



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DE ARTÍCULO

**Entrenamiento de fuerza máxima en Squat Clean para atletas de
sexo masculino de 20 a 25 años.**

AUTOR (A)

Francisco Javier Rey Morán.

TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR (A)

Paula Chica Maritza Gisella

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Maritza Gisella Paula Chica MSc.
TUTOR**

**Liliana Gabriela Baque Catuto MSc.
ESPECIALISTA**

**Elva Katherine Aguilar Morocho
MSc.
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad Francisco Javier Rey Morán, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Maritza Gisella Paula Chica".

Maritza Gisella Paula Chica
C.I. 0910610682
TUTOR (A)



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Francisco Javier Rey Morán.

DECLARO QUE:

El trabajo de **Entrenamiento de fuerza máxima en Squat Clean para atletas de sexo masculino de 20 a 25 años**, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 18 días del mes de abril del año 2023

Francisco Javier Rey Morán.
C.I. 0926918046

AUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, **Francisco Javier Rey Morán**.

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales Entrenamiento de fuerza máxima en Squat Clean para atletas de sexo masculino de 20 a 25 años, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 18 días del mes de abril del año 2023

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Francisco Rey Morán".

Francisco Javier Rey Morán
C.I. 0926918046
AUTOR (A)



UPSE
UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO

TEMA:

ENTRENAMIENTO DE FUERZA MÁXIMA EN SQUAT CLEAN PARA ATLETAS DE SEXO MASCULINO DE 20 A 25 AÑOS.

AUTOR: Francisco Javier Rey Morán.

TUTORA: Paula Chica Maritza Gisella

Resumen: En la actualidad existe una gran evidencia científica sobre el entrenamiento de fuerza y el gran impacto positivo que ejerce sobre la salud. Este trabajo investigativo tiene como objetivo la aplicación de un modelo de periodización de fuerza máxima, teniendo una ganancia significativa un 12% de fuerza como resultado al finalizar las 6 semanas de entrenamiento. Aplicando una encuesta a los entrenadores se pudo evidenciar que existe el desconocimiento de conceptos básicos que son indispensables para poder dosificar cargas, al finalizar las 6 semanas de entrenamiento los resultados fueron que el 30% tuvo una ganancia de entre en 10% a 12% y el 70% obtuvo una ganancia de entre el 5% y 8%, la aplicación exitosa de este trabajo investigativo hace que esta sea una herramienta idónea para entrenadores y atletas, que desean tener resultados en un plazo de 6 semanas,, no obstante este mismo tipo de entrenamiento se ha encargado de generar la mayoría de lesiones a nivel articular y lumbar, al ser mal implementado por personas inexpertas que están a cargo del entrenamiento de crossfit, siendo de mucha importancia la aplicación de un modelo de entrenamiento con el método ATR.

Palabras Clave: Crossfit, entrenamiento, fuerza.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA:

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA MÁXIMA EN SQUAT CLEAN PARA ATLETAS
DE SEXO MASCULINO DE 20 A 25 AÑOS.**

AUTOR: Francisco Javier Rey Morán.

TUTORA: Paula Chica Maritza Gisella

Abstract: Currently there is a great scientific evidence on strength training and the great positive impact it has on health. The objective of this research work is the application of a periodization model of maximum strength, having a significant gain of 12% of strength as a result at the end of the 6 weeks of training. Applying a survey to the trainers, it could be evidenced that there is a lack of knowledge of basic concepts that are essential to be able to dose loads, at the end of the 6 weeks of training the results were that 30% had a gain of between 10% to 12% and 70% obtained a gain of between 5% and 8%, the successful application of this research work makes this an ideal tool for coaches and athletes, However, this same type of training has been responsible for generating the majority of injuries at the joint and lumbar level, being poorly implemented by inexperienced people who are in charge of crossfit training, being of great importance the application of a training model with the ATR method.

Keywords: Crossfit, training, strength.



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Francisco Javier Rey Morán, Maritza Gisella Paula Chica**

We certify that your manuscript with title “**Entrenamiento de fuerza máxima en squatclean para atletas de sexo masculino de 20 a 25 años**” has been accepted to be published in the **Vol. 5 (2023)** of **Atena Journal of Public Health** (ISSN: 2695-5911).

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'G. López', written in a cursive style.

**Editor-in-Chief Atena Journal of Public
Health**

Dr. Guillermo Felipe López Sánchez