

RESUMEN

El objetivo principal del presente trabajo de investigación, es determinar la eficiencia del programa de entrenamiento Spinning enfocado al desarrollo de la resistencia a la fuerza, mediante la medición de la potencia para determinar su incidencia en el rendimiento físico de los deportistas que pertenecen al Club Deportivo Alma Team, categoría sub-23 y élite, el cual ha sido desarrollado en la ciudad de Quito gracias al apoyo del gimnasio Balance Fitness Center. Para esto se realizó un estudio con diseño pre experimental donde se evaluó la potencia generada durante un Test de Potencia Media Funcional (Functional Threshold Power FTP) por los ciclistas antes y después de haberse sometido al programa de entrenamiento Spinning. El instrumento utilizado para esto, fue el rodillo simulador B-kool con medidor de potencia. Diez de los ciclistas, cinco hombres y cinco mujeres pertenecientes al club Deportivo, participaron de forma voluntaria en la investigación, la cual tuvo una duración de 8 semanas y consistió en 16 sesiones de entrenamiento enfocado al desarrollo de la resistencia a la fuerza. Después de haber aplicado el programa de entrenamiento y al realizar una segunda evaluación se obtuvo una mejora de la potencia promedio de todo el grupo evaluado, destacándose el hombre con un nivel mayor de potencia generada a relación de la mujer. A pesar de esto, de acuerdo con el análisis de la varianza la diferencia entre la primera y segunda evaluación no fue significativa. Esto pudo haberse debido a la cantidad de la muestra y el corto tiempo de aplicación del programa de entrenamiento Spinning.

- **SPINNING**
- **POTENCIA**
- **FUNCIONAL**
- **TEST**
- **EFICIENCIA**

ABSTRACT

The main objective of this investigation was to determine the efficiency of Spinning power training program in the physical performance of elite and sub-23 Club Deportivo ALMA's cyclists, focused on the development of power resistance. This study was developed in Quito, thanks to the support of Balance Fitness Center Gym.

In order to accomplish this, a pre-experimental study was done, where the power generated during a Functional Threshold Power Test (FTP) was evaluated before and after the Spinning training program was applied. The instrument used for this was the B-koll cycling roller, which contains a power meter.

Ten cyclists, five men and five women, participated voluntarily in this investigation, which took 8 weeks and consisted in 16 power training sessions.

After applying the Spinning training program, the whole group obtained an improvement of the average power generated, being men the gender that obtained a higher power output. Despite these results, according to the ANOVA analysis the difference obtained was not significant, this could have been mainly because of the reduced sample of people who was evaluated and because of the short period of time that the Spinning training program was applied.

- **SPINNING**
- **POWER**
- **FUNCTIONAL**
- **TEST**
- **EFFICIENCY**