

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**FACULTAD POSTGRADO**  
**Escuela de Maestria**



**Aplicación del método Circuit Training en la preparación física del  
seleccionado de voleibol de la Institución Educativa Primaria N°10381 de la  
provincia de Chota 2015**

Tesis para optar el Grado Académico de Maestro de MAESTRO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN  
DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

Elaborado por :

VASQUEZ BUSTAMANTE EDWIN WILDER

CHIMBOTE

2016



## Resumen

La presente tesis nace ante la necesidad de determinar la influencia de la Aplicación del método CIRCUINT TRAINING en la preparación física del Seleccionado de Voleibol de la Institución Educativa Primaria 10381 de la provincia de Chota 2015. El trabajo es de enfoque cuantitativo con un diseño pre experimental con pre y post test. El trabajo se desarrolló con 12 alumnas, de los cuales 6 son de 11 años y 6 son de 12 años y como instrumento se utilizó un test de capacidades físicas. Al comparar los estadísticos descriptivos del pre test y post test, presentados en el cuadro N° 06 y en el gráfico N° 06, se observa que hay un significado mejoramiento de la preparación física según los 5 ítems, donde la diferencia y promedio de la capacidad física de flexibilidad es de 10,59 centímetros, 3,34 milímetros y un promedio de 29,65 centímetros con 3,75 milímetros; en la capacidad física de velocidad es de -0,5 segundos, con 0,5 centésimas y un promedio de 5,42 segundos con 5,17 centésimas; en la capacidad física de fuerza de brazos es de 4,16 repeticiones y un promedio de 12 repeticiones; en la capacidad física de fuerza de piernas 0,17 metros, 17,42 centímetros, 0 milímetros y un promedio de 0,95 metros, 30,71 centímetros, 6,5 milímetros y en la capacidad física de resistencia es de -1,17 minutos, 30 segundos, 13 centésimas, con un promedio de 1,58 minutos, 20,42 segundos, 45,17 centésimas. Los resultados evidencian que el uso del método Circuit Training mejoro los niveles de las capacidades físicas del grupo experimental.