

**FACULTAD DE CULTURA FISICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RIO**

**TÍTULO:** Propuesta de ejercicios para desarrollar la fuerza en los practicantes de 20 - 30 años de edad, sexo femenino que asisten al área de mecánicos del gimnasio de cultura física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río.

**AUTORES:** Lic. Yariel González Galván

Msc. José Juan González Troya

Msc. Ida Galván Rodríguez

Dra. Lidia Ferragut Rodríguez

**SÍNTESIS CURRICULAR**

Yariel González Galván, nació en el año 1983 en Pinar del Río.

Graduado de Licenciado en cultura Física en FCF de Pinar del Río, en el año 2008.

Ha presentado trabajos en la ANIR, donde ha recibido premios como el Sello Forjadores del Futuro.

Está cumpliendo misión internacionalista en la Misión Barrio Adentro en Venezuela.

Dirección: Recreo No. 214 entre sol y Primera, reparto Raúl Sánchez, Pinar del Río. Teléfono: 772230.

**RESUMEN**

El presente trabajo parte de la necesidad de elaborar una propuesta de ejercicios para desarrollar la fuerza en los practicantes de 20-30 años de edad, sexo femenino que asiste al área de mecánicos del Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río.

Los resultados expuestos en esta investigación se obtuvieron a través de la aplicación de diferentes métodos investigativos que permitieron realizar la propuesta ya mencionada.

Su estructura cuenta con: Introducción, dos Capítulos, Conclusiones, Recomendaciones, Bibliografía y Anexos.

El capítulo I, versa sobre la génesis y presupuestos teóricos de la fuerza y de los métodos para su desarrollo. El segundo, es la propuesta de ejercicios para el desarrollo de la fuerza, así como su correspondiente fundamentación y orientaciones metodológicas para su aplicación.

Se arriba a conclusiones de gran valor para el trabajo con mujeres, en el área de mecánicos del Gimnasio Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río

### **FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA**

Durante el diagnóstico realizado mediante la aplicación de la observación a 30 clases iniciales de las jóvenes recién incorporadas al área de mecánicos del Gimnasio Fidel Linares Rodríguez, así como en entrevista realizada se pudo constatar la existencia de dificultades para la realización de ejercicios en aparatos mecánicos por parte de los practicantes del sexo femenino, que asisten al Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río, motivado por la carencia de fuerza necesaria para la ejecución de los mismos.

Lo más significativo de la observación realizada fue las dificultades presentadas por las practicantes para mantener la técnica de ejecución de los diferentes ejercicios indicados por el profesor, pues el 46,6% tuvo deficiencias y además el 100% presentaban visibles síntomas de agotamiento. Por otra parte la entrevista realizada nos aportó información muy importante, siendo las principales:

- Refieren cansancio, debilidad muscular y síntomas de fatiga por la realización de los ejercicios físicos.
- Consideran de importancia la realización de ejercicios físicos en el área de mecánicos para mantener la estética de su cuerpo y ganar en fuerza y masa muscular.

Los resultados de la observación y la entrevista aparecen reflejados en las Tablas 1, 2, 3, 4, 5, 6, y 7, que se anexan a la presente investigación.

Por lo anteriormente expuesto es que decidimos abordar el siguiente problema:

## **PROBLEMA:**

¿Cómo mejorar el desarrollo de la fuerza en los practicantes de 20 -30 años de edad, sexo femenino que asisten al área de mecánicos del Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río?

## **FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA**

Durante el diagnóstico realizado mediante la aplicación de la observación a 30 clases iniciales de las jóvenes recién incorporadas al área de mecánicos del Gimnasio Fidel Linares Rodríguez, así como en entrevista realizada se pudo constatar la existencia de dificultades para la realización de ejercicios en aparatos mecánicos por parte de los practicantes del sexo femenino, que asisten al Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río, motivado por la carencia de fuerza necesaria para la ejecución de los mismos.

Lo más significativo de la observación realizada fue las dificultades presentadas por las practicantes para mantener la técnica de ejecución de los diferentes ejercicios indicados por el profesor, pues el 46,6% tuvo deficiencias y además el 100% presentaban visibles síntomas de agotamiento. Por otra parte la entrevista realizada nos aportó información muy importante, siendo las principales:

- Refieren cansancio, debilidad muscular y síntomas de fatiga por la realización de los ejercicios físicos.
- Consideran de importancia la realización de ejercicios físicos en el área de mecánicos para mantener la estética de su cuerpo y ganar en fuerza y masa muscular.

Los resultados de la observación y la entrevista aparecen reflejados en las Tablas 1, 2, 3, 4, 5, 6, y 7, que se anexan a la presente investigación.

Por lo anteriormente expuesto es que decidimos abordar el siguiente problema:

## **PROBLEMA:**

¿Cómo mejorar el desarrollo de la fuerza en los practicantes de 20 -30 años de edad, sexo femenino que asisten al área de mecánicos del Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río?

## **OBJETIVO:**

Proponer un grupo de ejercicios físicos para desarrollar la fuerza en los practicantes de 20 - 30 años de edad, sexo femenino que asisten al área de

mecánicos del Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río.

**OBJETO DE ESTUDIO:**

- El desarrollo de las capacidades físicas en los practicantes de 20 - 30 años de edad, sexo femenino.

**CAMPO DE ACCIÓN:**

- El desarrollo de la fuerza en los practicantes de 20 - 30 años de edad, sexo femenino que asisten al área de mecánicos del Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río.

Para darle cumplimiento al objetivo propuesto nos planteamos las siguientes preguntas científicas y tareas investigativas:

**Preguntas Científicas**

- ¿Cuáles son las concepciones teóricas y metodológicas que se han planteado relacionadas con el desarrollo de la fuerza por los diferentes autores, tanto a nivel nacional como internacional?
- ¿Qué características respecto al desarrollo de la fuerza presentan los practicantes de 20 -30 años de edad, sexo femenino que asisten al área de mecánicos del Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río?
- ¿Qué ejercicios físicos emplear para desarrollar la fuerza en los practicantes de 20-30 años de edad, sexo femenino que asisten al área de mecánicos del Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río?

**Tareas Investigativas.**

- Analizar las concepciones teóricas y metodológicas que se han planteado relacionadas con el desarrollo de la fuerza por los diferentes autores consultados.
- Caracterizar respecto al desarrollo de la fuerza a los practicantes de 20 - 30 años de edad, sexo femenino que asisten al área de mecánicos del Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río
- Elaborar un conjunto de ejercicios para desarrollar los niveles de fuerza a los practicantes de 20 -30 años de edad, sexo femenino que asisten al

área de mecánicos del Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río

**Propuesta de ejercicios**

**Objetivo:** Desarrollar la fuerza en los practicantes de 20 - 30 años de edad, sexo femenino que asisten al área de mecánicos del Gimnasio de Cultura Física Fidel Linares Rodríguez del municipio Pinar del Río

A continuación planteamos nuestra propuesta de trabajo para cuatro microciclos en sus diferentes días y teniendo presente el trabajo con los diferentes planos musculares, no obstante como nuestras practicantes no son atletas de alto rendimiento, los microciclos planificados no concuerdan 100% con lo planteado de forma general para trabajar cada día de la semana, pues se adaptan a las características generales de las practicantes.

**Propuesta general de trabajo para cada día de la semana.**

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>
PECHO BÍCEPS TRONCO PIERNAS PANTORRILLA ABDOMINALES	HOMBROS TRÍCEPS TRONCO (reverencias y despegue con fuerza) ABDOMINALES
<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>
PECHO BÍCEPS TRONCO PIERNAS ABDOMINALES PANTORRILLA	ESPALDA (trapecio) ABDOMINALES TRÍCEPS
<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>
PECHO BÍCEPS TRONCO PIERNAS	AERÓBICOS

<b>ABDOMINALES</b>	
--------------------	--

Los ejercicios para desarrollar la fuerza en cada uno de los planos musculares señalados se mencionan a continuación:

**1. PECHO**

- Fuerza acostado
- Fuerza acostado inclinado
- Fuerza acostado declinado
- Apertura con dumbbell
- Apertura con dumbbell inclinado
- Apertura con dumbbell declinado

**2. PANTORRILLA**

- Elevación parado en máquina de pantorrilla
- Elevación sentado de pantorrilla

**3. ESPALDA**

- Halón tras nuca
- Remo sentado
- Tracciones
- Remo con apoyo
- Serrucho
- Pulóver

**4. TRONCO**

- Despegue con flexión de piernas
- Despegue sin flexión de piernas
- Reverencia con flexión de piernas
- Reverencias sin flexión de piernas
- Oblicuos

**5. TRAPECIO**

- Encogimiento de hombros con barra
- Encogimiento de hombros con dumbbell
- Remo parado

**6. PIERNAS**

- Cuclillas por detrás

- Prensa 90 grados
- Peso muerto
- Cuclilla vertical
- Asalto al frente
- Media cuclilla

## **7. BÍCEPS**

- Bíceps militar
- Bíceps concentrado
- Bíceps predicador
- Alternos con dumbbell
- Braquial parado

## **8. TRÍCEPS**

- Tríceps Masa
- Tríceps parado
- Tríceps de copa
- Tríceps francés
- Tríceps máquina

## **9. ABDOMINALES**

- Abdominales de piernas
- Abdominales de tronco

## **9. HOMBROS**

- Fuerza parado por detrás 3 x 12
- Vuelo lateral 3 x 12
- Vuelo frontal 3 x 12
- Hombro posterior 3 x 12

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Bosco, Carmelo. (2000) *La fuerza Muscular Aspectos metodológicos*, Edit INDE.
- Badillo Juan José. (2006). Concepto y Medida de la Fuerza Explosiva en el Deporte, posibles Aplicaciones al Entrenamiento, Tomo XIV No.1, pp. 5-15.
- Cuervo Pérez, C. (2005). *Pesas Aplicadas*. Editorial Deporte

- Glenn. Harris R Stone Michael H, O`Bryant Harold S., Proulx C. M. And Johnson R. L. (2004). Short Term performance *Methods Journal of strength and conditioning Research* Vol1 4 n°1pp 14-20.
- <http://cnnenespañol.com/2003/deportes/03/05/antidopaje.neut/htm>.
- <http://www.efdeportes.com/efd36/eval.htm> Los Tipos de Fibra Muscular. 2007.
- <http://www.tribuna.cubasi.cu> (2004)
- Menéndez, S. y A. Ranzola. Las capacidades físicas en la clase de Educación Física.
- Platonov, V. y M, Mijailova La preparación Física. Editorial Paidotribo. Segunda Edición. Barcelona. 1995.
- Román Suárez, J. (2004). Editorial Deporte.
- Naclerio Ayllón F. (2001) ACTUALÍZATE. Revista digital EfDeportes· Año 6 · N° 29 Buenos Aires, enero de 2001.