



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**“LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA PREPARACIÓN FÍSICA  
DE LOS ALUMNOS DE LA ACADEMIA PRE-POLICIAL MARIANO  
SANTOS MATEO”**

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE**

**PRESENTADO POR**

Bach. TRUJILLANO GUZMÁN GABRIEL MISAEL  
<https://orcid.org/0000-0002-7115-5443>

**ASESOR**

DR. ALARCÓN ANCO, RONALD JESÚS  
<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

**LIMA – PERÚ  
2022**

## **DEDICATORIA**

Dedico los conocimientos y experiencias adquiridas a mis padres, esposa e hija quienes son mi motor y motivaron la elaboración del presente trabajo para poder alcanzar un peldaño más como profesional en esta vida.

## INDICE

DEDICATORIA.....	II
RESUMEN.....	V
ABSTRACT .....	VI
INTRODUCCIÓN.....	VII
1  CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	8
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	8
1.2 Delimitación del trabajo. ....	8
1.2.1 Delimitación espacial.....	9
1.2.2 Delimitación Temporal.....	9
1.2.3 Delimitación Social.....	9
1.3 Problemas .....	9
1.3.1 Problema principal.....	9
1.3.2 Problemas secundarios.....	9
1.4 Objetivos .....	10
1.4.1 Objetivo principal.....	10
1.4.2 Objetivos específicos. ....	10
1.5 Justificación e importancia .....	10
1.5.1 Justificación.....	10
1.5.2 Importancia .....	11
2  CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....	12
2.1 Antecedentes del problema.....	12
2.2 Bases teóricas básicas.....	13
2.2.1 Preparación Física .....	13
2.2.2 Principios del entrenamiento .....	15
2.2.3 Efectos en el entrenamiento.....	17
2.2.4 La Carga y sus componentes.....	17
2.2.5 Los métodos de entrenamiento.....	18
2.2.6 Capacidades físicas. ....	22
2.3 Definición de Términos Básicos .....	29
3  CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL .....	30
3.1 Desarrollo de la idea central de la propuesta. ....	30

3.1.1	Idea de negocio o idea de posicionamiento. ....	30
3.1.2	Justificación.....	31
3.2	Identificación de servicio. ....	31
3.2.1	Servicio .....	31
3.2.2	Valores.....	31
3.3	Descripción del servicio.....	31
3.3.1	Características .....	31
3.3.2	Composición .....	32
3.3.3	Utilidad. ....	32
3.3.4	Valor Diferenciador.....	32
3.3.5	Presentación .....	32
3.4	La Propuesta.....	33
3.4.1	Propuesta del Proyecto a desarrollar o posicionar.....	33
3.4.2	Justificación.....	33
3.4.3	Segmentación .....	34
3.4.4	Infraestructura .....	35
4	CAPITULO IV: RESULTADOS.....	37
4.1	Competencia .....	37
4.2	Estrategias de venta.....	37
4.3	Estrategia de posicionamiento .....	37
4.4	Valores agregados .....	38
4.5	Oportunidad de crecimiento .....	38
	CONCLUSIONES.....	39
	RECOMENDACIONES .....	40
	FUENTES DE INFORMACIÓN .....	41
	ANEXOS .....	44

## RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional tuvo como objetivo analizar la importancia de los métodos de entrenamiento en la preparación física de los alumnos de la academia Pre-Policial Mariano Santos Mateo con sede en el distrito de Pachacamac en la ciudad de Lima, teniendo una población de 30 jóvenes, en el cual se justifica en la necesidad de la introducción de métodos de entrenamiento en las sesiones de la preparación física en las academias pre policiales para el desarrollo de las capacidades físicas de los alumnos.

Asimismo se planteó los siguientes objetivos específicos: a) Demostrar los beneficios de los métodos continuos en la preparación física de los alumnos de la academia Mariano Santos Mateo, b) Demostrar los beneficios de los métodos de intervalos en preparación física de los alumnos de la academia Mariano Santos Mateo y c) Demostrar los beneficios de los métodos competitivos en la preparación física de los alumnos de la academia Mariano Santos Mateo los cuales brindaron beneficios en la preparación física de los alumnos.

Obteniendo dentro de las conclusiones que los métodos de entrenamiento han beneficiado considerablemente el desarrollo de las capacidades físicas de los alumnos de la academia Mariano Santos Mateo y como recomendación: Disponer de un abanico de medios de entrenamiento en las sesiones a realizar para la variabilidad de su preparación.

**Palabras Clave:** capacidades, método y entrenamiento.

## ABSTRACT

The objective of this professional proficiency work was to analyze the importance of training methods in the physical preparation of the students of the Mariano Santos Mateo Pre-Police Academy based in the district of Pachacamac in the city of Lima, with a population of 30 young people, in which it is justified in the need to introduce training methods in the physical preparation sessions in the pre-police academies for the development of the physical abilities of the students.

Likewise, the following specific objectives were raised: a) Demonstrate the benefits of continuous methods in the physical preparation of the students of the Mariano Santos Mateo Academy, b) Demonstrate the benefits of the interval methods in physical preparation of the students of the academy Mariano Santos Mateo and c) Demonstrate the benefits of competitive methods in the physical preparation of the students of the Mariano Santos Mateo Academy, which provided benefits in the physical preparation of the students.

Obtaining within the conclusions that the training methods have considerably benefited the development of the physical abilities of the students of the Mariano Santos Mateo academy and as a recommendation: Have a range of training means in the sessions to be carried out for the variability of their preparation.

Keywords: capabilities, method and training.

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo presentamos la introducción de los métodos y teorías del entrenamiento deportivo en las academias pre-policiales a nivel nacional en su preparación física las cuales entrenan de manera empírica y sin base científica alguna. Es por ello que brindamos una innovación en su entrenamiento para que los alumnos puedan desarrollar su rendimiento físico de una manera óptima y logren aprobar sus exámenes físicos.

La preocupación por este entrenamiento sin organización ni planificación me llevó a incluir la presente propuesta, la cual después de un tiempo me dio los resultados positivos en el rendimiento físico de mis alumnos, mejorando sus capacidades físicas las cuales los diferenciará del resto de postulantes en las pruebas físicas de los exámenes de ingreso a la Policía Nacional del Perú.

En el desarrollo del capítulo Nro. 1 Descripción de la Realidad Problemática: Observamos en la mayoría de las academias castrenses a nivel nacional no cuenta con una debida planificación para obtener los resultados esperados. Los entrenadores conocen poco la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. En el capítulo Nro.2 se desarrolla las Bases Teóricas inmersas en nuestro proyecto como es la preparación física, las capacidades físicas, principios del entrenamiento, etc. Posteriormente en el capítulo Nro. 3 y 4 contienen el planteamiento operacional y sus resultados, presentando nuestro proyecto como una alternativa novedosa en cuanto al entrenamiento de los alumnos que postulan a una escuela de formación policial.

## **1 CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Descripción de la realidad problemática**

A nivel internacional la necesidad por brindar una visión distinta en el campo del entrenamiento deportivo se ve reflejado en el nuevo doctrinal en el FM 7-22 del ejército americano “Entrenamiento de Apresto Físico” el cual involucra diferentes tipos de ejercicios, dicho manual mejora la doctrina anticuada mediante la inclusión de medios impartidos para disminuir lesiones derivadas de los incrementos de las cargas de entrenamiento; siendo una preparación más planificada y sistemática.

El entrenamiento en la mayoría de las academias castrenses a nivel nacional no cuenta con una debida planificación para obtener los resultados esperados. Los entrenadores son en su mayoría personal de las fuerzas armadas y policiales los cuales desconocen la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, muchas veces empíricos, que no cuentan con educación superior en el ámbito del deporte y la educación. Es por ello que se da la preocupación de comprender y planificar la preparación física de los alumnos postulantes. Para alcanzar dicho objetivo a es necesario definir los contenidos, los métodos y medios de entrenamiento que se adapten a las necesidades de las pruebas físicas que les exigen en el concurso de ingreso.

### **1.2 Delimitación del trabajo.**

### **1.2.1 Delimitación espacial**

El presente trabajo se desarrolló en la academia pre-policia Mariana Santos Mateo ubicada en el distrito de Pachacamac en la ciudad de Lima.

### **1.2.2 Delimitación Temporal.**

El presente trabajo se realizó entre los meses de febrero a junio del año 2022. La modalidad de las clases es presencial.

### **1.2.3 Delimitación Social.**

El presente trabajo tiene como objetivo describir la preparación física que se da en la academia pre-policia Mariana Santos Mateo. Encontrándose cuarenta estudiantes en dicha institución. Los alumnos con los que se trabajó son jóvenes de 17 a 23 años de edad. (Edad inicial y límite para la postulación)

## **1.3 Problemas**

### **1.3.1 Problema principal**

¿Qué beneficios brinda los métodos de entrenamiento en la preparación física de los alumnos de la academia pre-policia Mariana Santos Mateo?

### **1.3.2 Problemas secundarios**

1. ¿Qué beneficios brinda los métodos continuos en la preparación física de los alumnos de la academia pre-policia Mariana Santos Mateo?

2. ¿Qué beneficios brinda los métodos fraccionados en la preparación física de los alumnos de la academia pre-policia Mariana Santos Mateo?

3. ¿Qué beneficios brinda los Métodos de competición en la preparación física de los alumnos de la academia pre-policia Mariano Santos Mateo?

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo principal.**

Analizar los métodos de entrenamiento en la preparación física de los alumnos de la academia Mariano Santos Mateo.

### **1.4.2 Objetivos específicos.**

1. Demostrar los beneficios de los métodos continuos en la preparación física de los alumnos de la academia Mariano Santos Mateo.

2. Demostrar los beneficios de los métodos fraccionados en la preparación física de los alumnos de la academia Mariano Santos Mateo.

3. Demostrar los beneficios de los métodos competitivos en la preparación física de los alumnos de la academia Mariano Santos Mateo.

## **1.5 Justificación e importancia**

### **1.5.1 Justificación**

Actualmente la innovación de la tecnológica y de los procesos físicos son constantes, es por ello que una de las formas de responder a estos cambios es a través de la preparación, desarrollo y la capacitación adecuada de los alumnos. Estos métodos en la preparación física de los jóvenes se justifican porque son aquellas herramientas que cuentan los entrenadores para desarrollar las capacidades motoras, técnicas y tácticas de los atletas. Para ello se debe entrenar de una manera sistemática y progresiva

a fin de elevar su nivel de rendimiento, dicha preparación física en los alumnos debe lograr desarrollar su máximo potencial y sobrellevar las exigencias de las competencias. Es por ello que la introducción de métodos de entrenamiento en las sesiones de la preparación física en las academias pre-policiales es determinante en el desarrollo de las capacidades físicas de los alumnos.

### **1.5.2 Importancia**

La preparación física es la actividad más influyente para el desarrollo de las capacidades físicas desde la iniciación de entrenamiento de jóvenes que se dedican a algún tipo de deporte o actividad física.

Cada actividad deportiva necesita una preparación física particular. Según la disciplina, el deportista deberá trabajar ciertas habilidades anaeróbicas o aeróbicas, la potencia de sus brazos, su velocidad, su flexibilidad, etc. comenzando desde una preparación física general, para luego aplicar una preparación específica acorde al área deportiva y la necesidad del deportista.

En ese sentido dentro de la preparación física encontramos los métodos de entrenamiento, los cuales son los procedimientos planeados para cumplir con los objetivos del entrenamiento. El entrenador los selecciona tomando en cuenta características fisiológicas y físicas del alumno. Un entrenador que conoce el cuerpo humano, la fisiología del esfuerzo, las capacidades condicionales y su periodización, le permite aplicar entrenamientos adecuados y también crear sus propios métodos.

## 2 CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

### 2.1 Antecedentes del problema

Alvarado (2014) Guía didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y sub-cualidades físico motrices (fuerza, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el fútbol especializado, Costa Rica, cuyo objetivo fue crear una herramienta que pueda ser aplicada por los profesionales en entrenamiento y preparación física, además las personas que trabajan en ese ámbito también fueron beneficiadas, actualizando sus conocimientos teóricos y prácticos. Se aplicaron un conjunto de herramientas tecnológicas para el análisis de objetivos y medición de cada uno de los evaluados. Se concluye que las evaluaciones brindan un resultado significativo en la fiabilidad, validez y factibilidad al momento de realizar la toma de muestra, brindando un mayor fundamento teórico-práctico en relación a resultados objetivos y reales.

Rivas (2015) En su tesis de pregrado llamada: Aplicación de un plan de entrenamiento para mejorar la condición física a través del Crossfit en el Cuerpo de Bomberos del Cantón SIGSIG, Cuenca, Ecuador, Universidad Politécnica Salesiana. El objetivo de la investigación fue mejorar el condicionamiento físico del Cuerpo de Bomberos de Cantón Sigsig, para optimizar su labor diaria, enfocado en el Crossfit. Como conclusiones se determinaron que el conjunto de movimiento que envuelve en el entrenamiento mediante el crossfit del personal de bomberos voluntarios del cantón Sigsig, brinda una especificidad en los movimientos compuestos, en relación a la actividad que realiza cada uno de los hombre de fuego, dando como resultado, un cuerpo más dinámico-funcional, para el trabajo físico al cual enfrenta en una emergencia ya sea en un espacio cerrado o abierto, como en trabajo de esfuerzo continuo, ligado a este

estudio, los resultados a los bomberos evaluados llevo a un incremento en su mejora física de un 87%, dando a un porcentaje a diferencia de otro medios más tradicionales.

Rosales (2015) En su tesis llamada: Los métodos de entrenamiento deportivo que utilizan los Entrenadores de Fútbol del Equipo de Reserva de Liga Deportiva Universitaria de Loja. Los objetivos de la investigación son: Identificar los métodos de preparación física que utilizan los Entrenadores de Fútbol para el desarrollo de la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad; Analizar la preparación de los Entrenadores de Fútbol del equipo de Reserva de Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja. La modalidad de la investigación es un proyecto factible el mismo que se lo realiza en el año lectivo 2013-2014. Para elaborar el marco teórico se utilizó varias técnicas de estudio, durante la revisión bibliográfica e información científica que fue extraída de varios textos como también de los diversos planes y programaciones a nivel local, siendo basado en un conocimiento empírico y como en experiencias extraída, recorta el potencial al cual el deportista podría llegar por una falta de conocimiento científico de los docente que la dirigen, siendo una de las mayores trabas en el crecimiento futbolístico local, siendo adecuado ajustar no solo el conocimiento sino una reestructuración en las funciones físicas-deportivas de cada uno de los alumnos. Se concluyó que la mayoría de entrenadores de dicha localidad no cuentan con formación profesional.

## **2.2 Bases teóricas básicas.**

### **2.2.1 Preparación Física**

Ozolin (1983) La preparación física es la parte principal, direccionada al desarrollo de las capacidades motoras, al perfeccionamiento de las funciones orgánicas y sistemas.

Matvéev (1983) Define a la preparación física como la responsable de educar a las capacidades físicas, que se observan en las actividades motoras manifestadas en el deporte, las cuales se caracterizan por las sobrecargas físicas que inciden sobre los aspectos orgánicos del deportista y a su vez en su desarrollo físico.

La preparación física es la parte fundamental en el desarrollo físico del deportista, la cual asegura el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego o competencia.

Matvéev (1977) También podemos señalar que la preparación física es un grupo de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas que preparan al deportista para la competición con un carácter en particular. Es un proceso que conduce un óptimo rendimiento deportivo.

Preparación física general:

Dirigida al desarrollo de capacidades de forma global y con una dirección definida, ejemplo: fuerza explosiva del pectoral, velocidad de reacción, resistencia aeróbica, entre otras.

Preparación física específica:

Dirigida a desarrollar las capacidades de acuerdo con la especificidad del deporte las cuales son base del rendimiento deportivo. Por ejemplo: para un atleta de salto alto es importante desarrollar la fuerza explosiva de sus miembros inferiores, ya que esta capacidad le permitiría realizar un salto con mayor amplitud en su disciplina. De la misma forma, si un velocista no desarrolla la velocidad de reacción, no le será posible realizar un movimiento raudo en la partida de un sprint de 100 metros llanos.

### **2.2.2 Principios del entrenamiento**

Los principios del entrenamiento están basados en la fisiología y teoría del entrenamiento deportivo cuando se plantea cualquier tipo de trabajo físico, los cuales nos sirven para planificar la metodología y objetivos a utilizar en el proceso de preparación del deportista. Los cuales son:

Principio de participación activa y consciente del entrenamiento.

Este principio permite al estudiante conocer el resultado las actividades que ejecuta, así como la valoración de los ejercicios realizados. Posterior a los ejercicios realizados, el estudiante podrá analizar sus movimientos, conocer sus errores y aprender a superarlos, así estará en condiciones de repetir el ejercicio con más éxito.

Principio de desarrollo multilateral

Un ejercicio siempre necesita de una intervención integral de varios sistemas, por medio de varias capacidades motoras y psicológicas. Por lo tanto, como base del entrenamiento, el entrenador debería dirigir un sistema global hacia el desarrollo funcional y armonioso del cuerpo.

Principio de especialización

Según los ejercicios o medios específicos de un deporte, se producen alteraciones morfológicas y funcionales relacionadas al deporte que se practica, por lo tanto se debe realizar tareas y actividades físicas de acuerdo a sus características. El organismo humano se adapta al tipo de actividad al que se expone.

Principio de individualización

Las personas se desarrollan de manera particular frente a un determinado entrenamiento ya sea por diferentes causas como la alimentación, genética, motivación, factores ambientales, etc. “Este principio demanda que los propósitos y tareas como los ejercicios, su forma, intensidad, duración, y los métodos a emplear en el deportista, se eligen en consecuencia con su sexo, edad, rendimiento de sus sistemas energéticos, preparación física y su estado de salud, tomando como premisa sus características individuales y aspectos psicológicos” Ozolin (2012)

#### Principio de variedad

Un elevado volumen de entrenamiento implica que ciertos fundamentos técnicos o ejercicios sean repetidos, lo cual puede llevar a la monotonía. Para reducir este percance el entrenador debe poseer un amplio bagaje de ejercicios que le permitan una rotación de medios cada cierto tiempo

#### Principio de unidad entre la preparación general y especial.

Este principio establece la conexión que existe en cada una de las etapas del entrenamiento. El proceso de entrenamiento debe organizar el tiempo de una manera adecuada para la preparación general y específica, el cual será necesario para el desarrollo de la mejor forma deportiva.

#### Principio de aumento progresivo de la carga

Las cargas de entrenamiento deben relacionarse con el nivel deportivo del atleta. Este principio indica que las cargas físicas en cada entrenamiento se deben elevar progresivamente, de no hacerlo de esta manera el cuerpo se acostumbra a un solo

esfuerzo y ya no sufre más adaptaciones fisiológicas, es decir, el rendimiento físico no mejora por el contrario puede empeorar.

#### Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas

Los sistemas funcionales y la adaptación del organismo ante los estímulos de las cargas están condicionado a la interacción de los procesos trabajo y descanso, por la influencia del entrenamiento y su correspondiente efecto súper compensatorio.

### **2.2.3 Efectos en el entrenamiento**

Simple: Cambios del estado corporal ocasionados en una sesión de trabajo o entrenamiento. Como por ejemplo dolor muscular y aumento de la ventilación respiratoria.

Inmediato: Son los cambios ocasionados posteriores a una sesión de trabajo. Por ejemplo, el desgarramiento de fibras musculares.

Acumulativos: Cambios Producidos por un conjunto de sesiones de entrenamiento. Mejorando las capacidades motrices como por ejemplo aumento dela resistencia aeróbica.

Retardado: Son cambios ocasionados después de un programa de preparación planificado. Produciendo alteraciones de las habilidades motrices como la resistencia, velocidad, etc. como por ejemplo aumento de la resistencia a la velocidad.

### **2.2.4 La Carga y sus componentes**

Carga externa: Es el estímulo físico que es aplicado al deportista para conseguir la adaptación al ejercicio y con ello aumentar su rendimiento. Se puede decir también

que es la medida de cantidad y calidad del estímulo desarrollado durante el entrenamiento. Por ejemplo, la distancia recorrida por un maratonista y el tiempo de ejecución.

Carga interna: Vendría a ser el resultado del efecto de la carga externa producido en el deportista, produciéndose cambios en su sistema funcional, por ejemplo, el aumento de consumo de oxígeno.

### **Componentes de la carga**

Volumen: Es la dimensión cuantitativa de la carga que se desarrolla en una sesión de entrenamiento. Expresada por tiempo, cantidad y duración

Intensidad: Es la dimensión cualitativa de la carga realizada en una sesión de entrenamiento expresada en calidad y mayor dificultad de trabajo

Densidad: La densidad es la conexión entre el esfuerzo y el descanso en un espacio de tiempo que se organiza en el entrenamiento.

### **2.2.5 Los métodos de entrenamiento.**

Son procedimientos debidamente planeados para cumplir con los objetivos trazados dentro de la preparación física. El entrenador selecciona los medios según el sistema energético (aeróbico o anaeróbico) características del atleta (edad, talla, peso, habilidades motrices etc.) además sistemas funcionales según el deporte.

A continuación, mencionaremos los tipos de métodos de entrenamiento

Métodos continuos: Se aplican cargas ininterrumpidas con una duración prolongada sin pausas o periodos de descanso, procuran desarrollar la capacidad aeróbica. Dentro de estos se encuentran los continuos uniforme y variable.

**Tabla 1**

***Tipos de Métodos Continuos***

<b>Método</b>	<b>Volumen</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Desarrollo</b>
<b>Método Continuo Extensivo</b>	30 min a 2 horas	60-80 %	Resistencia aeróbica Mejora los procesos regenerativos
<b>Método Continuo Intensivo</b>	30 min a 1 hora	90-95 %	Resistencia aerob. y anaeróbica Entrena el metabolismo glucogénico. Amplia el Vo2 Max
<b>Método continuo Variable</b>	30 min a 1 hora	Variada por tiempos	Potencial aeróbico y anaeróbico. Adaptación a la velocidad

Fuente: Elaboración Propia

Método Fartlek. Este método es conocido como “juego de velocidades” el cual consiste en un entrenamiento no sistemático en función al terreno, estado del deportista con variaciones de ritmo determinado por ascensos o descensos de la superficie. Existen diferentes tipos de Fartlek:

Fartlek libre: El corredor puede ir a su ritmo, así como también pueden ser indicadas por el entrenador según su apreciación en el aumento y dirección de los tramos y recorridos.

Fartlek especial: Se puede realizar combinaciones de movimientos corporales en el recorrido de la carrera como, por ejemplo, elevación de rodillas o brazos, saltos, etc. el recorrido va determinado por las características del tramo, objetivos y el nivel del deportista.

### Métodos De Entrenamiento Fraccionado

En los fraccionados, como su nombre indica, se divide el volumen de entrenamiento separados por una pausa. El objetivo de dividir el entrenamiento en partes y separarlos con descansos es darle al trabajo realizado mayor intensidad.

**Tabla 2**

### Tipos de Métodos Interválicos

<b>Método Interválico</b>	<b>M.Interválico Extensivo Largo</b>	<b>M.Interválico Extensivo Medio</b>	<b>M.Interválico Intensivo Corto</b>
<b>Repeticiones</b>	6 a 10 Rep.	12 a 16 Rep.	3 a 4 Rep.
<b>Intensidad</b>	85%	85 a 100 %	20 a 30 %
<b>Descanso</b>	2 a 5 min	1:30 a 2 min	10 a 15 min

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 3

**Tipos de Métodos de Repeticiones**

<b>Método de repeticiones</b>	<b>Duración Larga</b>	<b>Duración Media</b>	<b>Duración Corta</b>
<b>Tiempo de Repeticiones</b>	3 a 4 min	40 a 60 seg.	10 a 30 seg.
<b>Intensidad</b>	95 a 100 %	90 a 95 %	95 a 100 %
<b>Descanso</b>	6 a 10 min	8 a 10 min	6 a 8 min

Fuente: Elaboración Propia.

Método de circuitos.

Es un sistema que se adapta al nivel y progreso del deportista. Se aplican un conjunto de ejercicios con o sin descanso, con intensidad determinada por el deportista. Entrena la fuerza y la resistencia, tonifica el cuerpo y el sistema cardiovascular.

Método de Control y Competición.

Es una preparación más dirigida al deporte en cuestión y que se utiliza ante una pronta competición del deportista. El volumen del entrenamiento va de forma guiada a las características físicas, técnicas, y tácticas del deporte. Las cargas serán menores que

la competición manteniendo la intensidad, pero esta debe ser la misma que se mantendrá en la competición, para que el deportista se adapte al nivel de competencia. Además, sirve como test de control para conocer en qué nivel se encuentra nuestro deportista.

### **2.2.6 Capacidades físicas.**

Son particularidades individuales del deportista, determinantes en la condición física, se manifiestan los procesos fisiológicos y las acciones motoras, son medibles, se desarrollan con el entrenamiento sistemático de los ejercicios.

En su desarrollo son de gran importancia las características anatómicas, fisiológicas y psicológicas del deportista, de acuerdo al deporte que se practica, las cuales se desarrollan a través de un entrenamiento organizado, para luego superar su nivel inicial. Siendo posible mediante la adaptación del organismo tras sesiones de entrenamientos bien planificadas, consiguiendo así la mejora de su forma deportiva.

Aquellas predisposiciones fisiológicas que nacen con el ser humano, factibles de posibles de medir y mejorar, que permiten el movimiento y fuerza muscular. Son aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje va a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones genéticas en todo su potencial. Torres (2015).

Las Capacidades Físicas Condicionales.

Mora (1989) Define las capacidades físicas condicionales como condiciones innatas de cada persona, condicionadas por su herencia, que se mejoran por medio del entrenamiento y permiten realizar actividades motrices, cotidianas o deportivas.

Ozolin (1970) y Platonov (1993) Sugieren trabajar por separado las capacidades físicas en el periodo de preparación general para luego integrarlas en la preparación

específica y de competición, a través de los ejercicios según las características del deporte elegido lo que conlleva a una preparación particular a la capacidad que se necesita desarrollar, logrando los objetivos en las diferentes competiciones y deportes los cuales son día a día más exigentes.

Podemos decir que las capacidades físicas son cualidades que nacen con el ser humano las cuales desarrolla con el tiempo, condicionadas por su entrenamiento y alimentación. Son la base en cualquier deporte, por ello es necesario que los alumnos conozcan la importancia de mantener y mejorar las capacidades físicas condicionales las cuales van a influir en su formación deportiva y su desarrollo social. Reconocidos autores mencionan que las capacidades son fundamentales para potenciar las acciones motrices para la vida.

#### Capacidades Físicas Coordinativas.

Las capacidades físicas coordinativas tienen que ver con el funcionamiento complejo y sutil del sistema nervioso. El sistema nervioso central, es el que procesa los estímulos del exterior y produce una respuesta de carácter motor a los estímulos captados.

El desarrollo de las capacidades coordinativas está direccionado al aprendizaje habilidades y dominios físicos como: cambios de dirección y ritmo, dar un pase hacia un objetivo direccionado, lanzar el balón hacia un compañero, etc. (López, 2009)

### **2.2.6.1 La Fuerza.**

Para Mirella (2014) La fuerza es definida como la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con un esfuerzo de la tensión muscular.

La fuerza es el origen de varios movimientos, puede ser observada en diferentes procesos fisiológicos; desde lo deportivo se distingue la fuerza en diferentes modos: la fuerza en el salto, en el sprint, en la halterofilia, en la lucha, etc. Las capacidades de la fuerza son parte central del rendimiento deportivo.

El entrenamiento de la fuerza incide sobre el desarrollo del resto de las capacidades físicas, considerada como una capacidad determinante en el rendimiento deportivo por lo que se aconseja ser siempre entrenada para que mejore la forma deportiva de forma integral, desarrollándose habilidades motrices como por ejemplo la potencia de lanzamiento, potencia de despegue, potencia de aceleración fuerza y resistencia, entre otros.

A continuación, nos vamos a centrar en la propuesta de Matvéev (1992) en la que se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

Tabla 4

**Tipos de Fuerza.**

<b>Tipo de Contracción</b>	Fuerza Isométrica	No hay movimiento ni acortamiento muscular
	Fuerza Isotónica	Existe movimiento y acortamiento muscular (concéntrica y excéntrica)
<b>Resistencia Superada</b>	Fuerza Máxima	Capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.
	Fuerza Explosiva	Capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia
	Fuerza Resistencia	Capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo

Fuente: Elaboración Propia

Factores de los que depende la Fuerza:

Factores Endógenos (condiciones biológicas del individuo): Tipo de fibras musculares, sistema nervioso central, las fuentes energéticas, la regeneración, el comportamiento hormonal, la edad y el sexo.

Factores exógenos: Nutrición, disciplina, preparación deportiva, factores sociológicos, materiales disponibles.

### **2.2.6.2 La Velocidad.**

Harre (1988) Plantea que la velocidad es la capacidad física que posibilita realizar acciones motrices en el menor tiempo posible.

Esta capacidad se relaciona con la respuesta de los procesos nerviosos, la movilidad corporal, la fuerza rápida y un buen nivel de las habilidades motrices. La capacidad de realizar movimientos rápidos constituye una de las cualidades más importantes del deportista.

El concepto de velocidad abarca, la propia velocidad del movimiento, su frecuencia y la rapidez de la acción motora que brinda el éxito en varios deportes Platonov (1993)

Velocidad de reacción: Razonla (1998)

La velocidad de reacción es aquella que posibilita al deportista reaccionar ante un estímulo y producir una acción motriz muscular en el menor tiempo posible.

Velocidad de reacción simple: Es aquella que se produce ante un estímulo visual, auditivo o táctil. Este tipo de velocidad se observa en las arrancadas de los deportes cíclicos.

Velocidad de reacción compleja: Condicionada por una selección de movimiento necesaria a la situación (cambio de ritmo, reducción o ampliación de silueta,etc.) elección de un movimiento entre muchos posibles. Esta elección depende de la capacidad motriz y experiencia del deportista.

Una de las consideraciones para el desarrollo de la velocidad según autores reconocidos plantea que para mejorar la técnica de la velocidad en edades tempranas

y jóvenes es importante ejecutar los ejercicios con una intensidad al 50% o 80% a fin de realizar correctamente el movimiento y evitar lesiones.

### **2.2.6.3 La Resistencia**

Según Zintl (1991), Es la capacidad de resistir física y psicológicamente a una carga durante un largo periodo de tiempo produciéndose agotamiento debido a la intensidad y duración del estímulo; la cual se recupera después de esfuerzos físicos y psíquicos

Podemos decir entonces que la Resistencia es la capacidad que le permite al individuo prolongar el esfuerzo con eficacia, retrasando o soportando la fatiga en trabajos de larga duración.

La Resistencia puede ser:

- Resistencia aeróbica: Es la capacidad que tiene un individuo para mantener un esfuerzo continuo por un prolongado tiempo. El estímulo puede ser de intensidad leve o moderada.

- Resistencia anaeróbica: Condición que tiene el deportista para mantener un esfuerzo de alta intensidad durante el mayor tiempo posible con poca presencia de oxígeno. Puede ser anaeróbica láctica: presencia de ácido láctico para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O<sub>2</sub>. De alta intensidad entre 1 y 3 minutos y anaeróbica aláctica: también se lleva a cabo en ausencia de O<sub>2</sub>, pero no hay presencia de ácido láctico lleva una alta intensidad entre 6 y 30 segundos.

El VO<sub>2</sub> Max. Se considera como la capacidad de consumo máximo de oxígeno del individuo, se aumenta con el entrenamiento y determina potencialmente sobre la resistencia aeróbica de los deportistas.

#### **2.2.6.4 La Flexibilidad.**

Martínez (2002) Es la capacidad de una o varias articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin daño alguno. Es la capacidad física que permite realizar movimientos en su máxima amplitud, por una parte o la totalidad del cuerpo.

Esta capacidad es específica de cada articulación, por lo que el deportista puede ser flexible en un grupo o articulación determinada sin tener dicha capacidad en otras. Incluso en una misma articulación, la flexibilidad es específica para cada acción. Por ejemplo, si una persona realiza una buena flexión de tronco hacia atrás no determina que realice una buena flexibilidad lateral del tronco a pesar de que dichos movimientos se realizan a nivel la cadera.

Esta capacidad física disminuye con la edad, dependiendo de dos componentes básicos; la capacidad que tiene los músculos para alargarse y acortarse (elasticidad muscular) y la amplitud de movimiento de las articulaciones (movilidad articular) siendo determinante para una vida saludable y para la práctica deportiva ya que está presente en casi todas las formas deportivas.

Tipos de Flexibilidad:

Flexibilidad estática: Amplitud que alcanza el movimiento en una misma posición. Utilizada en los test de flexibilidad representando el rango máximo de movimiento. Pila (1985)

Flexibilidad dinámica: Se ejecuta en movimiento posibilitando a las articulaciones y músculos ampliar su rango de movilidad. Van acorde a la especificidad deportiva con ejercicios que desarrollan su potencial en la flexibilidad y gestos deportivos Ejemplo: Caminata en estocadas, caminata con elevación de rodillas. Bosco (2005).

### **2.3 Definición de Términos Básicos**

- Resistencia: La capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin llegar a la fatiga, la capacidad de realizar actividades físicas en la que participen grandes grupos de músculos durante un tiempo prolongado. Sebastiani & González (2000)
- Fuerza: Es la capacidad de un músculo para superar resistencias, movilizar pesos externos o internos, mediante su contracción muscular. Sebastiani & González (2000)
- Velocidad: Implica realizar un gesto o un movimiento lo más rápido posible o en el mínimo tiempo posible. Sebastiani & González (2000)
- Entrenamiento: actividades sistemáticas periódicamente repetidos de una actividad o un determinado ejercicio. De Matta (1999)

### 3 CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

#### 3.1 Desarrollo de la idea central de la propuesta.

##### 3.1.1 *Idea de negocio o idea de posicionamiento.*

Innovación en la preparación física de los alumnos que se preparan en las academias militares o policiales.

**Tabla 5**

#### **Estrategia Foda**

Academia Policial Mariano Santos Mateo	<b>Fortalezas</b> 1. Formación castrense 2. Conocimientos superiores de entrenamiento físico.	<b>Debilidades</b> 1. Infraestructura limitada
<b>Oportunidades</b> 1. Poca competencia en la zona 2. Buena ubicación del local (avenida principal)	<b>F.O</b> 1. Elaborar una preparación integral de los alumnos sin modelos a imitar. una preparación distinta con métodos científicos, no enseñados en otras instituciones.	<b>D.O</b> 1. Capacidad para albergar una cantidad de alumnos adecuada. para que el aprendizaje sea más idóneo.
<b>Amenazas</b> 1. Una posible pandemia	<b>F.A</b> 1. Organizar las sesiones de clase- división de grupos de acuerdo a sus necesidades	<b>D.A</b> 1. Integración de clases virtuales para no frenar el proceso de aprendizaje

Fuente: Elaboración Propia

### **3.1.2 Justificación**

El presente proyecto es necesario debido a la falta de conocimientos y preparación deportiva en las diversas academias pre-policiales las cuales no llegan a los resultados esperados en cuanto al rendimiento físico de sus alumnos. Brindando una manera planificada y sistemática del entrenamiento sustentándonos en las bases teóricas del ejercicio.

## **3.2 Identificación de servicio.**

### **3.2.1 Servicio**

Preparación física para el desarrollo del rendimiento físico de los alumnos en las pruebas físicas del concurso de ingreso a las escuelas de las fuerzas armadas y policiales.

### **3.2.2 Valores**

Respeto: Es la consideración o deferencia, entre las otras personas, así mismo es el aprecio por el valor de alguien o de algo, incluyendo el honor y la estima.

Responsabilidad: Es la cualidad de las personas cuando cumplen sus obligaciones y asume las consecuencias de sus actos manera consciente.

Solidaridad.: Es la voluntad de cooperar y brindar apoyo a las personas en un momento de vulnerabilidad, poniendo de lado las necesidades o prejuicios personales.

## **3.3 Descripción del servicio**

### **3.3.1 Características**

- Test de entrada para evaluar y conocer el nivel de cada alumno.

- Introducción de métodos de entrenamiento en la preparación deportiva.
- Uso de materiales deportivos de acuerdo a la especificad de cada capacidad a entrenar
- Métodos de juego para el desarrollo y reforzamiento social de los alumnos.

### **3.3.2 Composición**

- Sesiones previamente planificadas para el desarrollo de las capacidades condicionales
- Respetar los principios del entrenamiento dentro de la preparación física para una buena adaptación biológica
- Individualización de las necesidades o capacidades a desarrollar en cada alumno.

### **3.3.3 Utilidad.**

Dicho servicio ayudara al desarrollo planificado del rendimiento deportivo de nuestros alumnos, basándonos en reflexiones y decisiones previas orientadas al mejoramiento de sus capacidades

### **3.3.4 Valor Diferenciador.**

Conocimientos previos del entrenamiento deportivo, fisiología del esfuerzo y periodización deportiva, así como la experiencia en el ámbito castrense.

### **3.3.5 Presentación**

El siguiente trabajo se presenta como una alternativa novedosa en cuanto al entrenamiento de los alumnos que postulan a una escuela de formación policial.

### **3.4 La Propuesta**

#### **3.4.1 Propuesta del Proyecto a desarrollar o posicionar**

Introducción de los métodos de entrenamiento en la preparación física de los alumnos de la academia pre-policial Mariano Santos Mateo.

#### **3.4.2 Justificación**

La presente idea de negocio se justifica porque en la mayoría de las academias pre-policiales y militares carecen de una preparación física sistematizada, organizada y con conocimientos previos en el entrenamiento deportivo. Esta teoría y experiencia en el ámbito de la preparación física es la base fundamental de un cambio en el entrenamiento físico de estas academias, implementando dentro de nuestras actividades la introducción de los métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas, las cuales necesitan ser mejoradas para que los alumnos aspirantes a las escuelas de formación de la Policía Nacional, puedan pasar con nota aprobatoria los exámenes físicos que estos exigen, y al ser exámenes clasificatorios son de igual importancia que las demás pruebas.

Actualmente todas las academias pre-policiales designan a instructores militares o policiales para el entrenamiento físico de sus alumnos, los cuales no cuentan con el conocimiento previo en base a la preparación física, impartiendo sesiones de entrenamientos sin dirección alguna, desmotivando en muchas ocasiones a los alumnos y sin poder alcanzar el desarrollo esperado en su rendimiento físico.

El desconocimiento las bases teóricas del entrenamiento, no permite que los instructores puedan aplicar correctamente las sesiones para el desarrollo de las

capacidades de sus alumnos. Dicho desconocimiento provoca fatiga por las exigentes actividades, prolongadas posiciones estáticas, movimientos contundentes llevadas muchas veces al sobre entrenamiento provocando lesiones en los alumnos y a su vez la pérdida de interés por los entrenamientos, debido a las sesiones monótonas sin creatividad. La mayoría de instructores carecen de una estructura metodológica para la planificación y desarrollo de las capacidades físicas como pilares de la preparación física

### **3.4.3 Segmentación**

#### **3.4.3.1 Precios**

Costo de cada clase es de s/ 30 .00 nuevos soles x hora

#### **3.4.3.2 Plaza y/o distribución**

Publicidad del servicio en redes sociales (Facebook, instagram, twitter, etc.)

#### **3.4.3.3 Producto**

Preparación Física con métodos de entrenamiento a los alumnos de las academias policiales.

#### **3.4.3.4 Promoción**

Se darán promociones como clases adicionales personalizadas y pruebas de entrada y de competencia.

#### **3.4.3.5 Publicidad**

Banners virtuales sobre el servicio y videos de los entrenamientos publicados en las redes sociales.

### 3.4.4 Infraestructura

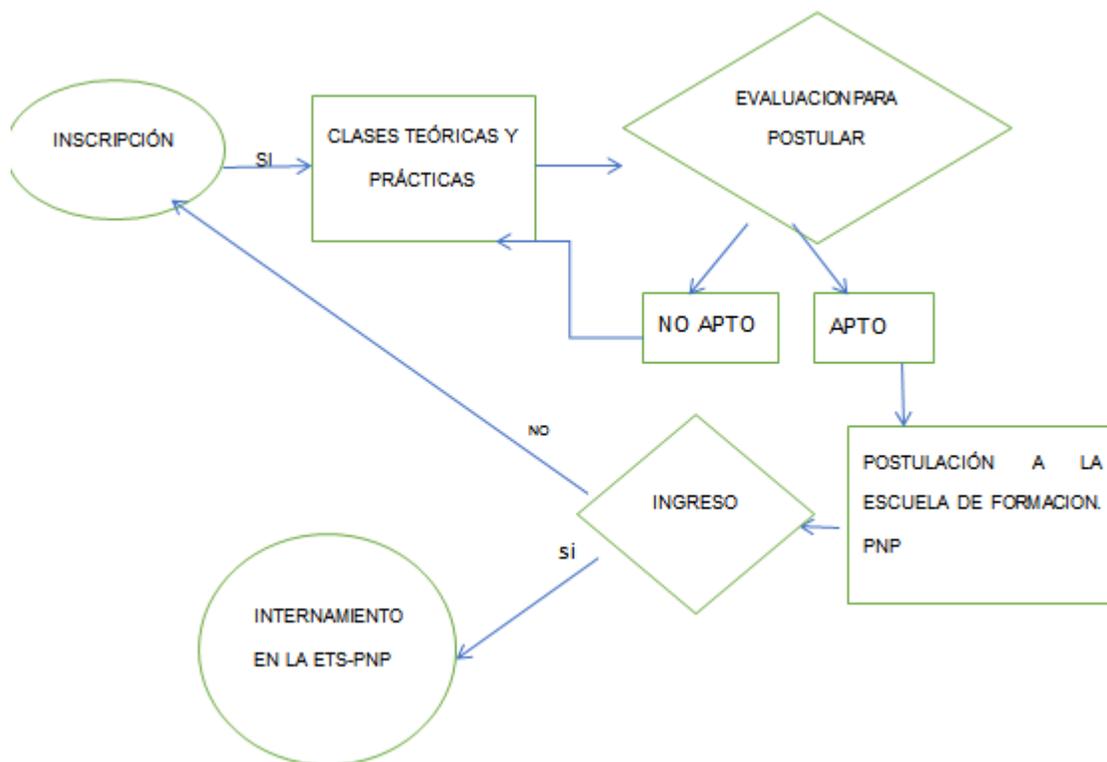
#### 3.4.4.1 De la Infraestructura

La academia cuenta con una sala de recepción en el primer piso y (02) Dos salones de clase ubicados en el segundo y tercer piso. Cuenta con el permiso de la municipalidad del distrito de Pachacamac para realizar los entrenamientos en el estadio municipal del distrito.

#### 3.4.4.2 Del diseño y flujo de servicio.

**Figura 1**

*Flujograma del Servicio de la Academia Santos Mateo*



Fuente: Elaboración Propia

#### **3.4.4.3 Del proceso del servicio**

- Evaluación de entrada para el conocimiento del nivel de los alumnos.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento en las sesiones de clase.
- Reforzar aquellas capacidades en la cual los alumnos se encuentra en un bajo nivel.
- Control y evaluación mensual para la observación del desarrollo.

#### **3.4.4.4 De los equipos para el servicio**

Se cuenta con los siguientes materiales:

Materiales de control:

- Cronómetro.
- Cintas de medición
- Bolígrafos, libros de apuntes, ordenadores.

Materiales médicos y sanitarios:

- Botiquín de primeros auxilios

Materiales específicos para el entrenamiento:

- Escaleras pliométricas
- Platos
- Conos
- Colchonetas
- Mancuernas, barras y discos de peso.
- Bandas elásticas.

## 4 CAPITULO IV: RESULTADOS

### 4.1 Competencia

Dentro el mercado de las academias pre militares o policiales existe una gran competencia a nivel nacional, así como en los diferentes distritos del cono sur, pero esta academia Mariano Santos Mateo se encuentra bien posicionada dentro de los distritos cerca a los balnearios del cono sur. Existe competencia con algunas competencias cerca:

- a. Academia Alipio Ponce Vásquez (José Gálvez)
- b. Academia Los Leones (Villa el Salvador)

### 4.2 Estrategias de venta

- Ofertas por temporada (reducción de costo de las sesiones)
- Se organizarán eventos deportivos de confraternidad y fines solidarios para la urbe de la zona. (reforzando la imagen de la institución y darnos a conocer)
- Control y clases de personalizadas a aquellos alumnos que tengan mayor permanencia en la academia.
- El servicio se ofrecerá a través de:

Publicidades a través plataformas virtuales o redes sociales (Facebook, instagram, twitter) mediante fotos y/o videos de las sesiones de clases

### 4.3 Estrategia de posicionamiento

La academia está posicionada en el mercado por ser una de las más acudidas por los jóvenes que viven en los distritos de Lurín, Pachacamac y los balnearios del cono sur, por estar ya más de 12 años en el presente rubro.

#### **4.4 Valores agregados**

- Charlas motivacionales antes y después de cada entrenamiento.
- Materiales deportivos de acuerdo a las capacidades a desarrolla
- Incorporación del método de juego para la socialización de los alumnos.

#### **4.5 Oportunidad de crecimiento**

Ser la mejor academia pre-policia del mercado castrense, diferenciándonos de otras academias en el ámbito de la preparación física que impartiremos, reflejándose en los resultados de nuestros alumnos. Llegando a ser más adelante un modelo a imitar en la incorporación de las bases teóricas del entrenamiento deportivo que tanto carecen y desconocen la competencia.

## CONCLUSIONES

1. Los métodos de entrenamiento y su metodología son imprescindibles en la preparación física de las academias pre-policiales o militares, dicha introducción en las sesiones de entrenamiento debidamente planificadas, no solo desarrolla su rendimiento físico sino también hábitos en la realización de la actividad física.

2. La elección del método de entrenamiento adecuado según la forma deportiva y su especificidad ha beneficiado considerablemente en el desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) de los alumnos de la academia Mariano Santos Mateo.

3, El conocimiento del por qué y para qué, de los medios y métodos de entrenamiento, predispone y motiva favorablemente a los alumnos en las sesiones de entrenamiento, obteniendo una información objetiva de su progreso y una actitud consciente.

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda prestar atención a las necesidades físicas de cada grupo de alumnos para trabajar en ciertos aspectos en los cuales su rendimiento o nivel se encuentre en un nivel bajo.

2. Es recomendable disponer de un abanico de medios de entrenamiento en las sesiones a realizar, para la variabilidad de su preparación a fin de evitar sesiones monótonas y aburrimiento en los alumnos.

3. Toda actividad física debe realizarse de una manera planificada y dosificada, por ende, el volumen e intensidad de las cargas deben ser manejadas adecuada y progresivamente con su vuelta a la calma para lograr una adecuada adaptación orgánica del alumno a la preparación física.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- Alvarado, C. J. (2014). *Guía Didáctica para el entrenamiento de las cualidades físicas y subcualidades físico motrices (fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y potencia) en el fútbol especializado*. Campus Prebistero Benjamin Nuñez, Costa Rica.
- Bosco, C. (2005). *Capacidades Físicas en el entrenamiento de la preparación*. . Madrid: : Editorial Paidotribo.
- De Matta, F. (1999). *Propuesta Metodologica de la Preparacion Fisica del jugador de futbol a partir de indicadores de motricidad en la competicion*. Obtenido de Tesis Doctoral Universidad Politécnica de Madrid: <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/bbddcafyd/article/view/120/93>
- F, D. M. (1999). *Tesis Doctoral*. Universidad Politécnica de Madrid.
- García, M. J. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. . España:: Ed.Gymnos.
- Harre. (1988). *Teoría del entrenamiento Deportivo*. Ciudad de la Habana: Ed.Científico Técnico.
- López, J. (2009). *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Editorial océano.
- Martínez, E. (2002). *Pruebas de Capacidad Física*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Matvéev, L. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid, España: ED.INEF.
- Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Ed. Ráduga.
- Matvéev, L. (1992). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Ed.Ráduga.

- Mirella, R. (2014). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Edit. Paidotribo.
- Mora, J. (1989). *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor*. . España: Editorial Cabildo Insular de Gran Canaria.
- Ozolin, M. (2012). *Entrenamiento de alto rendimiento*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Ozolin, N. (1970). *Sistema Contemporáneo del entrenamiento*. Ciudad de la Habana.
- Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Ed. Científico Técnica.
- Ozolin, N. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Ciudad de la Habana: Ed. Científico Técnica.
- Pila, A. (1985). *Evaluación de la educación física y los deportes*. . Madrid: Editorial. Gymnos.
- Platonov, V. (1993). *Entrenamiento deportivo Teoría y metodología*. España: Ed. Paidotribo.
- Razonla, A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Rivas, T. C. (2015). *Aplicación de un plan de entrenamiento para mejorar la condición física a través del crossfit en el cuerpo de bomberos del cantón Sig Sag*. Cuenca, Ecuador.
- Rosales, G. C. (2015). *Los Metodos de preparacion fisica que utilizan los entrenadores del equipo de reserva de liga deportiva universitaria de Loja*. Loja, Ecuador.

Sebastiani, E., & González, C. (2000). *Cualidades Físicas*. Barcelona: Ed. INDE Publicaciones .

Torres, M. (2015). *Enciclopedia de la Educación Física y el Deporte*. Barcelona: Ediciones del Serbal .

trujillano. (1990). uap.

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Deportes, técnicas*. España: Ediciones Martínez Roca, S.A.

## ANEXOS

### LA ORGANIZACIÓN DE LA EMPRESA

- **Razón social**

Academia Pre-policial Mariano Santos Mateo.

- **Tipo de constitución de la empresa y sus principales características**

La academia se constituye como una empresa de individual de responsabilidad limitada.

- **Diseño del logotipo, y eslogan**

#### Figura 2

*Logotipo de la Academia Mariano Santos Mateo*



- Diseño del portal web, Facebook, twitter, etc.

Figura 3

*Eslogan de la Academia Mariano Santos Mateo*

**PRE - POLICIAL**  
**MARIANO SANTOS MATEO**  
**MATRICULAS**  
**ABIERTAS**

**INFORMES:**

 **01 2311929**

 **994649748**

 **951367460**

 **PRE-POLICIAL MARIANO**  
**SANTOS-PACHACAMAC**

**JR. LIMA 110 MZ. 37 LOTE 39 (REF. ENTRADA 4 BOCAS  
A 1/2 CUADRA DEL INKA FARMA HACIA LA IZQUIERDA)**

Portal web: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100051357105466>

- **Misión**

Nuestra Institución tiene la misión de preparar, capacitar, orientar y entrenar de manera eficiente a todos los alumnos que desean ingresar de manera exitosa a la escuela de formación de la Policía Nacional del Perú. Haciendo uso de instrumentos y

métodos modernos, contando para tal propósito, con personal docente e instructores policiales de calidad.

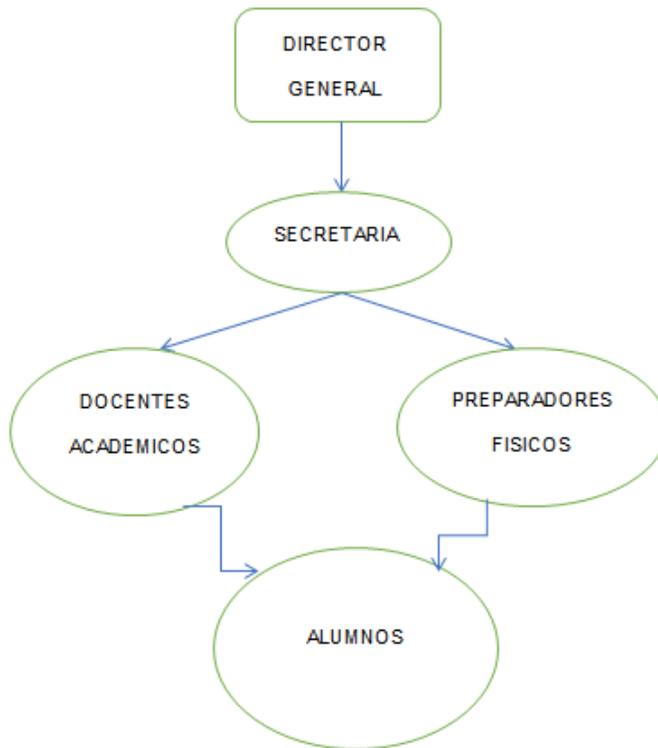
- **Visión**

Ser una Institución reconocida como la mejor academia del Perú en la capacitación y preparación de alumnos postulantes a la escuela de formación de la Policía Nacional, brindando servicios de alta calidad con la ayuda de un equipo de profesionales comprometidos e idóneos para poder desarrollar nuevas y mejoras formas de enseñanza, convirtiéndonos en la empresa líder en el ámbito Policial.

- **Organigrama**

**Figura 4**

*Organigrama de la Academia Mariano Santos Mateo*



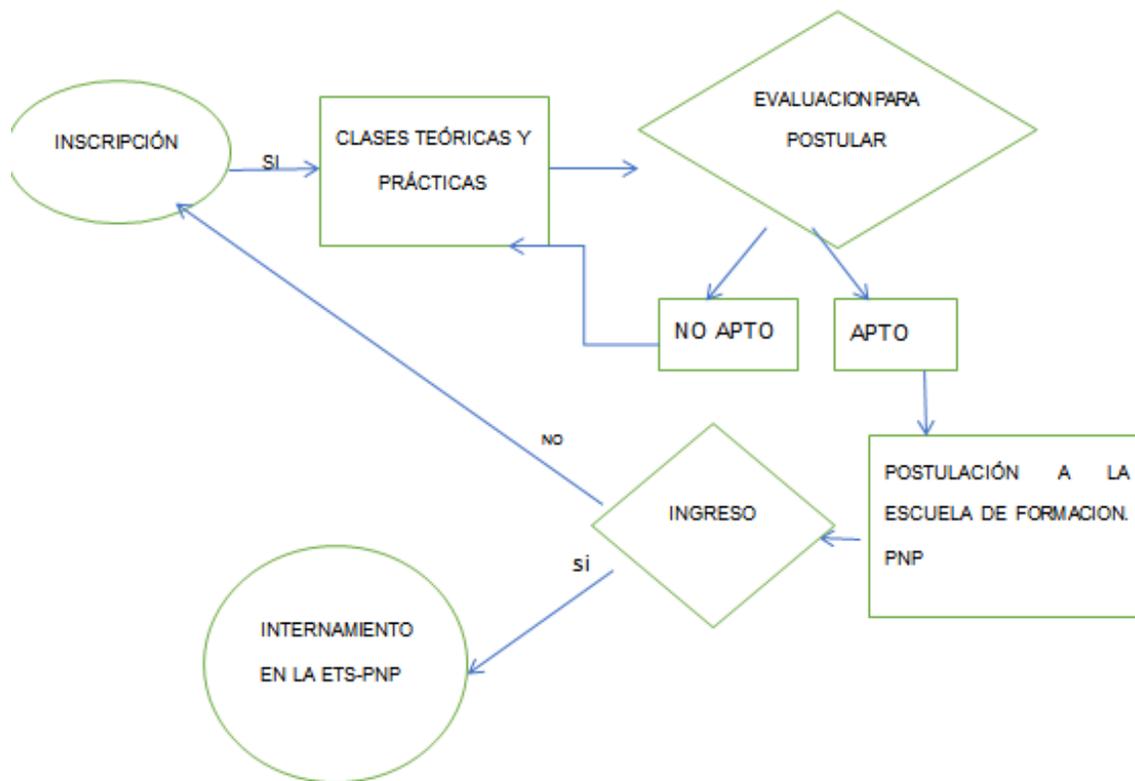
- **Actividad principal**

La empresa es una academia dedicada al entrenamiento policial a jóvenes entre 16 a 23 años de edad que aspiran ingresar a las escuelas de formación de la Policía Nacional del Perú.

- **Flujograma de la actividad principal**

**Figura 5**

*Flujograma de la Academia Mariano Santos Mateo*



- Documentación de convenios, contratos etc.

**Figura 6**

**Certificado de Inspección Técnica de la Academia Mariano Santos Mateo**



**CERTIFICADO DE INSPECCION TÉCNICA DE SEGURIDAD EN EDIFICACIONES PARA ESTABLECIMIENTOS OBJETO DE INSPECCIÓN CLASIFICADOS CON NIVEL DE RIESGO BAJO O RIESGO MEDIO SEGÚN LA MATRIZ DE RIESGOS**

**N° 1203-2021**

El Órgano Ejecutante de la Municipalidad Distrital de Pachacámac, en cumplimiento de lo establecido en el D.S. N° 002-2018-PCM, ha realizado la Inspección Técnica de Seguridad en Edificaciones al Establecimiento Objeto de Inspección:

**ACADEMIA PRE-POLICIAL "MARIANO SANTOS MATEO"**

(Nombre Comercial)

Ubicado en: JR. LIMA MZ. 37 LT. 39 – CERCADO

(Calle, Av. Jr. Lote. Mz. Urb)

Distrito: PACHACÁMAC

Provincia: LIMA Departamento: LIMA

Solicitado por: HUAPAYA ALARCON RICARDO AUGUSTO

(nombre del propietario, representante legal, apoderado conductor o administrador)

El que suscribe **CERTIFICA** que el establecimiento Objeto de Inspección antes señalado **CUMPLE CON LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD.**

Capacidad Máxima de la Edificación: 45 **(CUARENTA Y CINCO)** personas  
(En números) (en letras)

Giro y actividad: ACADEMIA (PRE-POLICIAL)\*\*\*\*\*

Expediente N° 8245-2021 Resolución N° 0956-2021

**VIGENCIA: 02 AÑOS\***

LUGAR: PACHACÁMAC

FECHA DE EXPEDICION : 29/11/2021  
(DD/MM/AAA)

FECHA DE SOLICITUD DE RENOVACION : 29/11/2023  
(Treinta días hábiles anteriores a la fecha de caducidad) (DD/MM/AAA)

FECHA DE CADUCIDAD : 29/11/2023  
(DD/MM/AAA)

  
(FIRMA Y SELLO)

El presente certificado de ITSE no constituye autorización alguna para el funcionamiento del establecimiento Objeto de Inspección o para el inicio de la actividad

**NOTA:**

- DE ACUERDO LO ESTABLECIDO EN EL REGLAMENTO DE INSPECCIONES TECNICAS DE SEGURIDAD EN EDIFICACIONES APROBADO POR DECRETO SUPREMO N° 002-2018-PCM EL PRESENTE CERTIFICADO DEBERA SER FIRMADO POR EL RESPONSABLE DEL ORGANISMO EJECUTANTE
- ESTE CERTIFICADO DEBERA COLOCARSE EN UN LUGAR VISIBLE DENTRO DEL ESTABLECIMIENTO OBJETO DE INSPECCION
- CUALQUIER TACHA O ENMENDADURA INVALIDA EL PRESENTE CERTIFICADO.

Figura 7

Certificado de Licencia de Funcionamiento de la Empresa

**MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PACHACAMAC**  
GERENCIA DE TURISMO Y DESARROLLO ECONOMICO  
**CERTIFICADO Nº 0042-2015**

EXPEDIENTE Nº  
**0126-2015**

**CERTIFICADO DE AUTORIZACIÓN  
DE LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO MUNICIPAL**

HABIENDO CUMPLIDO CON LAS FORMALIDADES DE LA LEY Nº 27972, LEY ORGÁNICA DE MUNICIPALIDADES, LEY Nº 27444, LEY DEL PROCEDIMIENTO ADMINISTRATIVO GENERAL, LEY Nº 28976, LEY MARCO DE LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO, LOS REQUISITOS EXIGIDOS, EN LA ORDENANZA Nº 019-2007-MDP/A Y EL TEXTO ÚNICO DE PROCEDIMIENTOS ADMINISTRATIVOS VIGENTE, CONCEDE EL PRESENTE:

CERTIFICADO A:  
**HUAPAYA ALARCON RICARDO AUGUSTO**

UBICACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO: **EN EL DISTRITO DE PACHACAMAC**  
**JR. LIMA Mz.37 Lt.39** Sector: **CERCADO**

RUC: **10436824985** AREA DEL LOCAL (M<sup>2</sup>): **70.00** HORARIO DE ATENCIÓN: **06:00 - 23:00**

CORRESPONDIENTE AL GIRO:  
**ACADEMIA ( PRE-POLICIAL ) \*\*\*\*\***

TIPO DE LICENCIA: **DEFINITIVA** VIGENCIA: **INDETERMINADA** RESOLUCIÓN: **0047-2015-MDP/GTDE**

**PACHACAMAC, 14 Enero 2015**

- LA PRESENTE AUTORIZACIÓN ES PERSONAL E INTRANSFERIBLE.
- NO AUTORIZA EL USO DE LA VÍA PÚBLICA, NI EL RETIRO MUNICIPAL.
- AL CIERRE DEFINITIVO, TRAMITAR LA CANCELACIÓN DE LA AUTORIZACIÓN.
- PROHIBIDA LA INSTALACIÓN DE MÁQUINAS TRAGAMONEDAS, BAJO PENA DE ANULACIÓN DE LA PRESENTE AUTORIZACIÓN-LEY 27153-27796.
- PROHIBIDO LA VENTA DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS PARA CONSUMO EN EL LOCAL.

**EXHIBIR EN UN LUGAR VISIBLE PARA EL CONTROL Y/O FISCALIZACIÓN MUNICIPAL, BAJO PENA DE SER SANCIONADO DE ACUERDO A LOS DISPOSITIVOS LEGALES VIGENTES**

- **Fotografías del trabajo realizado en la empresa**

**Figura 8**

**Formación de los Alumnos**



**Figura 9****Ejercicios de Miembros Superiores****Figura 10****Ejercicios de Abdominales**

**Figura 11**

**Trabajo de Resistencia con el Método Farlekt**



**Figura 12**

**Ejercicios de Tren Inferior**

