



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN**

**Diseño Deportivo para desarrollar Resistencia técnica en los estudiantes de marcha atlética, Distrito El Tambo. Huancayo, 2019.**

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

**AUTOR:**

**Mg. Pedro Eugenio Cañizares Rodríguez**

**(ORCID:0000-0003-2678-8628)**

**ASESOR:**

**Dr. Dulio Oседа Gago**

**(ORCID: 0000-0002-3136-6094)**

**SECCIÓN:**

**Educación**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Innovaciones Pedagógicas**

**Trujillo – Perú**

**2020**

## Página del Jurado

## DEDICATORIA

A mis padres, por ser motor y compromiso a seguirme superando.  
A mi esposa e hija, por ser ambas motivo para ser ejemplo de constante desarrollo cultural.

Pedro

## **AGRADECIMIENTO**

A la escuela de Post Grado de la Universidad César Vallejo de Trujillo, así como a todos los docentes que impartieron clases durante el doctorado y en especial al Dr. Dulio Oseda Gago, profesor, analista, asesor de nuestra tesis de grado, el cual con su gran experticia en el tema de investigación, apporto recomendaciones muy valiosas.

El Autor

## Declaratoria de Autenticidad

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado ante ustedes presento la tesis intitulada: Diseño Deportivo para desarrollar Resistencia técnica en los estudiantes de Marcha Atlética, Distrito El Tambo. Huancayo, 2019, con el propósito de demostrar la manera en que contribuye el “Diseño Deportivo” en el desarrollo de la misma, además cumplir con el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el grado de Doctor en Educación.

Nuestra tesis se estructura en ocho capítulos:

CAPITULO I. Introducción.

CAPITULO II. Marco Metodológico.

CAPITULO III. Resultados.

CAPITULO IV. Discusión.

CAPITULO V. Conclusiones

CAPITULO VI. Recomendaciones.

CAPITULO VII. Propuesta.

CAPITULO VIII. Referencias Bibliográficas.

ANEXOS.

Ya se demostró que nuestra investigación será una aportación más a la Educación Física y el Deporte, contribuyendo a desarrollar la nueva capacidad Resistencia técnica en los estudiantes de marcha atlética.

Convencido estamos que puede mejorarse nuestra propuesta, a través de las recomendaciones o sugerencias que planteen otros expertos en el campo de la Investigación y la Cultura Física, las cuales consideraremos para ahondar más en el tema.

Esperamos cumplir con las exigencias de aprobación.

El autor.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
Página del jurado.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos.....	v
Declaración jurada de autenticidad.....	vi
Presentación.....	vii
Índice.....	viii
Índice de tablas.....	x
Índice de figuras.....	xi
<b>RESUMEN</b> .....	xii
<b>ABSTRACT</b> .....	xiii
<b>SOMMARIO</b> .....	xiv
<b>I INTRODUCCIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática.....	15
1.2. Trabajos previos.....	17
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	24
1.4. Formulación del problema.....	51
1.5. Justificación del problema.....	52
1.6. Hipótesis.....	52
1.7. Objetivos.....	52
<b>II MARCO METODOLÓGICO</b>	
2.1. Diseño de Investigación.....	53
2.2. Variables, Operacionalización.....	55
2.3. Población y muestra.....	57
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	58
2.5. Método de análisis de datos.....	62
2.6. Aspectos éticos.....	65
<b>III RESULTADOS</b> .....	66
<b>IV DISCUSIÓN</b> .....	80

<b>V CONCLUSIONES</b> .....	82
<b>VI RECOMENDACIONES</b> .....	83
<b>VII PROPUESTA</b> .....	84
<b>VIII REFERENCIAS</b> .....	85

**ANEXOS:**

Anexo 01: Instrumentos

Anexo 02: Validez de los Instrumentos

Anexo 03: Matriz de Consistencia de la Investigación y Operanilizacion de variables.

Anexo 04: Constancia emitida por la Institución que acredita.

Anexo 05: Cuadro de Contratación de Hipótesis.

Anexo 06: Diseño Deportivo 2019 y secciones de entreno.

Anexo 07: Bases de datos.

Anexo 08: Evidencias fotográficas.

Anexo 09: Artículo Científico.

Anexo 10: TURNITIN. Informe de Originalidad.



## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 01: Normas para seleccionar estudiantes talentos en la Sierra.....	33
Tabla 02: Intervalos de los sistemas Aeróbicos y Anaeróbicos.....	34
Tabla 03: Remoción del Lactato y Frecuencia Cardiaca (s1).....	35
Tabla 04: Remoción del Lactato y Frecuencia Cardiaca (s4).....	36
Tabla 05: Puntos críticos en diferentes distancias.....	37
Tabla 06: Potencia. Niveles de Influencia.....	38
Tabla 07: Test de Vo2 (s1).....	40
Tabla 08: Fases del proceso de Regeneración.....	42
Tabla 09: Cronograma de aplicación del Instrumento.....	54
Tabla 10: Resumen de Población y Muestra.....	58
Tabla 11: Micro ciclos de preparación del Diseño.....	67
Tabla 12: Secciones de clases del Diseño.....	68
Tabla 13: Datos del Pre test.....	69
Tabla 14: Datos del Post test.....	70
Tabla 15: Evaluación Cuantitativa y Cualitativa de los Resultados.....	73
Tabla 16: Comparación de medias del Pre test y Post test.....	74
Tabla 17: Grados de Dispersión de la Capacidad Resistencia técnica.....	76
Tabla 18: Cuadro Contrastación de Hipótesis.....	79

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 01: Operaciones mentales.....	28
Figura 02: Curva de Remoción del Lactato (s1).....	35
Figura 03: Curva de Remoción del Lactato (s4).....	36
Figura 04: Estructura del DCP.....	45
Figura 05: Secciones y Micros ciclos.....	68
Figura 06: Comparación de media en puntaje del pre y post test.....	75
Figura 07: Comparación de media en tiempo y faltas del pre y post test.....	75
Figura 08: Comparación de media en tiempo y faltas del pre y post test.....	76

## RESUMEN

Nuestro estudio de investigación se proyectó para cumplir con el objetivo: Determinar el nivel de contribución del Diseño Deportivo para desarrollar la capacidad Resistencia técnica en los estudiantes de Marcha Atlética, Distrito El Tambo. Huancayo, 2019, por tanto, formulamos la Hipótesis general: El Diseño Deportivo contribuye a desarrollar la Resistencia técnica en los estudiantes de Marcha Atlética, Distrito de El Tambo, Huancayo, 2019.

El estudio es experimental porque se manipula intencionalmente la variable independiente, existiendo una relación causal entre la variable dependiente y la independiente. El Diseño será Pre experimental aplicado a un solo grupo, (Grupo Experimental), al cual se le aplica el Diseño Deportivo y la aplicación y evaluación del Pre Test y Post Test demostrará la contribución que aporta el Diseño Deportivo en los estudiantes de marcha atlética para desarrollar la ejecución de la técnica durante todo el recorrido de una distancia competitiva, demostrando la mejoría de la Resistencia Técnica. Se ha empleado como técnica e instrumentos de recolección de datos, la validez por el juicio de experto y la confiabilidad con el alfa de Cronbach. La muestra estuvo conformada por 12 estudiantes de marcha atlética. Distrito El Tambo. Huancayo. Los resultados obtenidos, a partir del análisis estadístico muestran que el Diseño Deportivo ha contribuido a desarrollar la Resistencia técnica significativamente ( $t = 6,541$ ) en los estudiantes de Marcha Atlética, Distrito de El Tambo. Huancayo, 2019.

**Palabras Claves:** Diseño Deportivo (DCP); Resistencia Técnica (RT); Potencia de Carga Registrada (PCR).

## **ABSTRACT**

Our research study was projected to meet the objective: Determine the level of contribution of the Sports Design to develop the capacity Technical resistance in students of Athletic March, El Tambo District, Huancayo, 2019, so much, we formulate the General Hypothesis: Sports Design contributes to the development of technical resistance in students of Athletic March, District of El Tambo, Huancayo, 2019. The study is experimental because if you intentionally manipulate the independent variable, there is causation between the dependent and independent variables. The Design will be Pre experimental applied to a single group, in which case the Sports Design and through the application and evaluation of the Pre Test and Post Test if it will demonstrate the contribution that Sports Design makes to marching students athletic to develop the execution of the technique throughout the course of a competitive compensation, showing the improvement of the Technical Resistance. If you have a technical or technical support for data processing, the validity of the experimentation and the trust with the alpha of Cronbach. The sample was conformed by 12 students of athletic march. The Tambo District. Huancayo. The results obtained, as from the statistical analysis evidence that you have contributed the Sports Design to develop the technical Resistance significantly (t 6.541) in Athletic Marcha's students, his the Tambo District. Huancayo, 2019.

**Keywords:** Sports Design (DCP); Technical Resistance (RT); Booked in Carga's potency (PCR).

## SOMMARIO

Il nostro studio di ricerca è stato progettato per raggiungere l'obiettivo: Determinare il livello di contributo di Sports Desing per sviluppare la capacità di resistenza tecnica negli studenti di marcia atletica, Distretto di El Tambo. Huancayo, 2019, pertanto formuliamo l'ipotesi generale: Sports Desing aiuta a sviluppare la resistenza tecnica negli studenti di Athletic March, Distretto di El Tambo. Huancayo, 2019.

Lo studio è sperimentale perché la variabile indipendente viene intenzionalmente manipolata, esiste una relazione causale tra la variabile dipendente e quella indipendente. Il Design sarà pre-sperimentale applicato a un singolo gruppo, (Experimental Group), al quale viene applicato lo Sports Desing e attraverso l'applicazione e la valutazione del Pre Test e Post Test il contributo dello Sports Desing agli studenti di marcia atletica per sviluppare l'applicazione della tecnica nel corso di una distanza competitiva, dimostrando il miglioramento della resistenza tecnica. È stato usato come una tecnica e strumenti di raccolta dei dati, validata da giudizio di esperti e affidabilità con l'alfa di Cronbach. Il campione consisteva di 12 studenti di andatura atletica, Distretto di El Tambo. Huancayo, 2019. I risultati ottenuti, dall'analisi statistica mostrano che lo Sports Desing ha contribuito a sviluppare significativamente la resistenza tecnica ( $t = 6,541$ ) negli studenti di marcia atletica, Distretto di El Tambo. Huancayo, 2019.

**Parole chiave:** Sports Desing (DCP); Resistenza tecnica (RT); Potenza di carico Registrata (PCR).