

Resumen

La presente tesis tiene como propósito analizar y demostrar que el entrenamiento con ejercicios de auto carga puede tener una incidencia positiva o negativa en la resistencia a la fuerza en deportistas tanto noveles como clasificados del club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE". Los datos obtenidos se contrastan cada mes para su análisis con gráficos porcentuales y de dispersión además del Coeficiente de Correlación de Pearson. Esta investigación se apoya en datos obtenidos durante 3 meses en los que se realizó un seguimiento de los sujetos y se los evaluó para recolección de datos. Esta investigación comprende 13 sujetos. Los instrumentos de medición fue el 1RM Maximal de ejercicios de tren superior e inferior mediante la realización de tablas en el software de Microsoft Excel donde los resultados arrojaron que existía una incidencia positiva con mejoras de hasta el 97% con una correlación muy alta casi llegando a una correlación grande, perfecta y positiva donde el coeficiente mínimo era 0,76 y el máximo 0,97 demostrando de esta manera los efectos positivos del entrenamiento con auto carga para mejorar la resistencia a la fuerza de los miembros del club de Taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE".

Palabras clave: auto carga, fuerza, resistencia, coeficiente de correlación, dispersión, entrenamiento.

Abstract

The purpose of this thesis is to analyze and demonstrate that training with self-loading exercises can have a positive or negative impact on strength endurance in both novice and classified athletes of the Taekwondo club of the University of the Armed Forces "ESPE". The data obtained are contrasted each month for its analysis with percentage and dispersion graphs, in addition to the Pearson Correlation Coefficient. This research is supported by data obtained during 3 months in which the subjects were followed up, observed and evaluated for data collection. This research comprises 13 subjects, both male and female. The measurement instruments were the 1RM (maximum weight you can move or lift in just one time with correct technique) of upper and lower body exercises by means of tables in Microsoft Excel software where the results showed that there was a positive incidence with significant improvements of up to 97% with a very high correlation almost reaching a large, perfect and positive correlation where the minimum coefficient was 0.76 and the maximum 0.97 demonstrating in this way the positive effects of training with self-loading to improve strength endurance of the members of the Taekwondo club of the University of the Armed Forces "ESPE".

Keywords: self-loading, strength, endurance, correlation coefficient, dispersion, training.