

Resumen

Esta investigación forma parte de la necesidad de conocer el papel que tiene el entrenamiento de la fuerza en la condición física. Es por tal razón, que se eligió el tema la condición física como variable a relacionar, logrando una recopilación de datos escogidos en la Unidad Educativa Concentración Deportiva de Pichincha. El análisis es cuasi experimental, dónde se realizó un test de tren inferior y un test de tren superior así obteniendo un pretest y post-test en los estudiantes. La población sujeta a este estudio consta de 60 estudiantes de primero de bachillerato (A, B, C), y para el objetivo 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.

La finalidad de la investigación, fue conocer como mejora la condición física un entrenamiento de fuerza en los estudiantes de la Unidad Educativa Concentración Deportiva de Pichincha en donde se realizó el trabajo establecido, para generar aportaciones que favorezcan al desarrollo de futuras indagaciones, así como también considerar programas para la mejoraría de la condición física y la salud y que tenga un papel más importante en las acciones de tareas de la vida diaria de cada adolescente, con el claro objetivo de generar un mejorar la condición física. Se demostró que consta de componentes muy importantes como lo son lo afectivo, psicológico, sexual, cognitivo, sociología y laboral.

Palabras Claves: condición física, entrenamiento de fuerza, test y adolescentes.

Abstract

This research is part of the need to know the role that strength training has in physical condition. It is for this reason that the topic of physical condition was chosen as a variable to be related, achieving a collection of data chosen in the Sports Concentration Educational Unit of Pichincha. The analysis is quasi-experimental, where a lower body test and an upper body test were carried out, thus obtaining a pre-test and post-test on the students. The population subject to this study consists of 60 first-year high school students (A, B, C), and for the objective of this study a sample of 40 students from an age range of 15 to 17 years of age will be taken as a reference. Pichincha Sports Concentration Educational Unit, subject to evaluation, that supports the objective of this project.

The purpose of the research was to know how strength training improves physical condition in the students of the Sports Concentration Educational Unit of Pichincha where the established work was carried out, to generate contributions that favor the development of future investigations, as well as consider programs to improve physical condition and health and have a more important role in the actions of daily life tasks of each adolescent, with the clear objective of generating an improvement in physical condition. It was shown that it consists of very important components such as affective, psychological, sexual, cognitive, sociological and labor.

Keywords: physical condition, strength training, testing and adolescents.