

RESUMEN

La presente investigación, permitió el desarrollo de un macrociclo de entrenamiento para fisicoculturistas de alto rendimiento, el mismo que pretende ser una alternativa para eliminar el empirismo con el que se desarrolla el entrenamiento de fisicoculturismo en los gimnasios de la ciudad de Otavalo, lo mismo que ha generado que los deportistas no alcancen su nivel óptimo de desarrollo muscular, así como que no existan deportistas de características apropiadas que puedan representar a la ciudad o al cantón en competencias. El trabajo investigativo se realizó por medio del levantamiento de información primaria a través de una encuesta aplicada a los fisicoculturistas que entrenan en los gimnasios de Otavalo, el método inductivo-deductivo permitió establecer las características del entrenamiento deportivo y complementario de los deportistas y partir de lo particular para determinar conclusiones generales. La práctica del fisicoculturismo debe ser realizada mediante una planificación de acuerdo a los parámetros básicos y condiciones físicas y fisiológicas de cada deportista, de tal manera que se logre resultados óptimos, así como no se ponga en riesgo la salud del fisicoculturista. Tanto el entrenamiento deportivo como el complementario son la base para el desarrollo muscular del fisicoculturista. Entendiéndose como entrenamiento deportivo las tres fases básicas: Fuerza, Saturación y Definición y como entrenamiento complementario: alimentación, hábitos de vida, suplementos y complementos, horas de descanso y de sueño e implementos de seguridad que se deben usar dentro del entrenamiento deportivo.