

Resumen

La presente investigación planteó como objetivo determinar si la aplicación de ejercicios de musculación del Core mejora la velocidad de los atletas del club Quitumbe, con una muestra de 20 deportistas varones con una edad de 22 a 35 años, aplicando una metodología con un diseño mixto – experimental, ya que fue un estudio de campo, el tipo de investigación se utilizó un cuasiexperimento porque se valoró a un mismo grupo en los dos momentos, el programa de entrenamiento de la musculación se aplicó en 12 semanas, con tres 3 sesiones semanales, 6 ejercicios por sesión de 2 a 4 series, de 18 a 22 repeticiones, para la recopilación de los datos se empleó los test de 20m, 60m, test abdominal de 60 seg y test lumbar de 30 seg. Una vez recopilado los datos y procesados con el programa estadístico SPSS, se pudo verificar que los datos cumplieron con la normalidad ya que fueron mayores a 0.05, por tal razón se aplicó una prueba paramétrica T de Student, donde al procesar las medias del pre test y post test las significancias fueron en la prueba de 20 metros 0,00, en la prueba de 60 m 0,00, prueba abdominal 0,00 y prueba lumbar fue de 0,00; esto muestra que fueron menores a 0,05, en otras palabras si hubo una gran significancia es decir se acepta la hipótesis del investigador y se ratifica que hubo mejoría de la velocidad de los atletas después de la aplicación del programa, por otro lado también se analizó las medias de los resultados de velocidad, en el caso del test de 20 metros fue de 2,81 seg y de 2,69, en cuanto que en el test de 60 m fue de 8,49 seg y fue de 8,32 seg, se evidencia que si se mejoró los tiempos de la velocidad.

Palabras claves: musculación del core, centro de gravedad, ejercicios, velocidad.

Abstract

The objective of this research was to determine if the application of Core muscle-building exercises improves the speed of Quitumbe club athletes, with a sample of 20 male athletes aged 22 to 35, applying a methodology with a mixed design - experimental, since it was a field study, the type of research was used a quasi-experiment because the same group was evaluated at both moments, the bodybuilding training program was applied in 12 weeks, with three 3 weekly sessions, 6 exercises per session from 2 to 4 series, from 18 to 22 repetitions, for data collection the 20m, 60m test, 60-sec abdominal test and 30-sec lumbar test were used. Once the data was collected and processed with the SPSS statistical program, it was possible to verify that the data complied with normality since they were greater than 0.05, for this reason a Student's T parametric test was applied, where when processing the means of the pretest and post test the significances were 0.00 in the 20 meter test, 0.00 in the 60 m test, 0.00 abdominal test and 0.00 lumbar test; This shows that they were less than 0.05, in other words, if there was a great significance, that is, the researcher's hypothesis is accepted and it confirms that there was an improvement in the speed of the athletes after the application of the program. analyzed the means of the speed results, in the case of the 20-meter test it was 2.81 seconds and 2.69, while in the 60-meter test it was 8.49 seconds and it was 8.32 sec, it is evident that the speed times were improved.

Keywords: core muscle building, center of gravity, exercises, speed.