



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN EL GIMNASIO MONKI, PROVINCIA DE PICHINCHA, AÑO 2016.

Trabajo de Grado, previo a la obtención del Título de Licenciatura en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Cepeda Gallardo Carlos Francisco

TUTOR:

Msc. Washington Fabián Suasti Velasco

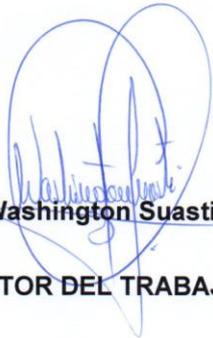
Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el honorable Consejo directivo de la Facultad Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director del trabajo de grado del siguiente tema ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SU INSIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN EL GIMNASIO MONKI, PROVINCIA DE PICHINCHA AÑO 2016. Trabajo realizado por el señor: CARLOS FRANCISCO CEPEDA GALLARDO, previo a la obtención del título de licenciado en Especialidad de Entrenamiento Deportivo

A ser testigo presencial y como responsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado en públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.



Msc. Washington Suasti.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de grado que representa mi esfuerzo, dedicación y constancia.

De manera especial a Dios porque ha estado conmigo en cada paso que he dado, dándome la sabiduría para vencer todos los obstáculos que se me han presentado durante este largo proceso y así alcanzar con éxito el objetivo planteado. A mi madre María, a mi padre Luis, por haberme dado el don de la vida por los valores enseñados, como la responsabilidad y el sacrificio para obtener lo que me propuse y ser una excelente persona e indispensable para la sociedad.

A mi esposa Pamela, a mi hijo Christopher, a mis hermanos, a mi familia en general, por su apoyo incondicional y porque son pilares fundamentales para mí, y todas las personas que me apoyaron en los momentos buenos y malos de mi vida, y de esta manera lograr las metas que me propuse y así ser el ejemplo a seguir para ellos.

EL AUTOR

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte y de manera particular a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, a los programas en mi presenciales, a las autoridades y docentes, por su invaluable aporte académico y científico.

De la misma manera expreso un profundo agradecimiento en la carrera de Entrenamiento Deportivo y todos los docentes que forman parte de ella, quien es con su esfuerzo promueven la formación de nuevos profesionales que están predispuestos al servicio del deporte de la niñez, juventud y personas mayores en la provincia y del país.

De manera especial a la Msc. Washington Suasti, ya que con sus valiosos criterios técnicos y científicos de forma amigable y oportuna me supieron guiar en la realización de esta licenciatura.

Agradezco a María Fernanda Villacres Gerente propietaria del Gimnasio MONKI, por brindarme las facilidades para realizar con éxito este maravilloso trabajo.

EL AUTOR

INDICE GENERAL

ACEPTACION DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
INDICE GENERAL.....	v
ANEXOS.....	viii
INDICE DE TABLAS.....	x
INDICE DE GRAFICOS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCION.....	xiv

CAPÍTULO I

1	PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	1
1.1	Antecedentes.....	1
1.2	Planteamiento del Problema.....	2
1.3	Formulación del Problema.....	4
1.4	Delimitación del Problema.....	4
1.4.1	Unidades de información.....	4
1.4.1.1	Delimitación Espacial.....	4
1.4.2	Delimitación Temporal.....	4
1.5	Objetivos.....	5
1.5.1	Objetivo General.....	5
1.5.2	Objetivos Específicos.....	5
1.6	Justificación.....	5
1.7	Factibilidad.....	6

CAPÍTULO II

2	MARCO TEÓRICO.....	7
2.1	Fundamentación Teórica.....	7
2.1.1	Fundamentación Filosófica.....	7
2.1.1.1	Teoría Humanista.....	7

2.1.2	Fundamentación Psicológica.....	8
2.1.2.1	Teoría Cognitiva.....	8
2.1.3	Fundamentación Pedagógica.....	9
2.1.3.1	Teoría Naturalista.....	9
2.1.4	Fundamentación Sociológico.....	9
2.1.4.1	Teoría Socio critica.....	9
2.1.5	Fundamentación Axiológica.....	10
2.1.5.1	Teoría de valores.....	10
2.1.6	Fundamentación Legal.....	11
2.1.7	Acondicionamiento Físico.....	12
2.1.7.1	Entrenamiento deportivo.....	13
2.1.7.2	Principios del Entrenamiento Deportivo.....	15
2.1.7.3	Condición Física.....	16
2.1.7.4	Métodos del entrenamiento de la condición física.....	17
2.1.7.5	Acondicionamiento Muscular.....	17
2.1.7.6	Fitness.....	18
2.1.7.7	Actividad Física.....	19
2.1.7.8	El entrenador.....	19
2.1.7.9	Preparación física.....	20
2.1.7.10	Preparación física general.....	21
2.1.7.11	Preparación física especial.....	21
2.1.7.12	Fines de la evaluación de la Condición Física.....	22
2.1.7.13	Relación entre actividad física y salud.....	23
2.1.8	Fuerza.....	24
2.1.8.1	Tipos de fuerza.....	24
2.1.8.2	Adaptación anatómica.....	26
2.1.8.3	Musculación.....	26
2.1.8.4	Adaptación en el entrenamiento de la fuerza.....	27
2.1.8.5	Importancia de la fuerza en el rendimiento deportivo.....	28
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	29

2.3	Glosario de términos.....	30
2.4	Interrogantes de investigación.....	31
2.5	Matriz categorial.....	32
CAPÍTULO III		
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	33
3.1	Tipo de investigación.....	33
3.1.1	Investigación Bibliográfica.....	33
3.1.2	Investigación de Campo.....	33
3.1.3	Investigación Propositiva.....	33
3.1.4	Investigación Descriptiva.....	34
3.2	Métodos.....	34
3.2.1	Método Deductivo.....	34
3.2.2	Método Inductivo.....	34
3.2.3	Método Analítico.....	34
3.2.4	Método Sintético.....	35
3.2.5	Método Estadístico.....	35
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	35
3.4	Población.....	35
3.5	Muestra.....	35
CAPÍTULO IV		
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	36
4.1	Resultados de las encuestas realizadas a usuarios y entrenadores.....	47
CAPÍTULO V		
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	57
5.1	Conclusiones.....	57
5.2	Recomendaciones.....	58
5.3	Contestación a las preguntas de investigación.....	59
CAPÍTULO VI		
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	60
6.1	Título.....	60

6.2	Justificación.....	60
6.3	Fundamentación.....	61
6.3.1	Planificación del entrenamiento.....	61
6.3.1.1	Fuerza y la hipertrofia.....	62
6.3.1.2	Resistencia.....	62
6.3.1.3	Resistencia aeróbica.....	63
6.3.1.4	Resistencia anaeróbica.....	64
6.3.2	Forma física.....	65
6.3.2.1	Entrenamiento Personal.....	65
6.3.2.2	Reconocimiento Médico Deportivo.....	66
6.3.2.3	El test físico.....	67
6.3.2.4	Flexibilidad.....	69
6.4	Objetivos.....	70
6.4.1	Objetivo General.....	70
6.4.2	Objetivos Específicos.....	70
6.5	Ubicación física y sectorial.....	70
6.6	Desarrollo de la propuesta.....	71
6.7	Impacto.....	103
6.7.1	Impacto Deportivo.....	103
6.7.2	Impacto Psicológico.....	103
6.7.3	Impacto Salud.....	103
6.8	Difusión.....	104
6.9	Bibliografía.....	104
ANEXOS		
	Árbol de problemas.....	106
	Matriz de coherencia.....	107
	Matriz categorial.....	108
	Encuesta a usuarios.....	109
	Encuesta a entrenadores.....	111
	Certificaciones.....	113

Misión y Visión.....	115
Baremos.....	116
Ficha de registro.....	119
Fotografías.....	120

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1	Población.....	35
Tabla N°2	Actividad Física Semanal.....	37
Tabla N°3	Asistencia al Gimnasio.....	38
Tabla N°4	Tipos de Actividad Física.....	39
Tabla N°5	Programas de Acondicionamiento Físico.....	40
Tabla N°6	Frecuencia Cardíaca.....	41
Tabla N°7	Objetivos y Necesidades.....	42
Tabla N°8	Experiencia del Entrenador.....	43
Tabla N°9	Tipos de Enfermedades.....	44
Tabla N°10	Control Médico.....	45
Tabla N°11	Entrenamiento Personalizado.....	46
Tabla N°12	Preparación Profesional.....	47
Tabla N°13	Experiencia Laboral.....	48
Tabla N°14	Programas de Entrenamiento.....	49
Tabla N°15	Actualización de Conocimientos.....	50
Tabla N°16	Evaluación Personal.....	51
Tabla N°17	Realización de Planificaciones.....	52
Tabla N°18	Tiempo de Evaluación del Usuario.....	53
Tabla N°19	Toma de Pulsos.....	54
Tabla N°20	Zonas de Intensidad.....	55
Tabla N°21	Programas de Entrenamiento.....	56
Tabla N°22	Baremos Test de Ruffier.....	116
Tabla N°23	Test de Ruffier.....	116
Tabla N°24	Baremos Test Flexión de Codo.....	117
Tabla N°25	Test Flexión de Codo.....	117
Tabla N°26	Baremos Test Abdominales 1 minuto.....	118
Tabla N°27	Test Abdominales 1 minuto.....	118

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1	Actividad Física Semanal.....	37
Gráfico N°2	Asistencia al Gimnasio.....	38
Gráfico N°3	Tipos de Actividad Física.....	39
Gráfico N°4	Programas de Acondicionamiento Físico.....	40
Gráfico N°5	Frecuencia Cardíaca.....	41
Gráfico N°6	Objetivos y Necesidades.....	42
Gráfico N°7	Experiencia del Entrenador.....	43
Gráfico N°8	Tipos de Enfermedades.....	44
Gráfico N°9	Control Médico.....	45
Gráfico N°10	Entrenamiento Personalizado.....	46
Gráfico N°11	Preparación Profesional.....	47
Gráfico N°12	Experiencia Laboral.....	48
Gráfico N°13	Programas de Entrenamiento.....	49
Gráfico N°14	Actualización de Conocimientos.....	50
Gráfico N°15	Evaluación Personal.....	51
Gráfico N°16	Realización de Planificaciones.....	52
Gráfico N°17	Tiempo de Evaluación del Usuario.....	53
Gráfico N°18	Toma de Pulsos.....	54
Gráfico N°19	Zonas de Intensidad.....	55
Gráfico N°20	Programas de Entrenamiento.....	56
Gráfico N°21	Test de Ruffier.....	116
Gráfico N°22	Test Flexión de Codo.....	117
Gráfico N°23	Test Abdominales en 1 minuto.....	118

RESUMEN

Esta investigación se refiere al "Estudio del Acondicionamiento Físico y su incidencia en el desarrollo de la Fuerza, en el gimnasio Monki provincia de Pichincha, año 2016". El principal objetivo de esta investigación es conocer si en el gimnasio Monki se realizan los programas de entrenamiento de acuerdo a los resultados obtenidos de la toma test y los objetivos personales de cada usuario. Identificar los diferentes tipos de acondicionamiento físico con el objetivo de utilizar el que mejor se ajuste a las exigencias de la actividad a realizar y garantizar que, su incidencia sea positiva al momento de alcanzar los objetivos planteados. La fuerza es una capacidad física que se trabaja en los gimnasios de forma general sin tomar en cuenta el objetivo para el cual va a ser desarrollada. El entrenamiento empírico evidencia altos índices de deserción deportiva. Es indispensable tener en claro el rol que cumple el entrenador dentro del proceso de entrenamiento deportivo, ya que su influencia va a ser determinante al momento de orientar a los deportistas para llegar a los objetivos planteados. Esta investigación estuvo enmarcada en el tipo de investigación proyectiva, fundamentada a nivel comprensivo con un diseño de fuente mixta (documental y campo). Se emplearon una serie de técnicas e instrumentos de recolección de datos, específicamente el análisis de fuentes documentales, la toma de test y la realización de encuestas a usuarios y entrenadores. Los resultados obtenidos nos reflejaron que la mayoría de los usuarios encuestados realizan actividad física de forma empírica, mientras que los entrenadores en su gran mayoría no sustentan científicamente su conocimiento en el área deportiva. Es necesario destacar que sin importar el tipo de actividad física a realizar ni el nivel del deportista, la elaboración de los programas de entrenamiento debe ser realizada para todas las personas bajo los mismos parámetros.

ABSTRACT

This research refers to the study of fitness training and its impact in the development of the strength in "Moki" gym, Pichincha province, 2016 ". Its main objective is to know if the fitness planning is according to the results obtained from the tests and the customers' personal goals. Identifying the different types of fitness training to use the best, which will fit to the requirements of the performed activity to get the positive impact reaching the proposed goals. The strength is a physical capacity worked at a gym in a general way, without taking into account the aim why it is going to be developed. The empirical fitness training shows high ratings of sport desertion. It is essential to know the trainer's role inside the fitness training program, because its influence is going to be determinant guiding to reach the proposed aim. This research was on a projective research, on a comprehensive level with a mixed source design (documentary and field research). A number of data collection techniques and tools were used; analysis of documental sources and users and trainers' tests and surveys. The results showed that most of the surveyed users do physical activity empirically, while a great number of trainers does not sustaint scientifically their knowledge in the sports area. It is important to point out that regardless the type of preformed activity or the user's level, the training programs must be done with the same parameters for everybody.

KEYWORDS: Tool, survey, fitness, strength, training, ratings, essential



INTRODUCCIÓN

El Acondicionamiento Físico en centros de entrenamiento especializado (Gym) exige al entrenador y monitores un alto conocimiento científico y empírico de los procesos de entrenamiento, para que de esta manera tengan la capacidad de realizar programas de entrenamiento personalizado acorde con las necesidades de cada usuario. Al momento de que los programas de entrenamiento se realicen bajo todos los parámetros implícitos en los procesos de entrenamiento vamos alcanzar resultados significativos en nuestros usuarios y de esta manera generar en ellos un hábito deportivo.

La falta de conocimiento de las formas y procedimientos del acondicionamiento físico ha generado una incidencia negativa al momento de realizar los programas de entrenamiento de la fuerza, producto de esta problemática se pudo evidenciar altos índices de abandono de la actividad física.

Realizar de forma obligatoria el registro y toma de test de evaluación de los deportistas nos va a permitir tener un parámetro de evaluación fiable, los resultados obtenidos en conjunto con los objetivos personales nos van a permitir realizar programas de entrenamiento personalizados acorde con los parámetros que el entrenamiento lo exige.

Los entrenadores deben tener un alto grado de conocimiento de los procesos de entrenamiento con el objetivo de que puedan organizar y asesorar la realización y ejecución de los programas de entrenamiento de manera que los resultados alcanzados sean los adecuados a nivel personal y deportivo.

Es de vital importancia que se conozcan los principios del entrenamiento deportivo y su importancia, para que en la práctica sean aplicados todos los lineamientos establecidos para que al momento de la elaboración de los respectivos programas de entrenamiento, estos contengan un alto contenido científico y de esta manera pueda ser ejecutado por cualquier tipo de usuario.

Esta investigación se enfocó en el estudio de la adecuada aplicación de los principios y normas del entrenamiento deportivo al momento de trabajar en los gimnasios, ya que sin importar el tipo de actividad o el nivel deportivo todas las personas deben cumplir con los mismos procesos para la realización de cualquier tipo de actividad física.

En cuanto a su contenido y de acuerdo al problema investigativo está formulado por los siguientes capítulos: Capítulo I: Se detalla el problema de la investigación, y contiene además los antecedentes, el planteamiento del problema y formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal, así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: Contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación y matriz categorial.

Capítulo III: Se describe la metodología de la investigación utilizada a lo largo del desarrollo de este tema investigativo, y en él se trata temas como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: Muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de los test físicos, contestación de las preguntas de investigación.

Capítulo V: Contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez concluido este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

Capítulo VI: Con el tema de la propuesta, fundamentación, justificación, objetivos, ubicación sectorial y física y concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa.

CAPÍTULO I

1 PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes.

Según estudios realizados por la OMS se dice que la actividad física debe ser realizada con una frecuencia de 30 minutos diarios, con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea, como resultado reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y el sedentarismo, es importante que esta actividad sea realizada de forma orientada y tomando en cuenta los objetivos y las capacidades individuales de cada persona.

La falta de profesionales del deporte en las áreas de entrenamiento ha generado que la práctica del acondicionamiento físico se vea disminuida, ya sea por la falta de asesoramiento al momento de incursionar en la actividad física o por la realización de programas de entrenamiento masivos que no cumplen con ningún proceso del entrenamiento, como consecuencia de los factores ya mencionados se pudo identificar índices muy altos de inactividad.

En la actualidad los altos índices de inactividad física fue uno de los referentes que motivo nuestro tema de investigación, la mala administración de los centros especializados de entrenamiento y la falta de personal capacitado que guie los procesos del entrenamiento han generado la falta de interés y abandono de los centros de entrenamiento, los usuarios frente a esta problemática se han visto obligadas a realizar programas de entrenamiento improvisados y en gran proporción el abandono de la actividad física hasta llegar al sedentarismo.

El término Acondicionamiento Físico se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica de cualquier tipo de actividad. Este tipo de actividad sin

importar el objetivo del mismo debe cumplir con los procesos propios del entrenamiento deportivo con el fin de optimizar el desarrollo de las diferentes capacidades físicas.

Al realizar la investigación se pudo evidenciar que el método de entrenamiento que se utiliza para el desarrollo de la fuerza no es el idóneo para alcanzar el desarrollo de sus diferentes tipos acorde con la especificidad del deporte, la ejecución errónea de estos programas ha provocado efectos negativos al momento de alcanzar los objetivos planteados, no debemos olvidar que la fuerza es una capacidad fundamental en el proceso de entrenamiento y su deficiencia puede generar problemas irreversibles en el deportista.

La organización y realización de la actividad física en los centros de entrenamiento especializado, no cumplen con las exigencias personales y profesionales que exige el proceso de entrenamiento, la asistencia a estos centros de entrenamiento es cada vez en menor cantidad, esto se ha generado por la falta de profesionalismo en los procesos administrativos y de organización con los que se deben realizar.

1.2 Planteamiento del Problema.

El Acondicionamiento Físico se utiliza normalmente para describir al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica deportiva. Cuando se habla de formativas: formar el cuerpo y cuidar la salud, la enseñanza; la actividad física y el entrenamiento deportivo implica un cambio relativamente permanente en la conducta motriz de los individuos como resultado de la práctica, dependiendo de varios factores y no sólo de uno.

La falta de asesoramiento es una problemática con la que nos encontramos a diario en los centros especializados de entrenamiento (Gym), esta es una de las principales causas contra las cuales se quiere combatir al momento de buscar resultados significativos en los usuarios.

En el gimnasio Monki se evidencio que el acondicionamiento físico no está asesorado de forma correcta por los procesos del entrenamiento deportivo, como consecuencia de estos su incidencia en el desarrollo de la fuerza no es el adecuado, convirtiéndose en un tema de riesgo para la salud física y mental de los deportistas.

La mala organización del tiempo productivo de las personas he generado altos índices de sedentarismo, esta es una de las principales causas de la aparición de las famosas enfermedades no transmisibles, es importante tomar en cuenta que se debe generar un hábito deportivo para que la actividad física sea una forma de prevención contra este tipo de males.

Varios estudios relacionados con los tipos de enfermedades causadas por la falta de actividad física demostraron que en la actualidad encontramos más elevadas las tendencias sobre las enfermedades no transmisibles. Este tipo de enfermedades son efecto de factores intrínsecos producto de la falta de actividad continua y orientada.

En la ciudad de Quito se realiza actividad física en bajos porcentajes, la principal causa son los elevados costos de gimnasios de buena atención y que cuente con los implementos adecuados y un entrenamiento personalizado de alto nivel. Podemos decir que un número significativo de personas realizan algún tipo de actividad de forma eventual sin ningún tipo de guía ni asesoramiento y este es uno de los principales causales de lesiones o afecciones generales.

Los altos costos de los centros de entrenamiento especializado han obligado que en la actualidad las personas se vean obligadas a realizar programas de entrenamiento improvisado que lo único que producen en el organismo es daño muscular, cardiovascular y en el peor de los escenarios lesiones.

La falta de especialistas deportivos ha obligado a que los gimnasios lo administren gente que no tiene el conocimiento adecuado para que puedan recomendar o supervisar que los programas de entrenamiento sean elaborados

de acuerdo a los parámetros que rigen en los procesos del entrenamiento deportivo.

La mala práctica deportiva es evidenciada por los efectos que produce la realización de programas de entrenamiento masivo, estos programas de entrenamiento no tienen ningún efecto positivo al momento de su aplicación, ya que su fundamentación carece de un respaldo científico que lo pueda sustentar.

A través del desarrollo de la Fuerza general se busca que las personas alcancen un desarrollo óptimo de la forma física ya que el desarrollo de esta capacidad es la base sobre la cual se va a trabajar para alcanzar resultados significativos a nivel deportivo y por medio de los resultados alcanzados incentivar a las personas que asistan de manera más frecuente al gimnasio y evitar la deserción deportiva.

1.3 Formulación del Problema

¿Cómo incide el acondicionamiento físico en el desarrollo de la fuerza en los usuarios del gimnasio Monki, provincia de Pichincha, año 2016?

1.4 Delimitación del Problema

1.4.1 Unidades de información

Usuarios y entrenadores del gimnasio Monki.

1.4.1.1 Delimitación Espacial

Gimnasio Monki, Dirección: E14A ALFONSO PERRIER 696 PB N22B IBERIA LA VICENTINA.

1.4.2 Delimitación Temporal

El presente trabajo de investigación se desarrolló durante el año deportivo 2015-2016.

1.5 Objetivos:

1.5.1 Objetivo General

- Determinar cómo incide el acondicionamiento físico en el desarrollo de la fuerza en los deportistas del gimnasio MONKI, provincia de Pichincha, año 2016.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimiento que tienen los entrenadores sobre el acondicionamiento físico y el desarrollo de la fuerza.
- Valorar los niveles de fuerza de los diferentes grupos musculares de los deportistas del gimnasio Monki.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la condición física de los deportistas.

1.6 Justificación.

La principal motivación para realizar esta investigación es que la realización de la actividad física es la nueva forma de prevención contra las famosas enfermedades no transmisibles, esta es una de las premisas que justifican la realización de esta investigación.

El acondicionamiento físico es de vital importancia al momento de incursionar al deportista al mundo de la actividad físico deportiva, esta investigación tiene como finalidad conocer los tipos de acondicionamiento físico y de esta manera identificar la utilidad de cada una de ellas para que al momento de ser aplicadas incida de forma positiva en el desarrollo de la fuerza, otro factor que fue tomado en cuenta por esta investigación es la importancia del rol que cumple el entrenador al momento de que el proceso de entrenamiento sea cumplido de forma correcta.

La realización de esta investigación tiene como finalidad poner al alcance de usuarios y entrenadores un documento que sirva como guía o fuente de consulta que pueda ser interpretada de forma fácil y práctica y que al

ser aplicada en cualquiera de las disciplinas deportivas cubra con las necesidades al momento de alcanzar los resultados propuestos por cada uno de ellos.

Para poder establecer las causas y efectos del acondicionamiento físico sobre el desarrollo de la fuerza debemos tomar como punto de referencia los factores intrínsecos y extrínsecos de la actividad física, en contexto el interés del presente proyecto está en que el ser humano desde el momento de su formación y durante todas sus etapas de desarrollo está en constante movimiento, razón por la cual vemos que toda la vida se desarrolla mediante el movimiento del cuerpo y los factores que inciden para que su desarrollo sea integral.

Los beneficiarios directos serán los entrenadores, usuarios y propietarios del gimnasio Monki, la realización de la actividad física debe ser realizada de forma voluntaria, tomando en cuenta todos los procesos del entrenamiento deportivo. El acondicionamiento físico debe ser realizado bajo la supervisión de personal capacitado con el fin de que se cumplan con los procesos adecuados y así llegar a cumplir con los objetivos planteados.

1.7 Factibilidad:

Esta investigación fue factible realizarlo porque se tuvo el apoyo de la propietaria del gimnasio Monki y la colaboración total de los deportistas y entrenadores al momento de someterlos a los test de evaluación y encuestas, la parte financiera fue cubierta en su totalidad por el investigador, en cuanto a la bibliografía existe una diversidad de fuentes de investigación que contribuyeron en la construcción del marco teórico y la fundamentación de la propuesta.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

En los últimos años, el aumento de la realización de actividad física en la sociedad ha generado un cambio importante en el estilo de vida de las personas, este cambio se ha producido por la necesidad de generar un tipo de salud preventiva frente a los altos índices de sedentarismo o deserción deportiva.

La sustentación científica se enfoca en la importancia del papel que desempeñan tanto los deportistas como los entrenadores en los procesos del entrenamiento deportivo y que de esta manera cubra las necesidades personales y profesionales de cada uno de ellos.

La planificación del entrenamiento debe buscar que la realización de los programas de entrenamiento debe estar acorde con cada necesidad y objetivos personales, no debemos olvidar que el proceso de entrenamiento debe sustentar sus teorías mediante procesos basados en el conocimiento científico y empírico.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

2.1.1.1 Teoría Humanista

Se tomó esta teoría como punto de referencia ya que es indispensable que el deportista realice actividad física partiendo de su propia realidad y así buscar que la realización de la misma sea de forma espontánea y así alcanzar resultados satisfactorios a nivel personal.

Según (Bompa, 2007):

El entrenador, que diseña el plan de entrenamiento, puede no estar en situación de evaluarlo. Sin embargo, para entender la reacción del deportista a la calidad del entrenamiento y para planificar futuros programas se debe analizar toda la información que se origina de los procesos de entrenamiento. (p. 16)

El individuo percibe el mundo que le rodea de forma descompilada desde su perspectiva personal; este tipo de apreciación constituyen su realidad, su zona de confort. En la preparación física general es muy necesaria esta teoría para poder sensibilizar al deportista que siempre debe tener por dentro un espíritu de superación y de llegar a ser realidad sus sueños. Mi objetivo es que la actividad física sea considerada como una herramienta de enseñanza-aprendizaje, y que de esta manera los conocimientos adquiridos sean significativos he integrales

2.1.2 Fundamentación Psicológica

2.1.2.1 Teoría Cognitiva

Está basada sobre un proceso de información, resolución de problemas y un acercamiento razonable al comportamiento humano, consideraría al deportista como un procesador activo que elabora la información en función de su experiencia previa, es decir, que no es un receptor pasivo, sino que interpreta la información según sus contenidos previos. No obstante, habría que tener en consideración que ambas perspectivas, la conductual y la cognitiva, son necesarias para la comprensión de las cogniciones y conductas que los deportistas desarrollan para alcanzar la excelencia deportiva.

Según (Valdés, 2002):

De hecho, la orientación y metodológico de los autores respecto al campo más general de la ciencia psicológica, su familiaridad con el deporte y la teoría del entrenamiento deportivo, así como la práctica específica que han desarrollado, produce proyecciones teóricas y prácticas disimiles. Un factor de desarrollo científico de la psicología, la cual cada vez es más capaz de mostrar modelos y formas de intervención pertinentes a los procesos que se expresan en la competencia deportiva en la preparación sistemática de los deportistas. (p. 10)

De todo esto se puede afirmar que, las capacidades físicas deben ser desarrolladas a la par de las psicológicas ya que el factor emocional, la motivación, el temperamento son de vital importancia al momento de alcanzar los objetivos propuestos.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

2.1.3.1 Teoría Naturalista

El trabajo del acondicionamiento físico debe ser trabajado en todas las etapas del entrenamiento deportivo, ya que sin importar la etapa en la que se encuentra o la especificidad del deporte el entrenamiento debe ser guiado en todo momento para que los resultados obtenidos al final sean los propuestos en los objetivos de cada persona.

Según (Ramos, 2007):

En muchos casos el ingreso a la universidad va ligado a con la con la marcada disminución de la actividad física, cuyos defectos en general no son todavía muy notorios gracias a la relativa juventud y cercanía de la fase escolar. En la vida productiva el deterioro aumenta rápidamente, tanto por las actividades laborales como por compromisos de otros órdenes que se adquieren. (p.17)

La actividad física debe ser inmersa en todos los procesos de la vida, todo tipo de actividad que realice el hombre debe ser con una conciencia de mejorar su estilo de vida, es deber de padres y docentes inculcar hábitos deportivos desde edades tempranas con el fin de que tengamos jóvenes más activos y con menos enfermedades.

2.1.4 Fundamentación Sociológico

2.1.4.1 Teoría Socio crítica

Durante todas las etapas de desarrollo de la persona busca incluirse en la sociedad, la actividad física es una de las formas más eficientes de relacionarse con otras personas, los entrenadores son los llamados a dar las

pautas para que los deportistas puedan incursionar de manera sutil en los diferentes tipos de entornos y que la realización de la actividad sea asimilada lo mejor posible.

Según (Dunning, 2003):

También puede decirse que los deportes son como un teatro sin guion y en gran medida mudo, y que el despertar emocional puede mejorar con una presentación espectacular, con el contagio emocional que se experimenta al formar parte de una multitud expectante, y con la actuación que realicen no solo los deportistas sino también los espectadores. Pero, para experimentar emociones en un acontecimiento deportivo, hay que preocuparse en uno o más de tres sentidos. Si somos participantes directos tendremos que preocuparnos de nuestra propia actuación y si somos espectadores, tenemos que preocuparnos de los participantes y contendientes. (p.13)

Es importante conocer los dos estadios de desarrollo del deportista, el de participante y el de espectador ya que los dos van a determinar el nivel de aceptación en la actividad, utilizarla para que pueda ser parte positiva al momento de relacionarse con los demás compañeros de actividad. Es importante darle a conocer como se debe ser la participación de la persona en la actividad y cuáles son los efectos inclusivos de realizar bien los dos papeles.

2.1.5 Fundamentación Axiológica

2.1.5.1 Teoría de valores

Esta debe fundamentar su forma de estudio en los principios sociales, culturales y personales, es fundamental que el entrenador tenga conocimiento del ambiente en el que se desarrolla su entrenado y de esta manera utilizar el entrenamiento como herramienta para fortalecer sus valores y respeto hacia los demás.

Según (Lamonedá, Prieto, 2010):

En la educación en valores el testimonio del docente o entrenador es de gran valía, al ser un modelo de referencia. Su actitud ante el grupo, el clima de trabajo

generado y el interés por enfatizar los valores humanos del deporte desde su propia experiencia de vida son claves para ser real una propuesta de este tipo. (p.82)

El entrenador debe aprovechar la influencia que tiene sobre el deportista, motivar e incentivar en todo momento sobre los logros que pueden alcanzar con la realización de la actividad deportiva de alto nivel, que los logros alcanzados deben ser manejados con responsabilidad y humildad.

2.1.6 Fundamentación Legal

Ley del deporte, educación física y recreación título y preceptos fundamentales ley del deporte, educación física y recreación 2015.

Art. 1.- Ámbito. - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- Objeto. - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Art. 4.- Principios. - Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estaría, sin discriminación alguna.

Art. 5.- Gestión. - Las y los ciudadanos que se encuentren al frente de las organizaciones amparadas en esta Ley, deberán promover una gestión

eficiente, integradora y transparente que priorice al ser humano. La inobservancia de estas obligaciones dará lugar a sanciones deportivas sin perjuicio de la determinación de las responsabilidades correspondientes por los órganos del poder público.

Art. 6.- Autonomía. - Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, la educación física y recreación, en lo que concierne al libre ejercicio de sus funciones. Las organizaciones que manteniendo su autonomía, reciban fondos públicos o administren infraestructura deportiva de propiedad del Estado deberán enmarcarse en la Planificación Nacional y Sectorial, sometiéndose además a las regulaciones legales y reglamentarias, así como a la evaluación de su gestión y rendición de cuentas.

Las organizaciones deportivas que reciban fondos públicos responderán sobre los recursos y los resultados logrados a la ciudadanía, el gobierno autónomo descentralizado competente y el Ministerio Sectorial.

2.1.7 Acondicionamiento Físico.

Es un proceso sistemático y planificado que utiliza como herramienta de ejecución la actividad física, su objetivo primordial es fortalecer y desarrollar los componentes de la forma física del deportista por medio del desarrollo de las capacidades físicas. Están enfocados en el fortalecimiento de las diferentes capacidades con el fin de crear bases sólidas para que la persona pueda realizar cualquier tipo de actividad deportiva con eficacia.

Según (Oliver, 1995):

El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades y habilidades físicas necesarias para la salud y la actividad deportiva. El acondicionamiento físico es fundamental, ya que permite desarrollar las habilidades básicas para poder practicar cada deporte en cuestión, pero de todas maneras el entrenamiento debe ser lo más integral posible de manera de lograr un desarrollo armónico de

las capacidades, lo que se verá reflejado en el rendimiento general del deportista. (p. 15)

Cuando hablamos de acondicionamiento físico tenemos que tomar en cuenta que es un tipo de entrenamiento que utiliza a la actividad física en todas sus formas para alcanzar un desarrollo integral, esta busca de forma ordenada siguiendo los principios del entrenamiento deportivo alcanzar el desarrollo de las capacidades físicas de la persona sin dejar de lado ningún aspecto que influya al momento de alcanzar resultados significativos a nivel personal y deportivo.

2.1.7.1 Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo debe ser abordado como un proceso interdisciplinario. En la actualidad, se hace necesario integrar los aportes de diversas áreas como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, entre otras, con el objetivo que sus estudios tengan un sustento científico significativo y que al momento de ser puestos en práctica cubran con las expectativas planteadas.

Según (Legaz Arranse, 2012): “El entrenamiento deportivo es un proceso Psicopedagógico y planificado que persigue la mejora del rendimiento deportivo mediante el desarrollo de factores condicionales, motores e informacionales según el conocimiento científico y empírico” (p. 5). Este autor en su obra nos habla que la teoría del entrenamiento deportivo debe estar fundamentado en tres procesos indispensables: La Psicopedagogía, Planificación y el conocimiento científico y empírico, todos con un mismo objetivo maximizar el rendimiento deportivo en todos sus aspectos.

El proceso Psicopedagógico tiene como principal objetivo de estudio al entrenador como un pilar fundamental al momento de buscar los medios, métodos y elementos necesarios para que el deportista se sienta a gusto durante todo el periodo de entrenamiento.

En este proceso el buen desempeño del entrenador marcará la diferencia al momento de cumplir con las duras y extenuantes jornadas de

trabajo, el equipo multidisciplinario será un apoyo fundamental al momento que se vaya incrementando las intensidades de trabajo.

El entrenador tiene que ser un motivador nato, esto le va a permitir que sus deportistas se comprometan con el trabajo y así cumplir los objetivos planteados, debe ser un ejemplo claro de trabajo, dedicación y entrega para así poder exigir lo mejor de sus deportistas.

Otro factor y no menos importante que los demás, es dejar muy en claro los deberes y responsabilidades de cada participante, esto va a permitir que el proceso se lleve de manera que todos los involucrados cumplan sus tareas y que se alcancen los objetivos de manera integral.

El proceso Planificado es la organización del programa de entrenamiento que se lo realiza de acuerdo a capacidades, objetivos e intereses del deportista, este proceso debe ser controlado en todo momento con el fin de que se cumplan todos los objetivos planteados.

Tomando en cuenta todos los factores que influyen en el desarrollo del rendimiento deportivo se han desarrollado distintos modelos de planificación con el fin de que el deportista utilice el que lo lleve a lograr los resultados más favorables de acuerdo a sus objetivos.

Proceso basado en el conocimiento científico y empírico ha llegado a consolidarse de manera crucial en vista del aumento de un sin número de ciencias en el proceso de entrenamiento deportivo, esto ha obligado a los entrenadores a tener un respaldo científico, veras y verificable en todas las etapas del proceso de entrenamiento.

El aumento de las ciencias y sus aportes de manera directa e indirecta en el proceso de entrenamiento han ayudado a que los entrenadores tengan muchas fuentes de información científica y así tengan mayor lucidez al momento de realizar sus planificaciones.

Debemos tomar en cuenta los aspectos negativos del poseer varias fuentes de información, no todas las fuentes científicas van a dar los mismos

resultados al momento de ser aplicadas a todos los deportistas, por eso es de vital importancia la función del empirismo combinado con el sustento científico.

Dentro del proceso de entrenamiento deportivo no debemos quitarle importancia al conocimiento empírico, todo el trabajo que realizan los entrenadores con sus deportistas durante su vida profesional, triunfos, derrotas, el trabajo diario y muchos más, son los que le van a llevar alcanzar una experticia en su disciplina deportiva.

2.1.7.2 Principios del Entrenamiento Deportivo

Al momento de realizar las planificaciones no importa el tipo de deporte a practicar los principios del entrenamiento debe ser aplicados de igual manera en todos y así alcanzar en el deportista un desarrollo integral.

Es indispensable que los entrenadores tengan un amplio conocimiento y manejo de los principios del entrenamiento deportivo y que esto les permita crear sus propios métodos individualizados de acuerdo a sus capacidades y objetivos.

Según (Bompa T. , 2013 3ra edicion)

Derivados de la necesidad de satisfacer objetivos de entrenamiento específicos, en este caso para mejorar las diferentes capacidades físicas, dichos principios forman parte de un marco conceptual y por tanto no deben considerarse aisladamente. La comprensión y utilización completa de tales principios aseguran una organización superior del entrenamiento con el mínimo de errores posibles. (p. 205)

Los principios del entrenamiento son la piedra angular sobre la cual se debe trabajar para crear en el deportista bases sólidas para iniciar la práctica de cualquier disciplina deportiva.

Bajo ningún concepto debemos dejar de lado ningún principio ya que todos son indispensables para alcanzar el desarrollo integral en el deportista.

Los principios son los siguientes:

- Principio de la unidad Biológica.
- Principio de la Adaptación.
- Principio de la Sobrecarga.
- Principio de la Continuidad.
- Principio de la interdependencia volumen-intensidad.
- Principio de la Especificidad.

2.1.7.3 Condición Física.

Es conocido en el medio deportivo como la capacidad de llevar a cabo actividades físicas de resistencia y que las mismas sean realizadas con efectividad, esta actividad debe ser realizada de manera que la persona desarrolle sus cualidades físicas de tal manera que su realización no debe llegar a la fatiga y que sirva de aporte al momento de evitar cualquier tipo de lesión.

Según (Fernandez, 2009):

La condición física como la capacidad o habilidad para realizar de moderado a vigorosos niveles de actividad física, sin excesiva fatiga y la capacidad de mantener parecida capacidad durante toda la vida. También se la define a la condición física como el estado de capacidad de rendimiento apoyada en un trabajo físico caracterizado por una integración efectiva de sus diferentes componentes. (p.9)

La condición física comprende varias cualidades como la fuerza, resistencia, velocidad, etc. Todas estas capacidades van a contribuir en mayor o menor grado dependiendo del tipo específico de condición física requerida para una actividad determinada. De forma general también la podemos definir como la capacidad para soportar las exigencias de una tarea específica de forma eficiente y segura.

2.1.7.4 Métodos del entrenamiento de la condición física.

Toda actividad física requiere de un método que guie su óptima ejecución, es indispensable que la condición física tenga sus propios medios y métodos establecidos de tal forma que al momento de su aplicación sea ejecutada de manera adecuada y así cubra con todos los parámetros establecidos.

Según (Martin, 2007):

El entrenamiento de la condición física tiene siempre una finalidad concreta y adopta unas decisiones en consonancia con esta. No conviene separar los métodos aplicados de las decisiones sobre objetivos y contenidos, porque las decisiones metodológicas dan por supuestas las de contenido. (p.150)

Para que la planificación de la condición física sea el adecuado tenemos que trabajar a la par con los resultados de las condiciones en las que se encuentran los deportistas y los objetivos a cumplir, al tener en claro todos estos datos del deportista se puede organizar el método que más se ajuste a nuestros requerimientos, otros factores que no podemos dejar de lado es; la exigencia de la carga, la organización de la secuencias del entrenamiento, la realización del ejercicio y las formas de acción de los entrenadores.

2.1.7.5 Acondicionamiento Muscular

El acondicionamiento físico muscular es una variable del entrenamiento que busca el desarrollo de la masa muscular de forma general, con el objetivo de que su desarrollo sea un aporte favorable para el mejoramiento de las capacidades físicas necesarias para la realización de algún tipo de actividad física específica. No debemos olvidar que este tipo de entrenamiento está orientado al desarrollo integral del deportista utilizando como herramienta principal las técnicas del entrenamiento de la musculación.

Según (Rodriguez Garcia, 2008):

Los mejores resultados en el entrenamiento se obtienen en gran parte de las mejorías conseguidas por un entrenamiento de la musculación, en la hipertrofia muscular, y al aumento de la fuerza, potencia y resistencia de este tejido. Los principales objetivos del acondicionamiento físico muscular es activar la mayor cantidad posible de unidades motrices (UM) y conseguir una masa muscular que permita un desarrollo adecuado de las actividades específicas de cada sujeto, tanto para la vida cotidiana como para la práctica deportiva. (p. 2)

El entrenamiento basado en el desarrollo de la fuerza muscular siempre ha constituido un factor indispensable al momento de alcanzar resultados significativos a nivel deportivo. El entrenamiento con pesos libres, el trabajo con cargas guiadas, el entrenamiento de la fuerza en gimnasia y el fortalecimiento con ejercicios con propio peso generan para el entrenador un amplio abanico dentro del proceso de entrenamiento.

2.1.7.6 Fitness

El fitness es un tipo de entrenamiento que hace referencia regularmente a una actividad física planificada con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones. Su fundamentación está basada en que la salud física es el resultado de la actividad física regular, de una dieta y nutrición apropiadas, además de un descanso apropiado para la recuperación física, siempre tomando en cuenta los parámetros individuales de cada persona.

Según (Vidal Cortada, 2007):

“Fitness” se refiere a toda actividad física realizada con el objetivo de obtener un nivel de energía óptimo que permita gozar de la vida en todos los sentidos, tanto en las actividades diarias como en como en la del tiempo libre, sin sentir una sensación de cansancio excesivo. Para que este estado de forma física sea posible, la práctica de actividad física debe ser regulada, dicho de otro modo, participar de una actividad física de forma esporádica no puede considerarse fitness. (p.10)

Quando hablamos de fitness tenemos que tomar en cuenta que está fundamentado por dos conceptos enfocados en alcanzar un rendimiento óptimo general y gracias a esto disfrutar de una vida saludable. El primer concepto

hace referencia al estado generalizado de bienestar y salud física logrado a partir del desarrollo en conjunto de una vida sana y principalmente, del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo. El segundo lo define como el conjunto de ejercicios o actividades físicas que se pueden realizar en los espacios conocidos como gimnasios: pesas, ejercicios de musculatura, aeróbicos, abdominales, estiramiento y otros. Para eso, los gimnasios deben contar con un número variado de aparatos, herramientas y personal altamente capacitado que guíen en todo el proceso de entrenamiento para desarrollar y lograr los resultados esperados.

2.1.7.7 Actividad Física

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento varios grupos musculares y consecuencia de esto va experimentar cambios a nivel, fisiológico, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares. La actividad física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos, como por ejemplo bajar de peso, o con una clara intención de aportarle salud al organismo por los beneficios de la práctica se sabe aporta.

Según (Astrand, 2010):

Actividad física es un concepto general. Abarca muchos términos relacionados con el esfuerzo físico, como trabajo, deporte, ejercicio, ocio, etc. Estamos contruidos para la actividad física y la actividad regular es vital para nuestro funcionamiento óptimo y es de gran aporte para una vida saludable. (p.250)

2.1.7.8 El entrenador

La formación del entrenador es fundamental en al momento de ponerlo al mando de un proceso de entrenamiento ya que él va hacer el encargado del control y ejecución de todos los procesos del entrenamiento. El entrenador tiene que ser un profesional multidisciplinario ya que su papel dentro del

proceso de entrenamiento es el de poder resolver los problemas de los deportistas sin importar el ámbito en que lo requiera.

Según (Moren, 2004):

Los objetivos planteados para la formación de los entrenadores y los programas formativos desarrollados para ellos, inciden actualmente en la formación académica, técnica y reflexiva del entrenador, tratando de formar entrenadores que sepan lo que deben hacer y que reflexionen críticamente sobre el proceso desarrollado. (p.25)

El entrenador debe poseer un alto conocimiento científico y empírico con el objetivo, de que su experiencia empírica pueda ser sustentada científicamente. Es vital que el entrenador sea el pilar donde se forjen los procesos del entrenamiento ya que él es el llamado a identificar los problemas que surgen durante el proceso y darles una solución inmediata, El entrenador debe estar inmerso en todo el proceso de entrenamiento con el fin de que sea parte activa de la misma.

2.1.7.9 Preparación física

La preparación física es un proceso sistematizado que tiene como objetivo desarrollar las diferentes capacidades físicas, la organización está dada por el tipo de actividad a realizar y los objetivos planteados. Es fundamental que los profesionales del deporte posean un alto conocimiento de los medios y métodos del entrenamiento, para que la actividad a realizar origine resultados significativos.

Según (M. Delgado , 2007):

Es el conjunto de actividades que persiguen el desarrollo de las capacidades orgánicas para la realización más eficaz del rendimiento físico. De manera general se establece que el objetivo de dicha preparación es la mejora de la condición física, entendida esta como la suma ponderada de las cualidades físicas. (p.143)

La preparación física debe ser considerada como una herramienta de ejecución de los medios y métodos de entrenamiento, se debe tener en consideración que de una adecuada organización y teniendo el conocimiento de las metas a cumplir vamos a tener resultados significativos a nivel personal y deportivo. Una adecuada organización de estos procesos nos va a dar una referencia importante sobre la experticia del entrenador.

2.1.7.10 Preparación física general

Esta fase del entrenamiento consiste en el desarrollo de todas las capacidades físicas de forma general con el objetivo de crear una base sólida para poder realizar trabajos con mayor exigencia y en dependencia de cualquiera que sea la actividad a desarrollar. En esta etapa no se realizan trabajos específicos su práctica es enfocada en el desarrollo de las capacidad aeróbica en relación a sus capacidades.

Según (Konovalona, 2006):

La determinación de una correlación óptima del volumen de la preparación física general y especial. En las etapas de la iniciación deportiva y de la fundamentación específica los medios y métodos de la preparación física general ayudan al desarrollo de las principales cualidades motrices y destrezas; en la etapa de a especialización avanzada del deporte elegido el contenido de la preparación de la preparación física general se aproxima más al deporte elegido. (p. 47)

Es fundamental la preparación física general para todos los deportes ya que esta va a crear bases sólidas de todas las capacidades físicas en general para que de esta manera cuando se tenga que exigir al deportista a cargas específicas de la actividad específica pueda trabajar sin ningún inconveniente y de esta manera el proceso pueda seguir la secuencia de lo establecido en la planificación de cada deportista.

2.1.7.11 Preparación física especial

Para la realización de este tipo de preparación tenemos que tomar muy en cuenta que debe ser manejada por un especialista de la rama a la cual va

hacer dirigida ya que la ejecución de este entrenamiento busca fortalecer las capacidades y destrezas específicas del tipo de actividad a realizar. Es de suma importancia que para poder realizar un buen trabajo en esta etapa el deportista debe tener bases sólidas de entrenamiento general.

Según (Vargas, 2007):

Preparación especial constituye el factor directo de la especialización en la modalidad deportiva escogida e incluye el estudio de la técnica y táctica de la disciplina dada, así como la educación de las actitudes físicas y psíquicas que concuerdan con las particularidades de la actividad deportiva elegida. (p.164)

El proceso de la preparación física específica debe ser manejado x un especialista del deporte el que va hacer el encargado de aplicarlo, ya que esta preparación se va a enfocar al desarrollo de las capacidades que intervengan directamente en el desarrollo de la técnica y táctica específica de la disciplina. Este tipo de preparación na va hacer desarrollada en su máximo nivel si las bases donde se va a trabajar no son las ideales.

2.1.7.12 Fines de la evaluación de la Condición Física

La evaluación de los procesos de entrenamiento siempre van hacer de gran utilidad al momento de realizar los programas de entrenamiento Un factor que no puede pasar por alto es que para mejorar cualquier tipo de capacidad debemos tener parámetros de evaluación que nos permitan comprobar la evolución de los deportistas.

Según (Deporte, 2014)

La medición de la condición física es una práctica habitual y adecuada de los programas de prevención y rehabilitación por medio del ejercicio. Los fines de la evaluación de la condición física relacionada con la salud en tales programas deben abarcar aspectos que informen a los participantes el estado de su C.F en relación con la salud relativa los valores normales acorde con su edad y sexo. (p.125)

Se debe conocer de manera acertada cuales son los beneficios de esta medición, ya que estos nos va a dar la pauta para poder aplicarlos de manera que sus resultados nos sirvan como referente al momento de realizar nuestras planificaciones. Se debe tomar muy en cuenta este tipo de evaluación ya que la misma va hacer una forma de conocer las condiciones generales del deportista con una orientación de salud y bienestar.

2.1.7.13 Relación entre actividad física y salud

La actividad físico y salud son dos términos que se utilizan en el medio deportivo uno en concordancia con el otro, al hablar de actividad física hablamos de cualquier tipo de actividad sin importar la especificidad, la duración o la intensidad del trabajo, siempre los resultados obtenidos van a generar un tipo de cambio fisiológico que si lo evaluamos de forma científica vamos a poder identificar el beneficio en gran o pequeña magnitud a nivel salud.

Según (Marquez, 2010):

La información existente apunta a que la práctica de la actividad física se traduce a una mejora del bienestar subjetivo entendido como sentimientos de satisfacción con la vida, la familia y el trabajo. Así estudios realizados de intervención con actividad aeróbica y no aeróbica demostraron incrementos significativos en el bienestar físico y psicológico. (p.230)

La actividad física en la actualidad se ha convertido en una herramienta de prevención de enfermedades, no solo por los beneficios que produce al momento de su correcta aplicación sino también por las distintas aplicaciones en las que se les ha podido poner en práctica. Una de las mejores formas de utilizar el ejercicio de forma terapéutica es trabajando bajo intensidades moderadas y tomando en cuenta la existencia de algún tipo de patología o lesión para que la planificación del entrenamiento sea en dependencia de ayudar a ese problema.

2.1.8 Fuerza

Es la capacidad de ejercer una tensión muscular para oponerse o vencer una resistencia. Tanto en la vida cotidiana como en la realización de cualquier tipo de actividad física requiere de un grado de capacidad de fuerza ya sea a nivel recreativo, deportivo o alto rendimiento. Tomando a la fuerza como el pilar fundamental del entrenamiento y que en conjunto a las demás capacidades la persona alcance un desarrollo óptimo general y de esta manera pueda desenvolverse adecuadamente en cualquier tipo de actividad física.

Según (Siff, 2013):

La fuerza es un componente esencial para el rendimiento de cualquier ser humano y su desarrollo formal no puede ser olvidado en la preparación de los deportistas. Un acondicionamiento satisfactorio de la fuerza depende de una comprensión completa de todos los procesos que intervienen en la producción de fuerza en el cuerpo. (p.19)

La fuerza es producto de una acción muscular iniciada en el sistema nervioso central en la que interviene un musculo o grupo de músculos determinados para generar un tipo de fuerza muscular bajo las condiciones específicas que exige el tipo de actividad a realizar. La fuerza está considerada como uno de los elementos esenciales en cualquier disciplina deportiva, así como en los distintos tipos de actividad física donde la fuerza sea necesaria de forma primordial.

Los tipos de presentación de esta capacidad son muy variados, lo que exige al profesional del deporte un conocimiento adecuado y minucioso de las necesidades particulares de cada especialidad o tarea, con el objeto de diseñar programas de entrenamiento de fuerza específico e individualizado.

2.1.8.1 Tipos de fuerza

Al momento de investigar cuales son los tipos de fuerza existentes encontramos varios autores con su diferente interpretación, pero al final todos llegaban a la misma conclusión. Que varias investigaciones han demostrado

que existen un sin número de manifestaciones de fuerza y que su aplicación va a depender de la especificidad del tipo de actividad a realizar.

Según (Bompa T. , 2013 3ra edición):

El entrenamiento de la fuerza comprende distintos tipos de fuerza, cada uno con cierta significación en algunos deportes y deportistas. El entrenamiento de la fuerza debe basarse en los requisitos fisiológicos específicos de cada deporte y debe conseguir el aumento de la potencia y de la resistencia muscular. Además, el entrenamiento de la fuerza debe centrarse en las necesidades de la planificación y periodización de ese deporte concreto. (p.28)

La fuerza y sus variantes van a ser desarrolladas de acuerdo al tipo de actividad en la cual van a ser puestas en práctica, tenemos que tener muy en cuenta el estado en el que se encuentra el deportista y así realizar la planificación para que llegue a la práctica del deporte con un máximo desarrollo de las capacidades requeridas para el deporte específico.

La fuerza debe ser desarrollada de forma general para adquirir bases sólidas antes de realizar la práctica de un deporte específico, luego de tener unas bases sólidas debe continuar con un trabajo específico partiendo de la especificidad del deporte para desarrollar las capacidades que intervienen directamente al momento de alcanzar los máximos resultados deportivos. **La fuerza general** es la base sobre la cual se debe trabajar todo programa de entrenamiento de la fuerza. Debe ser su objetivo primordial el desarrollo de la fuerza en general como forma de adaptación anatómica en la fase de iniciación deportiva. **La fuerza específica** este tipo de fuerza se caracteriza porque debe trabajar en secuencia y sobre los resultados obtenidos del trabajo de la F.G. Para su ejecución se debe conocer claramente la especificidad del deporte a practicar y de esta manera alcanzar un rendimiento deportivo ideal. **La fuerza máxima** es la máxima expresión de la fuerza que puede desarrollar el sistema neuromuscular por medio de una contracción máxima voluntaria. El trabajo de esta fuerza nos va a servir como punto de referencia al momento de evaluar el desarrollo máximo del deportista.

2.1.8.2 Adaptación anatómica

Es un proceso que consiste en preparar al organismo en general para las exigencias del entrenamiento en general, si hablamos de que vamos a trabajar los diferentes tipos de capacidades es importante que el organismo este apto para responder de manera adecuada y que el entrenamiento sea asimilado de forma que puedan alcanzar un desarrollo de las capacidades a trabajar.

Según (Bompa T. , Periodización del entrenamiento deportivo , 2009):

Para realizar un trabajo de adaptación anatómica se debe tomar en cuenta que es un proceso de pre-entrenamiento que busca el desarrollo de los ejes motrices y los músculos del centro de gravedad en dependencia de la intensidad que la persona pueda resistir, este tipo de entrenamiento tiene que abarcar el mayor número de grupos musculares al momento de su ejecución. (p.190)

Este proceso de entrenamiento de ser una herramienta obligatoria de aplicación en el proceso de entrenamiento ya que su aplicación en los procesos de entrenamiento van hacer de gran ayuda al momento de preparar al cuerpo a nivel articular y tendinoso. Una técnica muy usada para trabajar sobre este proceso es el entrenamiento en circuitos, dado que su realización consiste en la ejecución de varios ejercicios con pesos mínimos y como resultado de este entrenamiento vamos alcanzar los resultados sin que el entrenamiento sea agresivo.

2.1.8.3 Musculación

Según (Blanco Nespereira, 2005):

Es un tipo de entrenamiento muy utilizado en la actualidad en los gimnasios, es importante destacar que la correcta realización de este tipo de entrenamiento puede provocar resultados muy favorables a nivel muscular como cardiovascular, así también su mala aplicación y manejo de las intensidades de trabajo puede generar innumerables problemas musculares y articulares.

Musculación es el conjunto de actividades, sucesivamente creciente en volumen e intensidad, que permiten modificaciones de tipo funcional y estructural de la musculatura esquelética y un mayor aprovechamiento de la energía muscular. Por musculación entendemos un solo concepto, pero no es una solamente, es múltiple en sus formas y posibilidades de trabajo. (p.20)

Esta modalidad de entrenamiento tiene su principal fuente de trabajo a la hipertrofia muscular, este tipo de entrenamiento debe ser realizado en dependencia del volumen y la intensidad de la carga, solo la correcta aplicación de los dos nos va a permitir alcanzar el desarrollo muscular esperado, este tipo de entrenamiento no es exclusivo del entrenamiento del aumento de la masa muscular, puede ser adaptado para el desarrollo de un tipo de capacidad específica siempre y cuando el especialista ajuste el volumen y la intensidad acorde con lo que busca.

2.1.8.4 Adaptación en el entrenamiento de la fuerza

La fuerza es una capacidad de los grupos musculares que en concordancia con las articulaciones, tendones y huesos hacen posible la movilización de todo el cuerpo. Es por esta razón que la cualidad debe ser trabajada en dependencia de las demás capacidades, ya que de esto va a depender el correcto funcionamiento de los diferentes grupos musculares. Un correcto desarrollo de la fuerza es vital para cumplir con actividades cotidianas y realizar esfuerzos que requieran de una alta demanda de esfuerzo.

Según (Guillone, 2015):

Si observamos detenidamente el comportamiento en una persona sedentaria que comienza el entrenamiento con sobrecarga, podemos verificar que los niveles de fuerza aumentan sin que se relacione con el tono muscular, ya que existen dos formas mediante las cuales es posible aumentar la fuerza; 1 cuando se pone en funcionamiento una mayor cantidad de unidades motoras y 2 cuando las unidades motoras ejercen mayor fuerza individualmente. (p.15)

Al momento de incursionar a la persona en el entrenamiento de la fuerza es importante tomar en cuenta todos los cambios que el desarrollo de esta capacidad va a ocasionar en el organismo. Es de vital importancia que las cargas aplicadas sean de acuerdo a los resultados obtenidos en las evaluaciones y de esta manera alcanzar resultados acorde con lo establecido en las planificaciones.

2.1.8.5 Importancia de la fuerza en el rendimiento deportivo

La fuerza durante el transcurso de los tipos ha tenido una evolución de gran magnitud, desde un desarrollo para la supervivencia y hoy en la actualidad pasando por etapas específicas para su desarrollo, aunque en este momento lo que debemos considerar es su importancia, puesto que sin ella no podríamos realizar ningún esfuerzo físico. Toda actividad física debe ser realizada con la intervención de algún tipo de esfuerzo, es por esta razón que su desarrollo es de vital importancia al momento de alcanzar resultados deportivos y alcanzar un estado óptimo de salud.

Según (Gonzalez Rave, 2014):

Se debe considerar la capacidad de fuerza siempre en relación con el gesto deportivo. De este modo, un sujeto con una gran fuerza máxima ser menos eficaz en un deporte donde tenga importancia la fuerza resistencia. Por ello el entrenador debe programar el entrenamiento de la capacidad de fuerza en función de las necesidades de la propia actividad deportiva. (p.50)

Al referirnos al rendimiento deportivo, en la gran mayoría de deportes la fuerza está relacionada con la correcta ejecución de la técnica, la mayoría de causales de mal desempeño en los diferentes tipos de actividad es la falta de fuerza de los diferentes grupos musculares. Así cuando tratamos de mejorar el rendimiento deportivo de un sujeto, debemos conocer bien sus características y necesidades físicas del deporte, para poder desarrollar las condiciones más idóneas para dicha actividad.

2.2 Posicionamiento Teórico Personal.

Esta investigación propuesta se refiere al estudio del acondicionamiento físico y su incidencia en el desarrollo de la fuerza en los usuarios del gimnasio Monki, esta investigación está fundamentada con la teoría humanista, porque lo que buscamos es desarrollar las distintas capacidades físicas del deportista de manera progresiva y planificada tomando en cuenta durante todo el proceso de entrenamiento como se va sintiendo durante el desarrollo de cada sesión de entrenamiento y así alcanzar un desarrollo integral en el deportista.

Es de vital importancia crear un dialogo constante entre el deportista y el entrenador con el fin de que el proceso de entrenamiento sea llevado en un ambiente de armonía y gracias a esto se pueda actuar de forma inmediata frente algún inconveniente y así poder corregirlo de manera inmediata y no perjudicar el proceso de entrenamiento.

Este trabajo de grado va a permitir conocer las deficiencias que se presentan dentro de cada una de los entrenamientos de los deportistas y comprometer a los entrenadores a realizar de forma continua cursos de actualización de conocimientos con el fin de que puedan responder con altura a las exigencias requeridas por los deportistas.

Una vez detectado las condiciones en las que se encuentran los deportistas, se les debe dar a conocer en que va a consistir el programa de entrenamiento para que todo el tiempo estén al tanto de los beneficios que van a generar los programas a los que van hacer sometidos. Este tipo de preparación se la debe relacionar con la calidad de vida de cada persona, es decir que si la persona tiene buenos hábitos de vida podrá alcanzar un buen desarrollo de las diferentes capacidades físicas.

Al realizar esta investigación se trata como objetivo primordial dar las pautas para la realización de programas de entrenamiento dando prioridad al desarrollo integral de la persona, ya que muchas veces se realiza de una manera empírica y poco viable hacia el desarrollo deportivo ya que todo esto debe ir encaminado hacia el bienestar de los deportistas y su desarrollo integral.

2.3 Glosario de términos

Aeróbico.- Entendemos por aeróbico todo aquello que suponga la acción mediante la cual se genera algún tipo de intercambio de oxígeno en el espacio, es decir, de transformación del aire.

Agonista. - Son músculos que actúan como movilizadores directos principales de la acción.

Anaeróbico.- La palabra anaeróbica consta de un prefijo negativo: “an” al que se le acopla el vocablo “aeróbico” que significa oxígeno, lo que implica que anaeróbico quiere decir posibilidad de vivir sin oxígeno.

Antagonista. - Son músculos que actúan en oposición directa a los agonistas.

Aprendizaje. -Adquisición de conocimientos.

Capacidad. - Talento disposición para comprender bien las cosas.

Cardiovascular. - es un término vinculado al corazón y al aparato circulatorio.

Concentración. - Estado mental que permite reflexionar sobre una sola cosa y mantener la atención

Contexto. - Conjunto de circunstancias que rodean o condicionan un hecho.

Deductivo. -Es cuando el asunto estudiado procede de lo general a lo particular.

Delimitación. - Determinación precisa de los límites de algo.

Deporte. - Actividad física ejercida como juego o competición sujeta a normas, cuya práctica supone entrenamiento y buen estado físico.

Diagnóstico. - Conocimiento e los signos, de un problema.

Frecuencia. - Número de veces que se repite un proceso periódico en un intervalo de tiempo determinado.

Guía. - Lista de datos referente a una materia

Intuitivo. - Que actúa movido más por la intuición que por el análisis.

La fuerza muscular. - como la capacidad para ejercer tensión sobre una carga, esta capacidad depende de la contractilidad del tejido muscular.

Metodologías. - Conjunto de métodos utilizados en la investigación científica métodos o maneras de enseñar.

Microciclo.- es la unidad más pequeña del proceso de planificación del entrenamiento, se la conoce como el día de entrenamiento.

Monótona. - Uniforme, que no cambia, pesado aburrido. Proceso. -Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial.

Sedentarismo. - Se denomina sedentario al individuo o animal que permanece siempre en el mismo lugar

Test.- la palabra test puede utilizarse como sinónimo de examen. Los exámenes son muy frecuentes en el ámbito educativo ya que permiten evaluar los conocimientos adquiridos por los estudiantes.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

¿Qué nivel de conocimiento tienen los entrenadores sobre el acondicionamiento físico y el desarrollo de la fuerza?

¿Conocer los niveles de fuerza de los diferentes grupos musculares de los deportistas del gimnasio Monki, mediante la aplicación de los diferentes tipos de test de evaluación?

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para la elaboración de los programas de entrenamiento personalizado de acuerdo a las capacidades físicas de cada persona?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Medio para disponer o preparar al deportista de manera adecuada para realizar una actividad deportiva.</p> <p>La fuerza como capacidad física se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.</p>	<p>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.</p> <p>FUERZA</p>	<p>Tipos de acondicionamiento físico</p> <p>Tipos de fuerza</p>	<p>Condición Física.</p> <p>Acondicionamiento Muscular.</p> <p>Fitness.</p> <p>Fuerza General</p> <p>Fuerza Especifica</p> <p>Fuerza Máxima</p>

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación.

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Este tipo de investigación se utilizó con el fin de elaborar el marco teórico y tener un fundamento de la propuesta de acuerdo a las variables presentadas en el tema de investigación que son el acondicionamiento físico y su incidencia en el desarrollo de la fuerza en los usuarios del gimnasio Monki en el año 2016, para esto mi investigación se basó en libros, revistas, artículos científicos.

3.1.2 Investigación de Campo

Este tipo de investigación fue utilizada con el propósito de ir al lugar donde se realizó la investigación con los usuarios y entrenadores del gimnasio Monki donde se les encuestó acerca de cómo se realiza el proceso de entrenamiento, donde pudimos constatar las deficiencias que se presentan a nivel deportivo y administrativo.

3.1.3 Investigación Propositiva

Esta investigación fue utilizada después de obtener los resultados de las encuestas y test realizados y al buscar una solución a las falencias detectadas, en este caso el mayor problema detectado es la realización errónea de programas de entrenamiento y producto de esto existen altos índices de deserción deportiva y sedentarismo, para dar solución a esta problemática se ha propuesto la realización de programas de

entrenamiento personalizado que cumplan con todos los procesos del entrenamiento.

3.1.4 Investigación Descriptiva

El propósito de este tipo de investigación es indagar las características y atributos particulares del acondicionamiento físico y como su trabajo influye al momento de alcanzar los objetivos propuestos por los entrenadores, por medio de la interpretación de resultados proponer una solución viable al problema.

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Método Deductivo

Este método se utilizó con el objetivo de ir de hechos generales y llegar a hechos particulares; proceso lógico que producirá validez de las conclusiones a las que se llegue.

3.2.2 Método Inductivo

Se aplicó en la observación ya que orientó a la planificación que es parte del trabajo y estos se aplicaron en la elaboración del marco teórico y fundamentación de la propuesta.

3.2.3 Método Analítico

Para el análisis del problema se utilizó datos obtenidos en las interpretaciones sobre cómo planificarán las clases de entrenamiento personalizado los entrenadores para buscar el desarrollo integral de sus deportistas.

3.2.4 Método Sintético

Este método nos sirvió de gran ayuda al momento de redactar las conclusiones y recomendaciones del problema planteado.

3.2.5 Método Estadístico

Permitió la tabulación e interpretación de resultados que se obtuvo mediante la aplicación de las encuestas a los entrenadores y usuarios, así como la aplicación de los diferentes tipos de test físicos.

3.3 Técnicas e Instrumentos

Para la recopilación de la información de esta investigación, se utilizó varios test para recopilar información general de todos los segmentos corporales y otros específicos para la frecuencia cardiaca en los usuarios del gimnasio Monki. Además, se aplicó una encuesta a los entrenadores averiguando que ejercicios utilizan para el desarrollo de la fuerza.

3.4 Población

En el presente trabajo de investigación se recopilará la información a toda la población deportiva y sus respectivos entrenadores.

Institución		DAMAS	CABALLEROS
Gimnasio Monki	ENTRENADORES	3	7
	USUARIOS	22	28
	TOTAL	25	35
		60	

Fuente encuesta a entrenadores y usuarios gimnasio Monki

3.5 Muestra

Nota por tratarse de una población mínima se trabajará con toda la población a investigar de deportistas y de entrenador

CAPÍTULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta a usuarios y entrenadores del gimnasio Monki, con el objetivo de conocer si los entrenadores realizan los programas de entrenamiento tomando en cuenta los objetivos y capacidades de los usuarios.

Los resultados fueron organizados y tabulados para luego ser procesados en graficas circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en la encuesta.

Las respuestas proporcionadas por los entrenadores y usuarios sujetos de la investigación se organizaron como a continuación se detalla.

Formulación de la pregunta.

Cuadro gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica adquirida.

Posicionamiento teórico del investigador.

El análisis e interpretación de resultados es un resumen de todos los resultados que nos relejo al momento de la aplicación de la encuesta a los usuarios y entrenadores, estos resultados nos servirán de base para realizar los programas de entrenamiento de forma correcta con el objetivo de mejorar el desarrollo de las capacidades físicas.

4.1.1 Resultados de la encuesta aplicada a los usuarios del gimnasio Monki

PREGUNTA 1.

¿Cuántas veces realiza actividad física a la semana?

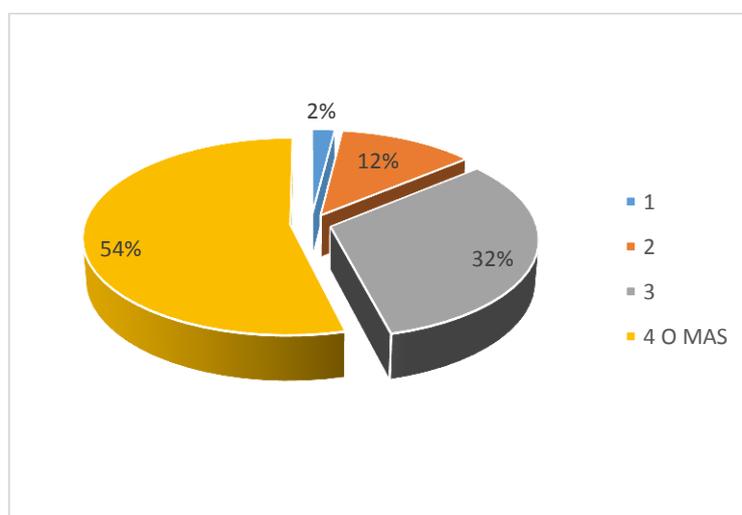
TABLA Nº 1 ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	1	2%
2	6	12%
3	16	32%
4 O MAS	27	54%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

GRÁFICO Nº 1 ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL



Fuente: Grafico

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Después de la encuesta realizada y según los resultados obtenidos se llegó a la conclusión que más de la mitad de los usuarios realiza actividad física de 4 a 5 días a la semana, mientras que menos de la mitad lo hace de 1 a 3 días.

PREGUNTA 2

¿Por qué razones usted asiste al gimnasio?

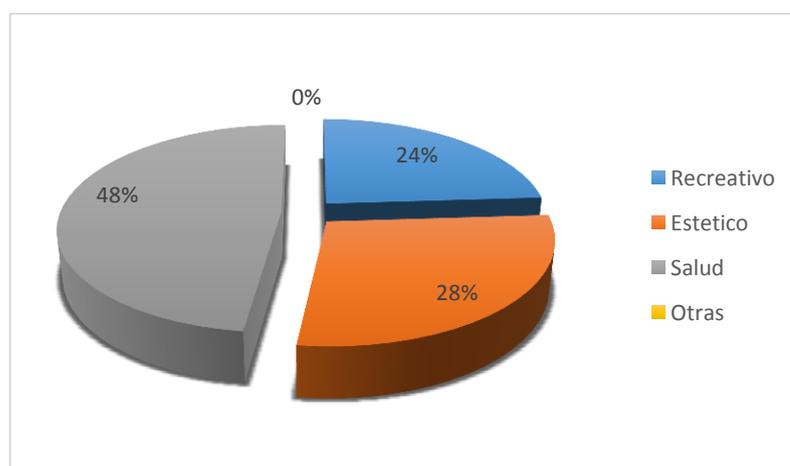
Tabla Nº 2 Asistencia al gimnasio

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Recreativo	12	24%
Estético	14	28%
Salud	24	48%
Otras	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 2 Asistencia al gimnasio



Fuente: Grafico

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

El resultado de la encuesta realizada permitió llegar a la conclusión que menos de la mitad de los usuarios encuestados realiza actividad física por motivos de salud, mientras que en mínimo porcentaje lo hace por estética y recreación.

PREGUNTA 3

¿Qué tipo de actividad física realiza frecuentemente a parte del gimnasio?

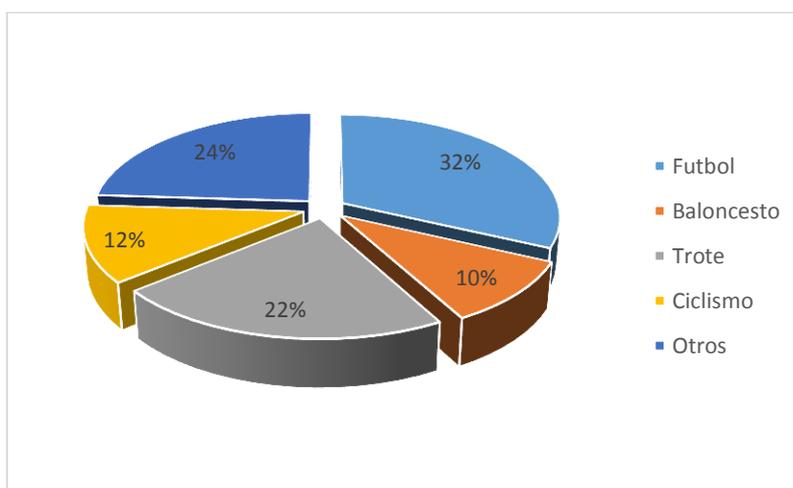
Tabla Nº 3 Tipos de actividad física

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Futbol	16	32%
Baloncesto	5	10%
Trote	11	22%
Ciclismo	6	12%
Otros	12	24%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

GRÁFICO Nº 3 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA



Fuente: Grafico

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Los resultados obtenidos al realizar la encuesta permitieron concluir que menos de la mitad de los encuestados practica fútbol, trote y otras actividades aparte del gimnasio, mientras que una minoría practica baloncesto y ciclismo.

PREGUNTA 4

¿Qué conocimiento tiene sobre un programa de Acondicionamiento Físico?

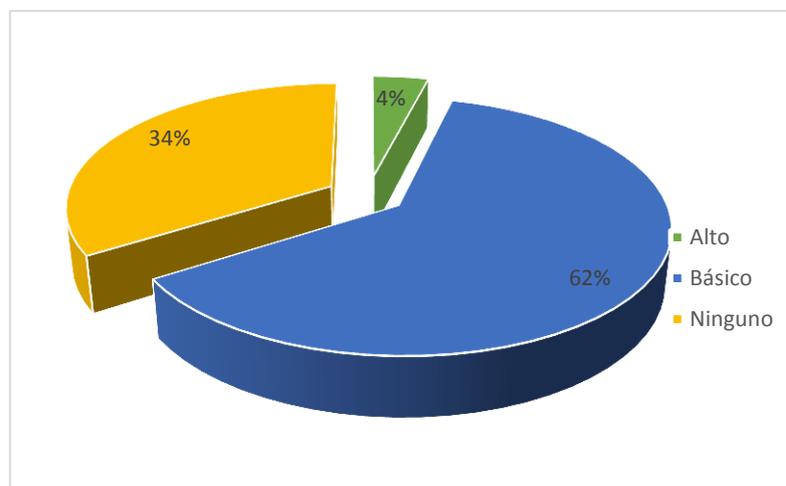
Tabla Nº 4 Programas de acondicionamiento físico

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Alto	2	4%
Básico	31	62%
Ninguno	17	34%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

GRÁFICO Nº 4 PROGRAMAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Con los resultados obtenidos mediante la encuesta realizada a los usuarios se ha llegado a la conclusión que más de la mitad de los encuestados tiene un conocimiento básico sobre un programa de entrenamiento, menos de la mitad ningún tipo de conocimiento y una minoría un alto conocimiento.

PREGUNTA 5

¿Tiene conocimiento sobre la frecuencia cardiaca?

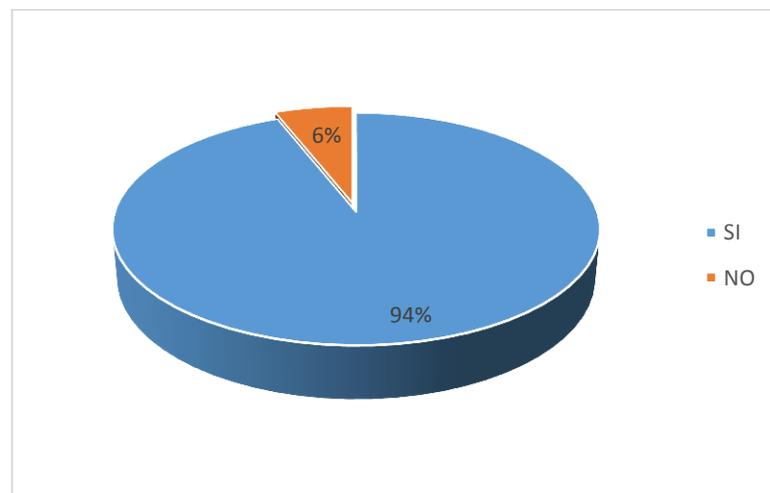
Tabla Nº 5 Frecuencia cardiaca

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	30%
NO	35	70%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

GRÁFICO Nº 5 FRECUENCIA CARDIACA



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Mediante los resultados obtenidos en la encuesta se ha llegado a determinar que más de la mitad de los usuarios no tiene ningún conocimiento sobre la frecuencia cardiaca y menos de la mitad tiene un conocimiento básico.

PREGUNTA 6

¿Se toma en cuenta sus objetivos y necesidades al momento de realizar un programa de Acondicionamiento Físico?

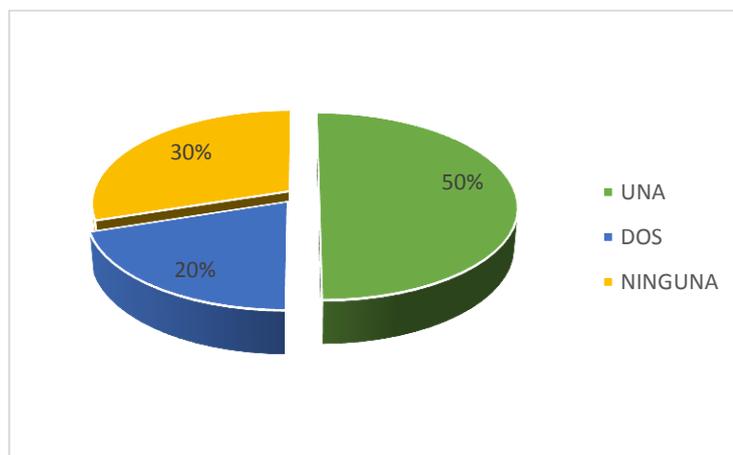
Tabla Nº 6 Objetivos y necesidades

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	10	20%
CASI SIEMPRE	25	50%
NUNCA	15	30%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 6 Objetivos y necesidades



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Los resultados obtenidos al realizar esta encuesta llevo a la conclusión que solo la mitad de los usuarios encuestados se les tomó en cuenta sus objetivos al momento de realizar sus programas de Acondicionamiento Fisco, mientras que a menos de la mitad nunca y una minoría siempre.

PREGUNTA 7

¿Qué tipo de experiencia técnica tiene su entrenador?

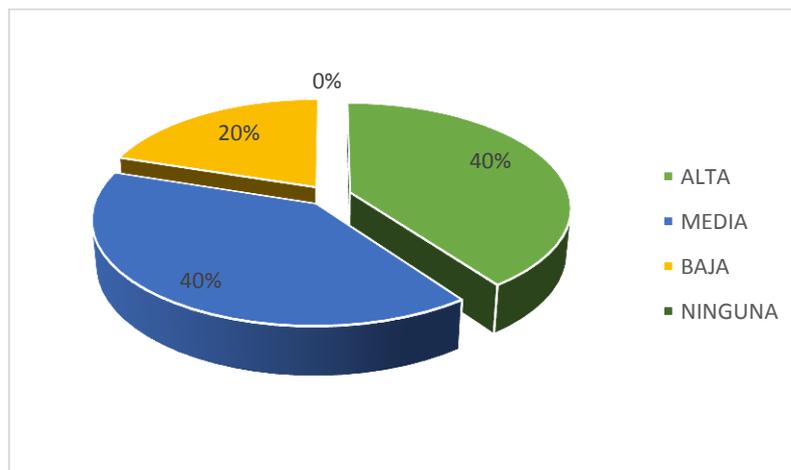
Tabla Nº 7 Experiencia del entrenador

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTA	20	40%
MEDIA	20	40%
BAJA	10	20%
NINGUNA	0	0%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 7 Experiencia del entrenador



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Los resultados obtenidos mediante la encuesta realizada reflejo en sus resultados que menos de la mitad de los usuarios creen que su entrenador tiene entre alta y media experiencia técnica y la minoría cree que no tiene ningún tipo de experiencia técnica.

PREGUNTA 8

¿Qué tipo de enfermedad adolece?

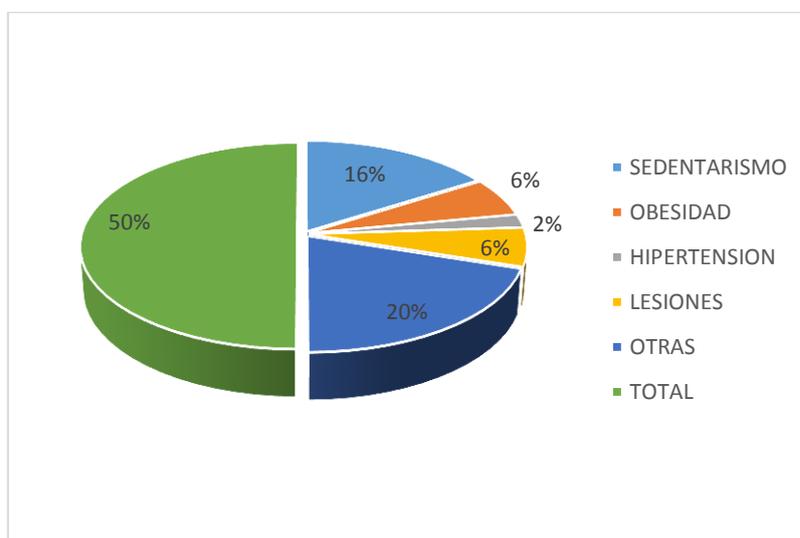
Tabla Nº 8 Tipos de enfermedades

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SEDENTARISMO	16	32%
OBESIDAD	6	12%
HIPERTENSION	2	4%
LESIONES	6	12%
OTRAS	20	40%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 8 Tipos de enfermedades



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

El resultado obtenido al realizar esta encuesta permitió llegar a la conclusión que menos de la mitad de los usuarios padecen diferentes enfermedades como diabetes, estrés, gastritis, sedentarismo y otros, mientras que menos de la mitad obesidad y lesiones varias y una minoría hipertensión.

PREGUNTA 9

¿Cuántas veces al año acostumbra a realizar el control médico general?

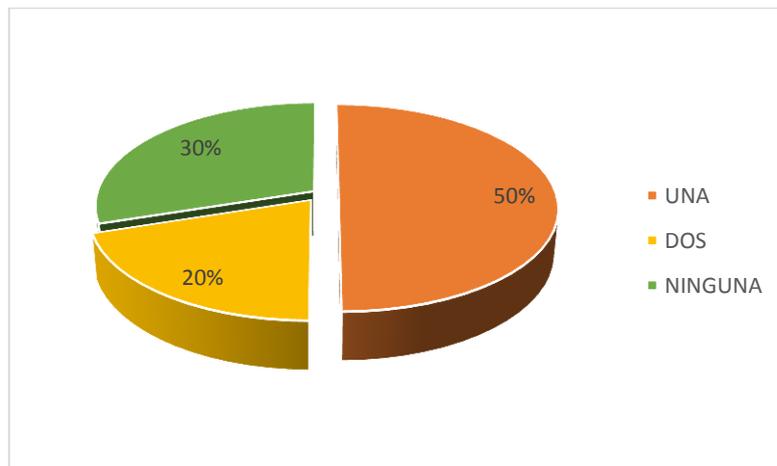
Tabla Nº 9 Control médico

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
UNA	25	50%
DOS	10	20%
NINGUNA	15	30%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 9 Control médico



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Gracias a los resultados obtenidos por medio de la encuesta realizada se llegó a la determinación que la mitad de los usuarios encuestados se realiza un control médico una vez por año, una minoría dos veces por año y menos de la mitad no se realiza ningún tipo de control.

PREGUNTA 10

¿Cree usted que es indispensable que el entrenamiento sea personalizado?

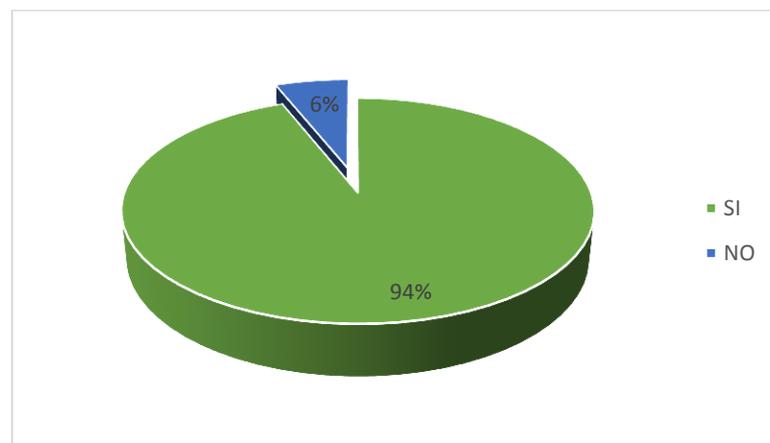
Tabla Nº 10 Entrenamiento personalizado

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	47	94%
NO	3	6%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 10 Entrenamiento personalizado



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Al realizar la encuesta nos reflejó por medio de los resultados obtenidos que casi la totalidad de los usuarios encuestados piensa que es indispensable que el entrenamiento sea personalizado y una minoría no lo es.

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A INSTRUCTORES

PREGUNTA 1

¿Qué tipo de preparación profesional posee?

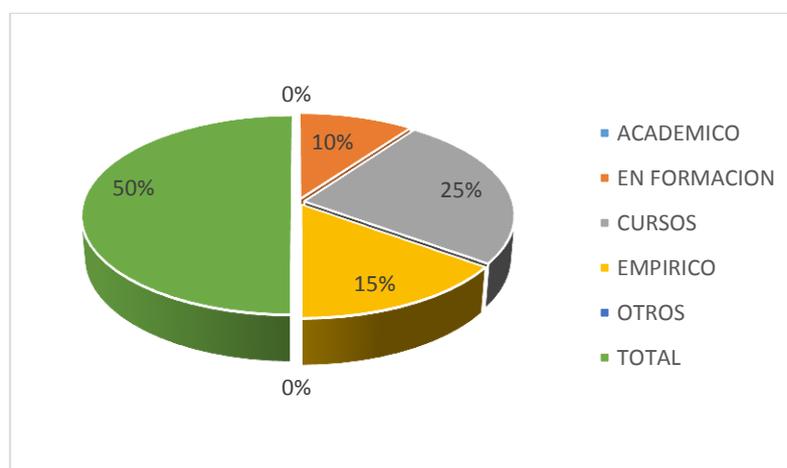
Tabla Nº 11 Preparación profesional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ACADEMICO	0	0%
EN FORMACION	2	20%
CURSOS	5	50%
EMPIRICO	3	30%
OTRAS	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 11 Preparación profesional



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Después de la encuesta realizada a los instructores y según los resultados obtenidos se ha llegado a la conclusión que la mitad de los encuestados sustenta sus conocimientos mediante cursos, mientras que menos de la mitad sustenta sus conocimientos por medio del empirismo y una minoría se encuentra en formación.

PREGUNTA 2

¿Cuántos años tiene trabajando como instructor de gimnasio?

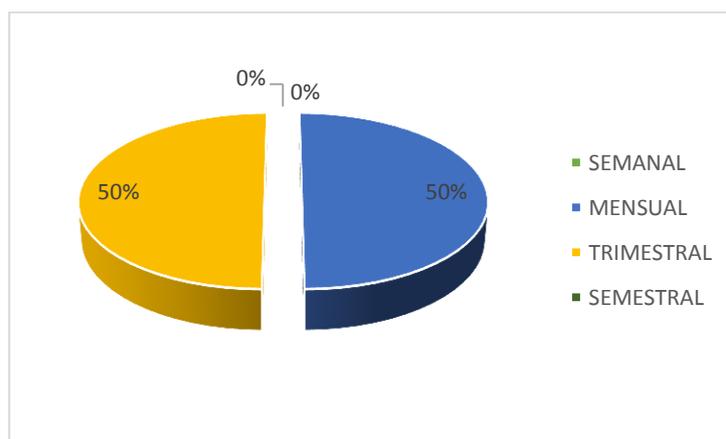
Tabla Nº 12 Experiencia laboral

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 AÑO	0	0%
2 AÑOS	4	40%
3 AÑOS	3	30%
MAS	3	30%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 12 Experiencia laboral



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

El resultado obtenido al realizar esta encuesta nos dio como resultado que menos de la mitad de los instructores tiene un tiempo de trabajo de 2 años en un gimnasio y una minoría tiene un tiempo de trabajo de entre 3 a 5 años.

PREGUNTA 3

¿Utiliza programas de entrenamiento personalizados con los usuarios?

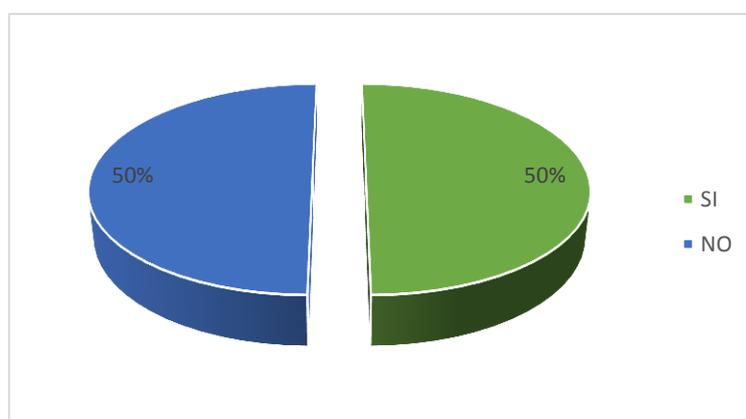
Tabla Nº 13 Programas de entrenamiento

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 13 Programas de entrenamiento



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Mediante los resultados obtenidos en la encuesta se llegó a la determinación que más de la mitad de los instructores no utiliza programas de entrenamiento personalizados y menos de la mitad si los utiliza.

PREGUNTA 4

¿Cuándo fue su última capacitación o actualización de conocimientos?

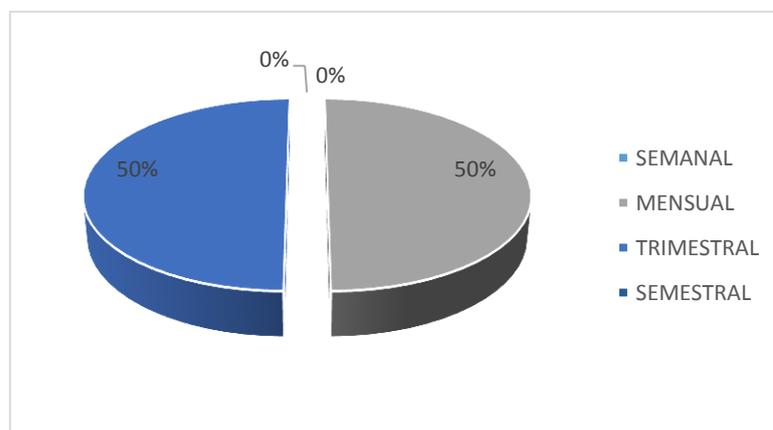
Tabla Nº 14 Actualización de conocimientos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 MES	0	0%
3 MESES	2	20%
6 MESES	0	0%
1 AÑO	8	80%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 14 Actualización de conocimientos



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

La encuesta realizada pudo reflejar mediante los resultados obtenidos que la mayoría de los instructores realizo su última actualización de conocimientos hace un año mientras que una minoría lo hizo hace tres meses.

PREGUNTA 5

¿Es evaluada la condición física general en la que el usuario llega por primera vez al gimnasio?

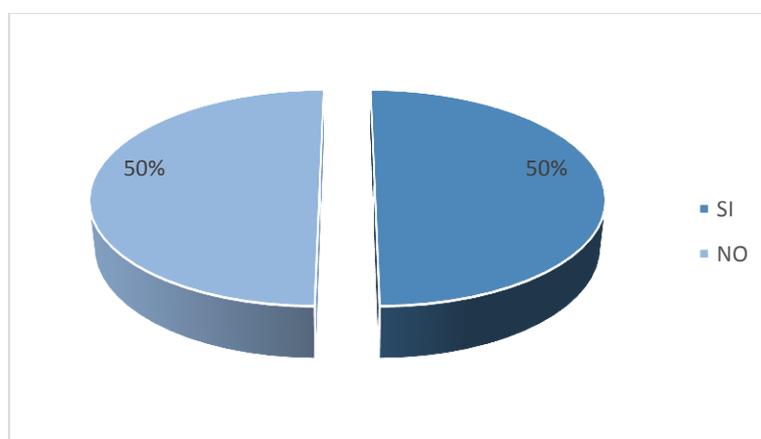
TABLA Nº 15 EVALUACIÓN PERSONAL

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	60%
NO	4	40%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

GRÁFICO Nº 15 EVALUACIÓN PERSONAL



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Con los resultados obtenidos mediante la encuesta se llegó a determinar que más de la mitad de los instructores si evalúa la condición física en la que los usuarios llegan por primera vez al gimnasio, mientras que menos de la mitad no lo realiza.

PREGUNTA 6

¿Se debería tomar en cuenta los objetivos personales de los usuarios para realizar sus planificaciones?

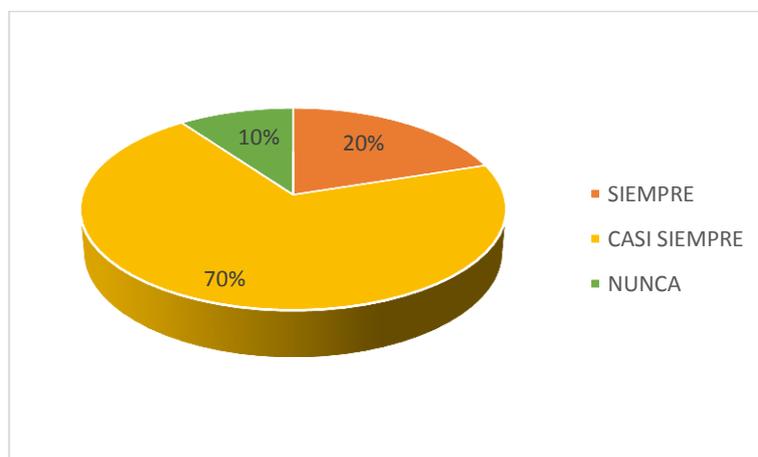
Tabla N° 16 Realización de planificaciones

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	20%
CASI SIEMPRE	7	70%
NUNCA	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico N° 16 Realización de planificaciones



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

El resultado de la encuesta realizada permitió concluir que más de la mitad de los instructores creen que los objetivos de los usuarios deben tomarse en cuenta casi siempre al momento de realizar sus respectivas planificaciones, mientras que menos de la mitad dice que siempre deben ser tomados en cuenta y una minoría que nunca deben ser tomados en cuenta.

PREGUNTA 7

¿Cada que tiempo cree usted conveniente que se debe evaluar al usuario?

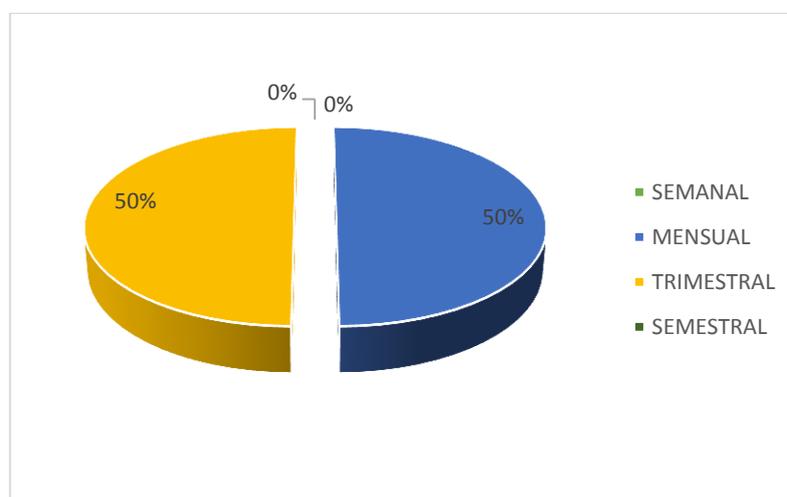
Tabla N° 17 Tiempo de evaluación del usuario

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SEMANTAL	0	0%
MENSUAL	5	50%
TRIMESTRAL	5	50%
SEMESTRAL	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

GRÁFICO N° 17 TIEMPO DE EVALUACIÓN DEL USUARIO



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Al obtener los resultados de la encuesta realizada se llegó a determinar que la mitad de los instructores aconseja que las evaluaciones a los usuarios deben ser realizada mensualmente y la otra mitad lo sugiere trimestralmente.

PREGUNTA 8

¿Toma a sus usuarios pulso basal y pulso máximo?

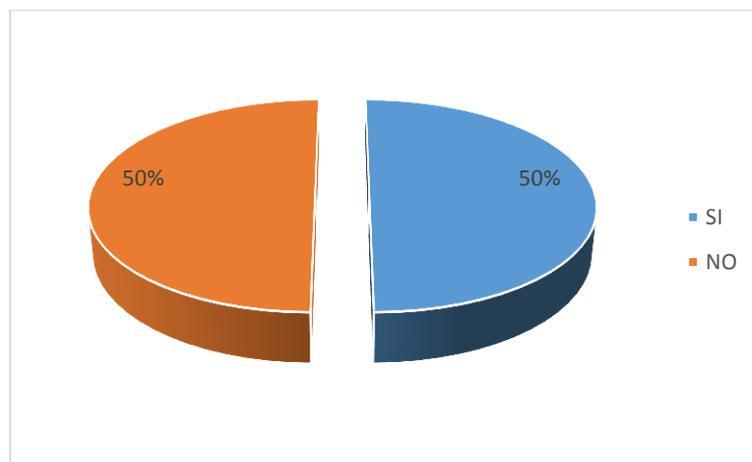
Tabla Nº 18 Toma de pulsos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

GRÁFICO Nº 18 TOMA DE PULSOS



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Al realizar esta encuesta y por medio de los resultados obtenidos se pudo llegar a la conclusión que más de la mitad de los instructores no toma el pulso basal y pulso máximo de los usuarios, mientras que menos de la mitad si lo hace.

PREGUNTA 9

¿Trabaja de acuerdo a las zonas de intensidad de cada persona?

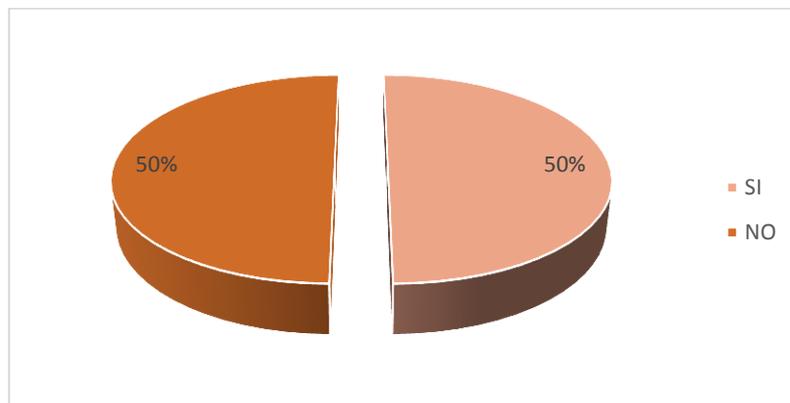
Tabla N° 19 Zonas de intensidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico N° 19 Zonas de intensidad



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Al recopilar los datos obtenidos en la encuesta se llegó a la determinación que más de la mitad de los instructores no toma en cuenta las zonas de intensidad al momento de realizar los programas de entrenamiento para los usuarios, mientras que menos de la mitad si realiza su trabajo tomando en cuenta estos parámetros.

PREGUNTA 10

¿Los programas de entrenamiento realizados para los usuarios, son a base de los resultados de los test realizados?

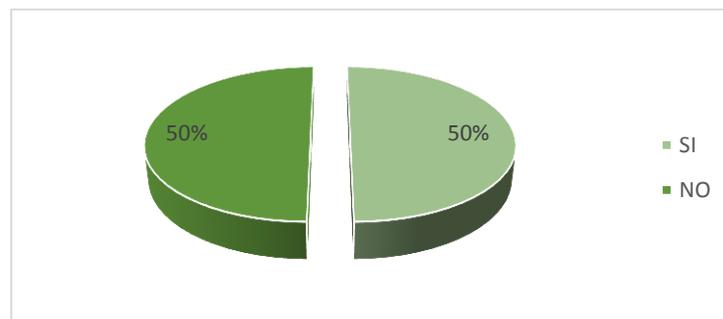
Tabla Nº 20 Programas de entrenamiento

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	50%
NO	5	50%
TOTAL	10	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

Gráfico Nº 20 Programas de entrenamiento



Fuente: Encuesta

Autor: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

INTERPRETACION:

Los datos recopilados por medio de la encuesta permitieron determinar que la mitad de los instructores realiza los programas de entrenamiento para los usuarios de acuerdo a los resultados obtenidos en los test de evaluación.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se ha llega a la conclusión que todo entrenador para poder realizar programas de entrenamiento debe ser sometido a una serie de evaluaciones para conocer el nivel de conocimiento con el que cuenta, para que pueda realizar programas acorde con los procesos que rigen el entrenamiento deportivo. Los usuarios realizan actividad física sin ningún asesoramiento profesional y siguiendo programas de entrenamiento masivos que lo único que producen es la deserción deportiva y en el peor de los escenarios lesiones deportivas.
- La conclusión a la que se llevo es que al momento de que los usuarios van por primera vez al gimnasio no son sometidos a ningún tipo de valoración que permita conocer el estado cardiovascular y muscular en el que se encuentran, producto de esto encontramos programas de entrenamiento masivos que no cubren con los objetivos planteados y lo único que generan es la ejecución de programas de entrenamiento obsoletos que no van a producir ningún tipo de beneficio.
- Se ha llegado a la conclusión que la elaboración de programas de entrenamiento personalizado en los gimnasios debe ser de manera obligatoria, para que estos sean utilizados como una guía práctica tanto para entrenadores como para usuarios y que al momento de su aplicación cumpla con los objetivos establecidos a nivel personal y deportivo.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los propietarios de gimnasios que deben exigir de manera obligatoria que las personas que van a trabajar como entrenador o monitor en sus instalaciones debe manejar como mínimo un conocimiento básico sobre el acondicionamiento físico y el desarrollo de la fuerza, para que de este modo pueda realizar programas de entrenamiento que cubran con todos los parámetros que exige el entrenamiento deportivo.
- Se recomienda que a los usuarios que ingresan por primera vez al gimnasio deben ser sometidos a varios test que nos van a dar una valor exacto de las condiciones en las que se encuentran a nivel muscular y cardiovascular y poder tomar estos valores como punto de partida para realizar los programas de entrenamiento personalizado acorde con las necesidades personales y deportivas.
- Se recomienda la aplicación de programas de entrenamiento partiendo de fichas de registro que contenga datos informativos, resultados de los test de evaluación y motivaciones por las cuales realiza actividad física, es importante la veracidad de estos resultados ya que los mismos nos van a servir para poder realizar los respectivos programas de entrenamiento.

5.3 Contestación a las preguntas de investigación

¿Qué nivel de conocimiento tienen los entrenadores sobre el acondicionamiento físico y el desarrollo de la fuerza?

En base a los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a los entrenadores la mayoría de ellos fundamentan su conocimiento de forma empírica son pocos los que tienen un amplio conocimiento sobre los procesos que se deben seguir para alcanzar un desarrollo óptimo de las diferentes capacidades.

¿Conocer los niveles de fuerza de los diferentes grupos musculares de los deportistas del gimnasio Monki, mediante la aplicación de los diferentes tipos de test de evaluación?

Mediante la aplicación de los diferentes test de evaluación vamos a conocer las condiciones en las que se encuentran los deportistas a nivel muscular y cardiovascular , estos resultados nos van hacer utilizados como punto de partida para la realización de los programas de entrenamiento..

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para elaborar programas de entrenamiento personalizado de acuerdo a las capacidades físicas de cada persona?

Para que la propuesta sea fiable debe seguir los lineamientos que rigen en el proceso de entrenamiento deportivo y debe cubrir los siguientes parámetros: Ficha de registro, Obtención de resultados mediante test.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título

“Programa de entrenamiento personalizado para mejorar la condición física general”

6.2 Justificación

De acuerdo a la investigación realizada y a los resultados obtenidos de la misma justifican claramente la realización de la propuesta alternativa, los problemas a solucionar son los siguientes: La falta de personal capacitado en los gimnasios trae como consecuencia la ejecución de programas de entrenamiento obsoleto que no cubren las exigencias de los procesos del entrenamiento deportivo. Más de la mitad de los usuarios no se les realiza ningún tipo de control ni evaluación al momento de ingresar por primera vez al gimnasio. La falta de personal capacitado encargado de la realización de los programas de entrenamiento trae como consecuencia que las planificaciones que se encuentra en los gimnasios no tengan ninguna fundamentación teórica y lo único que llevan es al deterioro de la forma física y en el peor de los escenarios una lesión. La mayoría de los usuarios manifiesta que la realización de programas de entrenamiento personalizado ayudara a desarrollar de manera adecuada las capacidades físicas sin dejar de lado ningún paso del proceso de entrenamiento.

Un correcto desarrollo de programas de entrenamiento que tomen en cuenta las capacidades de la persona y basándose en los objetivos personales de cada uno van a tener una gran acogida ya que estos van

alcanzar altos niveles de efectividad al momento de ver sus resultados finales.

Todos los factores ya mencionados reafirman que es indispensable la realización de programas de entrenamiento que busquen el desarrollo integral del deportista sin dejar de lado que el personal encargado de la realización de dichos programas debe manejar una experticia deportiva para que al realizar dichos programas los sustente bajo el conocimiento científico y empírico.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

6.3.1 Planificación del entrenamiento

Para el entrenador la planificación es la forma en la cual se distribuye de manera ordenada y sistemática los pasos de la preparación del deportista, tomando en consideración los objetivos alcanzar para que puedan ser cumplidos de manera ordenada y así podamos conseguir una adecuada formación del atleta.

Según (Basconcelos Raposo, 2009):

La planificación es, pues, el proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenamiento, a lo largo de varios años, o a lo largo de un año de entrenamiento. El éxito de cualquier planificación está determinado por el estudio que debe preceder a su elaboración, a su ejecución y a una permanente evaluación. (p.19)

Para que el entrenador realice una planificación exitosa debe tomar en cuenta un conjunto de variables que constituyen las bases necesarias para la elaboración del plan de trabajo y su metodología de elaboración. Para que una planificación sea fiable debe fundamentarse en las siguientes bases: científica, discutida, evaluada y debe respetar los principios y normas del entrenamiento.

6.3.1.1 Fuerza y la hipertrofia

Desde el punto de vista fisiológico, la fuerza se entiende como la capacidad que tiene el musculo de producir tensión, tomando en cuenta el tipo de acción a realizar y en dependencia de la especificidad del deporte. Si bien la fuerza depende de la sección transversal del musculo, su correlación no siempre es elevada, sobre todo cuando los movimientos son rápidos.

Según (Vidal, 2007):

Cuando un sujeto comienza a entrenar con cargas incrementa rápidamente su fuerza y sin embargo su volumen muscular apenas varía; por tanto, esto quiere decir que existe factores además de la hipertrofia de los que depende la fuerza de un sujeto. Si bien hace unos años se creía que la fuerza muscular dependía directamente del volumen del musculo, hoy para muchos autores esta relación no es muy significativa y le otorga mucha importancia en la manifestación de la fuerza, a los factores nerviosos. (p. 56)

Esta consideración no significa que se haya de eliminar el entrenamiento de la fuerza máxima a través de la hipertrofia, si no que ha de hacerse con prudencia y he de combinarse con ejercicios explosivos y el estiramiento para evitar así la intervención prematura de los órganos tendinosos de Golgi y su consiguiente acción de inhibición.

6.3.1.2 Resistencia

Es la capacidad para resistir la fatiga, denominamos frecuentemente "resistencia", es de importancia primordial para mantener la actividad física deportiva o de la vida cotidiana. La fatiga muscular se defino como un insuficiencia para mantener la producción de fuerza o de potencia, cuyas causas y características varían según la naturaleza de la actividad que se lleva acabo.

Según (Shephard, 2005):

En sentido general, consideramos la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. También se puede considerarse como cualidad fisiológica múltiple, considera como la capacidad de oposición de un individuo tiene a la fatiga, ya sea en el plano anatómico, biológico, cerebral. La resistencia sería aquella cualidad que va a permitir al deportista una realización técnica y física perfecta durante todo el tiempo que dure la actividad manteniendo al máximo de fuerza y de velocidad. (p. 159)

En todas las actividades físicas, el factor resistencia va a condicionar el que el sujeto participe de forma continuada y eficaz, con mayor o menor intensidad y durante el mayor tiempo posible. Por ello el estudio de la resistencia lleva implícito el clasificar primero los deportes según la intensidad y duración del esfuerzo requerido, segundo estudiar los sistemas energéticos que van hacer utilizados y por último la oxigenación, la capacidad de absorción y utilización del mismo, así como la posibilidad de soportar mayor o menor deuda.

6.3.1.3 Resistencia aeróbica

Es la capacidad que nos permite realizar esfuerzos de larga duración y de baja intensidad con suficiente aporte de oxígeno. En este tipo de esfuerzos podemos respirar oxígeno que necesitamos, sin sentir por tanto sensación de asfixia. La frecuencia cardíaca en este tipo de esfuerzos oscila entre el 60% al 70% de sus capacidades.

Según (Martin, 2005):

En cuanto el entrenamiento de la resistencia aeróbica, se puede afirmar que los jóvenes que entrenen pueden alcanzar valores de rendimiento esencialmente más altos incluso antes de la pubertad. Se mantienen las diferencias en cuanto a

masa corporal libre de grasa se refiere y los valores máximos de consumo relativo de oxígeno. (p. 136)

Las diferencias de la capacidad de rendimiento cardiovascular no son en modo alguno únicamente de índole funcional. La observación del volumen cardiaco muestra que también aquí se puede encontrar volúmenes claramente dilatados. Esta manifestación de dilatación cardiaca no responde tan solo a una dilatación pasiva, sino a un entrenamiento cardiaco en el sentido de un incremento del diámetro ventricular unido a una dilatación de las paredes.

6.3.1.4 Resistencia anaeróbica

Es la capacidad que nos permite realizar esfuerzos muy intensos de corta duración en condiciones de deuda de oxígeno que necesitamos, por lo que tendremos que detenernos tras un breve espacio de tiempo. La frecuencia cardiaca en estos esfuerzos se sitúa alrededor de los 80% en delante de su máxima capacidad.

Según (Rueda, 2005):

Los genes desempeñan un papel crítico en el rendimiento motor humano, tanto si se trata de una tarea muy sencilla efectuada en la vida cotidiana como si se trata de una técnica deportiva compleja efectuada por un deportista. Esto es válido también para el rendimiento humano en los deportes de resistencia. No debemos sorprendernos que los genes tengan una intervención tan importante, puesto que su función es de vital importancia al momento de someter al deportista a cargas intensas y que estas puedan ser superadas con éxito. (p. 211)

En la observación de la capacidad de resistencia aeróbica, nos referimos básicamente a las investigaciones. La relación entre el rendimiento y el proceso metabólico que se desarrolla en el músculo informa sobre las capacidades de la fuente de energía y de su uso. Para la seguridad de la actividad muscular se trata de una coincidencia de

diferentes procesos del aporte energético, por lo cual el incremento del lactato representa una magnitud registrada del metabolismo de esfuerzo con una intensidad.

6.3.2 Forma física

La forma física definimos la capacidad que tiene nuestro organismo para hacer frente a las demandas físicas que nos exige la vida cotidiana. Es el funcionamiento óptimo de todos los sistemas fisiológicos del organismo, pero haciendo especial hincapié en aquellas estructuras que nos facilitan el movimiento: sistema nervioso, cardiovascular, respiratorio y músculo esquelético.

Según (Verkhoshansky, 2013)

La forma física es la capacidad que tienen las personas de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. El resultado es el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, en lo que se considera un organismo saludable. (p.116)

La forma física como la capacidad para realizar la actividad física a niveles de moderados a vigorosos, sin que aparezca fatiga, y la capacidad de mantener tales posibilidades durante toda la vida. Su grado puede ser medido con test específicos. La forma física es un parámetro fisiológico, y el ejercicio o la actividad física es una conducta o hábito.

6.3.2.1 Entrenamiento Personal

Para hablar del entrenador personal tenemos que tener muy en claro que el entrenamiento deportivo exige a un profesional experto en la línea deportiva, para que de esta manera utilice las herramientas necesarias para organizar el proceso de entrenamiento de manera sistematizada y así alcanzar con el deportista los resultados propuestos.

Según (Jiménez Gutiérrez, 2007):

El entrenamiento personal es el servicio específico más a la atención al cliente. En este caso el objetivo es poner a disposición del cliente toda la tecnología, los recursos y el tiempo que un profesional cualificado pueda ofrecerle, con la finalidad de alcanzar resultados en el menor tiempo y de la forma más efectiva y segura. Este servicio podría definirse como un servicio integral o completo, es decir “máxima eficiencia”, “máxima eficacia” y “mínimos riesgos” (p.20)

Este guía debe ser implementada como parte del entrenamiento por todos los centros especializados, ya que el entrenamiento dirigido en todo momento por un profesional altamente capacitado va ayudarnos a conseguir los resultados deseados de manera segura y confiable, al estar en todo momento supervisando la realización del programa de entrenamiento le va a permitir corregir de manera inmediatamente algún inconveniente que se presente durante el proceso de entrenamiento.

6.3.2.2 Reconocimiento Médico Deportivo

El aumento de la práctica deportiva recreacional enfocada hacia el mejoramiento de la aptitud física general, ha llevado a la realización de un sin número de actividades físicas de manera empírica tomando como punto de referencia guías de entrenamiento masivas o como hoy en la actualidad se puede adquirir fácilmente un programa de entrenamiento por internet.

Según (Rodríguez Garcia, 2008):

La práctica de ejercicio físico y deportivo se ha destacado como uno de los principales factores de prevención y mantenimiento de la salud. No obstante, en ocasiones se somete al organismo durante la práctica a un estrés físico y psíquico que podría generar riesgos para la salud. Mediante un reconocimiento médico deportivo que confirme la aptitud física y permita poner en evidencia

cualquier disfunción orgánica existente se consigue minimizar el riesgo de sufrir alteraciones provocadas por el ejercicio, a la vez que se orienta para programar la actividad de manera individualizada. (p.29)

El momento que una persona llega por primera vez a un centro en entrenamiento especializado, es obligación del entrenador o encargado del establecimiento el crear una ficha técnica que nos permita conocer el estado físico general en el que se encuentra la persona y al momento de que se realice esta evaluación de encontrarse algún tipo de anomalía que implique algún tipo de riesgo al realizar la actividad física, se le debe recomendar de manera obligatoria la realización de exámenes más técnicos.

6.3.2.3 El test físico

El test es una herramienta indispensable en el proceso de entrenamiento ya que este nos va dar la pauta de las condiciones en las que se encuentra el deportista y por medio de este vamos a poder guiar el proceso de planificación y así fortalecer las debilidades y potenciar las fortalezas.

Según (Sánchez , 2005)

Los Test Físicos son valoraciones o mediciones acerca del rendimiento que podemos hacer acerca de nuestras cualidades o capacidades físicas, deben hacerse después de un calentamiento físico adecuado y cumplir con protocolos de cada test para que sea confiable el resultado obtenido y se pueda realizar la interpretación que se desea. (p.47)

Los test físicos es una forma de evaluar las capacidades físicas en general. La toma del test nos debe reflejar valores fiables de las condiciones físicas deportivas que exige el tipo de actividad a realizar, para escoger el tipo de test que más nos va servir debemos identifica que

tipo de capacidad es la que queremos evaluar y así utilizar el más adecuado para que los resultados obtenidos sean lo más eficientes.

Test de flexión de brazos:

Está dedicado al desarrollo de los músculos pectoral y tríceps, este va a servir para medir la fuerza en los miembros superiores.

Debe acostarse mirando hacia el suelo, apoyándose en la punta de los pies y las palmas de las manos. Los codos cerca del cuerpo de modo que los brazos trabajen en paralelo, nunca girados hacia afuera. A continuación, se flexionan los brazos manteniendo en todo momento los codos cerca del cuerpo hasta rozar el suelo con el pecho sin llegar a apoyarse en él. Finalmente, se vuelve a la posición inicial estirando los brazos, manteniendo en todo momento la espalda recta y paralela al movimiento.

Test de Carlile:

Este test nos ayuda a detectar el pulso máximo del deportista y su resistencia aeróbica.

Se debe realizar elevación de rodillas, la elevación debe ser hasta la altura de la cadera, el tiempo de duración es de 1 minuto y la intensidad debe ser al 75% de su máxima capacidad, al terminar el tiempo se debe tomar inmediatamente el pulso.

Test de sentadilla:

Este test nos va a permitir calcular la resistencia a la fuerza de los músculos del tren inferior.

El deportista debe realizar sentadillas, la sentadilla debe ser ejecutada de manera que el muslo y la pierna al momento de su ejecución

no sobrepasen un ángulo de 90°. Debe realizar el mayor número posible de repeticiones durante 1 minuto de tiempo.

6.3.2.4 Flexibilidad

Es el conjunto de las cualidades morfo funcionales que garantizan la amplitud de los movimientos. Se utiliza este término para caracterizar la movilidad de una articulación: el término movilidad sería entonces el más adecuado. La flexibilidad es una cualidad que influye de forma importante en la velocidad, ya que cuando más distancia existe entre el origen y la inserción del músculo.

Según (Vargas, 2007):

La flexibilidad ha sido definida indistintamente como movilización, libertad de movimientos o técnicamente, como la amplitud de movimientos obtenible en una articulación o conjunta d articulaciones. La cantidad o grado de amplitud es específica de cada articulación. Cada articulación debe ser conocida para conocer el tipo de movimiento propio de cada una de ellas. (p. 98)

La flexibilidad se considera una capacidad promotora que se coloca en posición intermedio entre las capacidades de coordinación y condicionales. La flexibilidad es aquella cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular, hace posible el máximo recorrido de las articulaciones, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Elaborar programas de entrenamiento personalizado tomando en cuenta las capacidades y objetivos individuales de cada deportista y por medio de estos alcanzar resultados significativos en el deportista.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Desarrollar programas de entrenamiento personalizado de acuerdo a los resultados obtenidos en la evaluación previa, estos programas estarán desarrollados de acuerdo a los objetivos personales de cada persona.
- Crear una ficha de registro inicial que sirva de parámetro de evaluación que cubra con los requerimientos personales y deportivos del entrenamiento y de esta manera tener una base de datos que nos permita realizar los programas de entrenamiento de acuerdo a la especificidad del deporte y objetivos personales.
- Socializar los programas de entrenamiento personalizado para el desarrollo integral de los deportistas a los entrenadores de los gimnasios, usuarios y docentes de la UTN.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Pichincha

Ciudad: Quito

Cantón: Quito

Beneficiarios: Autoridades, docentes, entrenadores, usuarios.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La realización de esta propuesta está motivada por la necesidad de que los procesos de entrenamiento deportivo se cumplan en su totalidad por todos los centros deportivos, estos tienen bajo su responsabilidad la supervisión y control de los factores intrínsecos y extrínsecos que influyen al momento de buscar resultados significativos en los diferentes tipos actividad física.

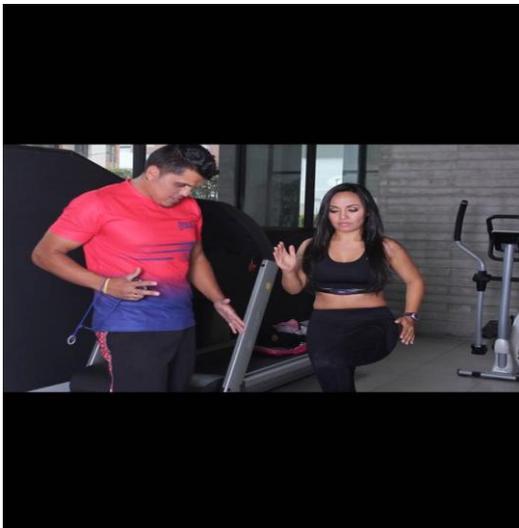
El programa de entrenamiento estará realizado bajo los procesos del entrenamiento deportivo, esta planificación va estar enfocada en el desarrollo de las capacidades físicas en general y de la mano con la especificidad del tipo de actividad física de su interés. Para realizar las planificaciones personalizadas vamos a partir del registro de las fichas de evaluación con los resultados obtenidos de la toma de los test y en conjunto con las características personales y objetivos personales de cada uno, de esta manera vamos a realizar programas de entrenamiento enfocados al desarrollo integral del deportista.

Este programa esta creado con el objetivo de desarrollar las capacidades físicas básicas de forma progresiva tomando como punto de partida el estado en el que se encuentra el deportista y de esta manera buscar que las cargas utilizadas sean las idóneas para que el entrenamiento sea lo menos invasivo posible, es importante crear una base de entrenamiento sólida para que las cargas sean asimiladas de la mejor manera y que las planificaciones sean realizadas de acuerdo a los objetivos establecidos.

Al momento de realizar los programas se recogió una gran variedad de entrenamientos que nos van a servir como medio de ejecución de las planificaciones, el tipo de actividades físicas van a ser realizadas en forma individual tomando como punto de referencia el tipo de actividad que el deportista realice con frecuencia y gracias a esto se comprometan de forma voluntaria a realizar los programas de entrenamientos.

Actividad N° 1

Tema: Test de Carlile

Objetivo	Conocer el pulso basal y el pulso máximo del deportista, para tener un parámetro de evaluación.
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Movimiento articular Calentamiento en bicicleta estática 10 minutos
Características	Prueba de evaluación encardada de conocer el pulso máximo
Construcción del conocimiento	Explicar: El test es una forma de evaluación Demostrar: La técnica de ejecución Cuál es el objetivo: por medio de este test de evaluación conocer la respuesta cardiovascular frente un tipo de carga específica.
Beneficios	Conocer el pulso máximo para poder trabajar bajo las intensidades adecuadas.
Recursos materiales	Salón, indumentaria deportiva adecuada, pulsometro, cronometro.
Evaluación	Elevar rodillas a la altura de la cintura durante 1´30" al 70% de su máxima capacidad
Imágenes	 <p>Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad Nº 2

Tema: Test de flexión de codo

Objetivo	Identificar las condiciones en las que se encuentran los miembros superiores.
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Calentamiento específico de hombros y brazos
Características	Prueba de evaluación encardada de conocer la fuerza de los miembros superiores bíceps, tríceps, hombros, pectoral.
Construcción del conocimiento	Explicar: la técnica de ejecución. Demostrar: tiempo de duración Cuál es el objetivo: conocer la fuerza de los miembros superiores mediante la repetición continua del ejercicio establecido durante el tiempo definido.
Beneficios	Mediante la ejecución del movimiento identificar problemas articulares o musculares
Recursos materiales	Salón, indumentaria deportiva adecuada, colchoneta, cronometro
Evaluación	Colocarse de cubito ventral, flexionar los codos, bajar y antes de que el pecho tope el piso regresar a la posición inicial. Si descansa más de 3" entre cada repetición se detiene la prueba.

Imágenes	 <p data-bbox="635 779 927 808">Fuente: Carlos Cepeda</p>
-----------------	---

Actividad Nº 3

Tema: Test de ruffier

Objetivo	Determinar la resistencia de los miembros inferiores.
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Calentamiento en banda estática 10 minutos
Características	Prueba de evaluación encardada de conocer las condiciones en las que se encuentran los miembros inferiores
Construcción del conocimiento	Explicar: técnica de la sentadilla Demostrar: el ángulo en el que debe ser realizada. Cuál es el objetivo: conocer el estado de todos los músculos de los miembros inferiores y saber en dónde se debe enfatizar el trabajo.
Beneficios	Conocer deficiencias a nivel de miembros inferiores y trabajar sobre lesiones producto de estas deficiencias.
Recursos materiales	Salón, indumentaria deportiva adecuada, pulsometro, cronometro.
Evaluación	Realizar una sentadilla en ángulo de 90° durante 1´ sin descuidar que la rodilla no debe pasar de la punta de los pies para no afectar a las articulaciones.

Imágenes



Fuente: Carlos Cepeda

Actividad N° 4

Tema: Test de abdominales

Objetivo	Evaluar la fuerza en los músculos estabilizadores Abdominal, lumbar y oblicuos
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Calentamiento en caminadora 20´
Características	Trabajo específico de los músculos estabilizadores encargados del equilibrio.
Construcción del conocimiento	Explicar: como realizar una abdominal Demostrar: la elevación adecuada del tronco Cuál es el objetivo: los abdominales, oblicuos y lumbares deben ser desarrollados porque son los que van a proteger a la columna de cualquier lesión.
Beneficios	Conocer el estado de esta zona nos va a servir como pauta para prevenir algún tipo de inconveniente a nivel de columna vertebral
Recursos materiales	Salón, indumentaria deportiva adecuada, pulsometro, cronometro, colchoneta.
Evaluación	Colocarse de cubito dorsal, colocar manos atrás de la nuca, elevar el tronco con la cabeza erguida y luego regresar a la posición inicial, realizar el ejercicio durante 1´
Imágenes	 <p>Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad N° 5

Tema: Charlas de Frecuencia cardiaca

Objetivo	Capacitar entrenadores conozcan en que consiste y como utilizarlo en el entrenamiento
Prerrequisitos	Inscribirse en la capacitación
Contenidos	Capacitación 1 hora
Características	Charla sobre la frecuencia cardiaca, zonas de intensidad de trabajo, sistemas energéticos
Construcción del conocimiento	El objetivo de esta capacitación es dar a conocer cómo identificar las zonas de intensidad de trabajo y su utilización en las diferentes etapas del entrenamiento personalizado
Beneficios	Aprender a tomar pulso basal, pulso máximo, y zonas de intensidad de trabajo
Recursos materiales	Sala de ventas everlast, proyector, facilitador, material didáctico.
Evaluación	Al final de la charla se realizará una evaluación escrita sobre los temas expuestos
Imágenes	 <p>Fuente: Carlos Cepeda</p>

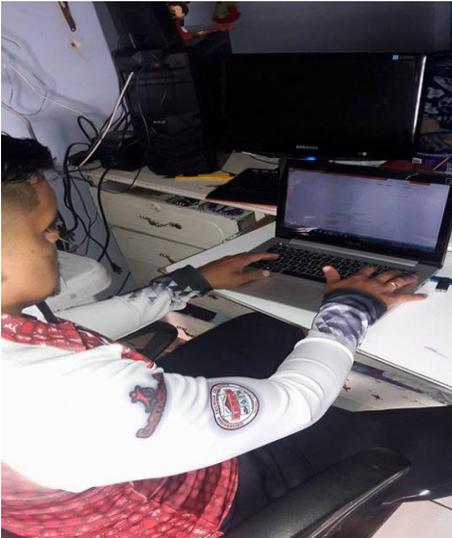
Actividad Nº 6

Tema: Fichas de registro

Objetivo	Registrar datos generales y específicos de los deportistas
Prerrequisitos	Disponibilidad de tiempo y veracidad en sus respuestas
Contenidos	Datos informativos, lesiones, patologías, operaciones, objetivos, actividades que realiza con frecuencia
Características	Ficha de registro con información que nos ayude a planificar de acuerdo a los objetivos planteados
Construcción del conocimiento	El objetivo de la ficha es poder recopilar el máximo de información que nos permita conocer las condiciones en las que se encuentran los deportistas y poder tener un parámetro real al momento de realizar las planificaciones.
Beneficios	Trabajar bajo los parámetros del entrenamiento y enfocado en sus objetivos
Recursos materiales	Gimnasio, ficha de registro, entrenador, deportista
Evaluación	Al final se programara una nueva evaluación para constatar el progreso
Imágenes	 <p style="text-align: center;">Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad N° 7

Tema: Realización de Planificaciones

Objetivo	Realizar programas de entrenamiento que se basen en los resultados de los test y los objetivos
Prerrequisitos	Resultado test y objetivos
Contenidos	Principios del entrenamiento deportivo Mesociclo y microciclo
Características	La planificación consiste en organizar la duración de cada etapa en relación al trabajar a realizar
Construcción del conocimiento	Realizar programas de entrenamiento que se acoplen a las necesidades y capacidades del deportista. Organizar los tiempos pertinentes de trabajo en cada etapa específica del entrenamiento
Beneficios	Programas de entrenamiento personalizados de acuerdo a la individualidad de cada persona
Recursos materiales	Computadora, impresiones, esferos, monitores
Evaluación	Los resultados obtenidos al momento de la próxima evaluación será nuestro indicador del progreso
Imágenes	 <p>Fuente: Carlos Cepeda</p>

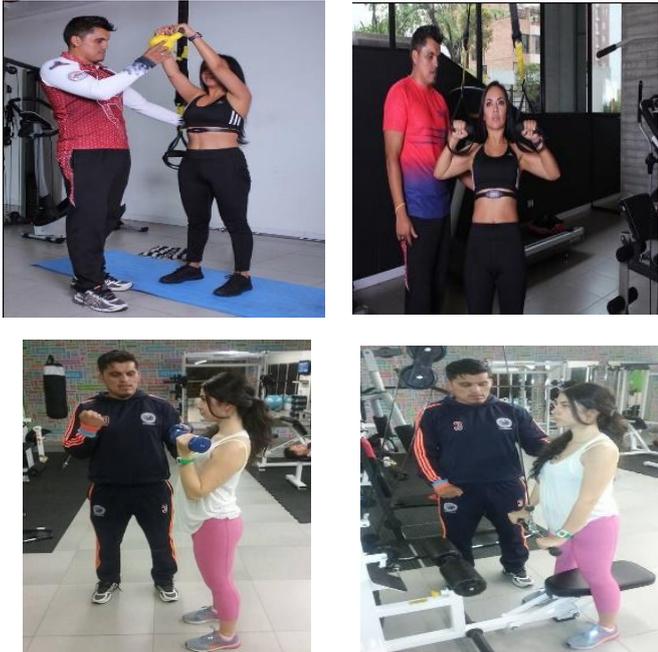
Actividad Nº 8

Tema: Adaptación anatómica

Objetivo	Realizar entrenamientos funcionales a intensidades moderadas
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Movimiento articular Calentamiento en bicicleta 10´
Características	Entrenamiento en circuitos que para su realización intervengan varios grupos musculares.
Construcción del conocimiento	Explicar: designar de cuatro a 5 ejercicios funcionales que en su ejecución intervengan varios grupos musculares, las intensidades deben ser del 60% del máximo de sus capacidades, las pausas deben ser largas permitiendo que puedan su recuperación sea total
Beneficios	Que la adaptación al ejercicio sea lo menos invasiva posible y que el organismo empiece a acostumbrarse a la actividad deportiva
Recursos materiales	Salón, indumentaria deportiva adecuada, pulsometro, cronometro, bicicleta estática, step, mancuernas, pesa rusa, trx, ligas, etc.
Evaluación	Realizar 4 estaciones: 1) sentadilla, 2) flexión de codo, 3) trx, 4) abdominales. 4 series de 15 repeticiones cada ejercicio, pausa de 1´30" entre cada circuito
Imágenes	 <p style="text-align: center;">Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad N° 9

Tema: Circuitos tren superior

Objetivo	Fortalecer la musculatura de los grupos musculares del tren superior y las articulaciones involucradas
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Saltos, skipping, polichilenos, burpes
Características	Circuitos donde intervengan los músculos de los miembros superiores
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger 5 ejercicios funcionales que en su realización intervengan directamente los músculos de los miembros superiores, las intensidades que vamos a manejar es del 60% de su fuerza máxima, las pausas deben ser de 1'30"
Beneficios	Fortalecer la musculatura de los miembros superiores y las articulaciones que intervienen en su realización
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, pesa rusa, colchoneta, barras, bancos, ligas, balón medicinal
Evaluación	Realizar 4 estaciones: 1) elevación hombros, 2) Biceps mancuerna, 3) Triceps polea, 4) trx espalda
Imágenes	 <p>The 'Imágenes' section contains four photographs arranged in a 2x2 grid. Each photo shows a male fitness instructor in a dark blue tracksuit with red stripes on the sleeves, demonstrating an exercise to a female client. <ul style="list-style-type: none"> Top-left: The instructor is standing and holding a yellow resistance band, demonstrating a shoulder elevation exercise. Top-right: The instructor is standing and holding a black resistance band, demonstrating a bicep exercise using a pulley system. Bottom-left: The instructor is standing and holding a blue dumbbell, demonstrating a bicep exercise. Bottom-right: The instructor is standing and holding a black resistance band, demonstrating a triceps exercise using a pulley system. </p>
	Fuente: Carlos Cepeda

Actividad Nº 10

Tema: Circuitos tren inferior

Objetivo	Fortalecer la musculatura de los miembros inferiores y sus articulaciones
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Multi Saltos, polichilenos
Características	Circuitos donde intervengan los músculos miembros inferiores
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger 5 ejercicios funcionales que en su realización intervengan directamente los músculos de los miembros inferiores, las intensidades que vamos a manejar es del 60% de su fuerza máxima, las pausas deben ser de 1'30"
Beneficios	Fortalecer la musculatura de los miembros inferiores y las articulaciones que intervienen en su realización
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, pesa rusa, colchoneta, barras, bancos, ligas, balón medicinal
Evaluación	Realizar 4 estaciones: 1) sentadilla, 2) tijeras, 3) peso muerto, 4) extensiones
Imágenes	 <p>The 'Imágenes' section contains four photographs illustrating different lower-body exercises. The top-left photo shows a man in a black shirt performing a squat with a barbell, while a trainer in a blue tracksuit stands by. The top-right photo shows a woman in a black sports bra and leggings using a cable machine for a lunging exercise, with a trainer in a red and blue shirt assisting. The bottom-left photo shows a man in a black shirt using a leg extension machine, with a trainer in a blue tracksuit standing nearby. The bottom-right photo shows a woman in a black sports bra and leggings performing a deadlift with a kettlebell on a blue mat, with a trainer in a red and white shirt standing behind her.</p>
	Fuente: Carlos Cepeda

Actividad Nº 11

Tema: Test 1RM

Objetivo	Identificar la fuerza máxima de cada grupo muscular
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Preparación específica del musculo a ser evaluado
Características	Repetición máxima de todos los grupos musculares
Construcción del conocimiento	Explicar: realizar un ejercicio de todos los grupos musculares con un peso máximo que solo permita realizar una solo repetición.
Beneficios	Conocer el máximo potencial de cada grupo muscular y de ahí tener el punto de partida para realizar las planificaciones
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, maquinas, barras, bancos
Evaluación	Repetición máxima de todos los grupos musculares
Imágenes	 <p>Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad Nº 12

Tema: Trabajo de piernas

Objetivo	Realizar un programa para el desarrollo de los grupos musculares del tren inferior
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular 10´de caminata Multi Saltos, polichilenos
Características	Trabajo específico de músculos de los miembros inferiores.
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger ejercicios que intervengan directamente los músculos de los miembros inferiores. Manejar las intensidades de acuerdo al objetivo alcanzar Trabajar con el 50% del máximo
Beneficios	Mejorar el tono muscular, flexibilidad y fuerza muscular general
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, máquinas de pierna. Barras
Evaluación	Abductor 4x10/ Femoral 4x10/ Pantorrilla 4x10
Imágenes	 <p style="text-align: center;">Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad N° 13

Tema: Trabajo Pecho

Objetivo	Desarrollar músculos del pectoral
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Calentamiento de hombros
Características	Ejercicios para el desarrollo de pecho alto, medio y bajo
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger ejercicios en los que intervengan todos los grupos musculares que conforman el pectoral Las pausas de descanso deben ser en dependencia de cómo se siente el deportista Trabajar con el 50% del máximo
Beneficios	Mejorar el tono muscular, resistencia muscular, flexibilidad articular
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, máquinas para trabajo de pecho. Barras
Evaluación	Pecho plano 4x10/ Pecho alto 4x10/ Pecho bajo 4x10
Imágenes	 <p>The image block contains six photographs arranged in a 2x3 grid. Each photograph shows a person lying on a chest press machine in a gym, performing a chest exercise. A trainer in a red and white shirt is standing next to the person, providing assistance or spotting. The person is wearing a black t-shirt and shorts. The gym has blue walls and various pieces of equipment visible in the background.</p>
	Fuente: Carlos Cepeda

Actividad Nº 14

Tema: Hombros

Objetivo	Hipertrofiar la masa muscular en deltoides
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Movimientos explosivos
Características	Entrenamiento en el que intervengan todo el grupo muscular deltoides
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger ejercicios en los que intervengan los músculos deltoides La recuperación es de acuerdo a como va sintiendo la fatiga. Trabajar con el 50% del máximo
Beneficios	Fortalecer la musculatura del deltoides y aumentar la flexibilidad de la articulación
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, pesa rusa, barras
Evaluación	Press arnold 4x15/ Elevaciones frontales 4 x15/ Elevaciones laterales 4x15
Imágenes	 <p style="text-align: center;">Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad Nº 15

Tema: Trabajo espalda

Objetivo	la masa muscular de los músculos dorsales
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Movimientos que simulen el trabajo a realizar
Características	Entrenamiento en el que intervengan todo el grupo muscular de la espalda
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger ejercicios en los que intervengan los músculos dorsales La recuperación es de acuerdo a como va sintiendo la fatiga. Trabajar con el 50% del máximo
Beneficios	Fortalecer la musculatura dorsal y aumentar la flexibilidad de la articulación que interviene en su ejecución
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, pesa rusa, barras
Evaluación	Jalón tras nuca 4x15/ Jalón adelante 4x15/ Remo polea 4x15
Imágenes	 <p style="text-align: center;">Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad Nº 16

Tema: Trabajo Biceps

Objetivo	Desarrollar la masa muscular de los músculos del brazo
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Movimientos que simulen el trabajo a realizar
Características	Entrenamiento en el que intervengan todo el grupo muscular del brazo
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger ejercicios en los que intervengan los músculos del brazo La recuperación es de acuerdo a como va sintiendo la fatiga. Trabajar con el 50% del máximo
Beneficios	Fortalecer la musculatura a nivel de los brazos y aumentar la flexibilidad de la articulación que interviene en su ejecución
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, maquinas, barras
Evaluación	Curl de bíceps 4x15/ Predicador 4x15/ Polea baja 4x15
Imágenes	
	Fuente: Carlos Cepeda

Actividad Nº 17

Tema: Trabajo tríceps

Objetivo	Tonificar la masa muscular de los músculos del brazo
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Movimientos que simulen el trabajo a realizar
Características	Entrenamiento en el que intervengan todo el grupo muscular del brazo
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger ejercicios en los que intervengan los músculos del brazo La recuperación es de acuerdo a como va sintiendo la fatiga. Trabajar con el 50% del máximo
Beneficios	Fortalecer la musculatura a nivel de los brazos y aumentar la flexibilidad de la articulación que interviene en su ejecución
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, maquinas, barras
Evaluación	Press francés 4x15/ Polea alta 4x15/ Patada 4x15
Imágenes	 <p>Fuente: Carlos Cepeda</p>

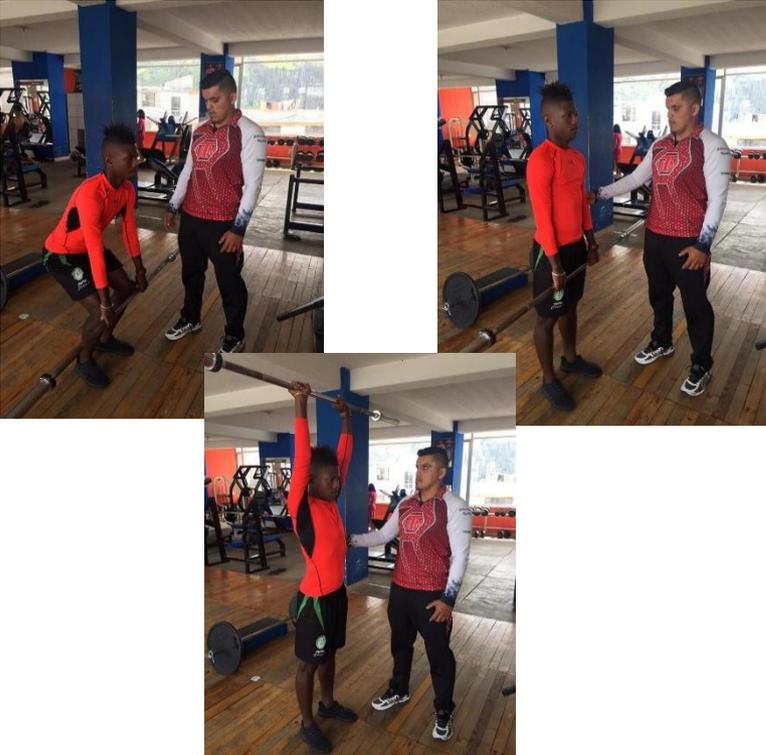
Actividad Nº 18

Tema: Trabajo centro de gravedad

Objetivo	Fortalecer la masa muscular de los músculos abdominales
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Caminata 10´ Movimientos que simulen el trabajo a realizar
Características	Entrenamiento en el que intervengan todo el grupo muscular del abdomen
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger ejercicios en los que intervengan los músculos abdominales La recuperación es de acuerdo a como va sintiendo la fatiga. Trabajar con peso corporal
Beneficios	Fortalecer la musculatura a nivel abdominal y aumentar la flexibilidad de la articulación que interviene en su ejecución
Recursos materiales	Gimnasio, colchonetas, maquina abdominal
Evaluación	Ejercicios funcionales
Imágenes	
	Fuente: Carlos Cepeda

Actividad Nº 19

Tema: Circuito aeróbico

Objetivo	Realizar circuitos que mejoren la resistencia aeróbica
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Multi Saltos, polichilenos
Características	Circuitos donde intervengan varios grupos musculares
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger ejercicio llamado clean que en su realización intervengan varios grupos musculares Los circuitos deben ser realizados a una intensidad del 65% de su maximal. Las pausas deben manejarse mediante el pulso
Beneficios	Mejorar la resistencia muscular
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, pesa rusa, colchoneta, barras, bancos, ligas, balón medicinal
Evaluación	Ejercicio funcional "CLEAN"
Imágenes	 <p>The images show a person in a red long-sleeved shirt and black shorts performing a clean exercise in a gym. A trainer in a red and white patterned shirt is providing guidance. The person is shown in three different stages of the lift: starting from a squat position, standing upright with the barbell on the floor, and standing upright with the barbell held overhead.</p>
	Fuente: Carlos Cepeda

Actividad N° 20

Tema: Circuito anaeróbico

Objetivo	Ejecutar circuitos en busca de mejorar la resistencia anaeróbica
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Multi Saltos, polichilenos
Características	Circuitos donde intervengan varios grupos musculares
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger 5 ejercicios funcionales que en su realización intervengan varios grupos musculares Los circuitos deben ser realizados a una intensidad del 80 al 90%% de su máxima. Las pausas deben manejarse mediante el pulso
Beneficios	Mejorar la resistencia muscular
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, pesa rusa, colchoneta, barras, bancos, ligas, balón medicinal
Evaluación	Realizar 5 estaciones: 10 burpes/ 10 barras/ 10 remo con barra/ 10 escaldas/ 10 aperturas con macuerna
Imágenes	 <p style="text-align: center;">Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad Nº 21

Tema: Trabajo Cardiovascular

Objetivo	Desarrollar la capacidad aeróbica en bicicleta estática
Prerrequisitos	Calentamiento general
Contenidos	Movimiento articular Calentamiento específico de piernas
Características	Trabajo aeróbico de 45' en bicicleta estática
Construcción del conocimiento	Explicar: realizar pedaleo continuo en bicicleta estática con una cadencia que del 65%
Beneficios	Fortalecer el sistema cardiovascular
Recursos materiales	Gimnasio, bicicleta estática
Evaluación	Pedaleo constante al 65%
Imágenes	 <p>Fuente: Carlos Cepeda</p>

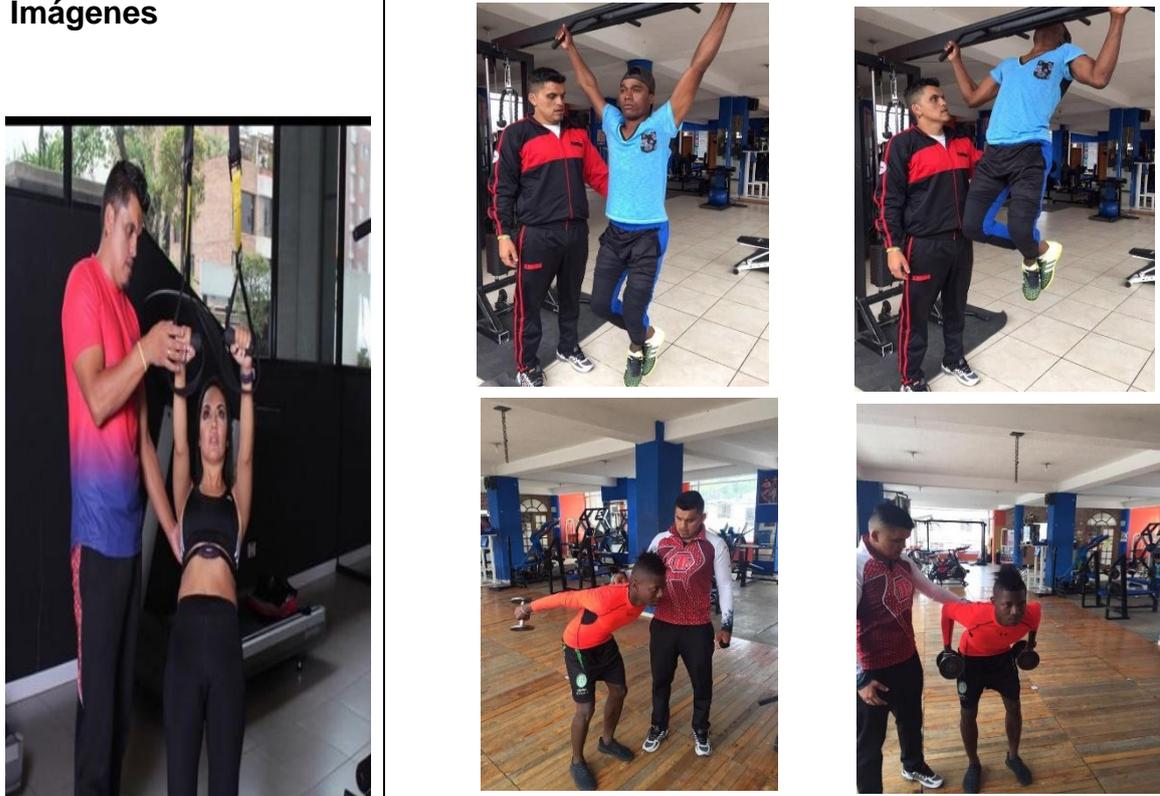
Actividad Nº 22

Tema: Bi-series (pecho/bíceps)

Objetivo	Desarrollar la masa muscular pecho y bíceps
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Movimientos que simulen el trabajo a realizar
Características	Entrenamiento en el que intervengan los músculos pectorales y de brazos
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger 3 ejercicios de pectoral y tres ejercicios de brazos La recuperación debe ser tomada en cuenta de acuerdo a la fatiga
Beneficios	Mejorar la musculatura a nivel de los brazos y pecho aumentar y la flexibilidad de la articulación que interviene en su ejecución
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, maquinas, barras
Evaluación	Pecho plano 3x10/ Pecho alto 3x10/Pecho bajo 3x10 Curl bíceps 3x10/ Predicador 3x10/ Polea 3x10
Imágenes	 <p>The 'Imágenes' section contains six photographs arranged in a 2x3 grid. The top row shows: 1) A person standing and holding a dumbbell, with a trainer standing nearby. 2) A person lying on a bench performing a chest press with a barbell, with a trainer standing behind them. 3) A person standing and using a cable machine for a bicep curl, with a trainer standing nearby. The bottom row shows: 4) A person standing and holding a dumbbell, with a trainer standing nearby. 5) A person lying on a bench performing a chest press with a barbell, with a trainer standing behind them. 6) A person standing and using a cable machine for a bicep curl, with a trainer standing nearby.</p>
	Fuente: Carlos Cepeda

Actividad N° 23

Tema: Bi-series (espalda tríceps)

Objetivo	Aumentar la masa muscular de espalda y tríceps
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Movimientos que simulen el trabajo a realizar
Características	Realización de ejercicios en el que intervengan los músculos espalda tríceps
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger 3 ejercicios de dorsal y 3 de tríceps Realizar los de espalda y luego continuar con los de tríceps
Beneficios	Mejorar la musculatura a nivel de espalda y de tríceps aumentar y la flexibilidad de la articulación que interviene en su ejecución
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, maquinas, barras
Evaluación	Jalón tras nuca 3x10/ Remo con barra 3x10/ Pull over 3x10 Polea alta 3x10/ Copa 3x10/ Fondos 3x10
Imágenes	 <p>Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad Nº 24

Tema: Bi-series (hombros/trapecio)

Objetivo	Desarrollar la masa muscular de hombros y trapecio
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Movimientos que simulen el trabajo a realizar
Características	Realización de ejercicios en el que intervengan los músculos deltoides y trapecio
Construcción del conocimiento	Explicar: escoger 4 ejercicios de hombro y 2 de trapecio Las pausas debe ser controladas por la frecuencia cardiaca
Beneficios	Mejorar la musculatura a nivel de hombros y trapecio y la flexibilidad de la articulación que interviene en su ejecución
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, maquinas, barras
Evaluación	Press militar adelante 3x10/ Pres militar atrás 3x10/ Elevaciones frontales 3x10/ E. laterales/ E. trapecio 3x10/ Encogimientos
Imágenes	 <p style="text-align: center;">Fuente: Carlos Cepeda</p>

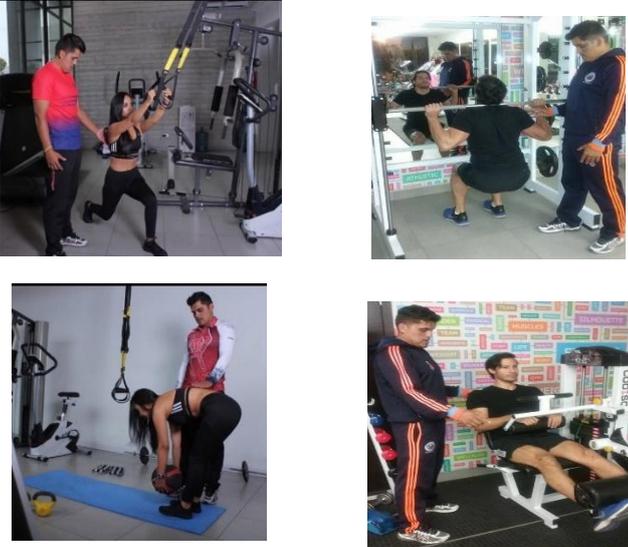
Actividad Nº 25

Tema: Kinestésica

Objetivo	Realizar ejercicios con su propio peso mejorar la flexibilidad y tono muscular
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Multi Saltos, polichilenos
Características	Realización de ejercicios que utiliza como resistencia su propio peso
Construcción del conocimiento	Explicar: realizar ejercicios de equilibrio con el propio peso La ejecución de estos ejercicios puede ser controlada mediante tiempo o repeticiones
Beneficios	Mejorar la flexibilidad articular y activación de las fibras musculares
Recursos materiales	Gimnasio, barras, colchonetas, ligas
Evaluación	Realizar barras 3x10/ Flexión de brazos 3x10/ Plancha 3x10/ Sentadilla 3x10
Imágenes	 <p>Las imágenes muestran cuatro ejercicios de fuerza en un gimnasio. La primera imagen muestra un hombre realizando un ejercicio de piernas en una máquina de prensa de piernas, con un entrenador a su lado. La segunda imagen muestra una mujer realizando sentadillas en una barra libre, con un entrenador observando. La tercera imagen muestra una mujer realizando un ejercicio de suspensión en una máquina de suspensión, con un entrenador a su lado. La cuarta imagen muestra una mujer realizando un ejercicio de brazos en una máquina de cable, con un entrenador a su lado.</p>
	Fuente: Carlos Cepeda

Actividad N° 26

Tema: Entrenamiento funcional tren superior

Objetivo	Realizar ejercicios funcionales mejorar la resistencia muscular del tren superior
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Multi Saltos, polichilenos
Características	Realización de ejercicios funcionales para miembros superiores
Construcción del conocimiento	Explicar: realizar un circuito de ejercicios funcionales que intervenga los músculos del tren superior Las intensidades debe ser manejadas de acuerdo al objetivo planteado Los tiempos de recuperación deben ser manejados de acuerdo al pulso
Beneficios	Desarrollar la resistencia muscular de los músculos del tren superior
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, pesa rusa, colchoneta, barras, bancos, ligas, balón medicinal
Evaluación	Flexión de brazo con pesa rusa/ Bíceps en Trx/ Patada rusa/ Hombros con pesa rusa
Imágenes	 <p style="text-align: center;">Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad N° 27

Tema: Entrenamiento funcional tren inferior

Objetivo	Desarrollar la resistencia muscular del tren inferior
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Multi Saltos, polichilenos
Características	Realización de ejercicios funcionales para miembros inferiores
Construcción del conocimiento	Explicar: realizar un circuito de ejercicios funcionales que intervenga los músculos del tren inferior Las intensidades debe ser manejadas de acuerdo al objetivo propuesto Los tiempos de recuperación deben ser manejados de acuerdo al pulso
Beneficios	Desarrollar la resistencia muscular de los musculos del tren superior
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, pesa rusa, colchoneta, barras, bancos, ligas, balón medicinal
Evaluación	Flexión de brazo con pesa rusa/ Bíceps en Trx/ Patada rusa/ Hombros con pesa rusa
Imágenes	 <p style="text-align: center;">Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad Nº 28

Tema: Súper series pecho

Objetivo	Aumentar la resistencia a la fuerza
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Calentamiento de músculos agonistas y antagonistas
Características	Realización de varios ejercicios para abarcar todo el grupo muscular
Construcción del conocimiento	Explicar: realización de 5 ejercicios diferentes del mismo grupo muscular Pausas largas para alcanzar la recuperación total Manejar volúmenes del 75% al 85% de su fuerza máxima
Beneficios	Desarrollo de la resistencia a la fuerza e hipertrofia muscular
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, barras, máquinas de peso
Evaluación	1 Pecho plano 3x 8/ 2 Pecho inclinado 3x8/ 3 Pecho declinado 3x8/ 4 Apertura con mancuernas 3x8/ 5 Pull over 3x8
Imágenes	 <p style="text-align: center;">Fuente: Carlos Cepeda</p>

Actividad N° 29

Tema: Súper serie espalda

Objetivo	Desarrollar la resistencia a la fuerza
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Calentamiento de músculos agonistas y antagonistas
Características	Realización de varios ejercicios para abarcar todo el grupo muscular
Construcción del conocimiento	Explicar: realización de 5 ejercicios diferentes del mismo grupo muscular Pausas largas para alcanzar la recuperación total Manejar volúmenes del 75% al 85% de su fuerza máxima
Beneficios	Desarrollo de la resistencia a la fuerza e hipertrofia muscular
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, barras, máquinas de peso
Evaluación	1 Dominadas 3x10/ 2 Jalón tras nuca 3x 8/ 3 Jalón al pecho 3x8/ 4 Remo bajo 3x8/ 5 Peso muerto 3x8
Imágenes	 <p>The 'Imágenes' section contains four photographs illustrating gym exercises. Top-left: A man in a black shirt and blue shoes performs a squat with a barbell on his back, while a trainer in a blue and orange tracksuit stands nearby. Top-right: A woman in a black sports bra and leggings performs a cable row exercise, with a trainer in a red and blue shirt assisting her. Bottom-left: A man in a black shirt is seated on a chest press machine, with a trainer in a blue and orange tracksuit standing behind him. Bottom-right: A woman in a black sports bra and leggings performs a deadlift with a kettlebell, with a trainer in a red and white shirt standing behind her.</p>

Fuente: Carlos Cepeda

Actividad N° 30

Tema: Súper serie piernas

Objetivo	Potenciar la resistencia a la fuerza
Prerrequisitos	Calentamiento general y específico
Contenidos	Movimiento articular Calentamiento de músculos agonistas y antagonistas
Características	Realización de varios ejercicios para abarcar todo el grupo muscular
Construcción del conocimiento	Explicar: realización de 5 ejercicios diferentes del mismo grupo muscular Pausas largas para alcanzar la recuperación total Manejar volúmenes del 75% al 85% de su fuerza máxima
Beneficios	Desarrollo de la resistencia a la fuerza e hipertrofia muscular
Recursos materiales	Gimnasio, mancuernas, barras, máquinas de peso
Evaluación	1 Sentadilla 3x10/ 2 Prensa 3x 8/ 3 Tijeras 3x8/ 4 Hummer 3x8/ 5 abductor 3x8
Imágenes	 <p>Fuente: Carlos Cepeda</p>

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Deportivo

El acondicionamiento físico es un proceso deportivo que utiliza la actividad física como medio de ejecución y su objetivo principal es el desarrollo de las capacidades físicas en general, se debe realizar todas las pruebas de evaluación necesarias para obtener los datos necesarios que nos permitan conocer el estado en el que se encuentran los usuarios, al tener los resultados de las evaluaciones junto con los objetivos personales vamos a realizar los programas de entrenamiento personalizados.

6.7.2 Impacto Psicológico

Realizar ejercicios físicos de manera orientada y sistematizada mejora nuestras funciones cognitivas, no importa la edad ni el tipo de actividad a realizar, los estudios han demostrado que la realización de actividad física de manera controlada con fines de alcanzar un bienestar físico y mental va alcanzar resultados significativos e integrales. La práctica deportiva en la actualidad tiene como principal objetivo combatir las enfermedades no transmisibles que son las que están alcanzando altos índices de mortalidad.

6.7.3 Impacto Salud

Se debe generar en las nuevas generaciones el ejercicio como un estilo de vida, ya lo dice la organización mundial de la salud (OMS) que la actividad física debe ser realizada por lo menos 30 minutos bajo la supervisión del personal capacitado. Es por eso que debemos incluir a la actividad física en todos los ámbitos de la vida cotidiana para alcanzar un desarrollo físico y mental en nuestros deportistas.

6.8 Difusión

La socialización de estos programas de entrenamiento se la realizo a las autoridades, docentes, entrenadores y usuarios de gimnasio Monki con el fin de que conozcan los cambios que van a generar en las personas que ejecuten estos programas ya sea como entrenador o usuarios, estos programas fueron realizados partiendo de los resultados obtenidos en la toma de test y siguiendo todos los procesos del entrenamiento deportivo.

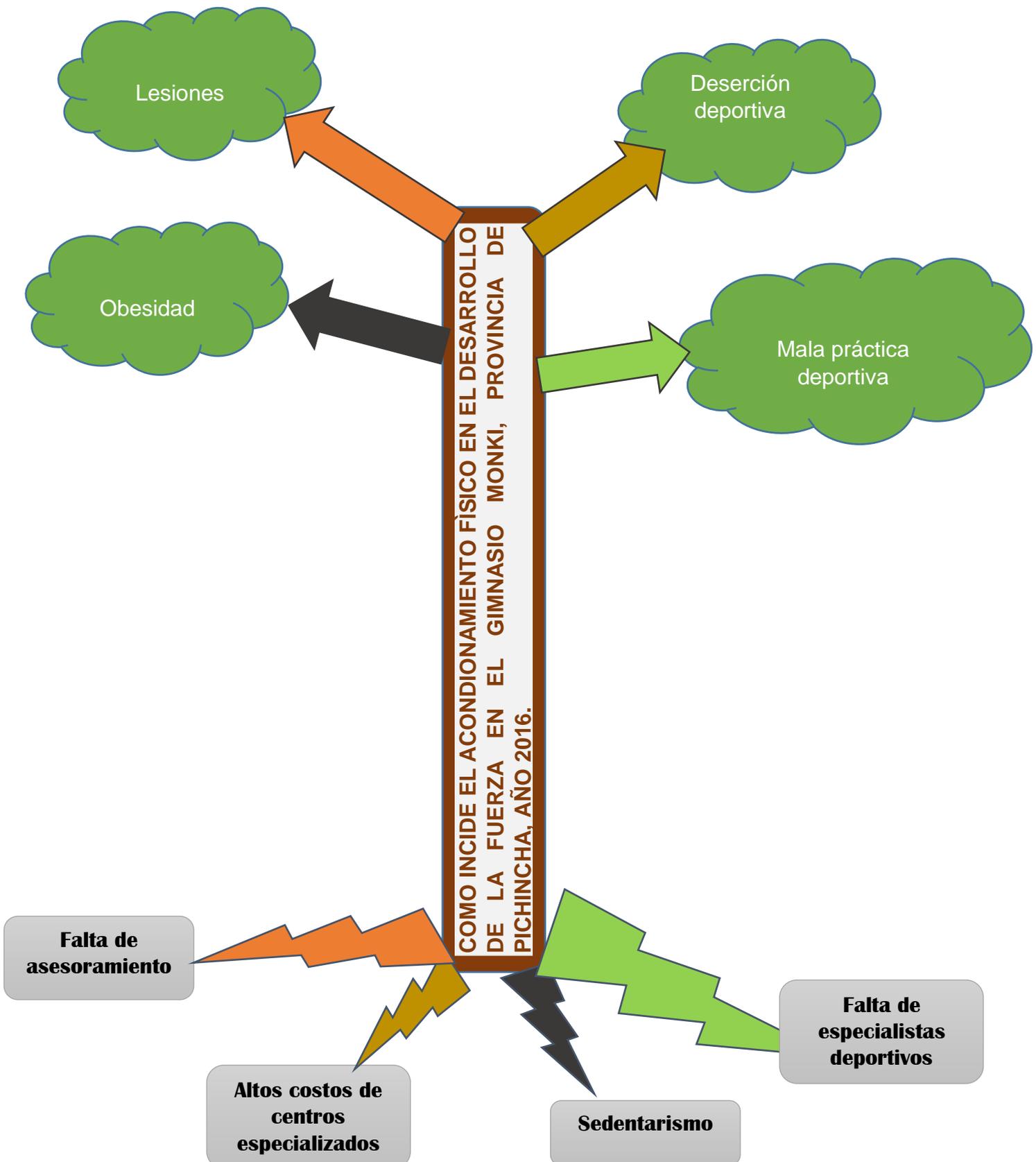
6.9 BIBLIOGRAFIA.

- Astrand, O. (2010). *Manual de fisiología del ejercicio*. España: Paidotribo.
- Basconcelos Raposo, A. (2009). *Planificación y organización del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Paidotribo.
- Blanco Nespereira, A. (2005). *1000 ejercicios de musculación*. Barcelona : Paidotribo.
- Bomba. (s.f.).
- Bompa, T. (2007). *Periodización Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Bompa, T. (2009). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. (2013 3ra edición). *Periodización del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Paidotribo.
- Deporte, C. a. (2014). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del entrenamiento*. Badalona: Paidotribo.
- Dunning, E. (2003). *El fenómeno Deportivo*. Barcelona : Paidotribo.
- Fernandez, J. (2009). *Valoración de la Condición Física*. United Kingdom: Enterprise.inc.
- Gonzalez Rave, J. (2014). *Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Medica Panamericana.
- Guillone, C. (2015). *Entrenamiento combinado de fuerza y resistencia*. Argentina : Medica panamericana.
- Jiménez Gutiérrez, A. (2007). *Entrenamiento personal. Bases, Fundamentos y Aplicaciones*. España: Inde.

- Konovalona, E. y. (2006). *Educacion fisica y deporte* . Cali: Universidad del valle.
- Lamoneda, Prieto, J. (2010). *Educacion fisica y recreacion del Ecuador*. Sevilla: Deportiva Wanceulen.
- Legaz Arranse, A. (2012). *Manual de Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- M. Delgado , F. (2007). *Entrenamiento fisico deportivo y alimentacion* . Barcelona: Paidotribo.
- Marquez, S. (2010). *Actividad fisica y salud*. España: Funiber.
- Martin, D. (2007). *Manual de Metodologia del entrenamiento deportivo* . Barcelona : Paidotribo.
- Moren, P. (2004). *El Entrenador Deportivo*. Barcelona : Inde.
- Oliver, A. (1995). *Los principios Metodologicos del Acondicionamiento Fisico*. Madrid: Pila Teña .
- Ramos, S. (2007). *Evaluacion antropometrica y motriz condicional* . Manizales : Qucaldas.
- Rodriguez Garcia, P. (2008). *Ejercicio Fisico en salas de acondicionamiento muscular*. Argentina: Medica Panamericana.
- Sánchez , E. (2005). *Como superar las pruebas fisicas de las oposiciones* . España: Mad.
- Siff, M. C. (2013). *Super Entrenamiento* . Madrid: Paidotribo.
- Valdés, H. (2002). *La Preparacion Psicologica del Deportista*. Barcelona: Inde.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoria del entrenamiento deportivo*. Badalona : Paidotribo.
- Verkhoshansky, Y. (2013). *Super entrenamiento*. Madrid: Paidotribo.
- Vidal Cortada, M. (2007). *Estar en Forma*. Madrid: Inde.

ANEXOS

ÁRBOL DE PROBLEMAS



MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo incide el acondicionamiento físico en el desarrollo de la fuerza en los usuarios del gimnasio Monki, provincia de Pichincha, año 2016?</p>	<p>Determinar cómo incide el acondicionamiento físico en el desarrollo de la fuerza en los deportistas del gimnasio Monki, provincia de Pichincha, año 2016.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Qué nivel de conocimiento tienen los entrenadores sobre el acondicionamiento físico y el desarrollo de la fuerza?</p> <p>¿Conocer los niveles de fuerza de los diferentes grupos musculares de los deportistas del gimnasio Monki, mediante la aplicación de los diferentes tipos de test de evaluación?</p> <p>¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para elaborar programas de entrenamiento personalizado de acuerdo a las capacidades físicas de cada persona?</p>	<p>Diagnosticar el nivel de conocimiento que tienen los entrenadores sobre el acondicionamiento físico y el desarrollo de la fuerza.</p> <p>Valorar los niveles de fuerza de los diferentes grupos musculares de los deportistas del gimnasio Monki.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la condición física de los deportistas.</p>

MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Medio para disponer o preparar al deportista de manera adecuada para realizar una actividad deportiva.</p> <p>La fuerza como capacidad física se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.</p>	<p>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.</p> <p>FUERZA</p>	<p>Tipos de acondicionamiento físico</p> <p>Tipos de fuerza</p>	<p>Condición Física.</p> <p>Acondicionamiento Muscular.</p> <p>Fitness.</p> <p>Fuerza General</p> <p>Fuerza Especifica</p> <p>Fuerza Máxima</p>

ENCUESTA USUARIOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El Acondicionamiento Físico y su incidencia en el desarrollo de la Fuerza, en el Gimnasio Monki Provincia de Pichincha, año 2016.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS USUARIOS

INSTRUCCIONES.

Por favor lea detenidamente cada pregunta y al contestar lo haga con la mayor sinceridad posible, ya que de sus respuestas depende la realización de este proyecto de investigación.

Edad:

Genero:

Marque con una (X) según su criterio.

1.- ¿Cuántas veces realiza actividad física a la semana?

1.....

2.....

3.....

4 o más.....

2.- ¿Por qué razones usted asiste al gimnasio?

Recreativo.....

Estético.....

Salud.....

Otras CUÁLES:

3.- ¿Qué tipo de actividad física realiza frecuentemente a parte del gimnasio?

Futbol.....

Baloncesto.....

Trote.....

Ciclismo.....

Otras CUÁLES:

4.- ¿Qué conocimiento tiene sobre un programa de Acondicionamiento Físico?

Alto..... Básico..... Ninguno.....

5.- ¿Tiene conocimiento sobre la frecuencia cardiaca?

Si..... No.....

6.- ¿Se toma en cuenta sus objetivos y necesidades al momento de realizar un programa de Acondicionamiento Físico?

Siempre..... Casi siempre..... Nunca.....

7.- ¿Qué tipo de experiencia técnica tiene su entrenador?

Alta..... Media..... Baja..... Ninguna.....

8.- ¿Qué tipo de enfermedad adolece?

Sedentarismo..... Obesidad..... Hipertension..... Lesiones

Otras..... Cuáles:.....

9.- ¿Cuántas veces al año acostumbra a realizar el control médico general?

UNA..... DOS Ninguna.....

10.- ¿Cree usted que es indispensable que el entrenamiento sea personalizado?

Si..... No.....

Gracias por su colaboración.

1mes..... 3meses..... 6meses..... 1año.....

5.- ¿Es evaluada la condición física general en la que el usuario llega por primera vez al gimnasio?

Si..... Como..... No.....

6.- ¿Se debería tomar en cuenta los objetivos personales de los usuarios para realizar sus planificaciones?

Siempre..... Casi Siempre..... Nunca.....

7.- ¿Cada que tiempo cree usted conveniente que se debe evaluar al usuario?

Semanal..... Mensual..... Trimestral..... Semestral.....

8.-¿Toma a sus usuarios pulso basal y pulso máximo?

Si..... No.....

9.- ¿Trabaja de acuerdo a las zonas de intensidad de cada persona?

Si..... No.....

10.- ¿Los programas de entrenamiento realizados para los usuarios, son a base de los resultados de los test realizados?

Si..... No.....

Gracias por su colaboración.

CERTIFICADO DE APLICACIÓN DE ENCUESTAS



MONKI GYM

Quito, 25 de Enero del 2017

Doctor

Raimundo López

DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGIA

Presente

Señor Decano:

En representación del gimnasio Monki, reciba un cordial y atento saludo, a la vez que le auguro los mejores éxitos en sus funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a usted con el objetivo de CERTIFICAR que el señor CARLOS FRANCISCO CEPEDA GALLARDO, con C.I. 1716070451 está autorizado a realizar las encuestas y test referente a su trabajo de grado "ACONDICIONAMIENTO FISICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA, PROVINCIA DE PICHINCHA, AÑO 2016.

Para lo cual las instalaciones Monki Gym, le brindara todo su apoyo necesario, con sus entrenadores y usuarios que contribuyan con su proceso investigativo.

Agradecido por su favorable atención

Atentamente:

María Fernanda Villacres

Gerente Propietaria

Alfonso Perrier 696 N22B Iberia la Vicentina Fono: 0958993007

CERTIFICADO DE SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA



MONKI GYM

Quito, 15 de Febrero del 2017

CERTIFICADO

A petición del interesado señor Carlos Francisco Cepeda Gallardo, portador de la cedula de ciudadanía 1716070451, CERTIFICO que el mencionado señor realizo en nuestras instalaciones la socialización de su propuesta "Programas de entrenamiento personalizado para mejorar la condición física general" los días 8 al 12 de enero del 2017, en horarios de 06:00 a 09:00 horas.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, el interesado puede hacer uso de este documento como estimare conveniente, dentro de los márgenes legales vigentes.

Atentamente:

María Fernanda Villacres
Gerente Propietaria

Alfonso Perrier 696 N22B Iberia la Vicentina Fono: 0958993007

MISIÓN VISIÓN



MISIÓN

FOMENTAR EN LAS PERSONAS LA CULTURA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA IDENTIDAD INSTITUCIONAL, LOS VALORES DE COMPETENCIA LEAL Y EL COMPAÑERISMO, COMO UN MEDIO FORMATIVO PARA MEJORAR SU RENDIMIENTO Y BIENESTAR INTEGRAL.

MONKI GYM



VISIÓN

SER UNA DEPENDENCIA INNOVADORA E INTEGRADORA, RECONOCIDA EN EL MEDIO DEPORTIVO POR CONTAR CON UN EQUIPO DE PROFESIONALES ALTAMENTE CALIFICADOS Y MOTIVADOS PARA DOTAR A NUESTROS DEPORTISTAS DE LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA ALCANZAR SUS OBJETIVOS PERSONALES Y PROFESIONALES.

MONKI GYM

BAREMOS

Tabla N°22 BAREMOS TEST DE RUFFIER

Excelente	1'00" - 1'30"	10
Muy Buena	50" - 1'00"	8
Buena	40" - 50"	5
Regular	Menos de 40"	2

Fuente: Gimnasio Monki

Autor: Carlos Francisco Cepeda Gallardo

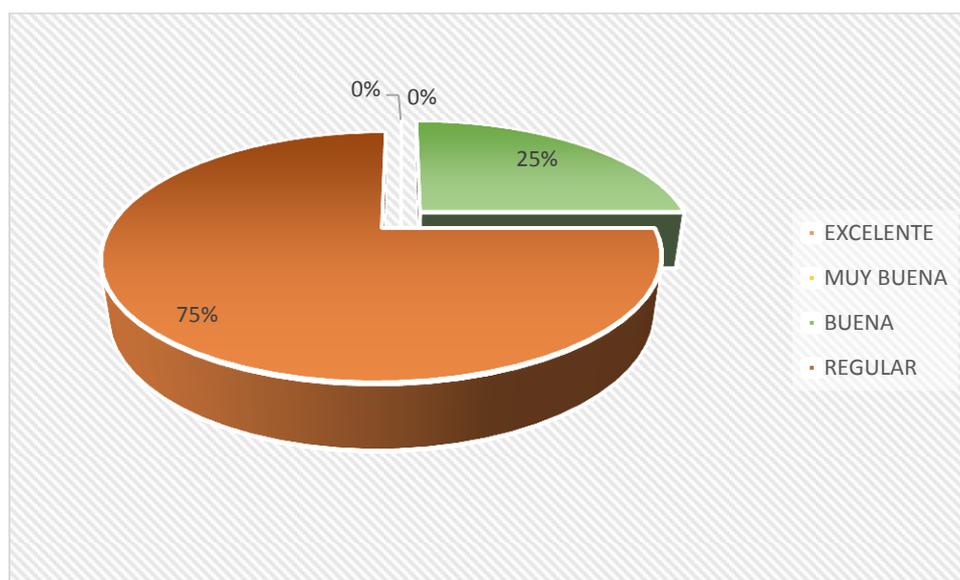
Tabla N° 23 Test de Ruffier

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0 %
MUY BUENA	0	0 %
BUENA	10	25 %
REGULAR	30	75 %
TOTAL	40	100 %

Fuente: Test Ruffier

Autor: Carlos Francisco Cepeda Gallardo

Grafico N°21



Fuente: Test Ruffier

Autor: Carlos Francisco Cepeda Gallardo

Interpretación:

El test realizado a los usuarios del gimnasio Monki, reflejo en sus resultados que más de la mitad de los usuarios evaluados tiene una condición física buena y mientras que menos de la mitad una condición regular.

Tabla N°24 BAREMOS TEST DE FLEXION DE CODO

Excelente	20 – 25	10
Muy Buena	15 – 20	8
Buena	10 - 15	5
Déficit	Menos de 10	2

Fuente: Gimnasio Monki

Autor: Carlos Francisco Cepeda Gallardo

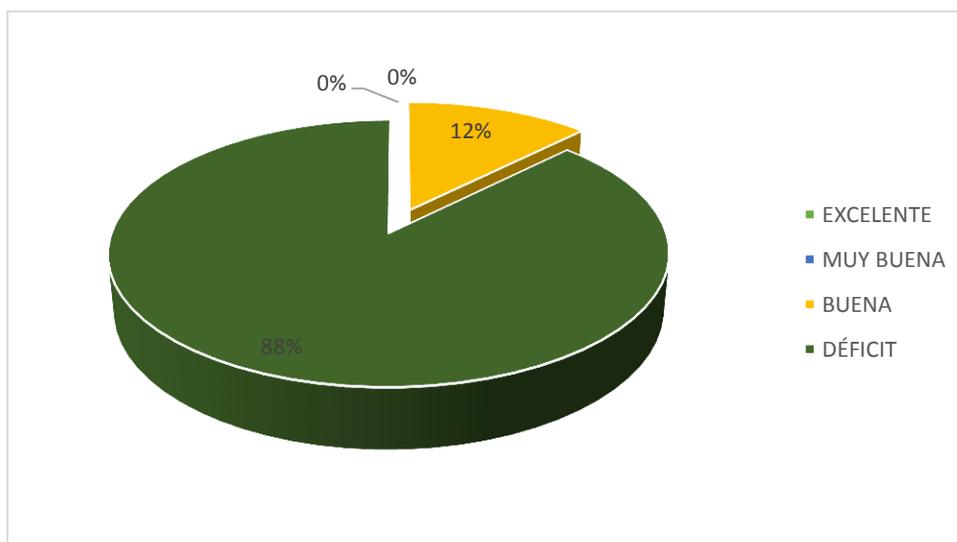
Tabla N° 25 Test de flexión de brazos codo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0 %
MUY BUENA	0	0 %
BUENA	10	25 %
DÉFICITR	30	75 %
TOTAL	40	100 %

Fuente: Test flexión de codo

Autor: Carlos Francisco Cepeda Gallardo

Grafico N°22



Fuente: Test flexión de codo

Autor: Carlos Francisco Cepeda Gallardo

Interpretación:

Los resultados obtenidos de la toma del test de flexión de brazos realizados a los usuarios del gimnasio Monki, evidencio que más de la mitad de los usuarios presenta un déficit de fuerza a nivel de miembros inferiores.

Tabla N°26 BAREMOS TEST DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO

Excelente	50 – 40	10
Muy Buena	40 – 30	8
Buena	30 – 20	5
Déficit	Menos de 20	2

Fuente: Gimnasio Monki

Autor: Carlos Francisco Cepeda Gallardo

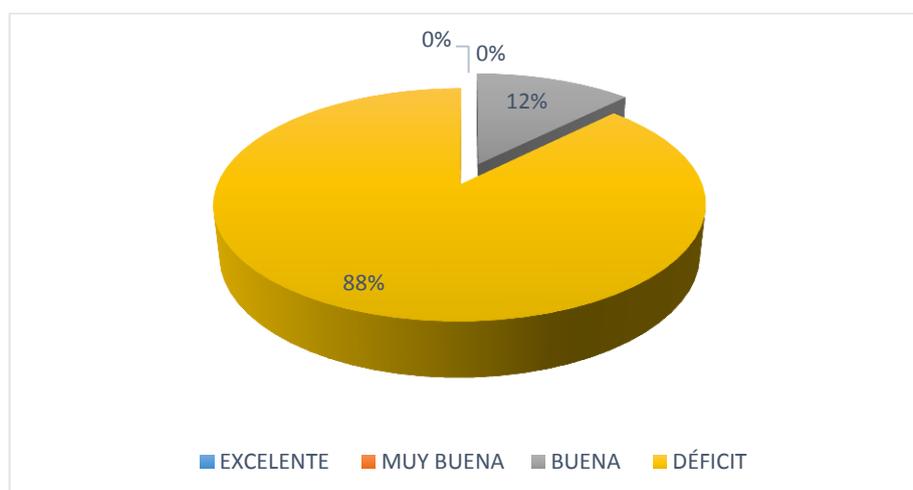
Tabla N°27 Test abdominales en 1 minuto

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	0	0
MUY BUENA	0	0
BUENA	5	13
DÉFICIT	35	88
TOTAL	40	100

Fuente: Test abdominales en 1 minuto

Autor: Carlos Francisco Cepeda Gallardo

Gráfico N°23



Fuente: Test abdominales en 1 minuto

Autor: Carlos Francisco Cepeda Gallardo

Interpretación:

El test realizado a los usuarios del gimnasio Monki, reflejo en sus resultados que la mayoría de los usuarios presenta un déficit de fuerza a nivel de los músculos del área abdominal.

FICHA DE REGISTRO

RM:
PB:
AM:

- COLUMNA
- LUMBAGO
- ARTICULACION
- HERNIA
- FRACTURAS
- PRESION
- HIPOGLISEMIA
- SESRIA
- PARTO
- CIRUGIA
- OPERACION RECIENTE
- CLAVO
- OPERACION PENDIENTE

FASE

PROGRAMA

FECHA

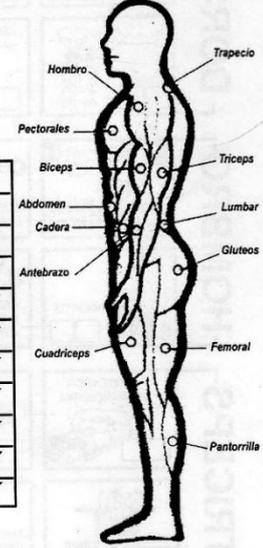
NOMBRE

APELLIDO

COD. EDAD

H	Sobrepeso <input type="checkbox"/>	A							
	Normal <input type="checkbox"/>	A							
	Bajo peso <input type="checkbox"/>	B							

PESO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PESO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ESTATURA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ESTATURA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CUELLO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	BUSTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HOMBRO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	BRAZO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PECHO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ABDOMEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BRAZO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	CINTURA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ANTEBRAZO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	CADERA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CINTURA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PANTORRILLA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PANTORRILLA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PIERNA INFERIOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PIERNA INFERIOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PIERNA SUPERIOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PIERNA SUPERIOR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



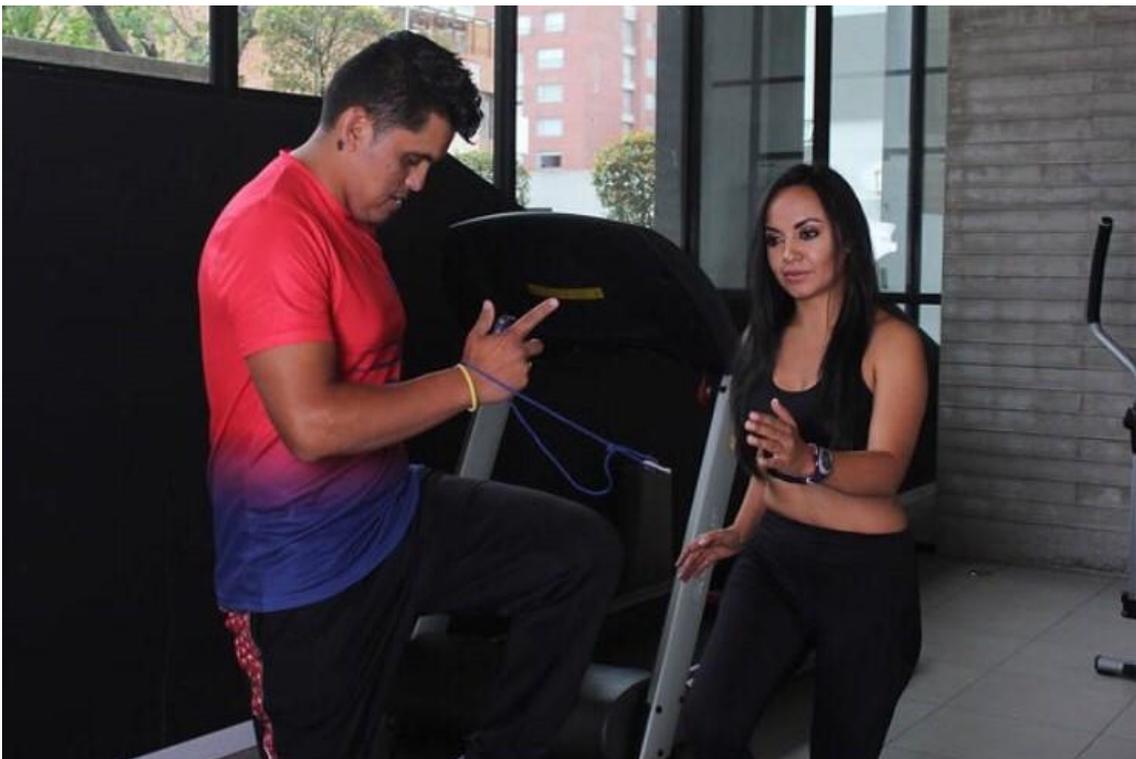
CONTROL DE MEDIDAS

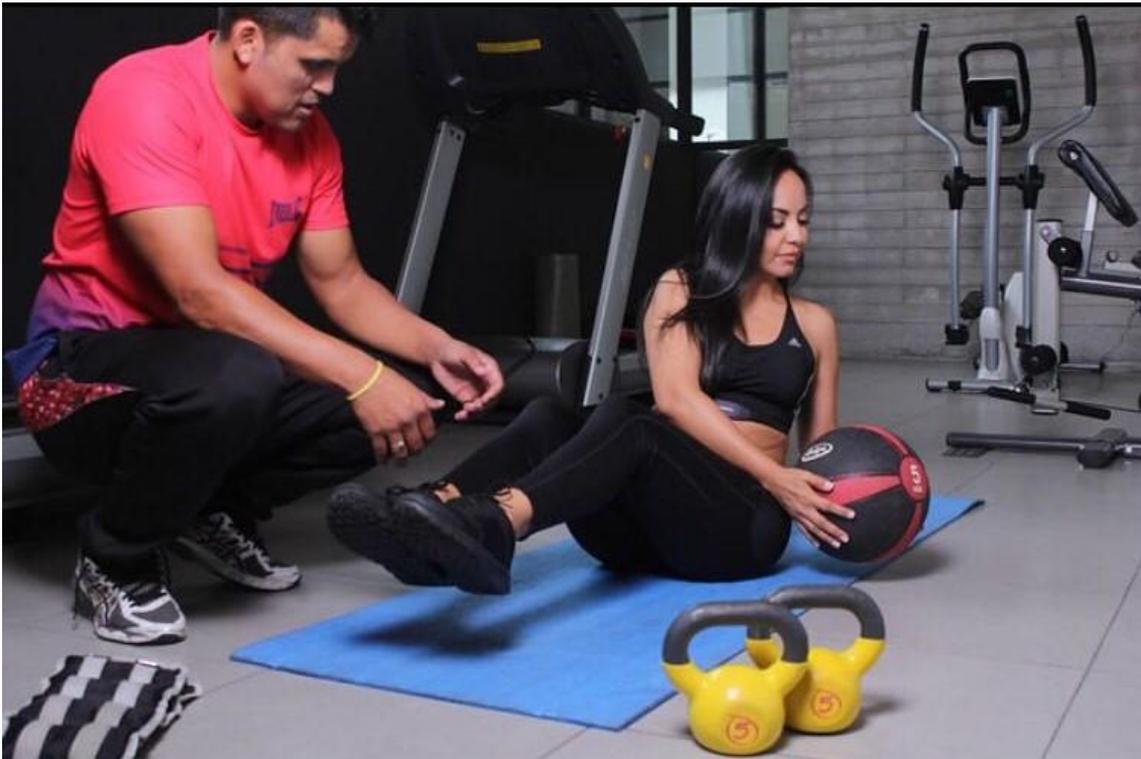
Las gráficas te ayudarán a modificar los ejercicios y a agilizar el aprendizaje de tu programa

Diario Calentar
Día de X medio Abdomen
Cadera
Calentar Hombro 10min. para Pecho

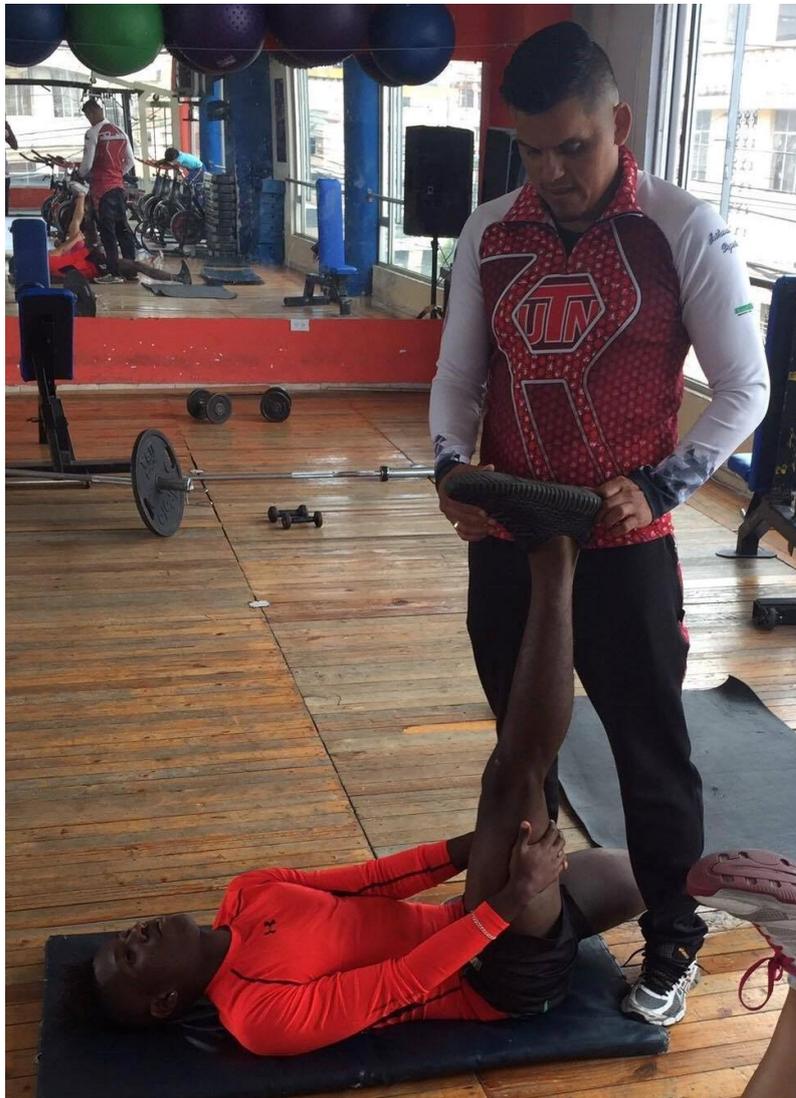
LUNES _____ MARTES _____ MIERCOLES _____
 JUEVES _____ VIERNES _____ SABADO _____

FOTOGRAFIAS









Urkund Analysis Result

Analysed Document: URKUN.docx (D26016288)
Submitted: 2017-02-25 20:26:00
Submitted By: crisjos2014@gmail.com
Significance: 8 %

Sources included in the report:

Texto Trabajo de grado.docx (D21120315)
TESIS.docx (D19011500)
<http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

Instances where selected sources appear:

11



MONKI GYM

Quito, 15 de Febrero del 2017

CERTIFICADO

A petición del interesado señor Carlos Francisco Cepeda Gallardo, portador de la cedula de ciudadanía 1716070451, CERTIFICO que el mencionado señor realizo en nuestras instalaciones la socialización de su propuesta "Programas de entrenamiento personalizado para mejorar la condición física general" los días 8 al 12 de enero del 2017, en horarios de 06:00 a 09:00 horas.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, el interesado puede hacer uso de este documento como estimare conveniente, dentro de los márgenes legales vigentes.

Atentamente:

María Fernanda Villacres

Gerente Propietaria

Alfonso Perrier 696 N22B Iberia la Vicentina Fono: 0958993007



MONKI GYM

Quito, 25 de Enero del 2017

Doctor

Raimundo López

DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGIA

Presente

Señor Decano:

En representación del gimnasio Monki, reciba un cordial y atento saludo, a la vez que le auguro los mejores éxitos en sus funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a usted con el objetivo de CERTIFICAR que el señor CARLOS FRANCISCO CEPEDA GALLARDO, con C.I. 1716070451 está autorizado a realizar las encuestas y test referente a su trabajo de grado "ACONDICIONAMIENTO FISICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA, PROVINCIA DE PICHINCHA, AÑO 2016.

Para lo cual las instalaciones Monki Gym, le brindara todo su apoyo necesario, con sus entrenadores y usuarios que contribuyan con su proceso investigativo.

Agradecido por su favorable atención

Atentamente:

María Fernanda Villacres

Gerente Propietaria

Alfonso Perrier 696 N22B Iberia la Vicentina Fono: 0958993007



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1716070451		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Cepeda Gallardo Carlos Francisco		
DIRECCIÓN:	Quito, El Inca, Av. De Los Guabos y Tulipanes		
EMAIL:	crisjos2014@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	025136419	TELÉFONO MÓVIL	0992546610

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN EL GIMNASIO MONKI, PROVINCIA DE PICHINCHA, AÑO 2016.
AUTOR (ES):	Cepeda Gallardo Carlos Francisco
FECHA: AAAAMDD	2017/03/03
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Rolando Saltos

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Cepeda Gallardo Carlos Francisco, con cédula de identidad Nro. 1716070451, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 03 días del mes de marzo de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Cepeda Gallardo Carlos Francisco

C.C. 1716070451



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Cepeda Gallardo Carlos Francisco, con cédula de identidad Nro. 1716070451 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA EN EL GIMNASIO MONKI, PROVINCIA DE PICHINCHA, AÑO 2016** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 03 días del mes de marzo de 2017

(Firma)
Nombre: Cepeda Gallardo Carlos Francisco
Cédula: 1716070451