



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA



ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA.

AUTORES :

- Pérez Mejía Lady Nicole
- Oña Guzman Josselyn Michelle

Dr. Enrique Chávez

TUTOR



FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo influye el Entrenamiento de Fuerza en la Condición Física de los estudiantes de la Unidad Educativa Concentración Deportiva de Pichincha?



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA



OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia del entrenamiento de fuerza en la condición física de los estudiantes de la Unidad Educativa Concentración Deportiva de Pichincha.

Objetivos Específicos

- Establecer los fundamentos científico-metodológicos que en el plano del estudio del arte sustenta el entrenamiento de fuerza en la condición física.
- Evaluar un pre-test de la condición física de fuerza en los estudiantes de la Unidad Educativa Concentración Deportiva de Pichincha.
- Aplicar el programa de entrenamiento de fuerza en los estudiantes.
- Evaluar post test del entrenamiento de fuerza a través de los resultados obtenidos en el test de Standing Long Jump y el test de tripces.
- Analizar y comparar los resultados obtenidos en el estudio realizado.

JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Presentamos la siguiente investigación enfocada en el programa de entrenamiento de fuerza en los jóvenes, ya que este estudio nos permitirá realizar un pre-test y post-test para comparar datos del avance positivo en la condición física de los estudiantes. Esto se llevará a cabo mediante un programa de entrenamiento de fuerza por lo que es indispensable para mejora de la condición física.

FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

- El entrenamiento de fuerza en la condición física tiene relación directamente proporcional en la eficiencia del uso de la fuerza a los estudiantes de la Unidad Educativa Concentración Deportiva de Pichincha

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable dependiente

Variable	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Entrenamiento de Fuerza	<p>El entrenamiento de fuerza imperceptible involucra implementos de pesos, ya sean mancuernas, barras, kettlebells o máquinas de pesas. Aquellos ejercicios se basan en trabajar conjuntos musculares específicos y acceden aumentar la cantidad de peso levantado a disposición que se aumenta la fuerza.</p>	<p>Edad Genero</p>	Condición física	Gimnasio

Variable Independiente

Variable	Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Condición Física	La condición física es el progreso a la calidad de vida, ya que permite el perfeccionamiento personal y profesional de cada persona. Podemos hablar que la condición física en adolescentes es muy importante ya que su desempeño y motivación ayuda a que el adolescente realice con mayor eficacia su vida diaria.	Edad Genero	Fuerza Resistencia	Standing Long Jump Test de tripces.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El modelo metodológico del proyecto tiene una perspectiva cuantitativa, en el que se realizará una construcción lineal de progreso de los estudiantes gracias al programa de fuerza en correlación a los pre-test y pos-test como herramientas de obtención primaria y cuasi-experimental.

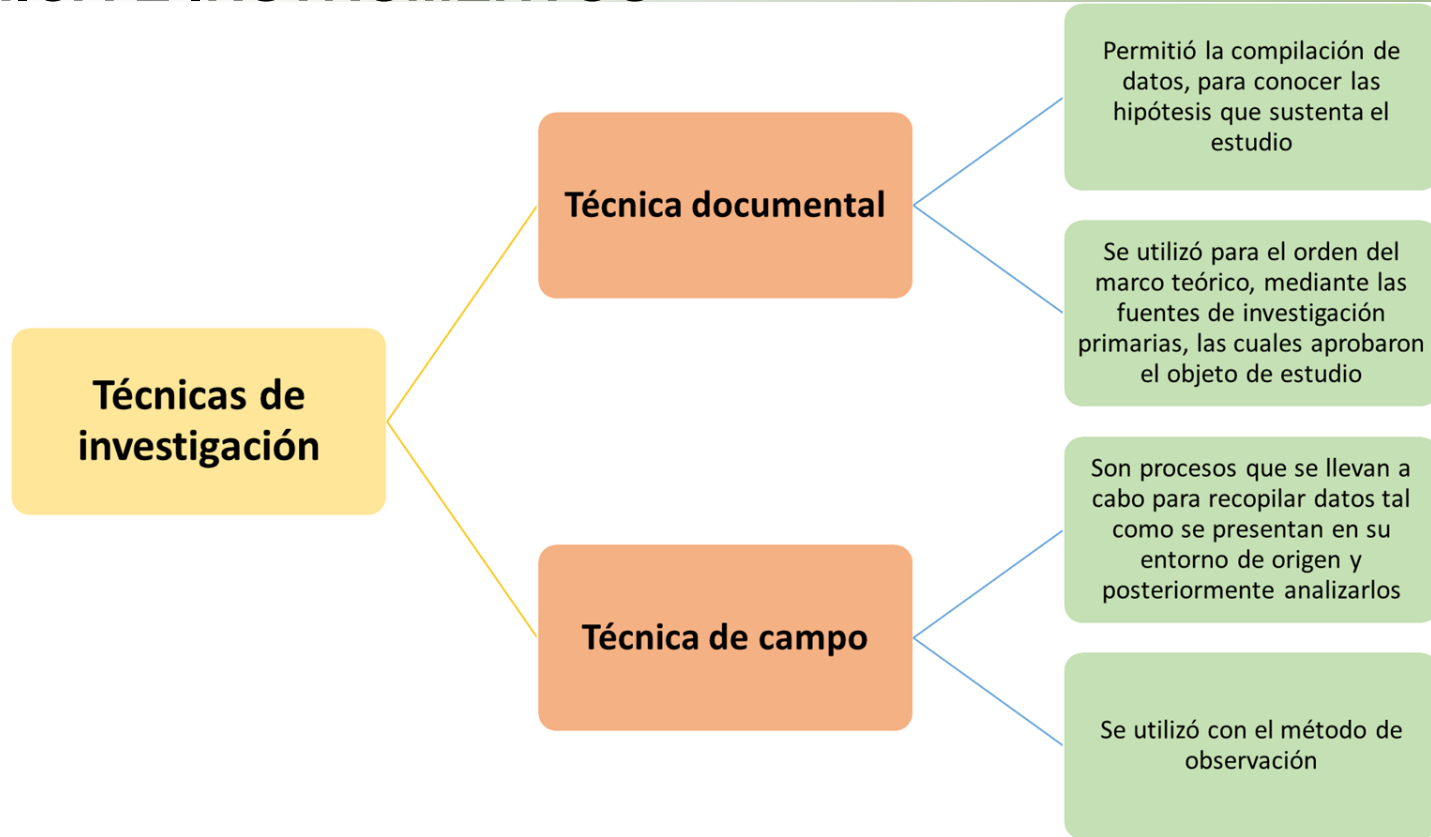
POBLACIÓN

La población sujeta a este estudio consta de 60 estudiantes de primero de bachillerato (A,B,C), de la Unidad Educativa Concentración Deportiva de Pichincha.

MUESTRA

Para el objeto de este estudio se tomará como referencia una muestra de 40 estudiantes de un rango de edad de 15 a 17 años de la Unidad Educativa Concentración Deportiva de Pichincha, sujetas a evaluación, que sustente el objetivo de este proyecto.

TÉCNICA E INSTRUMENTOS



INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1

Test de tren superior (Triceps).
Test de Tren inferior (Standin long jump).

2

Programa de entrenamiento de fuerza.



Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Frecuencia.	Vigoroso	Moderado	Moderado	Moderado	Vigoroso
	Por encima y por debajo del límite de la fatiga.	Por el límite de la fatiga.	Por el límite de la fatiga.	Por el límite de la fatiga.	Por encima y por debajo del límite de la fatiga.
Tiempo y repeticiones.	30seg trabajo y 30 de recuperación	4 series – 20 Rep	4 series – 20 Rep	4 series – 20 Rep	4 series – 20 Rep
Tipos de trabajo.	Tren Superior – Inferior. -Flexiones de pecho. -Fondos de tríceps. - Dominadas en barra horizontal. -Sentadillas isométricas. -Sentadillas. -Estocadas.	Tren Inferior - Plancha. - Superman. -Flexiones de diamante. - Flexiones en pino. -Flexiones de pecho.	Tren Superior -Sentadillas. -Saltos de tijeras. -Salto en Steps. -Sentadilla con salto.	Tren Inferior -Flexiones de tríceps. -Flexiones de diamante. -Fondos de tríceps en paralelas. -Flexiones isométricas de tríceps.	Tren Superior – Inferior -Flexiones de pecho. -Fondos de tríceps. -Dominadas en barra horizontal. -Sentadillas Isométricas. - Sentadillas. -Estocadas.



ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Prueba de rangos con Wilcoxon del tren superior-inferior (femenino)

Estadísticos de prueba^a

	Pretestdetrenin ferior - Postestdetreni nferior
Z	-3,433 ^b
Sig. asin. (bilateral)	<,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Estadísticos de prueba^a

	Pretestdetrenin ferior - Pretestdetrens uperior
Z	-3,408 ^b
Sig. asin. (bilateral)	<,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Nota. La Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon estableció la existencia de 15 rangos positivos, ningún rango negativo ni rango de empate, el estadístico de contraste muestra que el p-valor "Significado Asintótica". = ,001 < 0.05 se confirma la hipótesis mínima.



Prueba de rangos con Wilcoxon del tren superior-inferior (masculino)

Estadísticos de prueba^a

Pretestdetrens
uperior -
Postestdetrens
uperior

Z	-4,019 ^b
Sig. asin. (bilateral)	<,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Estadísticos de prueba^a

Pretestdetrenin
ferior -
Postestdetreni
nferior

Z	-4,386 ^b
Sig. asin. (bilateral)	<,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Nota. La Prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon estableció la existencia de 25 rangos positivos, ningún rango negativo ni rango de empate, el estadístico de contraste muestra que el p-valor "Significado Asintótica". = ,001 < 0.05 se confirma la hipótesis mínima.



Tabla correlación de Wilcoxon

R	relación	correlación
$r = 0$	No existe	nula
$0,00 < r \leq 0,20$	muy poco intensa	pequeña
$0,20 < r \leq 0,40$	pequeña/apreciab.	baja
$0,40 < r \leq 0,60$	considerable	regular
$0,60 < r \leq 0,80$	intensa	alta
$0,80 < r \leq 1,00$	muy intensa	muy alta



CONCLUSIONES

Como conclusión, se utiliza un marco metodológico, lo que significa recolectar datos, aplicar métodos y técnicas apropiadas y reconocer derivaciones mediante la replicación y validación de artículos y revistas bibliográficas. El estudio del método científico es la base para construir una comprensión correcta y estable de la ciencia.

En conclusión, se utilizó un programa de entrenamiento de fuerza como estrategia importante para mejorar la condición física, con las planificaciones propuestas, como una estrategia adecuada y para un progreso constante, en donde los estudiantes obtuvieron más beneficios físicos desarrollando en este tipo de programa de entrenamientos de fuerza.

Al momento de ejecutar el Pre Test y Pos-Test se realizó datos descriptivos de los test en el programa spps en donde se utilizó el método el Wilcoxon, para correlacionar los resultados que se obtuvo en el programa de entrenamiento de fuerza,

Recomendaciones

Recomiendo que en las siguientes investigaciones que se haga aplicar ya los métodos de estudio, que por este medio se saca diferenciación de análisis y resultados de otras investigaciones, el cual podemos guiarnos y mediante revistas y libros que sean factibles con el tema a tratar.

Como segunda recomendación, aplicar los programas de entrenamiento de fuerza para que así las siguientes investigaciones tenga mejores resultados, incluso definir metas específicas para la preparación del estudiante, establecer objetivos alcanzables, ambiente de estudio adecuado relacionarlos con cada parte que sea del pre test especificándolos y explicándolos.

Es recomendable utilizar programas que ayuden a realizar análisis y así obtener resultados con más precisión acerca del progreso de cada estudiante tanto en el pre test y post test. Entendiendo que cada progreso debería ser significativo mediante el programa específico para cada estudiante corroborando que se cumpla con el objetivo alcanzar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fernández, C. B., & Reyes, P. J. (marzo de 2015). balsalobre. Obtenido de http://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf

Hernández, H. J., Rosas, C. S., Rubio, M. F., & Paredes, A. C. (2022). dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8368607>

MANUEL VINUESA LOPE, I. V. (03 de 2016). defensa. Obtenido de https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/c/o/conceptos-y-m_todos-para-el-entrenamiento-f_sico.pdf

Mosquera, J. C., & Vargas, L. F. (2021). dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>

Muñoz, A. E., Pinto, V. M., & Galindo, D. (12 de 04 de 2021). zenodo. Obtenido de <https://zenodo.org/record/4681110>

Vera, B. N., & Mantuano, N. B. (enero de 2022). ciencia latina. Obtenido de <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1681>

Vite, G. A., Altamirano, H. R., Obregón, R. R., & Cáceres, M. G. (12 de julio de 2020). efdeportes. Obtenido de https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2528/1283?i_nline=1

