni, José, Rafael, Aldo, Sandoval y Moisés, los cuales en los seminarios de Investigación nos supieron ilustrar muy bien la metodología para elaborar nuestro proyecto de investigación y en especial al Dr. Dulio Oseda Gago, profesor, analista, asesor de nuestra tesis de grado.

La Autora

Declaratoria de Autenticidad

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:

Ponemos a vuestra consideración la Tesis intitulada “Programa COLASAM para desarrollar Velocidad Técnica en los estudiantes de marcha atletica. Distrito El Tambo. Huancayo. 2019”, con la finalidad de: Demostrar de qué manera el Programa “COLASAM” influye en el desarrollo de la capacidad Velocidad Técnica en los estudiantes de Marcha Atlética, Distrito El Tambo. Huancayo, 2019, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el grado de Doctor.

El documento consta de ocho capítulos:

CAPITULO I. Introducción.

CAPITULO II. Marco Metodológico.

CAPITULO III. Resultados.

CAPITULO IIII. Discusión.

CAPITULO V. Conclusiones

CAPITULO VI. Recomendaciones.

CAPITULO VII. Propuesta

CAPITULO VIII. Referencias Bibliográficas.

ANEXOS.

Ya se demostró que nuestra investigación será un aporte más al área de la Educación Física y el Deporte y la misma podrá contribuir a desarrollar la capacidad fusionada Velocidad Técnica en los estudiantes de marcha atletica. Somos del criterio que nuestra investigación puede mejorarse, por lo que estará sujeto a cualquier recomendación o sugerencia que emane de otros expertos en la materia del ejercicio físico y docentes del campo de la investigación, las cuales estaremos prestos a considerar en aras de continuar profundizando en el tema.

La autora.

ÍNDICE

Pág.	
	Página del jurado.....ii
	Dedicatoria.....iii
	Agradecimientos.....iv
	Declaración jurada de autenticidad.....v
	Presentaciónvi
	Índicevii
	Índice de tablas.....x
	Índice de figuras.....xi
	RESUMENxii
	ABSTRACTxiii
	SOMMARIOxiv
	I INTRODUCCIÓN
	1.1. Realidad problemática15
	1.2. Trabajos previos.....17
	1.3. Teorías relacionadas al tema.....28
	1.4. Formulación del problema.....41
	1.5. Justificación del problema.....41
	1.6. Hipótesis.....42
	1.7. Objetivos.....42
	II MARCO METODOLÓGICO
	2.1. Diseño de Investigación.....44
	2.2. Variables, Operacionalización.....45
	2.3. Población y muestra.....45
	2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....47
	2.5. Método de análisis de datos.....53
	2.6. Aspectos éticos.....55

III RESULTADOS	56
IIII DISCUSIÓN	71
V CONCLUSIONES	74
VI RECOMENDACIONES	75
VII PROPUESTA	76
VIII REFERENCIAS	77

ANEXOS:

Anexo 01: Instrumentos: (1 Escala Likert; 2 Observación. Regla 230. IAAF;
3 Pre test y Post test).

Anexo 02: Fichas de validación de los Expertos.

Anexo 03: Matriz de Consistencia y Operacionalizacion de variables.

Anexo 04: Constancia de Autorización

Anexo 05: Base de datos.

Anexo 06: Cuadro de Contrastación de hipótesis.

Anexo 07: Programa COLASAM y Clases.

Anexo 08: Evidencias fotográficas.

Anexo 09: Artículo Científico.

Anexo 10: Turnitin

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01: Proceso de preparación del deportista.....	19
Tabla 02: Distribución del volumen e intensidad para las capacidades propuestas.....	26
Tabla 03: Relación entre el tiempo de descanso y la recuperación del ATP..	35
Tabla 04: Relación entre el tiempo de descanso y la recuperación del ATP para atletas de la Sierra. (Snm).....	36
Tabla 05: Entrenamiento para la Capacidad (Tolerancia) Anaeróbica Alactácida.....	36
Tabla 06: Cuadro Resumen de la población y muestra.:	46
Tabla 07: Prueba piloto de marcha en 200 metros.....	51
Tabla 08: Dimensión Micros ciclos.....	56
Tabla 09: Dimensión Secciones de entreno.....	57
Tabla 10: Resultados del Pre Test.....	59
Tabla 11: Resultados del Post Test.....	61
Tabla 12: Comparación de diferencia de medias de la VT.....	63
Tabla 13: Evaluación cuantitativa y cualitativa de la VT.....	65
Tabla 14: Confiabilidad del Pre test.....	66
Tabla 15: Confiabilidad del Post test.....	67
Tabla 16: Prueba T de hipótesis	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01: Mega Proyecto Programa COLASAM.....	18
Figura 2: Método VFR.....	21
Figura 03: Proyecto Programa COLASAM 2019.....	47
Figura 04: Comportamiento del ascenso y descenso de los metros por segundos en la distancia de 200 metros.....	52
Figura 05: Dimensión Micros y secciones.....	58
Figura 06: Tiempo y faltas en el pre test.....	62
Figura 07: Ascenso de la VT del Pre test.....	64
Figura 08: Ascenso de la VT del Post test.....	64

RESUMEN

El presente estudio se proyectó para alcanzar el objetivo central: Demostrar de qué manera el Programa “COLASAM” influye en el desarrollo de la capacidad Velocidad Técnica en los estudiantes de Marcha Atlética, Distrito El Tambo. Huancayo, 2019 y a su vez demostrar la hipótesis la influencia significativa del Programa en el desarrollo de la capacidad Velocidad Técnica en los estudiantes. La investigación es experimental, con un diseño Pre – experimental implicando que un grupo se expone a la presencia de la variable independiente (Grupo Experimental) y se le aplica el Programa COLASAM.

Es de naturaleza aplicada, pues su propósito fundamental será, la aplicación y evaluación del Pre Test y Post Test y demostrar la influencia del Programa COLASAM en el desarrollo de la Velocidad Técnica en los estudiantes de marcha atlética.

El instrumento será único y se aplicara de manera secuencial, en la primera etapa se recolectarán y analizarán los datos cuantitativos del Pre - Test y en la segunda etapa del Post – Test de igual forma.

La validez y confiabilidad del instrumento fue comprobada con el alfa de Cronbach.

La muestra estuvo conformada por 13 estudiantes pertenecientes a la Liga de El Tambo.

Los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico demostraron que el Programa “COLASAM” ha influido significativamente ($t=-7,42$) y p-valor: $0,000 < 0,010$) en el desarrollo de la capacidad Velocidad Técnica en los estudiantes de Marcha Atlética, Distrito El Tambo. 2019.

Palabras clave: Programa COLASAM; Velocidad Técnica (VT); Potencia de carga registrada (PCR); Método; Velocidad de la fuerza resistente. (VFR).

ABSTRACT

The present study it was projected to achieve the central objective: to Demonstrate how the COLASAM program influences the development of technical speed capacity in Athletic Marcha's students, The District Tambo. Huancayo, 2019 and in turn demonstrate the hypothesis influences her significant Program in the development of technical speed capacity in in students.

The research is experimental whith pre – experimentally, design implying that a group exposes to the presence of the independent variable (experimental group) and the COLASAM program is applied.

It is of applied nature, since its fundamental purpose will be, the application and software and evaluation of the Pre Test's and Post Test's and demonstrate the influence of the COLASAM Program on the development of Technical speed in athletic students.

The instrument will be unique and applied sequentially in the first stage the quantitative data of the pre test will be collected and analyzed and in the second stage of the post test in the same way.

The Validity and reliability of the instrument was checked with the Cronbach's alpha.

The sample consisted of 13 students belonging to the Tambo League.

The results obtained from the statistical analysis showed that the COLASAM Program has significantly influenced ($t = - 7.42$) and $p - \text{value chee}: 0,000 < 0,010$ in the development of the Technical speed capacity in the students of Athletic March, District the Tambo, 2019.

Key words: COLASAM programs; Technical velocity (VT); Potency of registered load power (PCR); Method; resistant force. Speed (VFR).

SOMMARIO

Il presente studio è stato progettato per raggiungere l'obiettivo centrale: dimostrare come il programma "COLASAM" influenza lo sviluppo della capacità di Velocità técnica negli studenti di marcia atletici, Distretto di El Tambo. Huancayo, 2019, e', a sua volta, per dimostrare l'ipotesi: dell' influenza programma significativo nello sviluppo della capacità di velocità técnica negli studentidi.

La ricerca è sperimentale, con un progetto pre sperimentale, che implica che un grupo è esposto alla presenza della variabile indipendente (gruppo sperimentale) e che il programma "COLASAM" è applicato, e' di natura applicata, poiche il suo scopo fondamentale sarà, attraverso l'applicazione e la valutazione del pre test e del post test, di dimostrera' l'influenza del programma "COLASAM" sullo sviluppo della velocita' técnica negli studenti atletici.

Lo strumento sarà único e applicato in sequenza, nella prima fase i dati quantitativi del pre test. saranno raccolti e analizzati e nella seconda fase del pos test allo stesso modo.

La validità e affidabilità dello strumento sono state verificate con l'alfabdi Cronbach.

Il campione consisteva di 13 studenti appaartenenti alla Tambo League.

El resultati ottenuti dall'analisi statisfica hanno mostrato che il programma "COLASAM" ha influenzato in modo significativo ($t = -7,42$) e valore $p: 0,000 < 0.010$ nello sviluppo della capacità di Velocità Técnica negli studenti della marcia atlética, Distretto di El Tambo. 2019.

Parole chiave: Programa COLASAM; Velocidad Técnica (VT); Potenza di carico registrata (PCR); Método; Velocidad di resistenza resistente. (VFR).