

Resumen

La presente investigación analiza la influencia del trabajo de fuerza en el desarrollo motriz de los deportistas de la Asociación de Fútbol PC y amputados en Quito-Ecuador. Utiliza un enfoque cualitativo, con la metodología descriptiva, deductiva e inductiva. Como técnica se utiliza la entrevista a profundidad, observación participante y diarios o registros reflexivos. Utiliza un muestreo intencional que corresponde a 8 deportistas paralímpicos de la asociación de Fútbol PC y Amputados en Quito-Ecuador. La mayoría de la muestra presenta parálisis cerebral con una discapacidad de más del 50%. Se propone un plan de entrenamiento individualizado donde se contribuye a mejorar la estabilidad y equilibrio de los deportistas con discapacidades físicas. El entrenamiento de fuerza adecuado y supervisado puede ayudar a prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo. Es importante adaptar los ejercicios de fuerza a las necesidades individuales de los deportistas, teniendo en cuenta sus limitaciones y capacidades. La combinación de trabajo de fuerza con otros aspectos del entrenamiento, como la técnica y la táctica, puede ser beneficiosa para el desarrollo motriz integral de los deportistas. Se concluye que el trabajo de fuerza tiene una influencia positiva en el desarrollo motriz de los deportistas de la Asociación de Fútbol PC y Amputados en Quito-Ecuador, ya que, mejora los aspectos como la fuerza muscular, la resistencia y la coordinación motriz. Se recomienda contar con un equipo multidisciplinario que incluya entrenadores especializados en fuerza y acondicionamiento físico, fisioterapeutas y profesionales de la salud, para diseñar y supervisar los programas de entrenamiento.

Palabras claves: Trabajo de fuerza, desarrollo motriz, discapacidades físicas, entrenamiento, parálisis cerebral.

Abstract

This research analyzes the influence of strength work on the motor development of athletes from the PC Football Association and amputees in Quito-Ecuador. It uses a qualitative approach, with the descriptive, deductive and inductive methodology. As a technique, the in-depth interview, participant observation and reflective diaries or records are used. It uses an intentional sampling that corresponds to 8 Paralympic athletes from the PC Soccer and Amputees association in Quito-Ecuador. The majority of the sample presents cerebral palsy with a disability of more than 50%. An individualized training plan is proposed which contributes to improving the stability and balance of athletes with physical disabilities. Appropriate and supervised strength training can help prevent injury and improve athletic performance. It is important to adapt strength exercises to the individual needs of athletes, taking into account their limitations and abilities. The combination of strength work with other aspects of training, such as technique and tactics, can be beneficial for the integral motor development of athletes. It is concluded that strength work has a positive influence on the motor development of athletes from the PC Football Association and Amputees in Quito-Ecuador, since it improves aspects such as muscle strength, resistance and motor coordination. It is recommended to have a multidisciplinary team that includes specialized strength and conditioning coaches, physical therapists and health professionals, to design and supervise training programs.

Keywords: Strength work, motor development, athletes with physical disabilities, training, plan, cerebral palsy.