



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIA DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

TEMA

La Técnica básica del Parkour en la fuerza explosiva de tren inferior en adolescentes.

Trabajo de Titulación para optar al título de licenciado en
Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autor:

Calderón Gavilanez John Armando

Tutor:

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

RIOBAMBA, ECUADOR. 2023

DECLARATORIA DE AUTORIA

Yo, **Calderón Gavilanez John Armando**, con cédula de ciudadanía **0604554733**, autor del trabajo de investigación titulado: **La Técnica básica del Parkour en la fuerza explosiva de tren inferior en adolescentes**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 10 de octubre del 2023.



John Armando Calderón Gavilanez

C.I:0604554733

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Mgs Fausto Vinicio Saldoval Guampe** catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **La técnica básica del parkour en la fuerza explosiva de tren inferior en adolescentes**, bajo la autoría de **Calderón Gavilanez John Armando**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 10 días del mes de octubre de 2023



Mgs. Vinicio Sandoval
TUTOR(A)



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **“La técnica básica del PARKOUR en la fuerza del tren inferior en niños”**, presentado por **Calderón Gavilanez John Armando** con CC: **0604554733**, bajo la tutoría de Mgs. Vinicio Sandoval; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 27 de octubre del 2023.

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Henry Gutiérrez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. Hernán Ponce
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval
TUTOR

FIRMA



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **Calderón Gavilanez John Armando** con CC: **0604554733**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**La técnica básica del PARKOUR en la fuerza del tren inferior en niños**", cumple con el 8 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Urkund, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 10 de octubre de 2023



Mgs. Vinicio Sandoval
TUTOR(A)

DEDICATORIA

A mis padres Lilia Gavialnez y John Calderón que actualmente se encuentran en el exterior, a ustedes que con su apoyo incondicional estoy cumpliendo mis sueños, de todo corazón agradezco todo el esfuerzo y sacrificio que han hecho y hacen por mí.

A mi familia por sostenerme en los momentos más difíciles y no dejarme decaer, por su infinito apoyo y complicidad.

A mi novia que a sido un gran soporte y apoyo en esta etapa de formación académica, su paciencia, comprensión y aliento han sido esenciales para llegar hasta aquí.

A la segunda familia conformada de amigos que a lo largo de los años el lazo de fraternidad se a mantenido y se ha vuelto más fuerte, ustedes que han sido mi fuente de alegría, apoyo inquebrantable y una contante fuente de inspiración.

Al Team de entrenamiento de Parkour Street Urban Family “SUF” al cual pertenezco muy orgullosamente. Cada uno de ustedes ha sido una fuente constante de inspiración y motivación.

AGRADECIMIENTO

Primeramente a Dios por todas las bendiciones que me han hecho crecer y mejorar, por su amor infinito y protegerme a lo largo del camino.

Un profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo y especialmente a mi tutor Mgs. Vinicio Sandoval por haberme acogido y guiado en este proceso de enseñanza aprendizaje para obtener el título de licenciado de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

DECLARATORIA DE AUTORIA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

RESUMEN EJECUTIVO

ABSTRACT

CAPÍTULO I	14
1 INTRODUCCIÓN	14
1.1 Antecedente Investigativo	15
1.2 Planteamiento del problema	17
1.3 Formulación del problema	18
1.4 Justificación.....	19
1.5 Objetivo General	21
1.5.1 Objetivos específicos	21
CAPÍTULO II	22
2 MARCO TEÓRICO	22
2.1 Estado del arte	22
2.1.1 El Parkour	22
2.1.2 Fuerza explosiva	31
CAPITULO III.....	34
3 Metodología.....	34
3.1 Tipo de Investigación	34
3.1.1 Por el nivel o alcance	34
3.1.2 Por el Objetivo	34

3.1.3	Por el lugar	34
3.2	Diseño de la Investigación	34
3.3	Corte de la Investigación.....	35
3.4	Técnica de recolección de datos.....	35
3.4.1	Instrumentos.....	35
3.5	Población y tamaño de la muestra.....	36
3.5.1	Población.....	36
3.5.2	Muestra	37
CAPITULO IV		38
4	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	38
4.1	Análisis e interpretación de resultados de la investigación.....	38
4.2	Sexo de los participantes	38
4.3	Edad de los participantes.....	39
4.4	Resultados pre – post test.....	40
4.5	Prueba de Normalidad	41
4.6	Prueba estadística de Test Abalakov para muestras emparejadas.....	43
4.7	Discusión de resultados.....	44
CAPITULO V.....		45
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
5.1	Conclusiones	45
5.2	Recomendaciones.....	46
CAPITULO VI.....		47
6	PROPUESTA	47
6.1	Justificación.....	47
6.2	Objetivo	47
6.3	Introducción:	47
6.4	Aspectos generales de la propuesta.....	48
ANEXO		67
	Anexo1.Descripcion de la propuesta	67
	Anexo 2. Consentimiento informado.....	82
	Anexo 3. Tabla pre – post test	83
	Anexo 4. Imágenes de la intervención.....	84

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Parámetros del Test Abalakov</i>	36
Tabla 2. <i>Identificación de número de participantes</i>	37
Tabla 3. <i>Identificación del sexo-grupo de intervención</i>	38
Tabla 4. <i>Identificación de edades del grupo de intervención</i>	39
Tabla 5. <i>Pre – Post Test Abalakov</i>	40
Tabla 6. <i>Prueba de normalidad</i>	41
Tabla 7. <i>Prueba de muestras emparejadas</i>	43

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Identificación de número de participantes</i>	37
Figura 2. <i>Identificación del sexo-grupo de intervención</i>	38
Figura 3. <i>Pre – Post Test Abalakov</i>	40
Figura 4. <i>Normalidad</i>	42

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto de investigación está relacionado con el desarrollo de la fuerza explosiva de tren inferior en adolescentes de 13 a 15 años, tiene como objetivo principal investigar la incidencia de un programa de entrenamiento basado en movimientos básicos de parkour para el desarrollo de la fuerza explosiva de tren inferior. La población con la que se trabajó fue de 30 adolescentes, utilizando una muestra de 7 participantes de sexo masculino que equivale al 100%, los cuales se encuentran dentro del rango de edad entre los 13 a 15 años, esta investigación se basó en un tipo de investigación cuasi experimental y de campo con un corte transversal y de carácter cuali-cuantitativo. Se utilizó como técnica de investigación el Test de Abalakov en el que consta una tabla de valoración. Para la tabulación de datos se realizó con el programa estadístico SPSS versión 26 IBM, se obtuvo como resultado que el entrenamiento básico de parkour favorece al desarrollo de fuerza explosiva de tren inferior con un grado de significancia de 0,00 siendo menor a 0,01 en la escala de error, siendo un resultado muy significativo, por lo que se recomienda impulsar y fomentar la práctica del parkour en adolescentes.

Palabras claves: Parkour, Fuerza explosiva de tren inferior, programa, entrenamiento.

ABSTRACT

The present research project is related to the development of lower body explosive strength in adolescents between 13 and 15 years of age; its main objective is to investigate the impact of a training program based on basic parkour movements for the development of lower body explosive strength. The working population was 30 adolescents, using a sample of 7 male participants, equivalent to 100%, who are 13 to 15 years old. This research was based on quasi-experimental and field research with a cross-sectional and qualitative-quantitative character. The Abalakov test, which consists of a valuation table, was used as a research technique. The tabulation of data was carried out with the statistical program SPSS version 26 IBM. The result obtained was that basic parkour training favors the development of lower body explosive strength with a degree of significance of 0.00 being less than 0.01 on the error scale, which is a very significant result, so it is recommended to promote and encourage the practice of parkour in adolescents.

Keywords: Parkour, lower body strength, program, training.



Reviewed by:
Mgs. Maria Fernanda Ponce
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0603818188

CAPÍTULO I

1 INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la fuerza explosiva en el tren inferior durante la infancia y la adolescencia es un tema de creciente interés en el ámbito de la investigación deportiva. El estudio de los efectos del entrenamiento en adolescentes y adolescentes se ha convertido en un área relevante, ya que en esta etapa de la vida se producen importantes cambios en el sistema musculoesquelético.

El objetivo de este trabajo de investigación es analizar el impacto del entrenamiento de ejercicios básicos del Parkour en el desarrollo de la fuerza explosiva en el tren inferior de adolescentes de 13 a 15 años. El Parkour, también conocido como arte del desplazamiento, es una disciplina que se basa en la superación de obstáculos utilizando habilidades de movimiento fluidos y eficientes.

A medida que los adolescentes atraviesan la pubertad, se producen cambios hormonales y de crecimiento que influyen en el desarrollo de su fuerza y capacidad física. El entrenamiento adecuado durante esta etapa puede aprovechar estas adaptaciones y potenciar el desarrollo de habilidades motoras fundamentales, como la fuerza explosiva.

En este estudio, se utilizarán ejercicios básicos del Parkour para diseñar un programa de entrenamiento específico que tenga como objetivo mejorar la fuerza explosiva en el tren inferior de los adolescentes participantes. Se evaluará el rendimiento pre y post entrenamiento mediante el Test “Abalakov”.

Los resultados obtenidos de este estudio pueden tener una trascendencia importante en el ámbito de la educación física y el entrenamiento deportivo para adolescentes de 13 a 15 años. Si se confirma que el entrenamiento de ejercicios básicos del Parkour mejora la fuerza explosiva en el tren inferior, se podrían diseñar programas específicos que promuevan el desarrollo óptimo de esta capacidad física en esta etapa de la vida, mejorando así el rendimiento deportivo y la salud en general de los jóvenes.

1.1 Antecedente Investigativo

En los últimos años, ha surgido un creciente interés por comprender y mejorar el desarrollo físico de los adolescentes y adolescentes. Uno de los aspectos fundamentales en este sentido es el desarrollo de la fuerza explosiva en el tren inferior, ya que esta capacidad física tiene implicaciones directas en el rendimiento deportivo y la salud en general. El estudio del impacto del Parkour como modalidad de entrenamiento para potenciar la fuerza explosiva en adolescentes, ha comenzado a recibir atención en el campo científico.

El Parkour, también conocido como el arte del desplazamiento, es una disciplina que se caracteriza por utilizar movimientos ágiles, acrobáticos y fluidos para superar obstáculos de manera eficiente. Aunque originalmente se desarrolló como una actividad urbana y lúdica, en la actualidad se ha establecido como una forma de entrenamiento físico completo y desafiante. A través de su enfoque en la mejora de las habilidades motoras básicas, como la fuerza, el Parkour se ha convertido en un candidato interesante para mejorar el rendimiento físico en diferentes grupos de edad.

Varios estudios han examinado el impacto del entrenamiento de Parkour en el desarrollo de la fuerza explosiva en adolescentes y adolescentes. Por ejemplo, una investigación realizada por (Coolkens et al., 2018) evaluó los efectos de un programa de entrenamiento de Parkour de 12 semanas en adolescentes de 14 a 16 años. Los resultados mostraron mejoras significativas en la fuerza explosiva del tren inferior, medida a través de pruebas como saltos verticales y sprints. Estos hallazgos respaldan la idea de que el Parkour puede ser una estrategia efectiva para desarrollar la fuerza explosiva en esta población.

Además, otros estudios han explorado los beneficios del Parkour en términos de salud y habilidades motoras en adolescentes de diferentes edades. Por ejemplo, una investigación realizada por (Dvorak et al., 2017) examinó los efectos del entrenamiento de Parkour en adolescentes de 10 a 12 años. Los resultados mostraron mejoras significativas en la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la coordinación motora. Estos hallazgos sugieren que el Parkour puede tener un impacto positivo en el desarrollo físico global de los adolescentes.

Sin embargo, a pesar de los resultados prometedores, existe una brecha en la literatura científica en relación con el impacto específico del entrenamiento de Parkour en el desarrollo de la fuerza explosiva en adolescentes de 13 a 15 años. Este rango de edad es particularmente relevante, ya que corresponde a la etapa de la pubertad, durante la cual se producen cambios significativos en el sistema musculoesquelético. Por lo tanto, es fundamental analizar cómo las técnicas básicas de Parkour pueden influir en el desarrollo de la fuerza explosiva en el tren inferior de los adolescentes en esta etapa de desarrollo.

Aunque existe evidencia preliminar que respalda los beneficios del entrenamiento de Parkour en el desarrollo de la fuerza explosiva en adolescentes y adolescentes, la investigación busca especificar sobre el impacto de las técnicas básicas de Parkour en el tren inferior de adolescentes.

1.2 Planteamiento del problema

El desarrollo de la fuerza explosiva en el tren inferior es fundamental para mejorar el rendimiento en diversas disciplinas deportivas. Aunque existen diferentes enfoques de entrenamiento disponibles, como el Parkour, que se ha destacado por su énfasis en la mejora de las habilidades motoras básicas, todavía existe una escasez referente a la investigación para examinar específicamente los efectos de las técnicas básicas de Parkour en el desarrollo de la fuerza explosiva en adolescentes de 13 a 15 años.

A nivel mundial, se ha observado un aumento en la prevalencia de estilos de vida sedentarios y una disminución en la participación en actividades físicas entre los adolescentes y adolescentes. Es necesario abordar este problema a través de intervenciones adecuadas que promuevan el desarrollo físico y la adquisición de habilidades motoras en esta etapa crucial(Lorenzo Bertheau et al., 2017).

A nivel nacional, en Ecuador, se evidencian desafíos similares en el desarrollo físico de adolescentes y adolescentes. A pesar de los esfuerzos por fomentar la actividad física, existe la necesidad de implementar estrategias innovadoras y efectivas que motiven a esta población a participar en programas de ejercicio y entrenamiento que sean atractivos y adecuados para su desarrollo(Millán et al., 2023).

En el ámbito local, en la ciudad de Riobamba, se requiere una mayor atención a la promoción de la actividad y el desarrollo físico en adolescentes de 13 a 15 años. La disponibilidad limitada de instalaciones deportivas y programas específicos para esta población puede dificultar su participación en actividades físicas. Por lo tanto, es esencial explorar nuevas opciones de entrenamiento que sean accesibles y atractivas para los adolescentes y adolescentes de la ciudad.

En este contexto, surge la necesidad de investigar el impacto del entrenamiento de técnicas básicas de Parkour en el desarrollo de la fuerza explosiva en el tren inferior de adolescentes de 13 a 15 años a nivel mundial, nacional y local. Comprender si el Parkour puede ser una estrategia efectiva y viable en el contexto de Riobamba, permitiría el diseño de programas de entrenamiento específicos y adaptados a esta población, fomentando su participación en actividades físicas y promoviendo un estilo de vida saludable desde temprana edad.

1.3 Formulación del problema

- ¿Cómo ayuda la práctica del parkour a mejorar la fuerza explosiva de tren inferior en adolescentes de 13 a 15 años?

1.4 Justificación

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal analizar el impacto del entrenamiento de técnicas básicas de Parkour en el desarrollo de la fuerza explosiva en el tren inferior de adolescentes de 13 a 15 años. La elección de este tema surge de la necesidad de profundizar en el conocimiento sobre los beneficios específicos que el Parkour puede ofrecer en el desarrollo físico de esta población en el contexto local.

El Parkour se ha destacado como una disciplina con movimientos que involucran fuerza, potencia, puede ayudar a fortalecer los músculos de las piernas, mejorar la potencia muscular y desarrollar la capacidad de generar fuerza explosiva de manera efectiva y eficiente. Como resultado, el Parkour se presenta como una opción valiosa para mejorar el rendimiento y la capacidad física en el tren inferior.

Como practicante de Parkour durante 12 años hasta la actualidad, he experimentado personalmente los beneficios que esta disciplina puede brindar en términos de desarrollo físico y mejora de habilidades motoras. He observado cómo mi fuerza explosiva en el tren inferior ha mejorado significativamente, lo cual se ha reflejado en un rendimiento deportivo más eficiente y en un mayor control de movimientos.

Sin embargo, existe una falta de investigación específica que evalúe el impacto del entrenamiento de Parkour en el desarrollo de la fuerza explosiva en adolescentes de 13 a 15 años. Esta brecha de conocimiento limita la comprensión de los beneficios potenciales que el Parkour puede ofrecer a esta población en términos de desarrollo físico y habilidades motoras.

Al realizar este estudio, se busca proporcionar una base científica sólida que respalde la inclusión del Parkour como estrategia de entrenamiento en el desarrollo de la fuerza explosiva en adolescentes de 13 a 15 años en Ecuador. Los resultados de esta investigación podrían ser utilizados por profesionales del deporte, entrenadores y educadores físicos para diseñar programas de entrenamiento más efectivos y seguros, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable en la población juvenil.

En resumen, esta investigación tiene como objetivo analizar el impacto del entrenamiento de técnicas básicas de Parkour en el desarrollo de la fuerza explosiva en el tren inferior de adolescentes de 13 a 15 años. Además, la experiencia personal como practicante de Parkour resalta la importancia de explorar y comprender los beneficios de esta disciplina, aportando evidencia científica que respalde su inclusión en programas de entrenamiento para el desarrollo físico de los adolescentes y adolescentes.

1.5 Objetivo General

- Comprobar la técnica básica del parkour en la fuerza explosiva del tren inferior en adolescentes de 13 a 15 años de la Ciudadela La Cerámica.

1.5.1 Objetivos específicos

- Analizar la fuerza explosiva de tren inferior en adolescentes de 13 a 15 años de la Ciudadela La Cerámica.
- Desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior mediante un programa de ejercicios básicos de Parkour en adolescentes de 13 a 15 años de la Ciudadela La Cerámica.
- Relacionar los resultados pre-post intervención de la Fuerza Explosiva de tren inferior en adolescentes de 13 a 15 años de la Ciudadela La Cerámica.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Estado del arte

2.1.1 El Parkour

2.1.1.1 *Conceptos por diferentes autores*

Según el autor David Belle, reconocido como uno de los fundadores del parkour, esta práctica consiste en superar obstáculos de manera fluida y eficiente, utilizando el cuerpo como única herramienta. Para Belle, el parkour no es solo un deporte, sino una filosofía de vida que implica superar obstáculos no solo físicos, sino mentales y emocionales(Perrière & Belle, 2014).

En el libro "FIG PK Age Group Program", se describe el parkour como una actividad física que se basa en la capacidad motriz del individuo y que se desarrolla a partir del método natural. Los practicantes se denominan traceurs y su objetivo es desplazarse de manera eficiente por su entorno, superando obstáculos de forma fluida y creativa(Pugh, s. f.).

En el libro "Parkour and the City: Risk, Masculinity, and Meaning in a Postmodern Sport", los autores Jeffrey L. Kidder y Michael Atkinson consideran el parkour como una actividad urbana que permite a los practicantes explorar y reinterpretar su entorno de manera creativa. Señalan que el parkour es una práctica que desafía las normas y los

límites impuestos por la sociedad, lo que lo convierte en una forma de resistencia contracultural(Kidder, 2017).

En el artículo "Parkour, cuerpos que trazan heterotopías urbanas", el autor plantea que el parkour es una práctica que se centra en la exploración y el uso del espacio urbano de una manera no convencional. Los practicantes buscan desarrollar su habilidad física y mental para enfrentar los desafíos que el entorno les presenta, lo que les permite experimentar una sensación de libertad y transformar su relación con la ciudad(Rotawisky, 2013).

El Parkour es una disciplina física que implica moverse de un punto A un punto B de la manera más eficiente posible utilizando habilidades físicas y motrices superando obstáculos mediante movimientos como saltos, trepadas y escaladas(Pagnon et al., 2022). Esta disciplina se originó en Francia a mediados de la década de 1980 y se ha vuelto cada vez más popular en todo el mundo.

Es una disciplina que implica una variedad de movimientos, incluyendo saltos, escaladas, correr, rodar, balancearse, cuadrupedia y cualquier otro movimiento que se necesite en la situación(Strafford et al., 2022) . Quienes practican esta disciplina, a menudo llamados "traceurs", deben combinar una serie de habilidades, incluyendo fuerza para superar los obstáculos. En algunos aspectos, el Parkour se asemeja a carreras de obstáculos tradicionales(Padulo et al., 2019).

El Parkour no tiene reglas definidas, lo que permite una amplia libertad de movimiento y los atletas pueden utilizar su imaginación y habilidad para superar las barreras de diferentes formas. Sin embargo, existen ciertos movimientos que se ven con mayor frecuencia en el Parkour y que los principiantes deben dominar(Dai et al., 2020).

2.1.1.2 Indumentaria de entrenamiento

La elección adecuada de indumentaria para entrenar Parkour es crucial para garantizar la comodidad, seguridad y libertad de movimiento durante las sesiones de entrenamiento. A continuación, se mencionan algunas recomendaciones sobre la indumentaria más adecuada para practicar Parkour:

- **Calzado:** Es fundamental utilizar zapatillas que ofrezcan un buen agarre y tracción en diferentes superficies. Se recomienda optar por zapatillas deportivas de suela plana y flexible, diseñadas específicamente para actividades físicas que requieran movimientos rápidos y saltos. El calzado debe ser ligero, cómodo y brindar soporte adecuado para los pies.
- **Ropa cómoda:** Optar por ropa deportiva holgada y transpirable. Esto permitirá una amplia libertad de movimiento y evitará la restricción del desplazamiento. Prendas como pantalones cortos, mallas o pantalones deportivos sueltos suelen ser las opciones más populares entre los practicantes de Parkour.
- **Protección:** En algunos casos, dependiendo del nivel de práctica y la dificultad de los movimientos realizados, puede ser necesario utilizar ciertos elementos de

protección. Por ejemplo, en entrenamientos intensivos o en sesiones de práctica de acrobacias más avanzadas, se pueden utilizar rodilleras, coderas y muñequeras para prevenir lesiones en caso de caídas o impactos.

- **Accesorios opcionales:** Algunos practicantes de Parkour pueden optar por usar accesorios adicionales según sus preferencias y necesidades. Estos pueden incluir gorras o viseras para protegerse del sol, y mochilas o riñoneras para llevar agua u objetos personales durante las sesiones de entrenamiento.

Es importante destacar que la elección de la indumentaria puede variar según el clima, el entorno y las preferencias individuales. Se recomienda siempre evaluar las condiciones específicas de cada sesión de entrenamiento y ajustar la indumentaria en consecuencia para garantizar la comodidad, seguridad y rendimiento óptimo durante la práctica del Parkour.

2.1.1.3 Técnicas básicas del Parkour

Algunas de las técnicas básicas de Parkour incluyen:

- **Recepción básica:** tiene como objetivo reducir el impacto al distribuirlo por todo el cuerpo. Para lograr esto, se utiliza la punta de los pies para aterrizar, se flexionan ligeramente las rodillas y se inclina el torso 45° aproximadamente hacia adelante para lograr una mayor estabilidad (Padulo et al., 2019).
- **Rodar:** Después de un salto en Parkour, al caer de una altura considerable se puede realizar un rol. Para hacerlo, se debe apoyar primero las manos, rodar sobre uno

de los omóplatos, de tal manera que el giro sea diagonal siempre protegiendo la cabeza, posteriormente ayunarnos del impulso que genera la inercia para ponernos de pie(Padulo et al., 2019).

- **Salto de gato o Cat Leap:** consiste en saltar desde un punto de partida hacia un punto de apoyo colocando las manos, para posteriormente pasarlo, puede ser el borde de un muro(Padulo et al., 2019).
- **Tic Tac:** consiste en impulsarse con un pie contra una pared o superficie adecuada para ganar altura y distancia y llegar a otro lugar recepcionando en 2 pies(Padulo et al., 2019).
- **Salto precisión o Precision Jump:** consiste en saltar desde un punto de partida a un punto de destino de la manera más controlada posible(Padulo et al., 2019).
- **Salto de brazo o Arm Jump:** consiste en impulsarse desde un punto de apoyo con las manos, como el borde de un muro, y luego saltar hacia la dirección que desee(Padulo et al., 2019).
- **Salto de muro o Wall Run:** consiste en saltar hacia un muro ligeramente inclinado y correr por él para llegar a un punto de destino en una altura mayor(Padulo et al., 2019).

Es importante recordar que estos movimientos deben ser practicados con precaución y en un entorno seguro bajo la supervisión de un entrenador experimentado(Strafford et al., 2022). Además, siempre es importante comenzar con

movimientos más simples, dosificando la técnica para una mayor seguridad y control, antes de avanzar a desafíos más complejos.

2.1.1.4 Clasificación

El Parkour se puede clasificar en diferentes categorías o enfoques, que se adaptan a las preferencias y objetivos de los practicantes(Hayes, 2021). A continuación, se presentan algunas clasificaciones comunes del Parkour:

- **Parkour Tradicional:** También conocido como Parkour Puro, esta es la forma original y pura del Parkour. Se centra en superar obstáculos y desplazarse de un punto a otro de la manera más eficiente y directa posible. El Parkour tradicional se enfoca en la fluidez, la economía de movimientos y la superación de los propios límites físicos y mentales.
- **Freerunning:** El Freerunning es una variante del Parkour que añade elementos de expresión y acrobacias a la práctica. Los practicantes de Freerunning incorporan movimientos más creativos, como saltos giratorios, flips y trucos de estilo libre. El énfasis está en la expresión personal y la creatividad artística a través de los movimientos.
- **Parkour Fitness:** Esta clasificación se enfoca en utilizar los principios del Parkour como una forma de entrenamiento físico. El Parkour Fitness incorpora ejercicios específicos de Parkour para mejorar la fuerza, la resistencia, la coordinación y la agilidad. Se utiliza como una forma de ejercicio completo y desafiante, independientemente de si se practica en entornos urbanos o no.

- **Parkour Educativo:** Esta clasificación se refiere al uso del Parkour como una herramienta educativa y de aprendizaje. Se utiliza en programas educativos, escuelas y academias para fomentar el desarrollo físico, mental y social de los participantes. El Parkour educativo puede incluir elementos de juego, resolución de problemas y desarrollo de habilidades físicas y cognitivas.
- **Parkour Competitivo:** En los últimos años, ha surgido la competición de Parkour, donde los practicantes compiten en desafíos de habilidades y rendimiento. Estas competiciones pueden incluir pruebas de velocidad, precisión, creatividad y dificultad técnica. El Parkour competitivo ha dado lugar a eventos y campeonatos internacionales donde los atletas demuestran sus habilidades.

Es importante tener en cuenta que estas clasificaciones no son excluyentes entre sí y que los practicantes pueden combinar diferentes enfoques o adoptar uno que se ajuste a sus preferencias personales. El Parkour es una disciplina flexible y adaptable, lo que permite a los individuos explorar y desarrollarse según sus intereses y objetivos (Hayes, 2021).

2.1.1.5 Evolución del Parkour en el contexto social y educativo

A lo largo de los años, el Parkour ha experimentado una evolución significativa en varios ámbitos, incluyendo el social y educativo. Esta evolución ha sido impulsada tanto por los practicantes como por la comunidad en general, reconociendo los beneficios y el potencial del Parkour más allá de su aspecto físico.

En el ámbito social, el Parkour ha desarrollado una comunidad unida y solidaria. Los practicantes se reúnen en parques, áreas urbanas y en línea para compartir conocimientos, entrenar juntos y participar en eventos y competencias. Esta comunidad ha creado un sentido de pertenencia y camaradería, fomentando el apoyo mutuo y la colaboración. El Parkour ha brindado a las personas un espacio donde pueden conectarse con otros, romper barreras y superar desafíos juntos.

Además, el Parkour se ha utilizado como una herramienta educativa poderosa. En programas educativos, se ha integrado el Parkour para fomentar el desarrollo físico, mental y social de los estudiantes (Ramos, 2016). El Parkour ayuda a los jóvenes a desarrollar habilidades como la resolución de problemas, la creatividad, la concentración y la autoconfianza. Además, promueve valores como el respeto, la responsabilidad, la superación personal y el trabajo en equipo. A través de la práctica del Parkour, los estudiantes aprenden a enfrentar desafíos de manera positiva y a encontrar soluciones innovadoras (Ramos, 2016).

En términos de valores, el Parkour ha fomentado la importancia del respeto por el entorno urbano y el espacio público. Los practicantes de Parkour enfatizan la necesidad de cuidar y preservar los lugares donde entrenan, respetando a las personas y el entorno natural. Además, el Parkour ha promovido valores como la perseverancia, la determinación y la humildad. Los practicantes entienden que el progreso en el Parkour requiere tiempo, esfuerzo y paciencia, lo que se traduce en una mentalidad de superación constante (Segura, 2020).

En resumen, el Parkour ha evolucionado más allá de su aspecto físico y se ha convertido en un movimiento social y educativo. Es una nueva alternativa deportiva para

los adolescentes, una actividad física que con 150 minutos semanales de actividad física moderada o unos 75 minutos de actividad física intensa o con una combinación de estas dos nos ayuda a tener un menor riesgo de padecer enfermedades. Es favorable realizar actividades de fortalecimiento muscular y de tal manera ejercitar grandes grupos musculares según las necesidades de cada individuo para la práctica deportiva (Paz Viteri, 2019)

La comunidad de Parkour ha generado un sentido de colaboración, brindando un espacio para conectarse con otros y superar desafíos juntos. Además, el Parkour se ha integrado en proyectos educativos, aprovechando sus beneficios para promover el desarrollo de habilidades y valores en los jóvenes. A través del respeto por el entorno urbano, la promoción de valores como la perseverancia y la humildad, el Parkour ha demostrado ser una herramienta valiosa para el crecimiento personal y la formación de individuos responsables y comprometidos con su entorno (Edwardes & Feletti, 2022).

2.1.2 Fuerza explosiva

2.1.2.1 Conceptos por diferentes autores

La fuerza explosiva se puede entender como la capacidad del sistema neuromuscular para desarrollar alta cantidad de fuerza en el menor tiempo posible, es decir, se trata de la mayor tensión muscular por unidad de tiempo (Papí, 2007).

La fuerza explosiva implica la capacidad de generar la máxima fuerza en un corto período de tiempo y se puede desarrollar entrenando movimientos explosivos con cargas submáximas (García (Coordinadora), 2018).

La fuerza máxima o fuerza explosiva se define como el tipo de fuerza que se caracteriza por generar la mayor cantidad de fuerza en el menor tiempo posible (Santos-García, 2009).

2.1.2.2 ¿En qué nos ayuda la fuerza explosiva?

La fuerza explosiva es un componente esencial para muchos deportes y actividades físicas que requieren movimientos rápidos y potentes, como el salto, el lanzamiento, el sprint y el levantamiento de pesas. Se refiere a la capacidad de generar una contracción muscular máxima en el menor tiempo posible. La mejora de la fuerza explosiva es fundamental para optimizar el rendimiento atlético y puede lograrse a través de un entrenamiento específico (Weineck, 2019).

Puede ayudar a prevenir lesiones al mejorar la capacidad del sistema neuromuscular para absorber y redistribuir cargas de fuerza, aumentando el metabolismo y maximizar la quema de grasa. En general, la fuerza explosiva es un componente importante del entrenamiento físico y puede mejorar significativamente nuestro rendimiento en una disciplina deportiva (Guampe & Vinicio, 2017)

En la fuerza explosiva, es crucial trabajar las unidades motoras de mayor tamaño y potencia para generar una contracción muscular máxima en el menor tiempo posible.

Tasa de desarrollo de la fuerza: La tasa de desarrollo de la fuerza se refiere a la velocidad a la que se genera la fuerza muscular. Es influenciada por factores como la capacidad de activación neural, la estructura y composición muscular, y la eficiencia de las vías metabólicas implicadas en la producción de energía (Paz-Viteri & SandoVal, 2018). Una alta tasa de desarrollo de la fuerza permite generar rápidamente la máxima fuerza muscular en un corto período de tiempo.

2.1.2.3 Factores que intervienen en la fuerza explosiva

El desarrollo de la fuerza explosiva es resultado de la interacción de diversos factores que pueden ser divididos en intrínsecos y extrínsecos.

- **Factores intrínsecos:** Estos factores están relacionados con las características individuales de los deportistas, como la composición muscular, la edad, el género y la experiencia de entrenamiento. La composición muscular, con una mayor proporción de fibras musculares de contracción rápida, está asociada con un mayor potencial para desarrollar fuerza explosiva.

- **Factores extrínsecos:** Estos factores se refieren a las estrategias y metodologías de entrenamiento utilizadas para desarrollar la fuerza explosiva. El entrenamiento de la fuerza explosiva implica el uso de métodos como los ejercicios pliométricos, la resistencia variable, la técnica adecuada, la velocidad de movimiento y la manipulación de cargas y repeticiones. El diseño del programa de entrenamiento, la progresión adecuada, la frecuencia, la intensidad y el volumen son aspectos clave a considerar para optimizar el desarrollo de la fuerza explosiva.

CAPITULO III

3 Metodología

3.1 Tipo de Investigación

3.1.1 Por el nivel o alcance

- **Correlacional:** La presente investigación se realizó para llevar a cabo una relación entre las dos variables y se espera obtener estadísticas que muestren cómo interactúan entre sí.

3.1.2 Por el Objetivo

- **Aplicada:** Se aplica un programa de entrenamiento para analizar la incidencia de ejercicios básicos del parkour, para mejorar la fuerza explosiva de tren inferior.

3.1.3 Por el lugar

- **De campo:** La presente investigación es de campo porque la intervención se la realizó en un contexto deportivo.

3.2 Diseño de la Investigación

La presente investigación es según el proceso de intervención, que es cuasi experimental con carácter crítico propositivo, además que es de campo porque la investigación y la intervención se lo efectuó en un contexto deportivo.

Tomando en cuenta la aplicación de la metodología en esta investigación, puedo mencionar el análisis cuantitativo y cualitativo de la misma.

3.3 Corte de la Investigación

La investigación realizada se clasifica como transversal, en virtud de que se efectuó en un período de intervención de 12 semanas, y se llevaron a cabo pruebas de Pre y Post-Test, cuyos resultados validan la intervención efectuada.

3.4 Técnica de recolección de datos.

En la presente investigación se utilizó la tabla de valoración del test Abalakov para medir la fuerza explosiva de tren inferior.

3.4.1 Instrumentos

Test de Abalakov

Objetivo: Se lo aplica para medir la Fuerza explosiva de tren inferior, para tener puntos de partida frente a un programa de ejercicios básicos de Parkour.

-Instrucciones para la prueba:

1. Descripción/realización: El deportista se coloca sobre el lugar señalado frente a la pared
 - Las piernas están ligeramente separadas (15-20 cm de distancia entre ellas).
 - El deportista flexiona las piernas (en un ángulo de 90 grados aproximadamente) y salta, con la toma de impulso que más le guste, lo más alto que pueda.
 - Durante su permanencia en el aire, el cuerpo ha de mantenerse estirado mientras con la punta del pie toca lo más alto posible la pared, dejando su marca.

- El deportista ha de volver a caer en el lugar de partida.
 - Se realizan y registran 3 intentos(García, 2014).
2. Medición/valoración: Se mide la distancia (en cm) en la cinta métrica desde la posición de salida y la señal del salto (medida final); se puntúa el mejor de los tres intentos(García, 2014a).
3. Indicaciones referentes a la organización:
 Aparatos para la prueba: Calentamiento suficiente; 3-4 intentos previos sin valoración.

Estas calificaciones son una guía:

Tabla 1. *Parámetros del Test Abalakov*

Valoración	Distancia de salto
Excelente	80 cm
Bueno	65 cm
Mediano	55 cm
Bajo	40 cm
Malo	30 cm

Fuente: Test Abalakov

3.5 Población y tamaño de la muestra

3.5.1 Población

La población seleccionada para el objeto de estudio fueron 30 adolescentes de la ciudadela

La Cerámica

3.5.2 Muestra

Como muestra en esta investigación se involucró a 7 adolescentes entre las edades de 13 a 15 años, esta muestra fue seleccionada por conveniencia en este proceso de investigación porque se encuentran más cercanos al punto de entrenamiento.

Tabla 2. *Identificación de número de participantes*

Número de participantes		
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	7	100%

Figura 1. *Identificación de número de participantes*



Autor: John Calderón

Fuente: Tabla 2 investigación propia

CAPITULO IV

4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

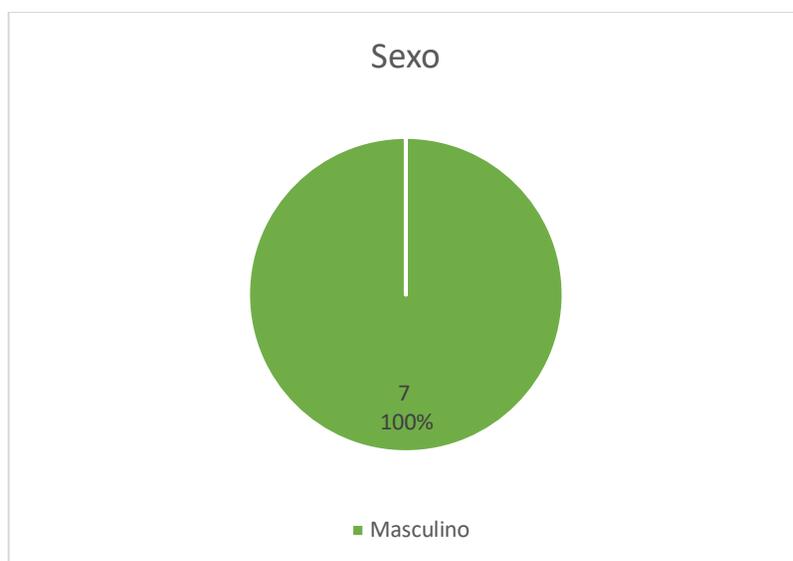
4.1 Análisis e interpretación de resultados de la investigación

4.2 Sexo de los participantes

Tabla 3. *Identificación del sexo-grupo de intervención*

Sexo		
	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	7	100%

Figura 2. *Identificación del sexo-grupo de intervención*



Autor: John Calderón

Fuente: Tabla 3 investigación propia

Análisis e interpretación: Por medio de este proceso se identificó el sexo del grupo de intervención y se puede llegar a la conclusión de que existe un total de 7 participantes de sexo masculino. Contando así con un 100% de participantes del sexo masculino y no se evidenció la presencia de sexo femenino.

4.3 Edad de los participantes

Tabla 4. *Identificación de edades del grupo de intervención*

Edad		
	Frecuencia	Porcentaje
13	1	14,29 %
14	4	57,14 %
15	2	28,57 %
Total	7	100 %

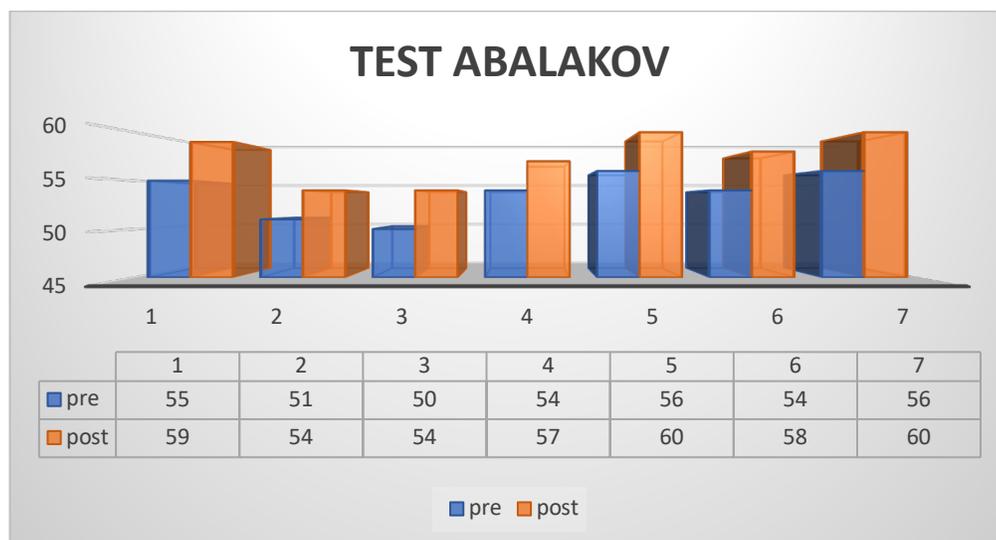
Autor: John Calderón

Fuente: Investigación propia

Análisis e interpretación: Mediante los datos obtenidos podemos identificar las frecuencias dentro de los participantes teniendo como resultado que 1 participante de 13 años representa el 14,29%, 4 participantes de 14 años representan el 57,14% y 2 participantes de 15 años representan el 28,57%. El total de participantes es de 7 adolescentes que representan el porcentaje del 100%.

4.4 Resultados pre – post test

Figura 3. Pre – Post Test Abalakov



Autor: John Calderón

Fuente: Investigación propia

Tabla 5. Pre – Post Test Abalakov

Estadísticos			
		pre_abalkov	post_abalakov
N	Válido	7	7
	Perdidos	0	0
Media		53.71	57.43
Mediana		54.00	58.00
Moda		54 ^a	54 ^a
Desv. Desviación		2.360	2.573

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Autor: John Calderón

Fuentes: IBM Spss Statistics versión 26

Análisis e interpretación: Con los datos obtenidos podemos observar que en la aplicación del pre test Abalakov los 7 participantes obtuvieron una Media de 53,71cm y en el post test 57,43cm. La Mediana arrojó resultados en el pre test de 54cm y en el post test de 58cm. La Moda arrojó resultados en el pre test de 54 cm y en el post test de 54cm. La Desviación en el pre test es de 2,36cm y en el post test 2,57cm.

4.5 Prueba de Normalidad

Tabla 6. *Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre_abalkov	0.262	7	0.156	0.871	7	0.188
post_abalakov	0.194	7	.200*	0.858	7	0.147

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

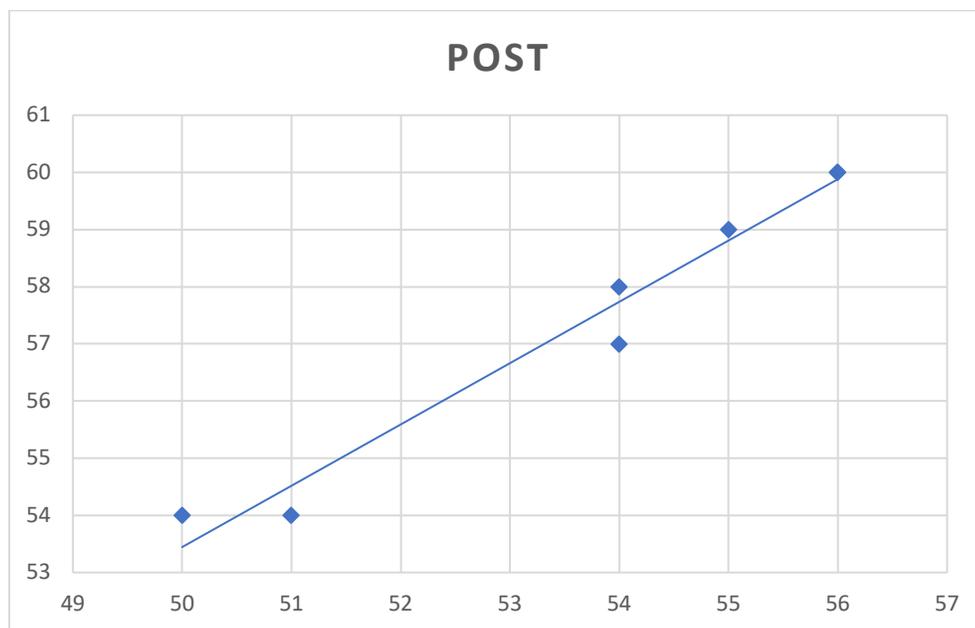
Autor: John Calderón

Fuente: IBM Spss Statistics versión 26

Análisis e interpretación: Previo a realizar la estadística de correlación se realiza una prueba de normalidad para ver el comportamiento de los datos entre el pre y post test de la intervención. En la normalidad podemos analizar los siguientes datos, dado que el número de participantes es menor a 30 procedemos hacer el análisis en Shapiro-Wilk ya que la muestra está representada por 7 participantes.

Mediante la prueba de normalidad en Shapiro-Wilk podemos observar en el pre test la significancia de $> 0,05$ dandonos un resultado $= > 0,18$. Mientras que en el post test tenemos una significancia de $> 0,05$ dandonos un resultado $= > 0,147$. Por lo tanto, se determina que los datos no tienen una distribución normal, para lo cual se utilizara una prueba estadística paramétrica como es la T-student para muestras pareadas.

Figura 4. Normalidad



Autor: John Calderón

Fuente: Investigación propia

4.6 Prueba estadística de Test Abalakov para muestras emparejadas

Tabla 7. Prueba de muestras emparejadas

Prueba de muestras emparejadas										
Diferencias emparejadas										
95% de intervalo de confianza de la diferencia										
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	Inferior	Superior	t	gl	Sig. (bilateral)		
Par 1	pre_abalkov - post_abalakov	-3.714	0.488	0.184	-4.166	-3.263	-20.140	6	0.000	

Autor: John Calderón

Fuente: IBM Spss Statistics versión 26

Análisis e interpretación: Utilizando la T-student para pruebas pareadas en la presente investigación podemos observar el siguiente resultado, en la significancia bilateral se obtuvo = 0,00 que esto es menor a 0,01 determinando así a los resultados obtenidos como muy significativo.

Por lo tanto, tras los resultados obtenidos, se acepta la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula.

Demostrando de esta manera que el entrenamiento de parkour básico para desarrollar la fuerza explosiva en tren inferior es efectivo y los resultados obtenidos serán de grado positivo.

4.7 Discusión de resultados

En el contexto actual existe una gran preocupación por el sedentarismo y la falta de actividad física, hay una carencia de programas deportivos que promuevan a adolescentes y adolescentes a explorar nuevas alternativas deportivas que los motiven a construir un estilo de vida saludable.

Por medio de esta investigación se aplicó un programa de entrenamiento básico de parkour para adolescentes de 13 a 15 años, con un enfoque en el desarrollo de la fuerza explosiva del tren inferior, generando una serie de resultados significativos y beneficiosos. Comparando el proyecto de investigación realizado por(Manuel, s. f.) quien como objetivo tenía aplicar la metodología de la analítica progresiva en los movimientos básicos del parkour mediante un programa de entrenamiento, se encontró similitudes como la aplicación de un pre y post test donde los resultados dan a conocer que obtuvo una significancia de error de 0,00 determinando como un resultado muy significativo.

Los resultados mostraron similitud con la propuesta de entrenamiento presentada en la presente investigación. Estos resultados respaldan la idea de que el Parkour puede ser una estrategia efectiva para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior en esta población.

CAPITULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se estableció por medio del pre Test Abalakov que los participantes tenían un déficit en fuerza explosiva de tren inferior, siendo un problema para su correcto desarrollo motor.
- Se concluye que, por medio del desarrollo de un programa de entrenamiento de ejercicios básicos de parkour, juntamente con un proceso de enseñanza – aprendizaje, permite desarrollar y mejorar la fuerza explosiva de tren inferior.
- Se concluye que, por medio de los resultados obtenidos del proyecto de investigación comparando el pre y post test, con una significancia bilateral de 0,00 determinado el resultado como muy significativo, el entrenamiento básico de parkour en conjunto de una planificación, permite al deportista desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior, dando un gran impulso a su desarrollo motor a temprana edad y a su vez una nueva alternativa de práctica deportiva.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los deportistas realizar ejercicios de fuerza y practicar un deporte para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior.
- Se recomienda a los deportistas utilizar el programa de entrenamiento de parkour aplicando sus fundamentos y técnicas básicas, para obtener los beneficios que este deporte puede ofrecer al desarrollo de la fuerza explosiva de tren inferior.
- Se recomienda a los deportistas profundizar en el aprendizaje y desarrollo de ejercicios técnicos, que permitan elevar el nivel de ejecución en la práctica deportiva, aprovechando así los múltiples beneficios que puede brindar el entrenamiento de parkour para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior.

CAPITULO VI.

6 PROPUESTA

Programa de ejercicios básicos de Parkour para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior en adolescentes de 13 a 15 años.

6.1 Justificación

La creación de un programa de entrenamiento con técnicas básicas del parkour es una nueva propuesta atractiva para adolescentes y jóvenes fomentando la promoción de la actividad física, ayudando al desarrollo de capacidades básicas, fomentando el trabajo en equipo y la resolución de problemas. Busca mejorar la fuerza explosiva y condición física del deportista por medio de un entrenamiento dosificado, desarrollando así la correcta ejecución de movimientos y técnicas dentro de la disciplina, resolviendo problemas y ofreciendo una serie de beneficios mentales y sociales.

Los deportistas lograrán desenvolverse en diferentes entornos con movimientos controlados y fluidos, con un desarrollo de fuerza explosiva que le permitirá ejecutar técnicas posteriormente más avanzadas de forma controlada y eficaz. Promoviendo un estilo de vida activa y saludable.

6.2 Objetivo

Desarrollo de fuerza explosiva de tren inferior por medio de ejercicios básicos de Parkour en adolescentes de 13 a 15 años.

6.3 Introducción:

En base al presente proyecto, el programa de entrenamiento tiene como objetivo el desarrollo de la fuerza explosiva de tren inferior, utilizando ejercicios básicos de

parkour, fomentando así la practica de este deporte y un estilo de vida saludable en adolescentes y adolescentes.

6.4 Aspectos generales de la propuesta

- **Fecha de ejecución:** 1 de mayo – 21 de julio
- **Duración de propuesta:** 12 semanas
- **Duración de la sesión:** 1:30 horas
- **Número de sesiones:** 3 por semana
- **Contenido de la sesión:** Movimientos básicos de parkour, recursos visuales, contenido explicativo, demostrativo, didáctico, ejercicios de fuerza, secuencia, etc.
- **Parte inicial:** 10 min
- **Parte principal:** 70 min
- **Parte final:** 10 min
- **Beneficiarios:** Grupo de entrenamiento

Descripción de la propuesta del programa de entrenamiento

Planificación mensual

- Programa de ejercicios básicos de Parkour para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior

MAYO	
Experiencia de aplicación:	Aplicación de test para registro inicial y fundamentos básicos del parkour.
Grupo:	Adolescentes de 13 a 15 años de la Ciudadela la Cerámica.
Tiempo estimado:	1 mes – Mayo.
Descripción general de la experiencia:	Socialización, integración, aplicación del test Abalakov, fundamentos y ejercicios básicos del parkour.
Objetivo:	Aplicar el programa de ejercicios básicos de Parkour, mediante la ejecución de técnicas básicas y asimilación del entorno de entrenamiento para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior.

Planificaciones semanales del mes de Mayo

Mayo	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Recolección de datos, reconocimiento de lugar y fundamentos básicos de parkour						
Semana 1	Lunes	-Socialización del programa de investigación -Reconocimiento del lugar -Explicación de fundamentos básicos de parkour			30 min 15 min 25 min	-Espacio de trabajo	-Limpieza rápida del lugar -Reconocimiento de obstáculos en buen estado
	Miércoles	-Intentos de test previos -Recolección de datos de test -Técnica básica de recepción con punta de pies -Técnica básica de roll	3	5	15 min	-Cinta métrica, tiza -Videos motivacionales	-Poca facilidad de realización de los movimientos
			1	3	20 min		
			4	10	20 min		
	Viernes	-Exposición con medio visual de movimientos básicos de parkour -Combinación de técnica de recepción con roll -Saltos a distancia y roll -Squads	4	8	15 min	-Colchoneta rectangular -Agua	-Corrección de errores
			3	10	15 min		
4			20	20 min			

Mayo	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones	
Objetivo	Desarrollar mayor control de equilibrio y recepción para una correcta ejecución del movimiento básico.							
Semana 2	Lunes	-Saltos a distancia con roll	4	10	20 min	-Espacio de trabajo -Videos motivacionales -Colchoneta rectangular -Cono -Agua	-Mayor control de movimientos básicos -Corrección de errores	
		-Saltos a precisión	3	8	15 min			
		-Saltos de precisión sobre borde sobresaliente	3	8	15 min			
		-Squads	4	20	20 min			
	Miércoles	-Técnica salto de altura corta con recepción a roll	3	8	20 min		-Colchoneta rectangular	-Integración de equipo deportivo -Cooperación
		-Salto de altura con recepción y precisión	4	10	20 min			
		-Juego popular la rayuela	3	20	15 min			
	-Saltos de cuerda	15 min						
	Viernes	-Exposición técnica básica gato	4	10	15 min		-Cono	-Corrección de errores -Mejoramiento en control de equilibrio
-Técnica del gato sobre muro corto		20 min						
-Recorrido de equilibrio caminando sobre bordes		3			5	15 min		
		-Salto de precisión en secuencia	3	10	20 min			

Mayo	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Desarrollar primeros trazos utilizando el espacio de trabajo						
Semana 3	Lunes	-Técnica del gato sobre muro corto	4	10	20 min	-Espacio de trabajo	-Mayor control de movimientos básicos -Corrección de errores
		-Salto a distancia, roll y gato	3	8	20 min		
		-Gato, roll y salto de precisión	3	5	15 min		
		-Practica general en entorno			15 min		
	Miércoles	-Juego popular quemados			15 min	-Tiza	-Integración de equipo deportivo
		-Juego popular la rayuela con variante de desafíos			20 min		
Viernes	-Carrera, salto de precisión a borde	3	8	15 min	-Videos motivacionales	-Cooperación	
	-Carrera, gato y salto a precisión sobre borde	3	5	20 min			
Viernes	-Exposición de técnica básica de pasavallas			15 min	-Colchoneta rectangular	-Corrección de errores	
	-Técnica básica de pasavallas	4	10	20 min			
	-Saltos de cuerda	3	25	20 min			
	-Squads	4	15	15 min	-Cono	-Mayor agilidad motriz	
					-Agua	-Corrección de errores	

Mayo	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Desarrollar trazos propios utilizando el entorno del lugar de trabajo						
Semana 4	Lunes	-Saltos de altura media con recepción a roll -Carrera, gato, salto de precisión -Pasavallas, carrera y gato -Carrera, gato, pasavallas y salto a precisión	3 3 4 3	8 5 8 8	15 min 15 min 20 min 20 min	-Espacio de trabajo	-Aprovechamiento de espacio de trabajo -Mayor control de movimientos básicos -Corrección de errores
	Miércoles	-Exposición de técnica de escalada -Técnica de escalada en muro pequeño -Escalada y salto de altura con recepción a roll -Squads	3 3 4	8 5 25	15 min 20 min 20 min 15 min	-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Motivación entre el equipo de trabajo -Corrección de errores
	Viernes	-Combinación de movimientos básicos -Juego horse de parkour -Entrenamiento general	3	5	20 min 25 min 25 min	-Cono -Agua	-Mayor equilibrio y control de movimientos básicos -Motivación de equipo

Planificación mensual Junio

- Programa de ejercicios básicos de Parkour para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior

JUNIO	
Experiencia de aplicación:	Ejecución de movimientos básicos de Parkour en el nuevo campo de entrenamiento y ejercicios de fuerza en tren inferior.
Grupo:	Adolescentes de 13 a 15 años de la Ciudadela la Cerámica.
Tiempo estimado:	1 mes – Junio.
Descripción general de la experiencia:	Socialización, integración, fundamentos y formación de trazos con movimientos básicos de Parkour.
Objetivo:	Desarrollar trazos propios con ejercicios básicos de Parkour, aplicando técnica, fluidez y control en sus movimientos, aprovechando el entorno de entrenamiento para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior.

Planificaciones semanales del mes de Junio

Junio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Reconocer el nuevo lugar de trabajo y desarrollar trazos propios con movimientos básicos						
Semana 1	Lunes	-Reconocimiento del nuevo lugar de trabajo -Juego quemados -Trazo guiado -Squads	3 4	8 30	15 min 15 min 25 min 15 min	-Espacio de trabajo	-Aprovechamiento de espacio de trabajo -Mayor control de movimientos básicos -Corrección de errores
	Miércoles	-Exposición de técnica básica speed -Técnica speed -Gato, pasavallas, speed y salto de precisión	4 3	8 8	20 min 20 min 30 min	-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Motivación entre el equipo de trabajo -Corrección de errores
	Viernes	-Desplazamientos solo por bordes del lugar de trabajo -Carrera, escalada, salto y roll -Gato, pasavallas y speed -Squads alternando una pierna	3 3 2	8 8 5	15 min 20 min 20 min 15 min	-Cono -Agua	-Mayor equilibrio y control de movimientos básicos -Corrección de errores

Junio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Desarrollo de movilidad y resolución de problemas en entorno de trabajo						
Semana 2	Lunes	-Exposición de técnica rompe muñecas -Técnica rompe muñecas sobre muro pequeño - Speed y rompe muñecas -Saltos de cajón sobre muro pequeño	4 4 3	8 8 8	15 min 20 min 20 min 15 min	-Espacio de trabajo -Videos motivacionales	-Protección de extremidades con vendas -Corrección de errores
	Miércoles	-Rompe muñecas -Gato, speed, rompe muñecas -Entrenamiento general	3 3	10 8	20 min 20 min 30 min	-Colchoneta rectangular -Vendas de protección	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Motivación entre el equipo de trabajo -Corrección de errores
	Viernes	-Recorrido de equilibrio sobre filos y bordes del entorno -Gato precisión a distancia corta -Salto de cuerda -Squads con pierna alternada	3 4 2	8 30 5	20 min 20 min 15 min 15 min	-Cono -Agua -Música	-Mayor control de equilibrio -Corrección de errores

Junio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
-------	-----	-----------	--------	-------	--------	-----------------------	---------------

Objetivo	Combinar los movimientos básicos de parkour y realizar recorridos con mayor fluidez						
Semana 3	Lunes	-Gato precisión a distancia corta -Escalada de muro de altura media -Saltos de altura media a roll -Saltos de precisión a media distancia	3 3 3 4	8 5 5 5	20 min 20 min 15 min 15 min	-Espacio de trabajo	-Mayor estabilidad de recepción
	Miércoles	-Recorrido por filos y bordes a media velocidad -Gato, rompe muñecas, salto a precisión -Entrenamiento general	3	8	15 min 20 min 35 min	-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Motivación entre el equipo de trabajo
	Viernes	-Propuesta de trazo propia -Juego horse de parkour -Saltos de cuerda -Juego de quemados con variante de desplazamientos	4	30	25 min 20 min 15 min 15 min	-Cono -Agua	-Mayor desenvolvimiento y fluidez en movimientos básicos -Motivación de grupo de trabajo

Junio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Perfeccionar los movimientos básicos de parkour y mejorar la coordinación entre el grupo de trabajo						
Semana 4	Lunes	-Juego de la rayuela con variante -Saltos de precisión a mayor distancia -Saltos de precisión a desnivel -Entrenamiento general	3 3	5 5	20 min 15 min 15 min 20 min	-Espacio de trabajo	-Corrección de errores -Material de protección
	Miércoles	-Exposición de trazo propio -Gato presisicon a mayor distancia -Escalada y descuelgue para bajar -Entrenamiento general	4 3	5 5	20 min 15 min 20 min 15 min	-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Corrección de errores
	Viernes	-Juego de quemados con variante de desplazamiento -Juego horse de parkour -Entrenamiento general -Squads	4	30	15 min 15 min 30 min 10 min	-Cono -Agua	-Mayor desenvolvimiento y fluidez en movimientos básicos

Planificación mensual Julio

- Programa de ejercicios básicos de Parkour para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior

JULIO	
Experiencia de aplicación:	Ejecución de trazos mediante movimientos básicos de Parkour y aplicación de post test
Grupo:	Adolescentes de 13 a 15 años de la Ciudadela la Cerámica.
Tiempo estimado:	1 mes – Julio.
Descripción general de la experiencia:	Socialización, integración, desarrollo de trazos con movimientos básicos de Parkour.
Objetivo:	Desarrollar trazos propios con ejercicios básicos de Parkour, aplicando técnica, fluidez y control en sus movimientos, fomentando la creatividad y compañerismo en el grupo deportivo, para desarrollar la fuerza explosiva en tren inferior.

Planificaciones semanales del mes de Julio

Julio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Reconocer el nuevo lugar de trabajo y aplicación de trazos creativos						
Semana 1	Lunes	-Reconocimiento del nuevo lugar de trabajo -Movilidad por filos y bordes a baja velocidad -Trazos guiados -Saltos de cajón sobre muro pequeño	4	8	15 min 15 min 20 min 20 min	-Espacio de trabajo -Videos motivacionales	-Adaptabilidad al nuevo entorno
	Miércoles	-Exposición de técnica Tic Tac -Técnica de Tic Tac -Combinacion de Tic Tac y precisión -Saltos de cuerda	4 4 4	10 10 20	15 min 20 min 20 min 15 min	-Colchoneta rectangular	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Corrección de errores
	Viernes	-Propuesta de trazos -Juego: Trazos con relevo -Squads -Saltos de cajón sobre muro pequeño	4 3	30 10	15 min 25 min 15 min 15 min	-Cono -Agua	-Mayor control de ejercicio por desarrollo de fuerza explosiva

Julio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones	
Objetivo	Desarrollar una mayor fluidez y control de movimientos básicos de parkour							
Semana 2	Lunes	-Exposición de técnica reverso	4	10	15 min	-Espacio de trabajo	-Mayor coordinación -Corrección de errores	
		-Técnica reverso sobre muro pequeño			20 min			
		-Gato, speed y reverso			20 min			
	Miércoles	-Cuadrapedia ida y vuelta la cancha	2	1	15 min		-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular -Cono -Agua	-Corrección de errores -Mayor resistencia
		-Movilidad por filos y bordes utilizando saltos	3	8	15 min			
		-Carrera, reverso, roll, salto a precisión			20 min			
Viernes	-Combinacion de Tic Tac y precisión	4	8	20 min	-Mayor desenvolvimiento en entorno de trabajo			
	-Cuadrapedia ida y vuelta la cancha	2	1	15 min				
	-Propuesta de trazos	3	8	15 min				
-Challenge de salto de precisión	20 min							
Viernes	-Entrenamiento general	4	10	25 min				
	-Saltos de cuerda			10 min				

Julio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones	
Objetivo	Aplicar los conocimientos adquiridos y desarrollar trazos controlados y seguros en su ejecución							
Semana 3	Lunes	-Pasavallas, escalada y salto a fondo con roll	4	8	20 min	-Espacio de trabajo -Videos motivacionales -Colchoneta rectangular -Cono -Agua	-Corrección de errores -Motivación de grupo deportivo	
		-Reverso, pasavallas, speed y descuelgue	4	8	20 min			
		-Saltos de precisión a borde a mayor distancia	3	8	20 min			
		-Flexiones de pecho	4	10	10 min			
	Miércoles	-Carrera, reverso, roll, salto a precisión	4	8	20 min		-Colchoneta rectangular	-Corrección de errores -Mayor resistencia
		-Combinacion de Tic Tac, reverso y gato precisión	3	8	20 min			
		- Cuadrupedia ida y vuelta la cancha	2	1	15 min			
		-Saltos de cuerda	2	30	15 min			
	Viernes	-Propuesta de trazos			20 min		-Agua	-Corrección de errores -Mayor control y equilibrio
		-Exposición de variantes de movimientos básicos de parkour			15 min			
		-Variantes de movimientos básicos	4	10	20 min			
		-Squads con alternación de pierna	3	8	15 min			

Julio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Recolección de datos de post test y retorno al primer lugar de entrenamiento						
Semana 4	Lunes	-Retorno y reconocimiento del primer lugar de entrenamiento -Propuesta de trazos propios -Juego horse de parkour -Entrenamiento general			15 min 20 min 15 min 20 min	-Espacio de trabajo	-Motivación de grupo deportivo
	Miércoles	-Juego de quemados con variante de desplazamiento -Juego horse -Entrenamiento general -Cuadrupedia ida y vuelta la cancha -Saltos de cuerda	2 4	1 25	15 min 15 min 20 min 10 min 10 min	-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular -Cono	-Corrección de errores -Mayor resistencia
	Viernes	-Intentos previos al post test -Recolección de datos para el post test -Último entrenamiento general -Agradecimiento y despedida			10 min 20 min 30 min 10 min	-Agua	-Mayor fuerza explosiva de tren inferior

Bibliografía:

- Coolkens, R., Ward, P., Seghers, J., & Iserbyt, P. (2018). Effects of Generalization of Engagement in Parkour from Physical Education to Recess on Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(4), 429-439. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1521912>
- Dai, B., Layer, J. S., Hinshaw, T. J., Cook, R. F., & Dufek, J. S. (2020). Kinematic Analyses of Parkour Landings from as High as 2.7 Meters. *Journal of Human Kinetics*, 72, 15-28. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0123>
- Dvorak, M., Eves, N., Bunc, V., & Balas, J. (2017). Effects of Parkour Training on Health-Related Physical Fitness in Male Adolescents. *The Open Sports Sciences Journal*, 10, 132-140. <https://doi.org/10.2174/1875399X01710010132>
- Edwardes, D., & Feletti, F. (2022). Running in Parkour. En G. L. Canata, H. Jones, W. Krutsch, P. Thoreux, & A. Vascellari (Eds.), *The Running Athlete: A Comprehensive Overview of Running in Different Sports* (pp. 215-223). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-65064-6_24
- García (Coordinadora), R. H. (2018). *Judo nuevas perspectivas sobre Metodología y Entrenamiento*. Wanceulen Editorial.
- García, M. D. (2014, enero 23). TEST DE ABALAKOV. *Aprendizaje de la carrera*. <https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2014/01/23/test-de-abalakov/>
- Guampe, S., & Vinicio, F. (2017). *El trampolín en la potencia de miembros inferiores de los varones de la categoría infantil de gimnasia artística de la Federación Deportiva de Chimborazo* [masterThesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias humanas y de la Educación. Maestría en Cultura Física y

<https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/24578>

- Hayes, D. (2021). Environmental Classification in Hearing Aids. *Seminars in Hearing*, 42(3), 186-205. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1735175>
- Kidder, J. L. (2017). *Parkour and the City: Risk, Masculinity, and Meaning in a Postmodern Sport*. Rutgers University Press.
- Lorenzo Bertheau, E., Cruz Quintana, F., Pappous, A., Barranco Ruiz, Y., Villa González, E., & Schmidt Río-Valle, J. (2017). Estigmas sociales relacionados con la obesidad en estudiantes de educación física. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 9(3 (MAY-JUN)), 471-492.
- Manuel, P. C. O. (s. f.). *Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte*.
- Millán, E. M. A., Núñez, J. J. C., & Riveros, L. C. (2023). *La actividad física para la salud y su prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)*. Ediciones Comunicacion Cientifica SA de CV.
- Padulo, J., Ardigò, L. P., Bianco, M., Cular, D., Madic, D., Markoski, B., & Dhahbi, W. (2019). Validity and Reliability of a New Specific Parkour Test: Physiological and Performance Responses. *Frontiers in Physiology*, 10, 1362. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01362>
- Pagnon, D., Faity, G., Maldonado, G., Daout, Y., & Grosprêtre, S. (2022). What Makes Parkour Unique? A Narrative Review Across Miscellaneous Academic Fields. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 52(5), 1029-1042. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01642-x>

- Papí, J. D. (2007). *Entrenamiento funcional en programas de fitness. Volumen I*. INDE.
- Paz-Viteri, S., & SandoVal, V. (2018). Efecto de un programa de salto con cuerda en el desarrollo de la fuerza explosiva. *Revista Arjé*, 318. <http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arje22e/art29.pdf>
- Perrière, C., & Belle, D. (2014). *Parkour: Des origines à la pratique*. Amphora.
- Pugh, M. B. (s. f.). (*Speed – Skill—Freestyle*).
- Ramos, F. J. V. (2016, enero 31). PARKOUR en EF: Nuevas tendencias educativas. *El Valor de la Educación Física*. <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/parkour-en-educacion-fisica-3/>
- Rodríguez Gómez, M. J. (2019). *Actividad física como estimulante de autovaloración en estudiantes. Universidad Nacional de Chimborazo, 2019* [bachelorThesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2019]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5904>
- Rotawisky, J. L. (2013). Parkour, cuerpos que trazan heterotopías urbanas. *Revista Colombiana de Antropología*, 49(2), Article 2.
- Santos-García, D. J. (2009). *Programas de entrenamiento para la mejora de la fuerza máxima y la potencia del tren inferior*. Wanceulen S.L.
- Segura, Á. (2020). *Parkour. Cree en ti*. Penguin Random House Grupo Editorial España.
- Strafford, B. W., Davids, K., North, J. S., & Stone, J. A. (2022). Effects of functional movement skills on parkour speed-run performance. *European Journal of Sport Science*, 22(6), 765-773. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1891295>
- Weineck, J. (2019). *Entrenamiento total*. Paidotribo.

ANEXO

Anexo1.Descripcion de la propuesta

Descripción de la propuesta del programa de entrenamiento

Planificación mensual

- Programa de ejercicios básicos de Parkour para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior

MAYO	
Experiencia de aplicación:	Aplicación de test para registro inicial y fundamentos básicos del parkour.
Grupo:	Adolescentes de 13 a 15 años de la Ciudadela la Cerámica.
Tiempo estimado:	1 mes – Mayo.
Descripción general de la experiencia:	Socialización, integración, aplicación del test Abalakov, fundamentos y ejercicios básicos del parkour.
Objetivo:	Aplicar el programa de ejercicios básicos de Parkour, mediante la ejecución de técnicas básicas y asimilación del entorno de entrenamiento para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior.

Planificaciones semanales del mes de Mayo

Mayo	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Recolección de datos, reconocimiento de lugar y fundamentos básicos de parkour						
Semana 1	Lunes	-Socialización del programa de investigación -Reconocimiento del lugar -Explicación de fundamentos básicos de parkour			30 min 15 min 25 min	-Espacio de trabajo	-Limpieza rápida del lugar -Reconocimiento de obstáculos en buen estado
	Miércoles	-Intentos de test previos -Recolección de datos de test -Técnica básica de recepción con punta de pies -Técnica básica de roll	3	5	15 min	-Cinta métrica, tiza -Videos motivacionales	-Poca facilidad de realización de los movimientos
			1	3	20 min		
			4	10	20 min		
	Viernes	-Exposición con medio visual de movimientos básicos de parkour -Combinación de técnica de recepción con roll -Saltos a distancia y roll -Squads	4	8	15 min	-Colchoneta rectangular -Agua	-Corrección de errores
			3	10	15 min		
4			20	20 min			

Mayo	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones	
Objetivo	Desarrollar mayor control de equilibrio							
Semana 2	Lunes	-Saltos a distancia con roll	4	10	20 min	-Espacio de trabajo -Videos motivacionales -Colchoneta rectangular -Cono -Agua	-Mayor control de movimientos básicos -Corrección de errores	
		-Saltos a precisión	3	8	15 min			
		-Saltos de precisión sobre borde sobresaliente	3	8	15 min			
		-Squads	4	20	20 min			
	Miércoles	-Técnica salto de altura corta con recepción a roll	3	8	20 min		-Colchoneta rectangular	-Integración de equipo deportivo -Cooperación
		-Salto de altura con recepción y precisión	4	10	20 min			
		-Juego popular la rayuela	3	20	15 min			
	-Saltos de cuerda	15 min						
	Viernes	-Exposición técnica básica gato	4	10	15 min		-Cono	-Corrección de errores
-Técnica del gato sobre muro corto		20 min						
-Recorrido de equilibrio caminando sobre bordes		3			5	15 min		
-Salto de precisión en secuencia	3	10	20 min	-Agua	-Mejoramiento en control de equilibrio			

Mayo	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Desarrollar primeros trazos utilizando el espacio de trabajo						
Semana 3	Lunes	-Técnica del gato sobre muro corto -Salto a distancia, roll y gato -Gato, roll y salto de precisión -Practica general en entorno	4 3 3	10 8 5	20 min 20 min 15 min 15 min	-Espacio de trabajo	-Mayor control de movimientos básicos -Corrección de errores
	Miércoles	-Juego popular quemados -Juego popular la rayuela con variante de desafíos -Carrera, salto de precisión a borde -Carrera, gato y salto a precisión sobre borde	3 3	8 5	15 min 20 min 15 min 20 min	-Tiza -Videos motivacionales -Colchoneta rectangular	-Integración de equipo deportivo -Cooperación -Corrección de errores
	Viernes	-Exposición de técnica básica de pasavallas -Técnica básica de pasavallas -Saltos de cuerda -Squads	4 3 4	10 25 15	15 min 20 min 20 min 15 min	-Cono -Agua	-Mayor agilidad motriz -Corrección de errores

Mayo	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Desarrollar trazos propios utilizando el entorno del lugar de trabajo						
Semana 4	Lunes	-Saltos de altura media con recepción a roll	3	8	15 min	-Espacio de trabajo	-Aprovechamiento de espacio de trabajo -Mayor control de movimientos básicos -Corrección de errores
		-Carrera, gato, salto de precisión	3	5	15 min		
		-Pasavallas, carrera y gato	4	8	20 min		
		-Carrera, gato, pasavallas y salto a precisión	3	8	20 min		
	Miércoles	-Exposición de técnica de escalada	3	8	15 min	-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Motivación entre el equipo de trabajo -Corrección de errores
		-Técnica de escalada en muro pequeño			20 min		
		-Escalada y salto de altura con recepción a roll			20 min		
		-Squads			15 min		
	Viernes	-Combinación de movimientos básicos	3	5	20 min	-Cono -Agua	-Mayor equilibrio y control de movimientos básicos -Motivación de equipo
		-Juego horse de parkour			25 min		
		-Entrenamiento general			25 min		

Planificación mensual Junio

- Programa de ejercicios básicos de Parkour para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior

JUNIO	
Experiencia de aplicación:	Ejecución de movimientos básicos de Parkour en el nuevo campo de entrenamiento y ejercicios de fuerza en tren inferior.
Grupo:	Niños de 13 a 15 años de la Ciudadela la Cerámica.
Tiempo estimado:	1 mes – Junio.
Descripción general de la experiencia:	Socialización, integración, fundamentos y formación de trazos con movimientos básicos de Parkour.
Objetivo:	Desarrollar trazos propios con ejercicios básicos de Parkour, aplicando técnica, fluidez y control en sus movimientos, aprovechando el entorno de entrenamiento para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior.

Planificaciones semanales del mes de Junio

Junio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Reconocer el nuevo lugar de trabajo y desarrollar trazos propios con movimientos básicos						
Semana 1	Lunes	-Reconocimiento del nuevo lugar de trabajo -Juego quemados -Trazo guiado -Squads	3 4	8 30	15 min 15 min 25 min 15 min	-Espacio de trabajo	-Aprovechamiento de espacio de trabajo -Mayor control de movimientos básicos -Corrección de errores
	Miércoles	-Exposición de técnica básica speed -Técnica speed -Gato, pasavallas, speed y salto de precisión	4 3	8 8	20 min 20 min 30 min	-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Motivación entre el equipo de trabajo -Corrección de errores
	Viernes	-Desplazamientos solo por bordes del lugar de trabajo -Carrera, escalada, salto y roll -Gato, pasavallas y speed -Squads alternando una pierna	3 3 2	8 8 5	15 min 20 min 20 min 15 min	-Cono -Agua	-Mayor equilibrio y control de movimientos básicos -Corrección de errores

Junio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Desarrollo de movilidad y resolución de problemas en entorno de trabajo						
Semana 2	Lunes	-Exposición de técnica rompe muñecas -Técnica rompe muñecas sobre muro pequeño - Speed y rompe muñecas -Saltos de cajón sobre muro pequeño	4 4 3	8 8 8	15 min 20 min 20 min 15 min	-Espacio de trabajo -Videos motivacionales	-Protección de extremidades con vendas -Corrección de errores
	Miércoles	-Rompe muñecas -Gato, speed, rompe muñecas -Entrenamiento general	3 3	10 8	20 min 20 min 30 min	-Colchoneta rectangular -Vendas de protección	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Motivación entre el equipo de trabajo -Corrección de errores
	Viernes	-Recorrido de equilibrio sobre filos y bordes del entorno -Gato precisión a distancia corta -Salto de cuerda -Squads con pierna alternada	3 4 2	8 30 5	20 min 20 min 15 min 15 min	-Cono -Agua -Música	-Mayor control de equilibrio -Corrección de errores

Junio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Combinar los movimientos básicos de parkour y realizar recorridos con mayor fluidez						
Semana 3	Lunes	-Gato precisión a distancia corta -Escalada de muro de altura media -Saltos de altura media a roll -Saltos de precisión a media distancia	3 3 3 4	8 5 5 5	20 min 20 min 15 min 15 min	-Espacio de trabajo	-Mayor estabilidad de recepción
	Miércoles	-Recorrido por filos y bordes a media velocidad -Gato, rompe muñecas, salto a precisión -Entrenamiento general	3	8	15 min 20 min 35 min	-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Motivación entre el equipo de trabajo
	Viernes	-Propuesta de trazo propia -Juego horse de parkour -Saltos de cuerda -Juego de quemados con variante de desplazamientos	4	30	25 min 20 min 15 min 15 min	-Cono -Agua	-Mayor desenvolvimiento y fluidez en movimientos básicos -Motivación de grupo de trabajo

Junio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Perfeccionar los movimientos básicos de parkour y mejorar la coordinación entre el grupo de trabajo						
Semana 4	Lunes	-Juego de la rayuela con variante -Saltos de precisión a mayor distancia -Saltos de precisión a desnivel -Entrenamiento general	3 3	5 5	20 min 15 min 15 min 20 min	-Espacio de trabajo	-Corrección de errores -Material de protección
	Miércoles	-Exposición de trazo propio -Gato presisicon a mayor distancia -Escalada y descuelgue para bajar -Entrenamiento general	4 3	5 5	20 min 15 min 20 min 15 min	-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Corrección de errores
	Viernes	-Juego de quemados con variante de desplazamiento -Juego horse de parkour -Entrenamiento general -Squads	4	30	15 min 15 min 30 min 10 min	-Cono -Agua	-Mayor desenvolvimiento y fluidez en movimientos básicos

Planificación mensual Julio

- Programa de ejercicios básicos de Parkour para desarrollar la fuerza explosiva de tren inferior

JULIO	
Experiencia de aplicación:	Ejecución de trazos mediante movimientos básicos de Parkour y aplicación de post test
Grupo:	Adolescentes de 13 a 15 años de la Ciudadela la Cerámica.
Tiempo estimado:	1 mes – Julio.
Descripción general de la experiencia:	Socialización, integración, desarrollo de trazos con movimientos básicos de Parkour.
Objetivo:	Desarrollar trazos propios con ejercicios básicos de Parkour, aplicando técnica, fluidez y control en sus movimientos, fomentando la creatividad y compañerismo en el grupo deportivo, para desarrollar la fuerza explosiva en tren inferior.

Planificaciones semanales del mes de Julio

Julio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Reconocer el nuevo lugar de trabajo y aplicación de trazos creativos						
Semana 1	Lunes	-Reconocimiento del nuevo lugar de trabajo -Movilidad por filos y bordes a baja velocidad -Trazos guiados -Saltos de cajón sobre muro pequeño	4	8	15 min 15 min 20 min 20 min	-Espacio de trabajo -Videos motivacionales	-Adaptabilidad al nuevo entorno
	Miércoles	-Exposición de técnica Tic Tac -Técnica de Tic Tac -Combinacion de Tic Tac y precisión -Saltos de cuerda	4 4 4	10 10 20	15 min 20 min 20 min 15 min	-Colchoneta rectangular	-Desenvolvimiento en entorno de trabajo -Corrección de errores
	Viernes	-Propuesta de trazos -Juego: Trazos con relevo -Squads -Saltos de cajón sobre muro pequeño	4 3	30 10	15 min 25 min 15 min 15 min	-Cono -Agua	-Mayor control de ejercicio por desarrollo de fuerza explosiva

Julio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones	
Objetivo	Desarrollar una mayor fluidez y control de movimientos básicos de parkour							
Semana 2	Lunes	-Exposición de técnica reverso	4	10	15 min	-Espacio de trabajo	-Mayor coordinación -Corrección de errores	
		-Técnica reverso sobre muro pequeño			20 min			
		-Gato, speed y reverso			20 min			
	Miércoles	-Cuadrapedia ida y vuelta la cancha	2	1	15 min		-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular -Cono -Agua	-Corrección de errores -Mayor resistencia
		-Movilidad por filos y bordes utilizando saltos	3	8	15 min			
		-Carrera, reverso, roll, salto a precisión			20 min			
Viernes	-Combinacion de Tic Tac y precisión	4	8	20 min	-Mayor desenvolvimiento en entorno de trabajo			
	-Cuadrapedia ida y vuelta la cancha	2	1	15 min				
	-Propuesta de trazos	3	8	15 min				
-Challenge de salto de precisión	20 min							
Viernes	-Entrenamiento general	4	10	25 min				
	-Saltos de cuerda			10 min				

Julio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones	
Objetivo	Aplicar los conocimientos adquiridos y desarrollar trazos controlados y seguros en su ejecución							
Semana 3	Lunes	-Pasavallas, escalada y salto a fondo con roll	4	8	20 min	-Espacio de trabajo -Videos motivacionales -Colchoneta rectangular -Cono -Agua	-Corrección de errores -Motivación de grupo deportivo	
		-Reverso, pasavallas, speed y descuelgue	4	8	20 min			
		-Saltos de precisión a borde a mayor distancia	3	8	20 min			
		-Flexiones de pecho	4	10	10 min			
	Miércoles	-Carrera, reverso, roll, salto a precisión	4	8	20 min		-Colchoneta rectangular	-Corrección de errores -Mayor resistencia
		-Combinacion de Tic Tac, reverso y gato precisión	3	8	20 min			
		- Cuadrupedia ida y vuelta la cancha	2	1	15 min			
		-Saltos de cuerda	2	30	15 min			
	Viernes	-Propuesta de trazos			20 min		-Agua	-Corrección de errores -Mayor control y equilibrio
		-Exposición de variantes de movimientos básicos de parkour			15 min			
		-Variantes de movimientos básicos	4	10	20 min			
		-Squads con alternación de pierna	3	8	15 min			

Julio	Día	Actividad	Series	Repet	Tiempo	Recursos y Materiales	Observaciones
Objetivo	Recolección de datos de post test y retorno al primer lugar de entrenamiento						
Semana 4	Lunes	-Retorno y reconocimiento del primer lugar de entrenamiento -Propuesta de trazos propios -Juego horse de parkour -Entrenamiento general			15 min 20 min 15 min 20 min	-Espacio de trabajo	-Motivación de grupo deportivo
	Miércoles	-Juego de quemados con variante de desplazamiento -Juego horse -Entrenamiento general -Cuadrapedia ida y vuelta la cancha -Saltos de cuerda	2 4	1 25	15 min 15 min 20 min 10 min 10 min	-Videos motivacionales -Colchoneta rectangular -Cono	-Corrección de errores -Mayor resistencia
	Viernes	-Intentos previos al post test -Recolección de datos para el post test -Último entrenamiento general -Agradecimiento y despedida			10 min 20 min 30 min 10 min	-Agua	-Mayor fuerza explosiva de tren inferior

Anexo 2. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ identificado(a) con
CI: _____ autorizo a _____
estudiante de la carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** de la
Universidad Nacional de Chimborazo, que llevara a cabo el trabajo de investigación
titulado “**La técnica básica del Parkour en la fuerza explosiva de tren inferior en
adolescentes**”, en el cual mi hijo _____ de _____
años de edad participara activamente, comprometiéndome en apoyarlo con su
participación.

He comprendido que la investigación se la desarrollara por medio de un plan de
entrenamiento, adecuado para adolescentes de 13 a 15 años.

Conozco que la información deriva de esta evaluación será confidencial y usada solamente
para objetivos académicos y que mi participación y la de mi hijo en este ejercicio no
implican ningún peligro para mi o para él.

Como constancia firmo a los _____ del mes de _____ del 2023

Firma

Nombre: _____

CI: _____

Anexo 3. Tabla pre – post test

ID	nombre	sexo	edad	pre_abala_cm	post_abala_cm
1		masculino	14	55	59
2		masculino	14	51	54
3		masculino	13	50	54
4		masculino	14	54	57
5		masculino	15	56	60
6		masculino	14	54	58
7		masculino	15	56	60

Anexo 4. Imágenes de la intervención



Práctica 1



Práctica 2



Práctica 3



Práctica 4