

Resumen

La implementación de una nueva disciplina deportiva dentro de la Escuela Superior Naval es un tema que se lo puede ir abordando con el pasar de los días, es así también que el alto grado de deficiencia física en pruebas de campo aplicadas a los guardiamarinas en sus evaluaciones semestrales han hecho que se analicen alternativas deportivas en donde el desarrollo del sistema muscular y la fuerza sean el ente principal de mejoramiento, es por eso que este proyecto de titulación tiene como objetivo principal identificar la fuerza de los guardiamarinas de la Escuela Superior Naval mediante la experimentación de campo con ejercicios dedicados al desarrollo muscular envueltos en el entorno de la halterofilia con la ayuda de implementos deportivos y del gimnasio de guardiamarinas, para que su índice de deficiencia y su grado de fuerza aumente considerablemente, tomando en cuenta que la metodología con la que se desarrolló el proyecto fue la implementación de un régimen en donde un grupo de guardiamarinas fue sometido a un entrenamiento constante utilizando elementos físicos como son las pesas y maquinas funcionales, se mantuvo un control permanente registrado en la ficha de observación en esta se anotaron los datos obtenidos al pasar de los días. Los resultados obtenidos mostraron que el personal que fue entrenado completo con éxito las pruebas de campos impuestas por la Escuela Naval.

Palabras clave: Desarrollo muscular, Musculación, Halterofilia, Fuerza.

Abstract

A new sport discipline implementation in the Superior Navy School and the high level of physical deficiency applied to the marine guards during their semester evaluations are important topics that should be considered during the days.

These deficient results have raised the possibility to analyze some sportive alternatives to improve the strength and muscular system of the students. For these reasons, the main objective of this project is identifying the marine guard's strength through particular exercises involved in weightlifting and the support of some sports equipment that offers the Navy School gym. In addition, to increase and apply this strength and efficiency idea, some students participated in a constant weight training with functional machines. Finally, all the information was registered on a work sheet to control everything and at the end of the established period of training, the results obtained were successful. The participants accomplished the functional tests granted by the Navy School.

Keywords: Muscle development, Fitness, Weightlifting, Force.