



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO QUE UTILIZAN LOS INSTRUCTORES DE FISICOCULTURISMO DE LOS GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2016.”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.

AUTOR:

Llumiquinga Cañarejo Elías Javier

DIRECTOR:

MSc. Marcelo Andino Andino.

Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el tema: **“PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO QUE UTILIZAN LOS INSTRUCTORES DE FISICOCULTURISMO DE LOS GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE OTAVALO”**. Trabajo realizado por el señor: Elías Javier Llumiquinga Cañarejo previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física.

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



MSc. ~~Segundo Marcelo~~ Andino Andino

CI. 0501513758

DEDICATORIA

Este presente trabajo se lo dedico a mi familia, a mi padre el señor Llumiquinga Loachamin Segundo Elías, sargento Primero en Servicio Pasivo, a mi madre la señora Cañarejo Fernández María Magdalena, por ser unos padres ejemplares, luchadores , humildes que me han ayudado en todo este proceso de cumplimiento de mis sueños, a todas las personas que me han brindado su apoyo en momentos difíciles y en momentos de felicidad, que se han quedado a mi lado pese a las circunstancias de la vida; a mis queridos familiares que ya no están conmigo por motivos de la vida.

Elías Javier

AGRADECIMIENTO

A mis padres por aportar la ayuda necesaria y guiarme en cada uno de los días de mi vida. A las autoridades de la UTN, a mis maestros por compartir sus conocimientos y sus experiencias, a mi familia por su apoyo incondicional y a mis compañeros por brindarme su amistad en estos años.

Ostensible reconocimiento al MSc. Marcelo Andino, por su capacidad académica y profesional en la guía del Trabajo de Grado.

Elías Javier

ÍNDICE

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación del problema.....	4
1.4.1 Delimitación de las unidades de observación.....	4
1.4.2 Delimitación espacial.....	5
1.4.3 Delimitación temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Justificación.....	5
1.7 Originalidad.....	6
1.8 Importancia.....	6
1.9 Interés.....	7
1.10 Beneficios.....	7
1.11 Utilidad.....	8
1.12 Factibilidad.....	9
CAPÍTULO II.....	10
2. MARCO TEÓRICO.....	10

2.1	Fundamentación teórica.....	10
2.1.1	El conocimiento científico.....	10
2.1.2	Fundamento sociológico	11
2.1.3	Fundamento psicológico	11
2.1.4	Fundamentación axiológica	12
2.1.5	Fundamentación pedagógica	13
2.1.6	Preparación deportiva.....	14
2.1.6.1	Procesos metodológicos	16
2.1.6.2	Características del Instructor deportivo de fisicoculturismo	17
2.1.6.3	Planificación.....	18
2.1.6.4	Principios del entrenamiento deportivo	20
2.1.7	El fisicoculturismo	22
2.1.7.1	Trabajo de fuerza en el fisicoculturismo	24
2.1.7.2	Tipos de tensión muscular	25
2.1.7.3	La Tonificación.....	26
2.1.7.4	Ejercicios generales y específicos	28
2.1.7.5	Poses.....	30
2.1.7.6	Poses comparativas.....	30
2.1.8	Elementos para el entrenamiento de las poses.....	33
2.2	Posicionamiento teórico personal	34
2.3	Glosario de términos	35
2.4	Interrogantes de investigación	38
2.5	Matriz categorial.....	39
CAPÍTULO III.....		40
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
3.1	Tipo de investigación	40
3.1.1	De campo	40
3.1.2	Bibliográfica	40
3.1.3	Descriptiva.....	40
3.1.4	Propositiva.....	40
3.2	Métodos	41
3.2.1	Histórico – lógico.....	41

3.2.2	Analítico – sintético	41
3.2.3	Inductivo – deductivo	41
3.2.4	Matemático – estadístico	41
3.3	Técnicas e instrumentos	42
3.5.	Muestra.....	42
CAPÍTULO IV		43
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	43
4.1.	Análisis e interpretación encuesta a los entrenadores	44
4.1.1.	Encuesta a entrenadores	44
4.1.2	Encuesta a deportistas.....	54
4.1.3	Resultados observación participante.....	60
	61
CAPÍTULO V		61
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	61
5.1	Conclusiones	61
5.2	Recomendaciones	62
5.3	Contestación a las Interrogantes de Investigación	62
CAPÍTULO VI		64
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	64
6.1	Título.....	64
6.2.	Justificación e importancia	64
6.3	Fundamentación	65
6.4	Objetivos.....	69
6.4.1	Objetivo general.....	69
6.4.2	Objetivos específicos	70
6.5.	Ubicación sectorial y física	70
6.6.	Desarrollo de la propuesta	70
6.7.	Impactos	103
6.7.1	Impacto formativo	103
6.7.2	Impacto deportivo	103
6.7.3	Impacto ecológico	103

6.7.4	Impacto en la salud.....	104
6.7.5	Impacto familiar.....	104
6.7.6	Impacto social.....	104
6.7.6	Impacto personal	104
6.7.7	Impacto económico.....	105
6.8.	Difusión.....	105
6.9	Bibliografía.....	106
ANEXOS		108
Anexo 1	Árbol de problemas.....	110
Anexo 2	Matriz de coherencia.....	110
Anexo 3	Matriz categorial	111
Anexo 4	Encuesta a los instructores de fisicoculturismo	112
Anexo 5.	Ficha de observación a los participantes	115
Anexo 6	Certificados.....	117

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	Población	42
Cuadro 2	Nivel de conocimientos de la preparación deportiva.....	44
Cuadro 3	Perfil profesional	45
Cuadro 4	Capacitación sobre fisicoculturismo	46
Cuadro 5	Metodológicos que intervienen en el entrenamiento.....	47
Cuadro 6	Principios orientan la práctica y competencia	48
Cuadro 7	Planificación a nivel macro, meso y micro	49
Cuadro 8	Frecuencia de ejercicios específicos	50
Cuadro 9	Tensión muscular que emplea en la preparación	51
Cuadro 10	Trabajo de fuerza y tonificación es base de las poses.....	52
Cuadro 11	Importancia de instrumentos de evaluación	53
Cuadro 12	Nivel de conocimientos de la preparación deportiva.....	54
Cuadro 13	Participación en eventos de fisicoculturismo	55
Cuadro 14	Respuesta planificar a nivel macro, meso y micro	56
Cuadro 15	Ejercicios específicos	57
Cuadro 16	Tipos de tensión muscular que emplea	58
Cuadro 17	Importancia de instrumentos de evaluación	59
Cuadro 18	Resultados de la ficha de observación	60

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Nivel de conocimiento de preparación deportiva	44
Gráfico 2	Perfil profesional.....	45
Gráfico 3	Capacitación sobre fisicoculturismo.....	46
Gráfico 4	Metodológicos que intervienen en el entrenamiento	47
Gráfico 5	Principios orientan la práctica y competencia	48
Gráfico 6	Planificación a nivel macro, meso y micro	49
Gráfico 7	Frecuencia ejercicios específicos	50
Gráfico 8	Tensión muscular que emplea en la preparación	51
Gráfico 9	Trabajo de fuerza y tonificación es base de las poses.....	52
Gráfico 10	Importancia de instrumentos de evaluación.....	53
Gráfico 11	Nivel de conocimiento de preparación deportiva	54
Gráfico 12	Participación en eventos de fisicoculturismo	55
Gráfico 13	Planificación macro, meso y micro	56
Gráfico 14	Ejercicios específicos	57
Gráfico 15	Tipos tensión muscular que emplea	58
Gráfico 16	Importancia de instrumentos de evaluación.....	59

RESUMEN

En el marco de la Educación física y la práctica deportiva del fisicoculturismo, es pertinente determinar cuáles son los procesos metodológicos que utilizan los instructores de los gimnasios de la ciudad de Otavalo en la preparación de los deportistas. Los objetivos: Identificar el nivel de conocimientos sobre procesos de la preparación del deportista, experiencia y capacitación de los instructores fisicoculturismo. Determinar los contenidos, ejercicios de fuerza y la técnica de posturas que orientan en el proceso enseñanza. El marco teórico está sustentado por una amplia revisión bibliográfica relacionada con la importancia de la formación pedagógica de los instructores, elementos teóricos de la periodización, planificación y principios de entrenamiento para el fisicoculturismo. El tipo de investigación se enmarca en la modalidad de investigación de campo, de tipo descriptivo, bibliográfica, y propositiva. El problema y los objetivos de investigación se orientaron porque no se manipularon las variables, y los datos fueron tomados en un solo momento. De acuerdo con el tipo y diseño, la investigación corresponde a la variante multimétodo; es decir, una combinación de las investigaciones cuantitativa y cualitativa. A los sujetos de estudio los entrenadores y profesores se les aplicó una encuesta con varias opciones y escalas de Likert, por los resultados se evidencia un bajo dominio de conocimientos teórico-prácticos sobre la periodización, planificación estructural y micro, además la gran mayoría desconoce sobre los principios y ejercicios que orientan la preparación de los deportistas para la técnica de poses; se evidencia la problemática cuando los resultados de la observación evidencian el fraccionamiento entre los proceso metodológicos y la ejecución de los fundamentos técnicos de poses para la competencia. A partir de esto se plantea una propuesta factible: Orientaciones metodológicas para los instructores deportivos en la preparación de los fisicoculturistas. La propuesta tiene una amplia aceptación y será socializada en diferentes eventos.

Palabras Claves: Formación entrenadores. Periodización, Planificación y principios de entrenamiento. Fisicoculturismo. Poses corporales. Fuerza. Programa de ejercicios.

SUMMARY

Globally it is into account that more than 40 million people live on 3000 meters above sea level, which would cause as main cause to develop polyglobulin. The Ecuador reduced partial pressure of oxygen characteristic of the heights produces a state of hypoxia that has much influence in the human organism. At level and low level of the sea the complications related to blood problems that develop to health problems, they are attributed to other type of pathologies mainly arterial hypertension, metabolic syndromes among others, that they affect the health. It is desired to determine the prevalence of polyglobulin by studying the heterocytic Biometry of canton Nueva Loja. It is studies with a quantitative and non-experimental design; of exploratory, descriptive and transversal type; conducted during the first halt of 2016, the sample is determined by the formula of people who usually reside for more than 5 years, between 20 and 60 years, excluding those who do not want to be part of the study. The instrument used is a data collection sheet previously prepared and validated. With which it establishes an average age of 33,1 years, population mainly feminine; Only 30,3% Have low values of these hemoconcentrations are women, indigenous people and persons under 39 years. The design of a polyglobulin education and prevention guide is intended to provide the information necessary for the prevention of diseases related to erythrocyte pathology.

Keywords: Hemocyte, Hemoconcentration, hemoglobin, Polyglobulin



INTRODUCCIÓN

La importancia de la presente investigación radica en identificar como son los procesos metodológicos utilizados por los instructores en la preparación de los deportistas fisiculturistas en los gimnasios de la ciudad de Otavalo.

Dentro de los deportes alternativos con una participación y presencia aceptable de deportistas, es el fisiculturismo también denominado culturismo, una actividad basada en ejercicios físicos intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistentes, la mayoría de veces se trabaja en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios con sobrecargas para el desarrollo de la fuerza y la hipertrofia muscular.

La práctica de los deportes exige una permanente y verdadera orientación profesional de los instructores de fisiculturismo, que se evidencie en el perfil de formación, capacitación y experiencia en el dominio de los fundamentos teóricos relacionados con los procesos de preparación deportiva del deportista de fisiculturismo.

El fisiculturismo es la actividad física encaminada al máximo desarrollo muscular (de la musculatura visible) del ser humano sin olvidar mantener la mayor definición y simetría posible al músculo (es decir las proporciones de sus piernas con respecto a sus brazos, su torso, los brazos comparados con su espalda, los bíceps con sus tríceps, etc.).

El fisiculturismo se ha convertido en un deporte donde las situaciones cambiantes reclaman un deportista con un grado de desarrollos de las acciones técnicas y poses de forma estética, fruto de un trabajo planificado para la fuerza. Esto exige un elevado nivel de preparación por parte del entrenador o docente, puesto que este juega un gran papel importante en la orientación del deportista en el lugar de entrenamiento y en las competencias, de forma particular para valorar la

ejecución correcta de poses.

El trabajo de grado consta de seis capítulos, los que han sido desglosados del siguiente modo:

En el Capítulo I del Problema, establece cuál es el problema que presentan los instructores sobre el dominio de la periodización, planificación, principios del entrenamiento y su relación con la práctica del fisicoculturismo, el trabajo de fuerza y la técnica de poses. Se plantean objetivos generales y específicos, justificación del tema, los beneficios y factibilidad.

El Capítulo II referente al Marco Teórico, plantea la fundamentación para la investigación y la del problema. Los grandes temas refieren a las características de los entrenadores, la periodización, planificación y principios del entrenamiento del fisicoculturismo como parte del proceso metodológico. Esto permite reconocer de una mejor manera las variables, sus características en las preguntas directrices.

El Capítulo III la Metodología, establece el tipo, diseño de la investigación, la población y muestra con la que se va a realizar el Trabajo de Grado; al igual, que las técnicas o instrumentos para la adquisición de datos.

El Capítulo IV Análisis e Interpretación de Resultados, que se obtuvieron través, del cuestionario aplicado a instructores; además, de la información que se obtiene de la observación aplicada a los deportistas en relación a la ejecución de las técnicas de pose. Para el análisis e interpretación de resultados se utilizaron gráficos y tablas que permitieron una visualización concreta de estos datos recopilados.

El Capítulo V Conclusiones y Recomendaciones, se presenta una síntesis de la problemática que rodea a los instructores y deportistas de

fisicoculturismo, cual es el proceso de entrenamiento deportivo que utilizan los instructores de físico culturismo de los gimnasios de la ciudad de Otavalo.

En el Capítulo VI se encuentra la Propuesta, con la justificación, la fundamentación, los objetivos, ubicación sectorial y física; además, desarrollo de la: Propuesta alternativa de fundamentos teórico-prácticos orientado a instructores para la preparación deportiva de los fisicoculturistas.

Como parte final se aborda la Bibliografía y Anexos pertinentes.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Es evidente que, a nivel mundial, existe una preocupación por la imagen corporal tanto en hombres y mujeres. Este hecho se manifiesta en la concurrencia masiva a los gimnasios para lograr una máxima definición muscular desde un punto de vista simétrico, con gran dimensión y volumen.

En este contexto, en los últimos años se ha podido observar un aumento progresivo en el número de personas que asisten a los clubes deportivos, con el fin de cumplir con programas de entrenamiento muscular; “este fenómeno se atribuye a la presión social por conseguir unos cánones específicos de belleza por mantener un cuerpo flexible, armonioso y desarrollado muscularmente” (Arbinaga, 2008).

En esta perspectiva se considera que el fisicoculturismo, es un deporte estrechamente vinculado con la imagen y la autoestima corporal, en donde el cuerpo se convierte en el eje central. Como su acepción lo indica, este deporte busca esculpir el cuerpo mediante un trabajo de fuerza focalizado en la zona de interés (dorsales, tríceps, muslos), para lograr la hipertrofia y definición corporal.

La práctica de este deporte conjuga varios aspectos tales como: una dirección adecuada y profesional en los ámbitos del entrenamiento con pesas y una alimentación específica para esculpir el cuerpo, todo ello, para obtener definición muscular y la máxima reducción de grasa corporal

posible.

En consecuencia, es primordial que el instructor deportivo, lleve un plan de entrenamiento específico para cada deportista, acorde a sus características antropométricas, intereses y aptitudes. Sin una orientación y dirección profesional adecuada, en relación a los principios y periodización de la práctica deportiva, el fisicoculturismo puede convertirse en un factor de riesgo en cuanto a dependencia del ejercicio como tal y consumo de esteroides anabolizantes con el fin de incrementar el rendimiento y masa corporal en los atletas.

Cuando se habla de fisicoculturismo, se asocia enseguida con la expresión “estar muy fuertes y con musculación”. Esto significa que la condición física de un practicante de este deporte es inestimable. Tener una buena condición física es muy importante, esto ayuda a alcanzar un rendimiento deportivo óptimo, producto de una planificación adecuada de las sesiones de entrenamiento; lo que posibilita mayor desempeño en la competencia.

La práctica de este deporte exige el dominio en varias esferas del conocimiento, desde lo anatómico, lo fisiológico, nutricional, entre otros aspectos que lamentablemente no se abordan en los gimnasios de fisicoculturismo. El entrenamiento del fisicoculturismo no se lo debe realizar de una manera empírica, debe seguir un proceso organizado y con bases científicas, de tal manera que, se integren coherentemente los objetivos de corto y largo plazo.

La preparación deportiva debe constituirse como un proceso planificado que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo. La práctica deportiva debe contar con un plan de

entrenamiento, en donde, se evidencie los principios, la periodización y la ejecución de un trabajo de fuerza, orientado a los fisicoculturistas. Este plan debe ser elaborado y supervisado por personal capacitado y especializado en esta área, para no poner en riesgo la salud del fisicoculturista.

1.2 Planteamiento del problema

Dietrich M. Jürgen N. Christine O. Klaus R. (2004), consideran que: “Todos los entrenadores, profesores, instructores, asesores y funcionarios que actúan en los procesos de formación y desarrollo del deporte tienen la responsabilidad pedagógica de que el entrenamiento se rija por los principios éticos de rendimiento limpio, ético y humano” (p.33). Además, se debe respetar el nivel de desarrollo y la personalidad de los jóvenes deportistas que se entrenan, procurar la disminución al máximo de los riesgos mediante la realización de esfuerzos adaptados a la edad cronológica y deportiva.

En este contexto, los organismos nacionales asociados con el fisicoculturismo, como responsables deberían promover y orientar una práctica profesional especializada. Por otra parte, se debería impulsar eventos de capacitación, formación continua en temas relacionados con la planificación, perfil del instructor y principios que guían la práctica del fisicoculturismo.

Los organismos provinciales, asociaciones, clubes y gimnasios como corresponsables de la problemática deberían llevar a cabo múltiples y variados eventos deportivos relacionados con el fisicoculturismo, con la finalidad de dar continuidad a los procesos de preparación deportiva para que los deportistas se sientan motivados a participar, como parte de un seguimiento adecuado. En nuestro medio el instructor o persona que dirige el entrenamiento de fisicoculturismo, lo hace de forma empírica,

motivado por la afición al deporte o intereses económicos. Los contenidos, rutina de ejercicios generales y especiales para la hipertrofia y fuerza muscular no está estructurada.

En la mayoría de los gimnasios se ejecutan rutinas generalizadas, que no están alineadas a los principios del entrenamiento, no se planifica, no se valora la ejecución de la técnica deportiva.

En consecuencia, estas inadecuadas prácticas se reflejan en la deficiente ejecución de la técnica deportiva en la competencia. No se cumple con la periodización para el trabajo específico de la fuerza y la técnica deportiva del fisiculturismo; además, se evidencia que las instalaciones y materiales de los gimnasios, no garantizan un verdadero proceso deportivo.

Estos antecedentes determinan la deserción temprana, la desmotivación, la deficiente condición física de los deportistas y por lo tanto un nivel competitivo deficiente.

1.3 Formulación del problema

¿Cuál es el proceso de entrenamiento deportivo que utilizan los instructores de fisiculturismo de los gimnasios de la ciudad de Otavalo?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Delimitación de las unidades de observación

La investigación se ejecutó con los instructores y deportistas representantes de cada gimnasio de fisiculturismo de la ciudad de Otavalo.

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se realizó en la ciudad de Otavalo, en los gimnasios que se practica fisicoculturismo.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación del presente trabajo se realizó durante el año 2016

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar el proceso de entrenamiento deportivo que utilizan los instructores de fisicoculturismo de los gimnasios de la ciudad de Otavalo.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar la formación académica de los instructores de fisicoculturismo.
- Determinar los procesos metodológicos de periodización, planificación y principios de la preparación deportiva de los fisicoculturistas
- Identificar la preparación técnica específica de los culturistas.
- Diseñar una propuesta alternativa de fundamentos teórico-prácticos para la preparación de los fisicoculturistas.

1.6 Justificación

La investigación contribuye a la fundamentación científico-teórica

relacionada con la formación académica, experiencia, capacitación y nivel de conocimientos de los instructores de fisicoculturismo.

Los entrenadores y deportistas de los clubes y gimnasios de fisicoculturismo de la ciudad de Otavalo, se verán beneficiados porque se obtendrá información valiosa que les permita orientar su ejercicio y práctica deportiva.

La investigación permitirá determinar datos relacionados al dominio que presentan los instructores deportivos en temas relacionados con la metodología, la periodización, planificación y principios de los procesos de entrenamiento, estos datos servirán para futuras investigaciones en la carrera de Educación Física.

El presente estudio de investigación generará impactos en los procesos técnico-metodológicos en el marco de la preparación deportiva del fisicoculturista en cada uno de sus niveles de formación y competencia.

1.7 Originalidad

La presente investigación se origina desde el punto de vista en que los instructores y deportistas de físico culturismo de la ciudad de Otavalo, no tienen el suficiente conocimiento sobre el proceso de entrenamiento deportivo, el cual es necesario para un mejor desarrollo muscular durante su proceso de entrenamiento y un excelente desempeño durante el periodo competitivo, el cual acrecentara el interés de participación en este deporte por parte de la población.

1.8 Importancia

Dentro del entrenamiento deportivo es de vital importancia tener un

variado conocimiento, acerca de métodos para desarrollan las principales cualidades de los culturistas y donde además todo deportista tiene oportunidad de desarrollar un profundo conocimiento de sí mismo. Esta situación tiene una particular importancia debido a que después, en los momentos de competencia, y durante las prácticas de los entrenamientos y las rutinas donde se han fortalecido los distintos elementos que intervienen los diversos grupos musculares a desarrollarán una valiosa importancia, durante un entrenamiento el culturista plantea los objetivos pretende alcanzar y el modo en que ejercitará toda su estructura muscular.

1.9 Interés

En este apasionante proceso, el interés de lograr los objetivos que definamos determinará las decisiones que debemos tomar para provocar los cambios deseados, de ahí, que debemos asociarlos a cada situación momento deportivo. El deportista tiene necesidades vitales que hay que cubrir, que permitirán establecer unos parámetros básicos de salud y que en función de los objetivos deberán relacionarse con altas exigencias de preparación. El binomio salud-rendimiento representa un referente permanente en cualquier proceso de planificación del entrenamiento, ya sea a largo, medio o corto plazo. Por ello, se debe procurar el incremento de las capacidades del deportista al más alto nivel sin comprometer su salud y esto requiere un adecuado dominio de las propuestas que se realicen, con la finalidad de incrementar el desarrollo muscular del culturista.

1.10 Beneficios

- Mejora la fuerza muscular: el entrenamiento con pesas mejora la coordinación intermuscular. El progreso del entrenamiento se

manifiesta en una mayor tonificación y un aumento de la masa muscular, ante todo.

- Mayor desgaste calórico: cuanto mayor sea el porcentaje de musculatura, mayor número de calorías se quemarán. Por ello, las personas que entrenan tienen facilidades para controlar su peso.
- La musculatura mejora la postura: los músculos, si son trabajados correctamente, hacen función de “corsé” logrando una postura correcta y una figura atractiva.
- Previene las lesiones: los músculos bien desarrollados envuelven el cuerpo protegiéndolo de golpes y caídas. La espalda y las grandes articulaciones obtienen una protección adicional cuando los músculos están desarrollados correctamente ya que facilitan la movilidad de las articulaciones y compensan el peligro de sobrecarga.
- Evita los efectos de la edad: la masa muscular empieza a menguar lentamente a partir de los 30 años de edad en ausencia de entrenamiento sistemático de la fuerza.
- Huesos fuertes: la osteoporosis o degradación de la masa ósea se está convirtiendo en una enfermedad cada vez más habitual. Estudios actuales demuestran que la actividad física resulta decisiva en el desarrollo y mantenimiento de la sustancia ósea, sobretodo hasta los 30 años de edad.
- Capacidad general de rendimiento: cuando se finaliza un buen entrenamiento de fuerza, la sensación en el cuerpo es de relajación y a la vez de seguir activo.

1.11 Utilidad

El proceso de entrenamiento deportivo en el físico culturismo es de

gran utilidad para toda persona que desee un mejorar la capacidad de hipertrofia muscular, pero antes de iniciar cualquier plan o rutina, es necesario que puedas consultar con el médico y entrenadores sobre tus capacidades para realizar ciertos esfuerzos físicos.

1.12 Factibilidad

La ejecución de la investigación es factible, porque se cuenta con el apoyo de los directivos, dueños de gimnasios de fisicoculturismo de la ciudad de Otavalo.

Se cuenta con la apertura, disposición y el apoyo por parte de los instructores y monitores que van a ser objeto de estudio, para la aplicación de la encuesta y observación respectiva.

Además, se dispone de la voluntad de los fisicoculturistas, como parte fundamental del estudio. El investigador es un participante activo en el medio y la problemática.

Se cuenta con el presupuesto para llevar a cabo la investigación y propuesta de solución.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

2.1.1 El conocimiento científico

La naturaleza del conocimiento científico ya no reside en su formulación abstracta, en su materialización en proposiciones matemáticas lógicamente consistentes, sino en el modo en el que los sujetos que las producen «viven» esa producción.

Y esos sujetos no viven en el vacío, son sujetos inscritos en unas condiciones sociales amplias, en unas condiciones institucionales restringidas y en unas condiciones psicológicas particulares.

Para Vásquez, (2006) Cuando aquí se afirma que el conocimiento es una actividad, una práctica, se señala la cuestión, diríamos trivial, de que ese sistema abstracto de proposiciones que constituye el resultado final es, precisamente, eso, un «resultado», y que por tanto implica algo antecedente que permite llegar a él (pág. 83.)

Para Mingo, (2012). “En la sociedad actual se siente, cada vez más, la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz” (p.56),

Contribuyen al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida, esta hipótesis apenas puede ser comprobada empíricamente, pero puede ser apoyada por la epistemología

2.1.2 Fundamento sociológico

Teoría socio crítica

La Educación física brinda distintas oportunidades para adquirir aptitudes características de ciudadanos con confianza en sí mismos y socialmente responsables, tal y como lo define la Comisión Especial sobre Métricas de los aprendizajes de la UNESCO:

Las metodologías educativas están cambiando para dar prioridad a la amplitud y profundidad del aprendizaje. La educación de la ciudadanía mundial reconoce la importancia que tiene el pensamiento crítico, creativo e innovador, la solución de problemas y la adopción de decisiones, así como otras aptitudes no cognitivas como la empatía, la apertura de experiencias y otras perspectivas, las aptitudes interpersonales-comunicativas y la capacidad de crear redes e interactuar con personas de diferentes entornos y orígenes (p.13).

La educación física y la práctica de los deportes brindan distintas oportunidades para adquirir estas aptitudes de deportistas socialmente responsables. Ellos tendrán la capacidad de crear un esquema de juego o de competencia que se constituya en un reto exquisito más allá de querer aplicar lo que otros antes realizaron.

Se puede repetir lo que otros hicieron o ser innovador, buscando nuevas propuestas que sirvan para el desarrollo de los deportistas jóvenes. Por lo tanto, se invita a que cada grupo componga su propio esquema de como estructurar una competencia en el culturismo. (Enfadaque, 2007. p.29)

2.1.3 Fundamento psicológico

El desarrollo psicológico tiene relación directa con el proceso formativo del atleta. En el fisicoculturismo, a nivel psicológico, se presentan los

siguientes cambios: le da mayor importancia a la imagen corporal, autoestima y auto concepto, se produce un desarrollo del sentido individual de la justicia influenciado por la personalidad, aumentan la interacciones interpersonales y relación con el grupo de iguales (Costa, 2009, pág. 66).

(Smith, 2010), considera que:

El uso eficaz de la psicología del deporte y el ejercicio en el campo requieren desarrollar conocimiento de manera activa. El profesional debe combinar el conocimiento científico de la psicología del deporte y el ejercicio con el conocimiento obtenido en la práctica profesional (pág. 16).

La práctica deportiva implica que el instructor oriente al deportista tanto en su desarrollo físico como emocional. Es importante que se tome en cuenta las necesidades individuales del fisicoculturista en forma integral y contextualizada, de tal manera que logre un óptimo desarrollo psicológico que incida en el rendimiento esperado.

El fisiculturismo puede convertirse en factor de riesgo o convertirse en sí mismo en un problema, por el consumo de esteroides y anabolizantes cuando se realiza a intensidades, frecuencias o condiciones que causan deterioro y/o malestar, implicando un repertorio de conductas que van más allá de lo estrictamente necesario para mantener la forma física. Por ello, el deportista debe establecer un nivel psicológico para afrontar los posibles efectos nocivos de estas prácticas.

2.1.4 Fundamentación axiológica

La educación físico deportiva expone valores claros y coherentes, refuerza el comportamiento pro social a través de la participación y el rendimiento (UNESCO, 2015).

(Enfadaque, 2007), considera que: **Mediante la práctica de la educación Física se puede trabajar una gran cantidad de valores y actitudes. La realización de ejercicios y de actividades físicas se hace a través de conductas, que a su vez implican valores. Los principales valores y actitudes que se tratan mediante la Educación física son las relacionadas con el auto concepto, la autoconfianza, el respeto hacia uno mismo y hacia los otros, el esfuerzo, la cooperación y la solidaridad. Una manera fácil y cómoda de reflexionar sobre valores y actitudes es formando círculos con los jóvenes deportistas, adoptando una postura correcta que invite al dialogo y la reflexión grupal, en los momentos de descanso entre los ejercicios o en la parte final de la sesión. (p.8)**

Particularmente en la esfera o dimensión moral, actúa como dinamizador y catalizador de las relaciones interpersonales y sociales a partir de la interiorización de esquemas de pensamiento.

Se reconoce que, en todos los deportes, los valores, la moral, es gratificante obtener y mantener estos valores. El sustento para una práctica deportiva con ética y valores parte desde el proceso de formación integral.

El saber ganar o perder, pero sin nada de anabólicos en el fisicoculturismo será significativo para esta disciplina deportiva. El cuerpo es una construcción social que se transforma a través de la educación. Es pertinente entonces en nuestro criterio la humanización a través de la acción.

2.1.5 Fundamentación pedagógica

Procedimiento pedagógico del deporte

El resultado del desarrollo de la personalidad, con un entrenamiento juvenil y adulto orientado al deporte de rendimiento, y la formación de determinadas características de la individualidad, mediante el

entrenamiento y la competición, sólo pueden ser considerados en un contexto de situaciones educativas y sociales de la sociedad respectiva y del propio plan de vida.

(Dietrich, 2004), manifiesta: **En consecuencia, se debe partir del hecho de que el desarrollo de la individualidad, y con ello el desarrollo de la personalidad, se constata principalmente por los mecanismos de la memoria ya descritos. Sin embargo, la necesidad humana de los otros en el desarrollo psíquico-emocional obliga al hombre a aprender un tipo de hábitos que se usan en su sociedad y cultura. La dependencia del desarrollo del conocimiento respecto a su entorno social exige también aprender y aceptar sus prescripciones, reglas y leyes. Así, existe una atracción fundamental en el desarrollo individual hacia la adaptación a las normas del entorno social. Aunque los individuos se comportan de una manera selectiva frente a la enorme oferta de exigencias de aprendizaje y adaptación del entorno social, las influencias de la sociedad y los procesos de socialización de ello resultantes en el desarrollo de la individualidad son incalculables (p.32).**

Por lo tanto, el camino hacia la individualidad tiene siempre también una relación importante con el círculo cultural en el que se realiza el desarrollo.

2.1.6 Preparación deportiva

En la práctica de todos los deportes se considera implícito un proceso integral de preparación del deportista, que abarca un amplio abanico de posibilidades físicas, técnico-tácticas y psicológicas, como base fundamental para alcanzar el rendimiento óptimo esperado en una determinada disciplina. El fisicoculturismo como tal, no es una excepción en este sentido, puesto que, incluye en su entrenamiento una preparación deportiva especial adaptada, con el fin de que el deportista alcance sus logros deportivos.

En este sentido, es esencial identificar, el fin mismo de la preparación deportiva (Platonov, 2001), considera:

El fin de la preparación deportiva es el logro máximo del rendimiento posible por un individuo concreto, con un nivel dado de preparación física, psíquica y técnico-táctica condicionada por la especificidad de la modalidad deportiva y las exigencias del logro de los resultados máximos posibles en la actividad de competición. Los principales objetivos en el proceso de preparación son los siguientes: Asimilación de la técnica y la táctica de la modalidad deportiva elegida. Garantía del nivel necesario del desarrollo de las cualidades físicas y posibilidades de los sistemas funcionales del organismo que soportan la carga principal en un deporte concreto. Educación de las cualidades morales y volitivas. Adquisición de los conocimientos teóricos y la experiencia práctica, necesarios para la actividad eficaz de entrenamiento y competición. Perfeccionamiento complejo y manifestación en la actividad competitiva de los diferentes aspectos de la preparación del deportista. Del contenido de cada uno de estos aspectos, provienen los objetivos concretos de la preparación (p. 235).

En este contexto, es necesario abordar la preparación deportiva como un sistema que incluye componentes como el entrenamiento deportivo, competiciones, entre otros; dado que, la preparación del deportista es más amplia tanto por el alcance y contenido, convirtiéndose en el punto de partida del entrenamiento como tal. Se debe considerar que cada uno de los aspectos de la preparación (físico, técnico, táctico, psíquico) se interrelacionan, complementan y perfeccionan entre sí.

“El adecuado engranaje de estos aspectos más el aprovechamiento de factores que inciden directamente en el rendimiento del deportista, se verán reflejados en los resultados esperados” (Sierra, 2010, pág. 50).

La preparación física, en el físico culturismo es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado al deportista, acrecentando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios

sistemáticos, graduales y progresivos para el mejoramiento de la hipertrofia muscular, (Javier Llumiyinga).

2.1.6.1 Procesos metodológicos

La preparación deportiva es sistemática, para ello integra procesos metodológicos y didácticos, orientados al cumplimiento de los objetivos del instructor, quien, a su vez, hace uso de los medios tales como: ejercicios físicos de preparación general, especial y de competición, los mismos, que sirven para el desarrollo funcional universal del deportista y, por ende, con el perfeccionamiento de los diversos aspectos de la preparación.

Al respecto, (Platonov, 2001), afirma: **Los métodos de la preparación deportiva comprenden los métodos de entrenamiento del entrenador y del deportista, mediante los cuales se logra una asimilación de los conocimientos, habilidades y hábitos; y se desarrollan las cualidades necesarias. Los métodos se dividen en visuales, verbales y prácticos, los mismo, que se utilizan en diferentes combinaciones. Cada método se usa no de una forma estándar, sino que se adapta constantemente a las exigencias concretas que están condicionadas por las particularidades de la preparación deportiva (p. 237).**

En consecuencia, el instructor debe manejar una metodología y didáctica en la preparación del deportista, de tal forma, que aquella esté en estrecha relación con los objetivos de la disciplina deportiva, los principios didácticos generales, los principios del entrenamiento deportivo y las características del deportista.

(Brown, 2008), afirma que: **Para diseñar un programa de entrenamiento eficaz se debe realizar un análisis de las necesidades que puede ayudar a establecer qué tipo de modalidad es mejor para una persona determinada (pesos libres, máquinas o pliometría), que ejercicios**

deben seleccionarse, que vías metabólicas para la producción de energía se quieren usar en entrenamiento, como manipular las variables agudas del entrenamiento, cómo trabajar si hay lesiones y cómo evitar lesiones futuras (p. 71)

Por consiguiente, un programa de entrenamiento debe establecerse a partir de las características de la persona practicante en todos sus aspectos, para una adecuada selección de ejercicios con el fin de evitar lesiones. Por tal razón, la preparación del instructor es primordial en todo el proceso de preparación deportiva del atleta.

2.1.6.2 Características del Instructor deportivo de fisicoculturismo

Sin lugar a dudas, los logros alcanzados en el proceso de preparación deportiva del fisicoculturista, van a depender en gran medida de la competencia, conocimientos, experiencia y predisposición del instructor que esté al frente de su formación. Por ello, será necesario, analizar las características actitudinales y aptitudinales que integran el perfil del Instructor de fisicoculturismo.

En este sentido, (Fernández, 2013) refiere: Cada instructor debe crear su propio estilo, olvidando las limitaciones. Por norma general cuando los alumnos terminan un curso de formación, han tomado para sí ciertos patrones de conducta característicos del técnico que los ha formado. De forma general, se recomienda que el instructor debe ser un buen ejemplo, ser espontáneo y natural, tener sentido del ritmo, ser carismático, ser creativo, disfrutar con el trabajo, ser profesional y ser un buen comunicador (p. 47).

En definitiva, el perfil del instructor de fisicoculturismo puede poseer un sin número de cualidades que le distingan como tal. Sin embargo, más allá de creer que ser un buen instructor se limita a obtener resultados sorprendentes, lo que le llevará a ser excelente en su trabajo es el nivel

de conocimientos y auto-preparación que demuestre continuamente, y por supuesto la calidad humana que manifieste a la hora ser un buen comunicador con sus deportistas y su capacidad de empatía para con ellos, respetando siempre la individualidad y proceso de cada uno.

Fernández, (2013), sobre las cualidades del instructor, considera: “Un buen profesional debe haber adquirido los conocimientos suficientes para desempeñar su trabajo, pero no puede estancarse, sino que ha de ir preocupándose por aprender todo aquello que no sabe” (p.48).

Un buen preparador de deportistas debe reunir una amplia gama de cualidades, capacidad para motivar antes durante y después del ejercicio, ser disciplinado el entrenamiento, dominar estrategias y métodos útiles para sus entrenados, controlar, evaluar y mejorar continuamente el progreso de sus deportistas (Javier Llumiquinga).

2.1.6.3 Planificación

La planificación se constituye en una herramienta fundamental del instructor, en donde, se plantea los objetivos, contenidos y recursos de la preparación deportiva en cada uno de sus periodos.

La periodización del entrenamiento, no puede ser vista como una parte aislada del plan de entrenamiento. Constituye una fase del proceso de elaboración del plan anual y busca responder a la necesidad de unir todas las variables que forman el programa de formación de los atletas.

Con respecto a ello, (Vasconcelos, 2009) afirma: **Por periodización se comprende la división del año de entrenamiento en periodos particulares de tiempo con objetivos y contenidos bien determinados. La razón de esta división se basa en el hecho de que hoy se sabe que cualquier atleta o equipo no puede mantener permanentemente un nivel elevado de rendimiento deportivo. Tendrá que desarrollar, mantener y reducir su capacidad de rendimiento** (p. 111).

En este marco, se puede afirmar que la periodización busca estructurar en un tiempo determinado el entrenamiento deportivo, para ello se basa en periodos organizados de forma lógica, con la finalidad de lograr la forma deportiva deseada. La planificación de estos ciclos de entrenamiento se divide en macrociclo, mesociclos y microciclos. Para cada periodo existen objetivos concretos, que logran un nivel determinado en un periodo de tiempo.

Macro ciclo

El macrociclo puede ser anual, semestral o de cuatro meses, algunos inclusive abarcan la duración del llamado ciclo Olímpico y está constituido por periodos preparatorios, competitivos y de transición.

Bompa, T. (2005), citado (Méndez, 2016) plantean: El macrociclo es una estructura compuesta por la integración de varios meso ciclos y en él se le da cumplimiento al objetivo final del entrenamiento en una etapa determinada que es la obtención de la forma deportiva, puede durar de 6 a 11 meses. Configuran la macro estructura que engloba el total de objetivos marcados en un proceso completo de entrenamiento con finalidad concreta en el que se incluye una fase de competiciones (simples, dobles, triples...) (p.143).

La planificación contemporánea, define a un macrociclo como el nivel estructural para preparar la forma deportiva, se presenta en una fase de entrenamiento de 2 a 6 semanas de duración (Javier Llumiquinga).

Mesociclos

En el marco de la periodización del entrenamiento y la planificación deportivo se considera a los mesociclos como etapas relativamente acabadas del proceso global de entrenamiento que tienen como finalidad lograr el desarrollo de unas cualidades u objetivos parciales de todo el proceso. Los mesociclos pueden durar de entre tres a ocho microciclos

en el entrenamiento (Méndez, 2016).

En el entrenamiento deportivo los mesociclos o ciclos medios son estructuras de organización del entrenamiento que suelen tener una duración de un mes 4 semanas (Javier Llumiquinga)

Microciclos

Representan el eslabón más pequeño y operativo del sistema de planificación del entrenamiento, es donde verdaderamente se constata el efecto de la carga, permitiendo la estructuración de esta en correspondencia al cumplimiento de los objetivos precedentes y la proyección inmediata de los propósitos competitivos (Méndez, 2016).

Son pequeñas estructuras que están constituidas por las sesiones de entrenamiento y por lo general tienen una duración de una semana en las cuales se muestran calentamiento general, calentamiento específico, tiempo de trabajo, micro pausas y macro pausas (Javier Llumiquinga)

2.1.6.4 Principios del entrenamiento deportivo

Reciben este nombre una serie de normas que la experiencia en distintos campos educativos y deportivos ha venido a consagrar como principios generales a toda actividad de enseñanza. Viene a ser una serie coherente de planteamientos que dirige la acción del experto educador sea cual fuere el deporte o la disciplina.

Dietrich M. Jürgen N. Christine O. Klaus R. (2004), consideran que: **Todos los entrenadores, profesores, instructores, asesores y funcionarios que actúan en los procesos de formación y desarrollo del deporte tienen la responsabilidad pedagógica de que el entrenamiento se rija por los principios éticos de rendimiento limpio, ético y humano. Además del desarrollo de la personalidad de los jóvenes deportistas que se**

entrenan y de la disminución al máximo de los riesgos mediante la realización de esfuerzos adaptados a la edad y al desarrollo (p.33)

La preparación deportiva está guiada por principios específicos basados en ciencias pedagógicas, psicológicas y biológicas. “Estos principios están relacionados con los objetivos del entrenamiento, por ellos deben ser utilizados correctamente para una mejor organización y lograr que los contenidos del entrenamiento sean más funcionales” (Bompa T. , 2005, pág. 67).

Se puede asegurar que hasta ahora la pedagogía utilizada en el deporte tiene y ha tenido unas connotaciones muy marcadas que pueden justificar de algún modo el progresivo alejamiento de las tendencias pedagógicas actuales. La pedagogía deportiva se ha construido a partir de modelos teóricos basados en la práctica adulta de alto nivel.

- **Principio de la participación activa**

En este principio se hallan integrados los factores: finalidad y objetivos del entrenamiento, el papel independiente y creativo del deportista y los deberes del deportista durante las fases de preparación.

(Bompa T. , 2005), señala: **El entrenador debe promover una evolución independiente y consiente mediante el liderazgo y la experiencia. Los deportistas deben percibir como su entrenador le conduce a una mejora de sus capacidades físicas, de su técnica y de sus rasgos psicológicos, de forma que puedan superar las dificultades del entrenamiento, (pág. 67)**

Por consiguiente, el papel del instructor como guía de la preparación deportiva del atleta es fundamental, ya que debe permitir al deportista su participación activa y consiente a la hora de realizar un ejercicio, Además este principio va más allá de la sesión de entrenamiento, ya que permite al deportista ser responsable de su progreso con la práctica de buenos

hábitos cotidianos.

- **Principio de la individualización**

El instructor es responsable de sus entrenados, por lo tanto, debe dar un trato individualizado a cada deportista, teniendo como base las características del mismo, en relación a su condición física, habilidades, potencial, su capacidad de aprendizaje y la especificidad del deporte. “Por ende, debe considerar estos aspectos en el plan de entrenamiento, para lograr el nivel de rendimiento deseado” (Bompa T. , 2005, pág. 98).

- **Principio de la progresión de la carga**

Este principio conforma la base de planificación del entrenamiento deportivo, y debe ser respetado por todos los deportistas independientemente de su nivel de rendimiento. Desde el punto de vista fisiológico, este principio se basa en que, a consecuencia del entrenamiento, la eficiencia funcional del cuerpo y, por tanto, su capacidad de trabajo, aumentarán gradualmente a lo largo de un periodo de tiempo. “Cualquier incremento significativo del rendimiento, requieren un periodo de entrenamiento y adaptación” (Bompa T. , 2005, pág. 76).

2.1.7El fisicoculturismo

El fisicoculturismo es una disciplina deportiva, que requiere un sistema energético anaeróbico, para alcanzar altas intensidades en la ejecución de los ejercicios y movimientos específicos en un programa de trabajo con pesas; la alimentación es un aspecto fundamental para esculpir el cuerpo del fisicoculturista.

En este contexto, de práctica del ejercicio y en el deporte en general, “un aspecto relevante es cómo el practicante de ejercicio se describe

físicamente y cómo esta descripción pudiera estar mediada por las manifestaciones de ansiedad mostradas por el sujeto, durante la ejecución motora” (Olmedilla, 2009, pág. 55).

El culturismo no es solo el salir a la pasarela y sacar los músculos. Además todo el mundo piensa que el culturista usan sustancias no apropiadas, pero no todos lo hacen, existe lo que se denomina culturismo natural en el que estos deportistas lo que hacen es ingerir alimentos naturales que ayudan al desarrollo del sistema muscular, por lo que creo que habría que respetar más a estas personas que dedican gran tiempo a fortalecer sus músculos y a cuidar su cuerpo su alimentación y su salud, al ser el culturismo uno de los deportes más costosos por la variedad de alimentación que debemos ingerir y cuidado que debemos tener (Javier Llumiquinga).

En los últimos años se ha comprobado un espectacular incremento en el número de personas que acuden a los gimnasios, con el fin de realizar programas de entrenamiento muscular; “fenómeno éste que ha sido atribuido a la presión social por mantener un cuerpo flexible, armonioso y desarrollado muscularmente, ajustándolo así a unos cánones de belleza específicos” (Arbinaga, 2008, pág. 79).

(Hernández, 2008), considera: **Aunque algunos consideran que un fisicoculturista es el practicante que supera un número elevado de centímetros en los grupos musculares, en mi opinión lo es cualquiera que ha logrado evolucionar hacia un cuerpo atlético y armoniosamente desarrollado. El fisicoculturista se distingue de los demás deportistas por el desarrollo de los dorsales, tríceps y muslos. Busca definición muscular y la máxima reducción de grasa corporal posible** (p. 15)

Se consideró como una ansiedad social específica y relacionada con el físico, “estrechamente vinculada con la imagen y la autoestima corporal, y con una importancia destacada en la ejecución del ejercicio como

actividad social, ya que el cuerpo se convierte aquí en el eje central” (Arbinaga Ibarzábal, 2011, pág. 80)

El Físico Culturismo es culto al cuerpo desde épocas pasadas empezó con los guerreros griegos, tanto por fuera como por dentro. Una persona no es considerada culturista cuando usa drogas que pueden dañar su cuerpo, espacialmente el sistema cardiovascular y sistema reproductor tales como esteroides, hormonas, testosterona, insulina, clenbuterol, etc., ya que está quitándose calidad de vida y dañando su cuerpo: hormonas, testículos, articulaciones, etc. (Javier Llumiyinga)

2.1.7.1 Trabajo de fuerza en el fisicoculturismo

El trabajo de fuerza en el fisicoculturismo es un método bastante utilizado, dado que, como resultado del entrenamiento de la fuerza, “la musculatura se hipertrofia, produciendo un aumento en el tamaño de los órganos, debido a un aumento del volumen de las células y la sustancia intercelular” (Hernández, 2008, pág. 78).

(Mingo, 2012), señala: **Dentro de las cualidades físicas básicas, la fuerza constituye uno de los factores fundamentales para la obtención del resultado deportivo. Independientemente del aspecto externo y estructural de la musculatura, es decir, del carácter heredado o adquirido de las características de fuerza, el entrenamiento de esta cualidad, al que sucede con la resistencia, es posiblemente el factor que más puede desarrollarse mediante un entrenamiento adecuado** (p. 202).

En este sentido, la fuerza dentro de la práctica del fisicoculturismo es muy relevante; además, como antecedente, la fuerza del hombre es la cualidad física que más se aprecia y admiran los demás. Esta característica está estrechamente vinculada con el fisicoculturismo, puesto que es un deporte estético de modelado corporal que hace visible la musculatura en su máxima expresión.

En la mecánica moderna se entiende por fuerza toda acción de un cuerpo material sobre otro, como resultado de lo cual produce un cambio en el estado de reposo o de movimiento de ese cuerpo. Desde el punto de vista deportivo, un atleta, un jugador o un deportista cualquiera, necesitan la fuerza para poner su cuerpo en movimiento cuando éste está parado, para pararlo cuando se halla en movimiento, para aumentar su aceleración cuando las circunstancias del juego o de la actividad que se realice lo requiera, para desviarlo de su trayectoria o desplazarlo, cambiar de dirección, saltar, para lanzar un objeto y para oponerse a la fuerza del contrario (p. 203).

Se debe considerar que la fuerza muscular del hombre como cualidad física, está determinada por la capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma, mediante la tensión muscular.

Para comprender de forma clara y precisa la capacidad de fuerza, se lo debe realizar en función de las diferentes modalidades de expresión de la misma, las cuales, se desarrollarán a continuación:

2.1.7.2 Tipos de tensión muscular

De acuerdo a (Verkhoshansky, 2000), “la tensión muscular es un fenómeno complejo que puede ser estudiado desde tres puntos de vista: duración, intensidad y frecuencia” (pág. 89)

- **Tónica:** Se produce al tratar de vencer una gran resistencia mediante una significativa y relativamente prolongada acción isométrica o anisométrica. Por ejemplo, cuando un halterófilo sostiene la barra por encima de su cabeza.
- **Fásica:** Se trata de un trabajo muscular dinámico desarrollado en ejercicios que incluyen movimientos cíclicos, donde cada ciclo incluye su propio ritmo de cambio de acción muscular, relajación y frecuencia de repetición.

- **Explosivo-isométrica o explosivo-tónica:** Se produce al vencer una resistencia significativa pero inferior a la que produce una tensión tónica (trabajo dinámico-estático o viceversa). “La acción muscular es concéntrica, pero con un componente inicial isométrico, que dependerá de la magnitud de la carga” (Mingo, 2012, pág. 78).

2.1.7.3 La Tonificación

La tonificación es la acción y efecto de tonificar (dar tono, dar vigor) “Es un factor fundamental en la práctica del fisicoculturismo, dado que, de ello depende la consecución de resultados estéticos, a partir de la mejora del tejido magro y pérdida de tejido graso” (Fernández, 2013, pág. 91).

En este marco, es oportuno referirse a los objetivos de la tonificación muscular:

- **Aumento de la fuerza:** Lo que se pretende conseguir con los ejercicios de tonificación es potenciar el tono muscular, que aportar a un aumento relativo de fuerza.
- **Capacitación muscular:** Uno de los objetivos que se persigue, es que los músculos estén en más capacitados para realizar esfuerzos diferentes a los que se realiza en el segmento principal de una clase aeróbica.
- **Corrección y prevención de problemas posturales:** Con la tonificación muscular y la elongación de determinados grupos musculares, se obtendrá un correcto equilibrio óseo muscular.
- **Aumento de la función metabólica:** Se ha demostrado científicamente que el aumento de masa muscular, favorece un mejor funcionamiento metabólico, produciéndose un mayor consumo calórico basal, generando mayores posibilidades de disminuir el tejido adiposo.

- **Disminución del tejido graso:** Esto se produce por el aumento de la función metabólica post-ejercicio. Por ello, la tonificación muscular es adecuada para personas sedentarias, para disminuir el peso muscular, protegiendo la masa muscular.

Para obtener los máximos beneficios con los ejercicios de tonificación muscular, se debe considerar, conocer la técnica de ejecución y prevenir lesiones. Por ello, se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Mantener siempre la postura anatómica, tanto en ejercicios de pie como en el suelo.
- Secuencia lógica en la realización de ejercicios.
- Grandes grupos musculares, trabajando en estos grupos se logra incidir en los músculos más pequeños.

Para la ejecución de la técnica deportiva en el fisicoculturismo se debe considerar lo siguiente:

- **El rango de movimiento articular:** Considerar que siempre debe ser completo.
- **El número de repeticiones:** Se realiza hasta que el músculo haya tenido tiempo suficiente para trabajar en profundidad. Esto irá en función del objetivo a conseguir con cada ejercicio.
- **Las palancas:** El trabajo muscular es mayor cuando mayor sea el peso que hay que vencer (resistencia). Las palancas (huesos), los músculos (potencia), el punto de apoyo (articulaciones) y el cuerpo (resistencia); deben trabajar de forma armoniosa y realizar los movimientos en las direcciones y extensiones permitidas, para evitar daños o lesiones.
- **La respiración:** Esta debe ser adecuada, se debe exhalar en las

contracciones e inhalar en las relajaciones.

- **Las contracciones:** “Generan la fuerza, pueden ser: isométrica, anisométrica o dinámica, miométrica o concéntrica y pliométrica o excéntrica” (Fernández, 2013, pág. 88).

La tonificación muscular como su propio nombre indica, con el tono de un músculo, es decir, lo duro que está dicho músculo cuando está en reposo, un músculo siempre se tonifica al realizar ejercicio, pero cada persona tiene su propio tono muscular y además, existe un tono máximo para cada músculo, por lo que una vez alcanzado ese límite de crecimiento, tu músculo ya estará plenamente tonificado o endurecido. (Javier Llumiquinga)

2.1.7.4 Ejercicios generales y específicos

Es importante considerar algunos aspectos previos a la realización del programa de ejercicios. El instructor deberá tener en cuenta si se trata de un culturismo elemental, medio, superior o de competición y las necesidades individuales del atleta. Por otra parte, “se deberá incluir una revisión médica, el establecimiento de objetivos del entrenamiento y un adecuado registro del progreso del fisiculturista” (Pearl, 2003, pág. 90).

(Brown, 2008), considera: **El entrenamiento de la fuerza tiene muchos beneficios potenciales diferentes. Las adaptaciones al entrenamiento de resistencia no se limitan a aumentar el tamaño y la fuerza del músculo. También se puede entrenar para mejorar la tolerancia y la potencia musculares, así como el rendimiento deportivo. Los objetivos personales que se establezcan afectarán en gran medida, el modo en que se diseñe el programa porque influirá en las variables de entrenamiento que se utilizarán en él (p. 134).**

Los ejercicios que se propondrán a continuación, se pueden llevar a cabo con diferentes resistencias, como el propio cuerpo, mancuernas,

gomas elásticas. Los ejercicios están dirigidos a la parte superior, torso y parte inferior del cuerpo.

- **Ejercicios de tonificación muscular para miembros superiores**

Existe una amplia cantidad de ejercicios que se pueden realizar para fortalecer la parte superior del cuerpo. En el fisicoculturismo, los ejercicios fundamentales que fortalecen los músculos del tórax, los hombros, la espalda y los brazos, así como en algunos movimientos más avanzados. “Estos sirven para varios propósitos: ayudar a lograr un buen acondicionamiento físico, a mejorar el rendimiento deportivo, a acondicionar el cuerpo para el culturismo y prevenir lesiones” (Brown, 2008, pág. 67).

- **Ejercicios de tonificación muscular para el torso**

Los ejercicios orientados a la musculatura del torso cumplen varias funciones que incluyen la de estabilizar la columna vertebral y ayudar a que las fuerzas generadas por la parte inferior del cuerpo sean transferidas a los brazos.

“Se puede considerar que los músculos del torso son los que conectan los músculos de la parte inferior del cuerpo con los de la parte superior” (Brown, 2008, pág. 80).

- **Ejercicios de tonificación muscular para los miembros inferiores**

La mayoría de las personas que practican culturismo comienzan con un programa de entrenamiento de fuerza alto y se concentran en la ejercitación de la parte superior del cuerpo.

Sin embargo, es importante que no se descuiden los músculos de la parte inferior, y “los movimientos se realizan según prescripción, de acuerdo a cada clase de persona, desde los principiantes hasta los

deportistas profesionales” (Brown, 2008, pág. 83).

2.1.7.5 Poses

La IFBB 2016. pág. 7 señala. **En cada una de las poses obligatorias han de fijarse en primer lugar los grupos musculares que la pose pone especialmente en relieve, para a continuación estudiar el físico completo, comenzando por la cabeza e inspeccionando en dirección descendente cada parte del cuerpo iniciando e examen con una toma general de impresiones en las que se observa la masa, la densidad y la definición muscular, así como equilibrio en desarrollo.**

2.1.7.6 Poses comparativas

- **De frente doble bíceps**

De pie de frente a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores elevan los brazos hasta la altura de los hombros, doblando los codos y colocando las manos cerradas en puño, en dirección hacia abajo, con lo cual se contraen los bíceps, que son los grupos musculares a valorar, además “los competidores deben contraer la mayor cantidad de músculos que pueda para ver definición muscular” (IFBB reglamento 2016 pág. 9)

- **De frente expansión dorsal**

De pie de frente a los jueces con las piernas algo separadas, los competidores colocan las manos preferiblemente cerradas, contra la pared baja de la cintura expandiendo los músculos dorsales, donde “los jueces comprueban si la expansión dorsal es buena, si esta logra una similitud con una “V” prosiguiendo con la observación de todo el cuerpo verificando la tonificación de todos los grupos musculares” (IFBB

reglamento 2016 pág. 9).

- **De perfil expansión pectoral**

Se coloca de pie con un costado dirigido a los jueces, flexionando el brazo más cercano a los mismos hasta la posición de ángulo recto, con el puño cerrado y tomándose la muñeca con la otra mano, la pierna más cercana a los jueces debe estar doblada hacia adelante a la altura de la rodilla con el talón elevado, los deportistas expanden el pectoral todo lo posible y contraen los músculos ejerciendo presión hacia arriba “para esta pose los competidores pueden elegir el lado que deseen mostrando así su mejor perfil” (IFBB reglamento 2016 pág. 10)

- **De espaldas doble biceps.**

Los competidores permanecen de pie dando la espalda a los jueces, flexionan los brazos y ponen las manos como en la pose frontal de bíceps colocando una de las piernas desplazada hacia atrás con el talón elevado y el peso apoyado sobre los dedos de los pies, contrayendo los músculos de los brazos, así como los de los hombros, la espalda alta y baja, muslos y los gemelos.

Los jueces deben observar en primer lugar los músculos de los brazos y acto seguido examinar a los competidores de cuerpo entero, ya que esta pose ofrece a la vista mayor número de grupos musculares que otras: el cuello, los deltoides, los bíceps, los tríceps, los antebrazos, los trapecios, los teres, los infra espinosos, los dorsales, los lumbares, los oblicuos los glúteos, los bíceps femorales y los gemelos, arriba (IFBB reglamento 2016 pág. 10)

- **De espaldas expansión dorsal**

Los competidores se sitúan de espalda a los jueces y colocan las

manos en la cintura manteniendo los codos bien separados y una pierna desplazada hacia atrás con el talón elevado el peso apoyado sobre los dedos de los pies. Deben contraer los dorsales para lograr una máxima expansión, y mostrar los gemelos presionando hacia abajo con los dedos de los pies. “Los jueces deben fijarse en la expansión de los músculos dorsales, pero también en la densidad muscular, concluyendo su examen con una inspección del conjunto del cuerpo” (IFBB reglamento 2016 pág. 11).

- **De perfil extensión de tríceps**

En esta pose, los competidores pueden elegir el lado que les permite exhibir su perfil más fuerte. Dirigido hacia los jueces y colocan ambos brazos por detrás de la espalda. Pueden, a su elección, unir los dedos o bien agarrar la muñeca del brazo que se encuentra al frente, con la mano del otro brazo. La pierna más cercana a los jueces debe estar flexionada por la rodilla y desplazada hacia atrás con el talón elevado y apoyado el peso sobre los dedos de los pies.

Los competidores ejercen presión contra el brazo que queda por delante obligando a contraerse al tríceps; también elevan el pecho contrayendo los músculos abdominales, así como los del muslo y las pantorrillas. “Los jueces estudian primeramente el despliegue del tríceps, concluyendo con una inspección del cuerpo en su conjunto (IFBB “reglamento 2016 pág. 12).

- **De frente abdominales y muslos**

De pie, de frente a los jueces, los competidores colocan ambas manos por detrás de la cabeza y adelantan una pierna.

“Con una ligera contracción del tronco, tensan los músculos abdominales y al mismo tiempo los de la pierna adelantada. Los jueces

deben estudiar la musculatura abdominal y la del muslo y concluir con la inspección global del cuerpo” (IFBB reglamento 2016 pág. 12).

Como se dijo anteriormente, el fisiculturismo es por naturaleza, una disciplina estética, que busca mostrar la voluptuosidad de un cuerpo bien esculpido y tonificado. Las poses son técnicas empleadas en el culturismo, para poner de manifiesto los resultados logrados.

(Pearl, 2003), señala: **El culturismo es un deporte, pero la pose es un arte. En el pasado muy pocos culturistas llegaron tan lejos, como para participar en competiciones. Sin embargo, hoy en día hay un interés creciente tanto en el culturismo como en la competición en hombres y mujeres** (p. 48)

Para lograr poses perfectas, se requiere de la práctica continua y de una comprensión de la anatomía y del propio cuerpo. Para ello, hay que considerar algunos aspectos que ayuden y faciliten su ejecución, tales como: “La práctica regular de sesiones orientadas a la contracción y estiramiento para lograr el control muscular voluntario y además la mejora de la tonificación muscular” (Pearl, 2003, pág. 85).

2.1.8 Elementos para el entrenamiento de las poses

El arte de posar requiere de elementos visuales para la correcta ejecución; el uso del espejo contribuye a hacer que cada sesión resulte constructiva para determinar los defectos o puntos débiles en las poses. Utilizar una cámara puede ser otro método adecuado para corregir los defectos. “Dentro del proceso de preparación deportiva del fisiculturista, se debe orientar dentro de las sesiones, una media hora, de entre tres o cuatro días a la semana de esta práctica” (Pearl, 2003, pág. 89).

En este marco, es importante señalar las poses básicas en el fisiculturismo que son motivo del presente estudio y se manifiestan en la

competencia. El instructor debe preparar a los deportistas desde un punto de vista de la estética e imagen corporal para que se observe una verdadera simetría en la ejecución de la técnica de poses: frontal, lateral y posterior.

- **Pose frontal:** En esta pose se enfatiza el desarrollo armónico en la cadena cinética del bíceps y tríceps.
- **Pose lateral:** La cadena preponderante cinéticamente destacada en esta pose es el pecho y tríceps lateral.
- **Pose posterior:** Se observa la definición de los músculos dorsales.

2.2 Posicionamiento teórico personal

El presente estudio se fundamenta teóricamente en que la preparación deportiva del fisiculturismo se orienta en la teoría axiológica, puesto que tiene la posibilidad de exponer valores claros y coherentes en la práctica de la educación física y los procesos de entrenamiento deportivo.

En concordancia, con recientes estudios revelan que los deportistas entienden como reconocer y gestionar el riesgo y cumplir con las tareas asignadas, así como asumir la responsabilidad de su propia preparación y comportamiento personal y social. Los fisiculturistas aprenden a lidiar tanto con el éxito como con el fracaso y a evaluar los resultados en relación con logros anteriores, propios y ajenos.

A través de la competición y la cooperación los fisiculturistas asimilan el papel que cumplen las reglas estructuradas, las convenciones, los valores, los criterios de rendimiento y el juego limpio, estos celebran las diferentes contribuciones de los demás y valoran las exigencias y los beneficios del trabajo en equipo. Refuerza el comportamiento pro social a

través de la participación y el rendimiento.

Otra de las teorías que sustentan el trabajo es el conocimiento científico en la praxis deportiva del fisicoculturismo, por ello, es determinante un verdadero perfil profesional de los instructores deportivos en una disciplina que se practica en el medio y tiene de reconocimiento social.

La acción educativa-formativa en la práctica deportiva contribuye al desarrollo biopsicosocial del deportista, aspectos que se reflejan en el rendimiento deportivo y competitivo.

2.3 Glosario de términos

Actividad física. Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

Culturismo. Práctica sistemática de ejercicios gimnásticos, encaminados al desarrollo de la musculatura. Se incluyen también ejercicios con pesas.

Deporte. Es toda actividad física que consta de reglas o normas que se desarrolla en un área determinada o espacio.

Deportista. Cualquier persona que por afición o profesionalmente practica algún deporte.

Fisicoculturismo. Conocido como culturismo, es una actividad basada en ejercicios físicos intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistentes, la mayoría de veces, en el entrenamiento de pesas en

el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza/hipertrofia.

Fuerza. La fuerza es la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarla por medio de la acción muscular. Se puede definir también como la capacidad de vencer resistencias que se oponen a la progresión de nuestros movimientos.

Gimnasio. Son centros de educación y esparcimiento físico donde se practican diversas actividades deportivas.

Hipertrofia. Crecimiento del tejido muscular mediante un aumento del tamaño de los elementos constitutivos del tejido y no del número de células.

Imagen corporal. Es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social. // Se entiende por imagen corporal la visión que tiene una persona sobre su propio cuerpo y la valoración que hace de él.

Instruir. (Enseñar). Proporcionar a alguien conocimientos e informaciones. Comunicar sistemáticamente ideas, avisos o reglas de conducta.

Instructor. Persona que se dedica a la enseñanza y que es responsable, durante un periodo de tiempo, de la educación y formación de un grupo de alumnos-deportistas. El instructor deportivo procura que sus alumnos tengan la posibilidad de desarrollar funciones motrices y procesos de pensamiento avanzados.

Metodología. - Estudio los métodos de enseñanza en los procesos deportivos.

Periodización. Es la división del tiempo justo más las actividades físico

deportivo a realizarse en un periodo propuesto.

Planificación. Es la elaboración sistemática de la ejecución y evaluación del entrenamiento de un atleta.

Planificación del entrenamiento. Sistema integro de contenidos, que como parte de la estructura de carga estarán dirigidos a proyectar de manera estratégica la preparación deportiva en intercomunicación con la dinámica competitiva vigente. Esta planificación puede ser a corto, mediano y a largo plazo siempre que la competencia constituya el fin y no el medio de la preparación.

Preparación del deportista. Es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. Está compuesta por los siguientes tipos de preparación: física, técnica, táctica, teórica y psicológica.

Preparación físico deportiva. Es el entrenamiento que desarrolla una persona para estar en condiciones de realizar una cierta actividad deportiva. A través de determinados ejercicios y de una alimentación saludable, un individuo puede “preparar” su cuerpo para afrontar un determinado reto.

Preparación física. Es el desarrollo de las cualidades y capacidades físicas necesarias en la actividad deportiva. La preparación física está constituida por los métodos y procesos de entrenamiento, utilizados de forma secuencial atendiendo a los principios de la periodización y que pretenden llevar al deportista al ápice de su condición física específica, a partir de una base general óptima.

Principios del entrenamiento. Son un conjunto de postulados generales de interacción reciproca que se derivan de las regularidades existentes de carácter social, biológico, psíquico y pedagógico, aportando las directrices

metodológicas que condicionan el diseño de la estructura y la organización del proceso de entrenamiento deportivo.

Procesos. - Es un programa o pasos a seguir de ejecución en un sistema deportivo.

Sesión. - Día de entrenamiento subdividido con el tema a practicar.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cómo identificar la formación académica, experiencia, capacitación y nivel de conocimientos de los instructores de fisicoculturismo?
- ¿Cuáles son los procesos metodológicos de periodización, planificación y principios de la preparación deportiva de los fisicoculturistas?
- ¿Cómo establecer el trabajo y ejercicios de fuerza específicos para la técnica de poses?
- ¿Cómo diseñar una propuesta alternativa de fundamentos teórico-prácticos para la preparación de los fisicoculturistas

2.5 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Comprende los distintos conocimientos y procedimientos que emplea el instructor para garantizar el cumplimiento de la planificación y el logro de los resultados deportivos.	Proceso de entrenamiento deportivo	Preparación académica. Preparación metodológica. Preparación técnica.	<ul style="list-style-type: none"> • Formación académica. • Experiencia. • Capacitación . • Principios. • Metodología. • Planificación. • Periodización • Hipertrofia.
	Fisicoculturismo	Formación general. Formación específica.	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios: Generales y Especiales. • Técnica de poses

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 De campo

Se cumplió en los gimnasios de fisicoculturismo en la ciudad de Otavalo. Para la recolección de datos se tomó la información a instructores y deportistas, con el fin de analizarlos, los mismos, que aportaron a una visión clara de la problemática deportiva, relacionada con los procesos metodológicos.

3.1.2 Bibliográfica

La información que orienta el marco teórico se la obtuvo de textos actualizados, tesis académicas, sitios web especializados, artículos científicos entre otros, relacionados con el objeto de estudio.

3.1.3 Descriptiva

El trabajo de investigación realizó un análisis descriptivo de los sujetos de estudio relacionados con la problemática. Dicho estudio, permitió identificar las características de los procesos de preparación deportiva que utilizan los instructores de fisicoculturismo.

3.1.4 Propositiva

Los resultados de la investigación de acuerdo a las dimensiones que

evidenciaron problemas, permitieron determinar el diseño de una propuesta alternativa de solución al problema de estudio.

La presente investigación se orienta por un diseño no experimental (el investigador se limitó a observar el fenómeno de estudio, sin manipular las variables), es de corte transversal (los datos fueron tomados en un sólo momento). El tipo y diseño de la investigación corresponde al multimétodo, es decir, emplea tanto la investigación cuantitativa y cualitativa.

3.2 Métodos

3.2.1 Histórico – lógico

Cuando se establece antecedentes del problema para la formulación de los objetivos, interrogantes; para luego recabar la información científica pertinente al marco teórico y la metodología.

3.2.2 Analítico – sintético

En el proceso de investigación se empleó en el análisis de los datos e interpretación de resultados.

3.2.3 Inductivo – deductivo

Se observó de manera general para luego llegar a una conclusión específica de sus manifestaciones y esto ayudará a una mejor guía para conseguir la propuesta.

3.2.4 Matemático – estadístico

El análisis e interpretación de resultados que se procesó en tablas y gráficos, permitió establecer características cuantitativas y cualitativas del

objeto de estudio.

3.3 Técnicas e instrumentos

La encuesta, para la recopilación de información, se empleó como técnica la encuesta. Para ello, se aplicó el cuestionario como instrumento; el que consta de 10 preguntas para los instructores.

Observación directa, esta técnica permitió observar de forma directa la ejecución de las poses del fisicoculturismo por parte de los fisiculturistas, se diseñó una ficha de observación.

3.4 Población

Se consideran sujetos de estudio a los deportistas, entrenadores y monitores de los clubes de fisicoculturismo de la ciudad de Otavalo.

Cuadro 1 Población

GIMNASIOS DE FISICOCULTURISMO	INSTRUCTORES	FISICOCULTURISTAS
POWER GYM	1	6
HERCULES GYM	2	15
CERO ESTRÉS GYM	3	16
FUERZA EXTREMA GYM	2	15
D´GOLDEN GYM	2	10
24FIT GYM	3	15
HERO GYM	2	10
FORDEN GYM	2	12
ATHETIC GYM	1	16
XTREM GYM	2	15
TOTAL	20	130

Fuente: entrenadores y monitores

3.5. Muestra

Se tomó como muestra a toda la población.

CAPÍTULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los datos recopilados a través de las encuestas planteadas a los instructores de fisicoculturismo y las fichas de observación aplicados a los deportistas de los gimnasios de la ciudad de Otavalo, fueron calculados, constituidos, sistematizados e indicados de forma descriptiva mediante frecuencias y porcentajes.

Para el análisis, interpretación y difusión de resultados se puntualizaron los objetivos e interrogantes de la investigación, respaldados con la teoría científica consultada. Una vez realizada la investigación de campo se obtuvo los siguientes resultados:

4.1. Análisis e interpretación encuesta a los entrenadores

4.1.1. Encuesta a entrenadores

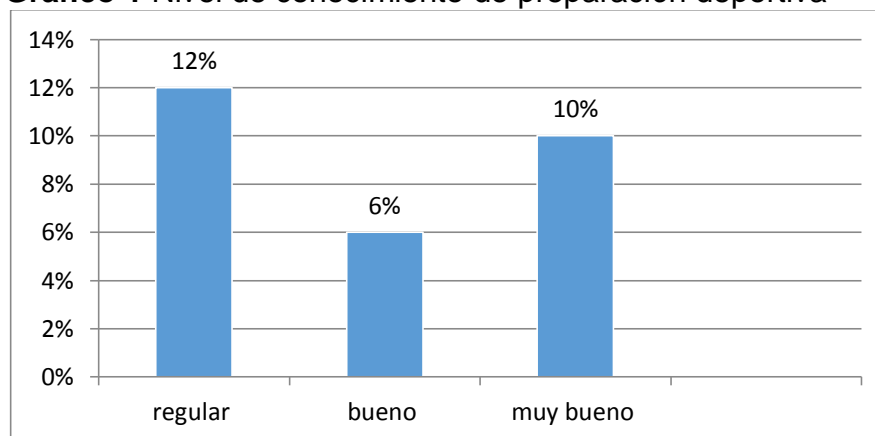
Pregunta 1. ¿Cómo considera su nivel de conocimientos sobre el proceso de entrenamiento en el fisicoculturismo?

Cuadro 2 Nivel de conocimientos de la preparación deportiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	2	10%
Bueno	6	30%
Regular	12	60%
Total encuestados	20	100%

Fuente: La encuesta a instructores de fisicoculturismo.

Gráfico 1 Nivel de conocimiento de preparación deportiva



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación:

Más de la mitad de los instructores y monitores consideran que su conocimiento sobre la preparación deportiva en fisicoculturismo es muy bueno.

Menos de la mitad consideran que su conocimiento es bueno y regular, lo que implicaría que estos procesos metodológicos estarían dirigidos y desarrollados inadecuadamente por los instructores restantes.

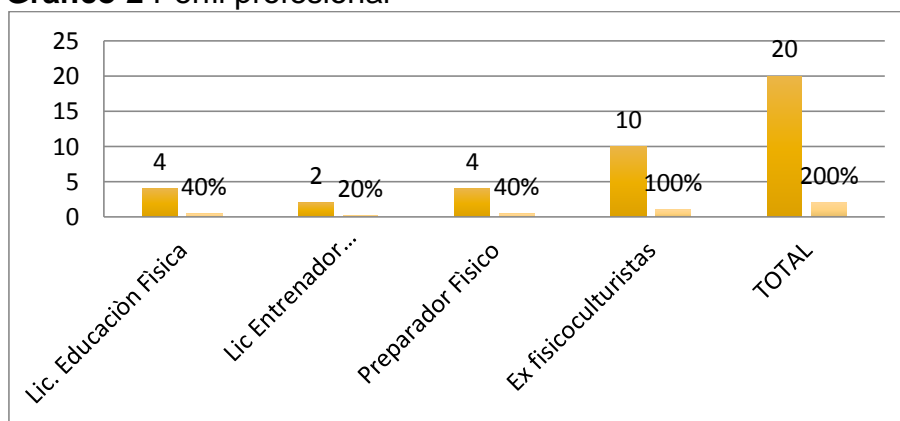
Pregunta 2. Señale, ¿cuál es su perfil profesional como instructor de fisicoculturismo?

Cuadro 3 Perfil profesional

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Licenciado en Entrenamiento Deportivo	2	10%
Preparador físico	4	20%
Licenciado en Educación Física	4	20%
Ex físico culturista	10	50%
Total encuestados	20	100%

Fuente: La encuesta a instructores de fisicoculturismo.

Gráfico 2 Perfil profesional



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación.

La mitad de los instructores encuestados son ex deportistas; se puede evidenciar la carencia de formación profesional. Menos de la mitad de los instructores son profesionales en educación física y/o preparadores deportivos. Un mínimo de instructores son licenciados en entrenamiento deportivo.

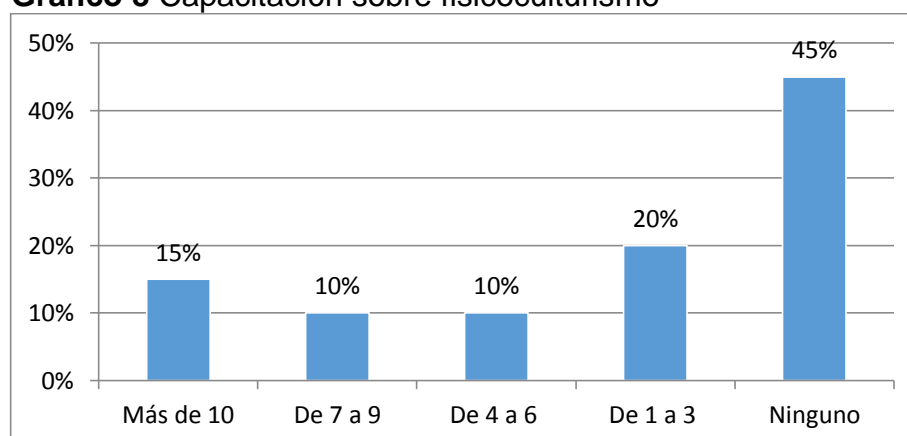
Pregunta N° 3. ¿Indique el número de eventos relacionados con capacitación sobre procesos deportivos en fisicoculturismo, ha participado?

Cuadro 4 Capacitación sobre fisicoculturismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Más de 10	3	15%
De 7 a 9	2	10%
De 4 a 6	2	10%
De 1 a 3	4	20%
Ninguno	9	45%
Total encuestados	20	100%

Fuente: La encuesta a instructores de fisicoculturismo.

Gráfico 3 Capacitación sobre fisicoculturismo



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación.

Menos de la mitad de los instructores manifiestan que han participado de 4 a 6 eventos, porcentaje minoritario señala haber participado de entre 7 a 9 y 1 a 3 eventos de capacitación sobre preparación deportiva en fisicoculturismo. Algunos instructores no se capacitan.

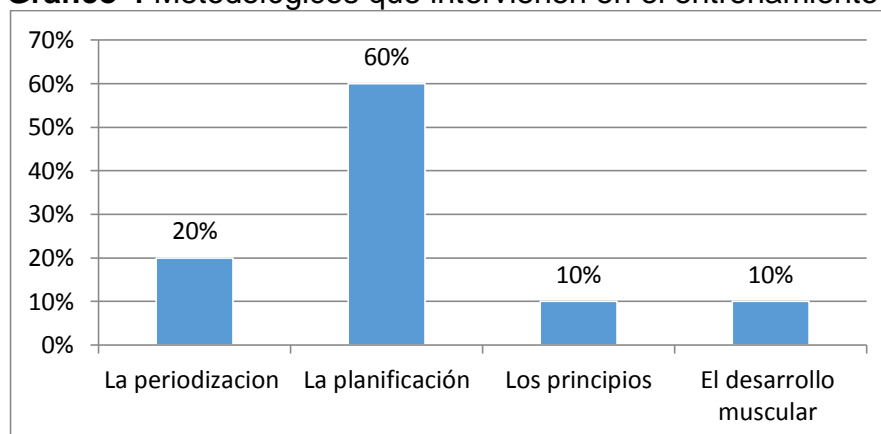
Pregunta 4. Señale los aspectos metodológicos que intervienen en la preparación deportiva del fisicoculturismo.

Cuadro 5 Metodológicos que intervienen en el entrenamiento

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
La periodización	4	20%
La planificación	12	60%
Los principios	2	10%
El desarrollo muscular	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: La encuesta a instructores de fisicoculturismo.

Gráfico 4 Metodológicos que intervienen en el entrenamiento



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación

Más de la mitad de los instructores considera que el desarrollo muscular es el aspecto metodológico más importante que interviene en la preparación deportiva. Un porcentaje menor estima que lo es la periodización. Algunos instructores señalan por su parte, que son la planificación y los principios.

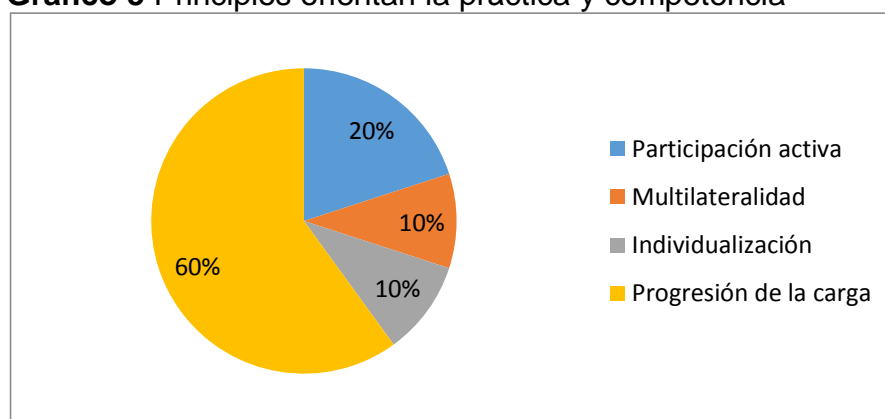
Pregunta N° 5. ¿Señale los principios que orientan la práctica y competición en el fisicoculturismo?

Cuadro 6 Principios orientan la práctica y competencia

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Participación activa	4	20%
Multilateralidad	2	10%
Individualización	2	10%
Progresión de la carga	12	60%
TOTAL	20	100%

Fuente: La encuesta a instructores de fisicoculturismo.

Gráfico 5 Principios orientan la práctica y competencia



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación

Más de la mitad de los instructores encuestados considera que la progresión de la carga es el principio más importante que orienta la práctica y competición en el fisicoculturismo. Un porcentaje minoritario piensa que la participación activa es el más importante, mientras que, algunos señalan que son la multilateralidad y la individualización.

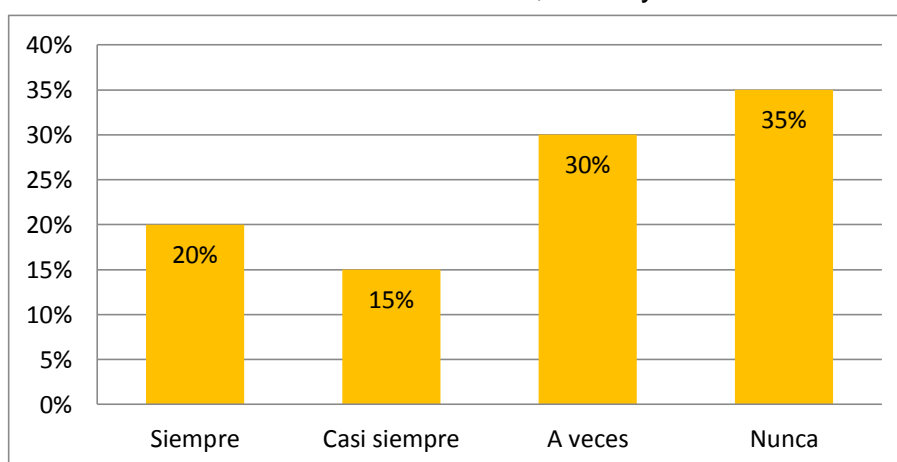
Pregunta N° 6. ¿En la preparación del fisicoculturista, usted establece una planificación a nivel macro, meso y micro?

Cuadro 7 Planificación a nivel macro, meso y micro

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	20%
Casi siempre	3	15%
A veces	6	30%
Nunca	7	35%
Total encuestados	20	100%

Fuente: La encuesta a instructores de fisicoculturismo.

Gráfico 6 Planificación a nivel macro, meso y micro



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación

De acuerdo con la interrogante, más de la mitad de instructores investigados, señalan que a veces y nunca establecen una planificación a nivel macro, meso y micro en la preparación del fisicoculturista. Por otra parte, menos de la mitad de instructores responden siempre y casi siempre. Se evidencia el desconocimiento de la planificación en la preparación del deportista.

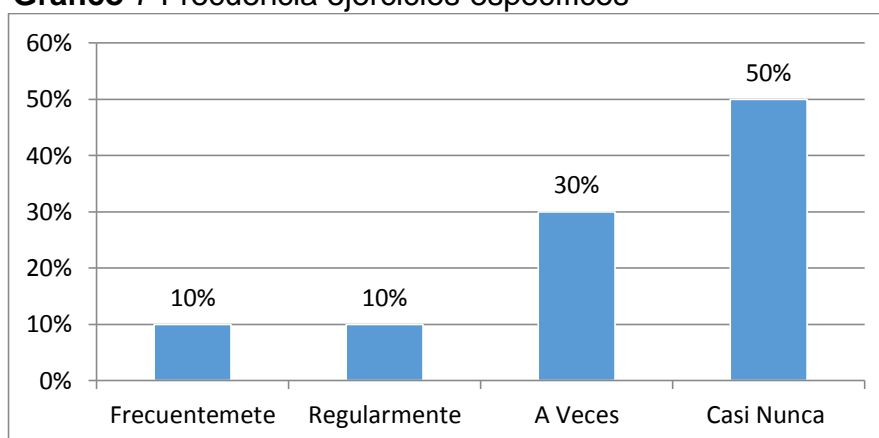
Pregunta N° 7. ¿Con qué frecuencia utiliza usted, ejercicios específicos para el desarrollo de la fuerza y tonificación muscular?

Cuadro 8 Frecuencia de ejercicios específicos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	2	10%
Regularmente	2	10%
A veces	6	30%
Casi nunca	10	50%
Total encuestados	20	100%

Fuente: La encuesta a instructores de fisicoculturismo.

Gráfico 7 Frecuencia ejercicios específicos



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación.

La mitad de instructores responden que a veces aplican ejercicios específicos para el desarrollo de la fuerza y tonificación muscular. Menos de la mitad, casi nunca lo hacen; mientras que, un porcentaje minoritario lo realiza regular y frecuentemente.

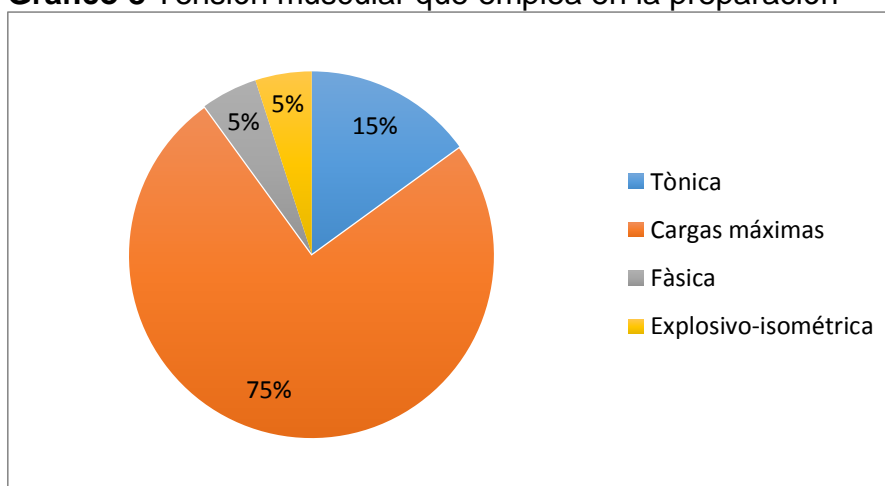
Pregunta N° 8. ¿Qué tipos de tensión muscular emplea en la preparación del fisicoculturista?

Cuadro 9 Tensión muscular que emplea en la preparación

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Tónica	3	15%
Cargas máximas	15	75%
Fásica	1	5%
Explosivo-isométrica	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: La encuesta a instructores de fisicoculturismo.

Gráfico 8 Tensión muscular que emplea en la preparación



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación

Las tres cuartas partes de los instructores encuestados, señalan que las cargas máximas representan un tipo de tensión muscular, lo cual es incorrecto. Mientras que, porcentajes minoritarios señalan correctamente los tipos de tensión muscular: tónica, fásica y explosivo-isométrica.

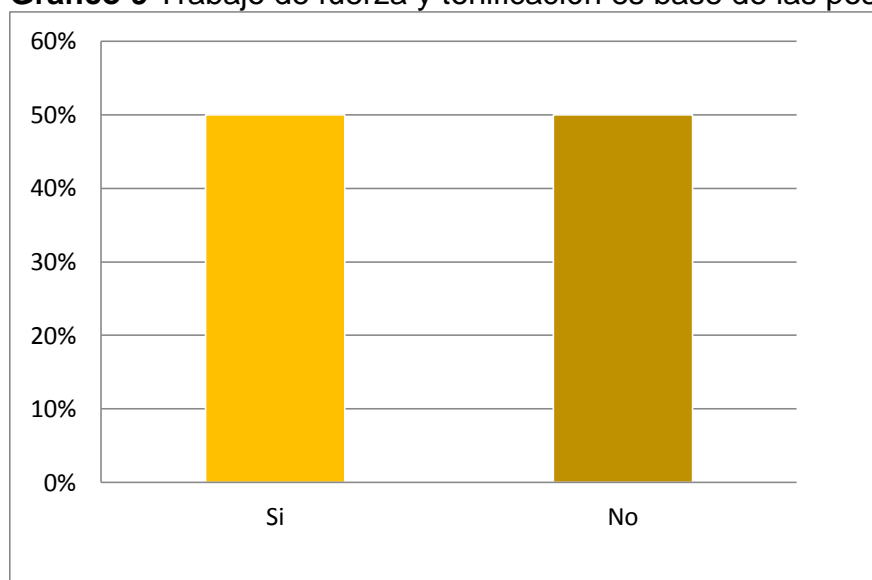
Pregunta N° 9. ¿Considera usted que el trabajo de fuerza y tonificación es base para la técnica de poses?

Cuadro 10 Trabajo de fuerza y tonificación es base de las poses

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	50%
No	10	50%
TOTAL	20	100%

Fuente: La encuesta a instructores de fisicoculturismo.

Gráfico 9 Trabajo de fuerza y tonificación es base de las poses



Autor: Javier Llumiquinga.

Interpretación

La mitad de los instructores responden que el trabajo de fuerza y tonificación si son base de la técnica de poses, la otra mitad señalan que no. Existe paridad en la respuesta.

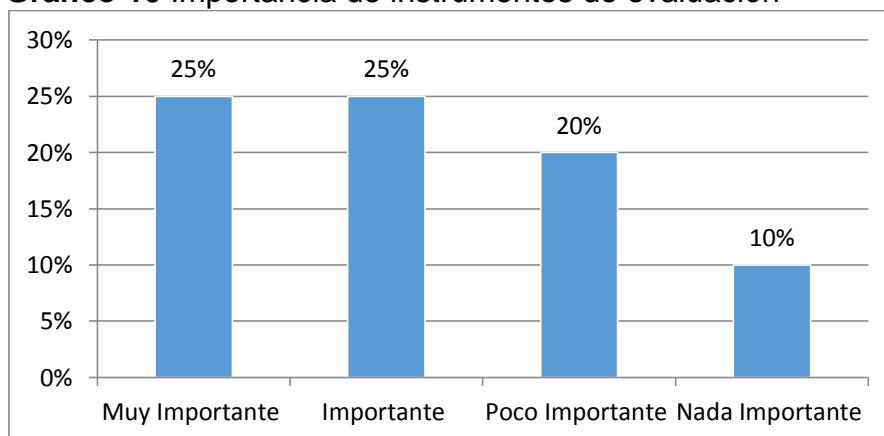
Pregunta N° 10. ¿Qué importancia da usted a un instrumento de evaluación, que permita valorar la ejecución de las poses del fisicoculturismo?

Cuadro 11 Importancia de instrumentos de evaluación

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	20	100%
Importante	0	0%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: La encuesta a instructores de fisicoculturismo.

Gráfico 10 Importancia de instrumentos de evaluación



Fuente: Javier Llumiquinga.

Interpretación

La totalidad de los instructores, consideran que es muy importante tener un instrumento para valorar la ejecución de las poses en los deportistas de fisicoculturismo.

4.1.2 Encuesta a deportistas

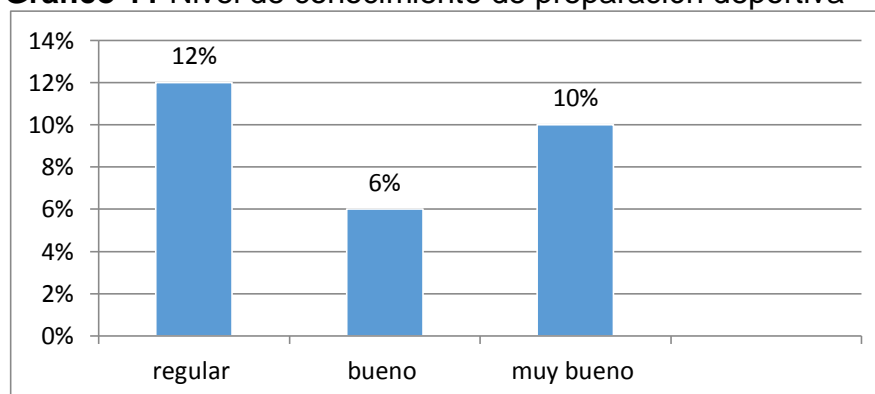
Pregunta 1. ¿Cómo considera el nivel de conocimientos de su instructor sobre el proceso de entrenamiento en el fisicoculturismo?

Cuadro 12 Nivel de conocimientos de la preparación deportiva

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	2	10%
Bueno	6	30%
Regular	12	60%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Encuesta a deportistas

Gráfico 11 Nivel de conocimiento de preparación deportiva



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación: Más de la mitad de los instructores y monitores consideran que su conocimiento sobre la preparación deportiva en fisicoculturismo es muy bueno.

Menos de la mitad consideran que su conocimiento es bueno y regular, lo que implicaría que estos procesos metodológicos estarían dirigidos y desarrollados inadecuadamente por los instructores restantes.

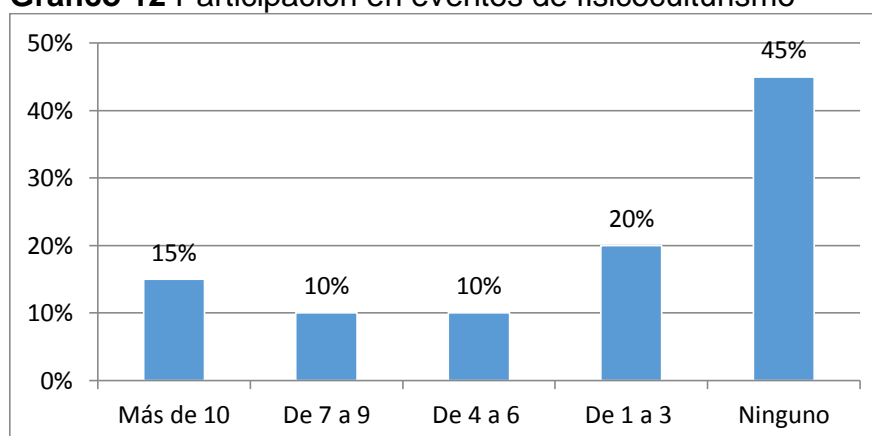
Pregunta N° 2. ¿Indique el número de eventos relacionados con capacitación sobre procesos deportivos en fisicoculturismo, en los que ha participado su instructor?

Cuadro 13 Participación en eventos de fisicoculturismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Más de 10	3	15%
De 7 a 9	2	10%
De 4 a 6	2	10%
De 1 a 3	4	20%
Ninguno	9	45%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Encuesta a deportistas

Gráfico 12 Participación en eventos de fisicoculturismo



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación.

Menos de la mitad de los instructores manifiestan que han participado de 4 a 6 eventos, porcentaje minoritario señala haber participado de entre 7 a 9 y 1 a 3 eventos de capacitación sobre preparación deportiva en fisicoculturismo. Algunos instructores no se capacitan.

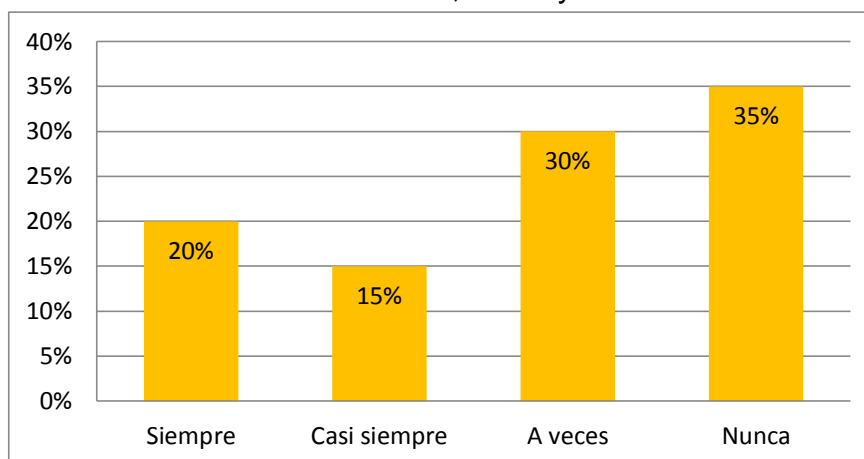
Pregunta N° 3. ¿En la preparación del fisicoculturista, su instructor establece una planificación a nivel macro, meso y micro?

Cuadro 14 Respuesta planificar a nivel macro, meso y micro

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	20%
Casi siempre	3	15%
A veces	6	30%
Nunca	7	35%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Encuesta a deportistas

Gráfico 13 Planificación macro, meso y micro



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación

De acuerdo con la interrogante, más de la mitad de instructores investigados, señalan que a veces y nunca establecen una planificación a nivel macro, meso y micro en la preparación del fisicoculturista. Por otra parte, menos de la mitad de instructores responden siempre y casi siempre. Se evidencia el desconocimiento de la planificación en la preparación del deportista.

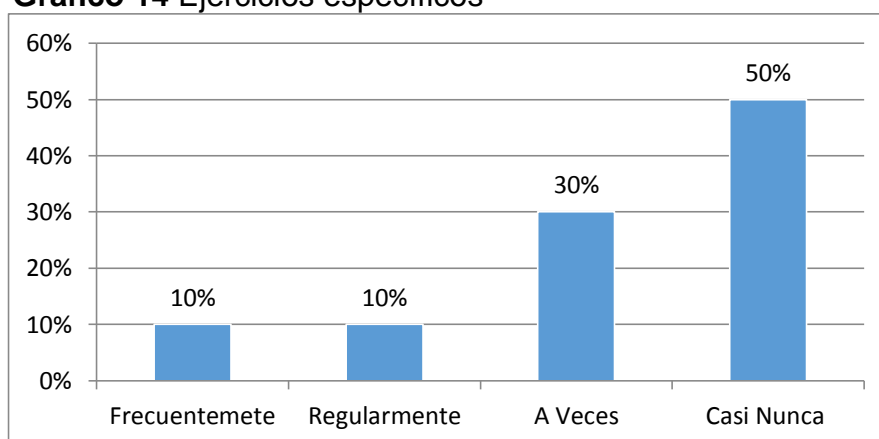
Pregunta N° 4. ¿Con qué frecuencia utiliza usted, ejercicios específicos para el desarrollo de la fuerza y tonificación muscular?

Cuadro 15 Ejercicios específicos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	2	10%
Regularmente	2	10%
A veces	6	30%
Casi nunca	10	50%
Total encuestados	20	100%

Fuente: Encuesta a deportistas

Gráfico 14 Ejercicios específicos



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación.

La mitad de instructores responden que a veces aplican ejercicios específicos para el desarrollo de la fuerza y tonificación muscular. Menos de la mitad, casi nunca lo hacen; mientras que, un porcentaje minoritario lo realiza regular y frecuentemente.

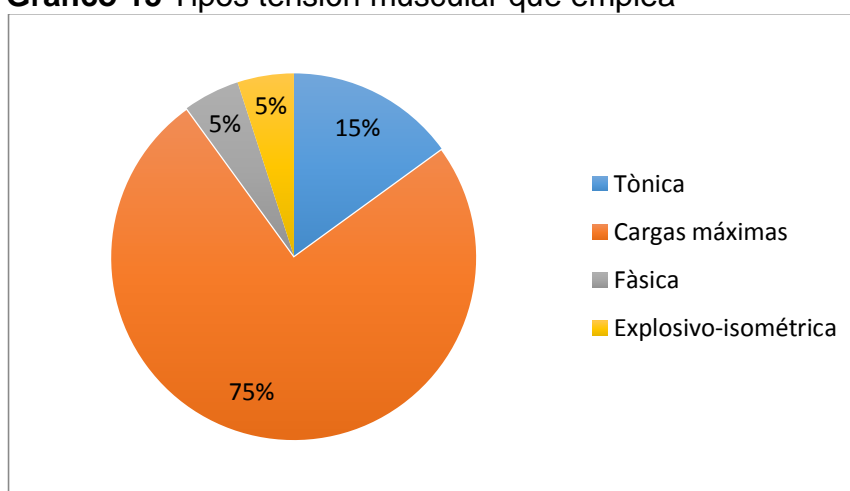
Pregunta N° 5. ¿Qué tipos de tensión muscular emplea para su preparación como fisicoculturista?

Cuadro 16 Tipos de tensión muscular que emplea

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Tónica	3	15%
Cargas máximas	15	75%
Fásica	1	5%
Explosivo-isométrica	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta a deportistas

Gráfico 15 Tipos tensión muscular que emplea



Autor: Javier Llumiquinga

Interpretación

Las tres cuartas partes de los instructores encuestados, señalan que las cargas máximas representan un tipo de tensión muscular, lo cual es incorrecto. Mientras que, porcentajes minoritarios señalan correctamente los tipos de tensión muscular: tónica, fásica y explosivo-isométrica.

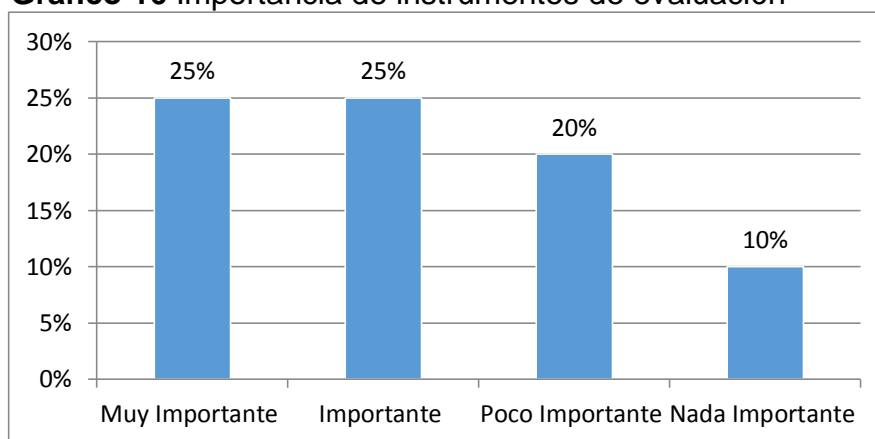
Pregunta N° 6. ¿E s importante para usted que su instructor utilice instrumentos de evolución para controlar su progresión?

Cuadro 17 Importancia de instrumentos de evaluación

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	20	100%
Importante	0	0%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Encuesta a deportistas

Gráfico 16 Importancia de instrumentos de evaluación



Fuente: Javier Llumiquinga.

Interpretación

La totalidad de los instructores, consideran que es muy importante tener un instrumento para valorar la ejecución de las poses en los deportistas de fisicoculturismo.

4.1.3 Resultados observación participante a los fisicoculturistas en la ejecución de poses

Cuadro 18 Resultados de la ficha de observación

EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DE POSES	VALORACIÓN								Total %	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		F	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Frontal	20	15	40	30	70	55	20	15	130	100
Lateral	30	23	40	31	60	46	30	23	130	100
Posterior	5	4	10	8	35	27	80	61	130	100

Fuente: El autor.

Interpretación

La observación determina que más de la mitad de los deportistas en la ejecución de las **poses** frontal alcanzan una valoración de regular, aproximadamente un tercio de los deportistas presentan bueno. El mismo porcentaje se evidencia en excelente y malo.

El análisis permite determinar que, en la pose lateral, menos de la mitad de los deportistas alcanzan valoraciones de bueno, regular y malo, pocos deportistas ejecutan la técnica de forma excelente.

Más de las tres cuartas partes de los deportistas, ejecutan la técnica corporal lateral de mala forma. Los valores son mínimos excelente y bueno.

Podemos deducir que la valoración cuanti-cualitativa en la ejecución de los fundamentos técnicos es de regular y malo. Pocos culturistas alcanzan valoraciones de bueno. Muy pocos deportistas son excelentes ejecutores de estas poses básicas.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- La mayoría de los instructores de fisicoculturismo consideran que tienen un muy buen nivel de conocimientos, a pesar de señalar que son ex deportistas; además, no tienen una formación profesional y académica adecuada; pocas veces asisten o participan en eventos de capacitación relacionados al culturismo.
- Instructores que no utilizan principios pedagógicos durante el entrenamiento y a veces los señalan en la planificación macro, meso y micro. Se evidencia el desconocimiento de utilizar ejercicios generales y específicos del trabajo de fuerza y tonificación muscular del fisicoculturista.
- La práctica deportiva la orientan al trabajo de cargas máximas como sistema de mejorar la imagen físico-corporal del culturista.
- Instructores y los deportistas desconocen las fichas de observación para verificar la ejecución de las poses básicas.
- Los deportistas en la ejecución de las poses frontal, lateral, y posterior lo hacen de forma regular y malo, pocos deportistas alcanzan valoraciones de bueno. Un grupo reducido de deportistas son excelentes ejecutores en las diferentes poses en la competencia.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los organismos deportivos y entes relacionados, brindar eventos de capacitación, en base a las necesidades, intereses reales de los instructores del fisicoculturismo en los gimnasios y clubes de la ciudad de Otavalo.
- Se recomienda el asesoramiento técnico a los entrenadores y dueños de gimnasios, para poder cumplir con las tareas de la preparación físico y técnica de los fisicoculturistas y contribuyan a la formación integral de los deportistas.
- Planificar e implementar ejercicios específicos del deporte para alcanzar una tonificación e imagen corporal que requiere un fisicoculturista, hasta llegar a la competencia.
- Utilizar la propuesta alternativa con orientaciones teóricas y prácticas para la preparación de los cultores físicos.

5.3 Contestación a las Interrogantes de Investigación

¿Cuál es la formación académica, experiencia, capacitación y nivel de conocimientos de los instructores de fisicoculturismo?

La mayoría de instructores de fisicoculturismo señalan que tienen un buen nivel de conocimientos y son ex deportistas, consideran que con la forma de como aprendieron es suficiente para orientar a los deportistas.

Tienen poca experiencia y señalan que a veces asisten a eventos de capacitación y casi nunca asisten a eventos académicos como congresos nacionales e internacionales.

¿Cuáles son los procesos metodológicos de periodización, planificación y principios de la preparación deportiva de los fisicoculturistas?

Se determina que la mayoría de entrenadores desconocen los principios que deben orientar los procesos de entrenamiento y preparación deportiva de los fisicoculturistas, pocos planifican a nivel macro, meso y microcurricular. La temporalización es totalmente desconocida o por decir lo menos no saben cuál es su concepto.

¿Cómo establecer el trabajo y ejercicios de fuerza específicos para la técnica de poses?

El trabajo de sobrecargas con pesas es el mecanismo para el desarrollo muscular, se observa una limitada orientación para la ejecución de las técnicas de pose en las competencias. No se trabaja sobre la tonificación muscular.

¿Cómo diseñar una propuesta alternativa de fundamentos teórico-prácticos para la preparación de los fisicoculturistas?

La propuesta alternativa es un documento pedagógico en el que se recogen principios, técnicas de actuación y normas que el entrenador de fisicoculturismo y los deportistas puede aplicar en clase, estas técnicas ayudan al maestro a planificar mejor su trabajo y le proporcionan información actualizada, así como de las técnicas didácticas más idóneas para obtener un mejor rendimiento deportivo en el proceso formativo y en la competencia.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título

PROPUESTA ALTERNATIVA DE FUNDAMENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS ORIENTADO A INSTRUCTORES PARA LA PREPARACIÓN DEPORTIVA DE LOS FISICOCULTURISTAS.

6.2. Justificación e importancia

La práctica de actividad física llamada culturismo corporal no se orienta tan solo a la formación de músculos y el trabajo en el gimnasio con pesos, se debe de considerar aspectos teóricos y una verdadera praxis deportiva vinculada al desarrollo cognitivo y afectivo del deportista de fisicoculturismo. En un enfoque integrador, los aspectos cognoscitivos no se desvinculan de la esfera técnica y de la práctica deportiva.

Es preciso promover en los entrenadores o instructores deportivos la necesidad interior de proceder y educar sobre la base de los conocimientos y técnicas que propicien el ejercicio físico organizado y concienciado. Strong Be Vanessa (2014) considera que: “El logro de los objetivos no puede materializarse a través del trabajo aislado de diferentes propietarios; se requiere de la participación de todos y el interés que pongan para brindar a los jóvenes un entrenamiento técnico y no empírico (p.35).

La responsabilidad social que tienen los instructores deportivos en un deporte alternativo como lo es el fisicoculturismo, demanda de verdaderos procesos de capacitación, sin embargo, es pertinente que, a través de un

documento pedagógico y metodológicamente elaborado, abordar los diferentes temas objetos de estudio, para disminuir la problemática en relación a los deficientes conocimientos en planificación, periodización y principios que orientan la preparación deportiva del físico culturista.

6.3 Fundamentación

El Fisicoculturismo

El fisicoculturismo es una disciplina deportiva, que requiere un sistema energético anaeróbico, para alcanzar altas intensidades en la ejecución de los ejercicios y movimientos específicos en un programa de trabajo con pesas; la alimentación es un aspecto fundamental para esculpir el cuerpo del fisicoculturista.

En este contexto, de práctica del ejercicio y en el deporte en general, un aspecto relevante “es cómo el practicante de ejercicio se describe físicamente y cómo esta descripción pudiera estar mediada por las manifestaciones de ansiedad mostradas por el sujeto, durante la ejecución motora” (Olmedilla, 2009).

Lamentablemente, existe limitada bibliografía o documentos científicos que aborden los diferentes problemas relacionados a la práctica y entrenamiento deportivo del fisicoculturismo. Disciplina que puede constituirse en una herramienta o mecanismo para el mejoramiento de la salud, la actividad física y el deporte.

(Mingo, 2012), señala: **Esto lleva a pensar en un solo deporte, el fisicoculturismo. Sin embargo, se puede hablar también de una musculación aplicada al entrenamiento deportiva que se denomina musculación deportiva, la cual, busca un aumento de la masa muscular que sea útil (hipertrofia sarcomérica), es decir, que se acompañe de un incremento de la fuerza, que es lo que interesa en el entrenamiento deportivo (p. 219).**

Pretender concretar unos objetivos sobre el entrenamiento de la fuerza, en el campo de la musculación, sería limitar el campo de estudio del fisicoculturismo a un tipo de entrenamiento de la fuerza en concreto. El objetivo es el desarrollo muscular a nivel hipertrófico, la definición y tonificación muscular, y la máxima reducción posible de grasa corporal.

6.3.1 El entrenamiento y los principios

Se conocen como principios del entrenamiento a las pautas y reglas, que controlan sistemáticamente el entrenamiento, estos están basados en las ciencias psicológicas, biológicas y pedagógicas y hacen una unidad distinta entre la educación física y los deportes.

Estos principios específicos reflejan las particularidades o características para conseguir importantes objetivos de entrenamiento, es decir, aumentar los niveles de técnica y rendimiento.

Los principios del entrenamiento son una parte de un concepto general, y por lo tanto no deben considerarse como unidades aisladas, aunque se describen de forma separada para su mejor comprensión.

Issurin, Vladimir (2012). Manifiesta que: **El entrenamiento produce múltiples transformaciones en los cuerpos de los deportistas y en como aumenta su capacidad de trabajo. Desde un punto de vista biológico, el entrenamiento es un proceso continuo de adaptación de los deportistas a diferentes cargas. En consecuencia, los ejercicios del entrenamiento, las sesiones del entrenamiento y las diferentes tareas sirven como estímulo para la adaptación. En biología la adaptación se considera el proceso de ajuste de un organismo al cambio de las condiciones de vida (p.16).**

Los principios son determinantes en el proceso de planificación deportiva, se constituyen en los elementos integradores del proceso pedagógico y científico. Los principios enfocan lo pedagógico y didáctico

del proceso y el contenido científico para el abordaje de la preparación del deportista en todos sus niveles.

6.3.2 La planificación y el entrenador de fisicoculturismo

La planificación es la base de la organización y ejecución de la preparación deportiva, en este espectro, los actores del conocimiento se verán representados en los logros del deportista, quien es el eje central de los procesos de preparación deportiva, la relación debe ser dinámica en todos los trabajos multidisciplinarios, con un objetivo común, llegar al máximo rendimiento.

Palma David, (2010) La planificación y organización del entrenamiento deportivo no puede ser siempre igual. No es válido elaborar una programación y aplicarla al equipo que sea. El entrenamiento debe partir del análisis detallado de las condiciones de partida y de los objetivos que se pretenden. Cualquier otra forma de planificar puede no tener los resultados pretendidos (p.5).

Conjuntamente entrenador y deportistas deberían confeccionar un plan de entrenamiento adaptado a las características y a las necesidades especiales de cada culturista, un buen instructor puede aportar lo siguiente:

- Mayor grado de compromiso para cumplir un plan de entrenamiento. Tener a alguien pendiente de los entrenamientos realizados hace que el nivel de compromiso sea mayor.
- Apoyo moral para las fases de la temporada en las que las cosas se tuercen y no se obtienen los resultados deseados.
- Control objetivo del rendimiento.

El entrenador deportivo debe proyectar su formación académica, así como su experiencia.

(Fernández, I. & Colaboradores 2013) plantean que el entrenador deberá, además:

- Poseer conocimientos científicos, tecnológicos y pedagógicos.
- Diseñar programas, organizando los contenidos.
- Manejar las tecnologías de la información y la comunicación.
- Mantener comunicación y relación con sus alumnos.
- Ser tutor.
- Diseñar y elaborar materiales.
- Gestión educativa y/o deportiva.
- La meta cognición.
- La Creatividad.
- El liderazgo.
- Trabajo en equipo, identidad y compromiso institucional,
- Compromiso social.
- Tener valores sociales (p.47).

En un centro deportivo cabe esperar que el profesional que está al cargo de la sala de musculación, esté lo suficientemente cualificado como para asumir la responsabilidad de diseñar un programa de ejercicios que nos permita optimizar nuestro tiempo y esfuerzo. La experiencia nos demuestra que no siempre es así.

En algunos casos el monitor se limita a dar una rutina fotocopiada y a explicar de forma superficial la ejecución de los diferentes ejercicios. En otros casos el gimnasio no dispone de monitores en plantilla y ofrece un servicio de entrenadores personales que naturalmente, cobran por sus servicios suponiendo un coste adicional.

En otros casos, el grado de atención o supervisión deja mucho que desear y podemos llegar a sentirnos realmente abandonados a nuestra suerte. En muchos casos, el asistente a un gimnasio, termina por hacer lo que ve hacer a otros practicantes.

6.3.3. El trabajo de fuerza y la técnica de poses

El trabajo de fuerza en el fisicoculturismo es un método bastante utilizado, dado que, como resultado del entrenamiento de la fuerza, “la musculatura se hipertrofia, produciendo un aumento en el tamaño de los órganos, debido a un aumento del volumen de las células y la sustancia intercelular” (Hernández, 2008).

También es necesario el entrenamiento de la fuerza explosiva en el ámbito de la habilitación cuando se cumplen las necesidades de esfuerzo adecuadas del deportista par que no se vea afectado el sistema locomotor. Los movimientos de fuerza explosiva conllevan un aumento significativo del esfuerzo en comparación con el entrenamiento de la fuerza dinámico y lento. El deportista en la competencia, debe estar especialmente preparado para ello, como sabemos no se da una habituación al esfuerzo controlado, al momento de ejecutar las técnicas de poses, tanto frontal, lateral y posterior.

La mayoría de las personas que practican culturismo comienzan con un programa de entrenamiento de fuerza alto y se concentran en la ejercitación de la parte superior del cuerpo. Sin embargo, es importante que no se descuiden los músculos de la parte inferior, y los movimientos se realizan según prescripción, de acuerdo a cada clase de persona, desde los principiantes hasta los deportistas profesionales (Brown, 2008).

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Contribuir al proceso de preparación de los fisicoculturistas mediante y estrategias metodológicas para el desarrollo de la capacidad de fuerza e hipertrofia muscular mediante un programa alternativo para la ejecución de los elementos técnicos básicos del fisicoculturismo en la competencia.

6.4.2 Objetivos específicos

- Procurar a los instructores los fundamentos teóricos, las herramientas pedagógicas en un programa y rutinas de ejercicios para el desarrollo de la hipertrofia muscular y tonificación muscular del fisicoculturista.
- Facilitar las orientaciones metodológicas en relación a los contenidos para el trabajo de fuerza y desarrollo corporal del cultur físico.
- Alinear las relaciones de la observación en la ejecución de la técnica de poses que deben cumplir los entrenadores y deportistas, en el proceso de preparación competitiva.

6.5. Ubicación sectorial y física

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura.

Ciudad: Otavalo.

Periodo de aplicación: 2016

Instituciones: Clubes y Gimnasios de la ciudad de Otavalo.

6.6. Desarrollo de la propuesta

La propuesta de solución alternativa e innovadora se difundirá entre los entrenadores, instructores, deportistas y personas interesadas en el entrenamiento deportivo enfocado en el desarrollo muscular para la práctica del físico culturismo, que ayudará llevar de manera planificada, que alcance los objetivos propuestos en los gimnasios de la ciudad de Otavalo y sus alrededores.

UNIDAD I

PREPARACIÓN FÍSICA ORIENTADA A LOS FISICOCULTURISTAS

Objetivo. Orientar la preparación física para el desarrollo de la hipertrofia muscular para la práctica del físico culturismo.

Fundamentación. Los siguientes ejercicios y sus variantes con pesas son los más frecuentemente utilizados, ya que son fáciles de realizar, necesitan poco equipo y son muy efectivos. Al final de estos ejercicios encontrará una serie de enlaces que lo llevaran a otros ejercicios de gimnasio clasificados según las diferentes zonas corporales y objetivos. Recuerde realizar ejercicios de calentamiento antes de su rutina con pesas.

Desarrollo. Strong Be Vanessa (2014). “La rutina efectuada en días alternos está diseñada para períodos de recuperación o inicio de temporada. Permite mantener un nivel de intensidad moderadamente alto y asegura una total recuperación ya que cada músculo es entrenado una sola vez por semana”.



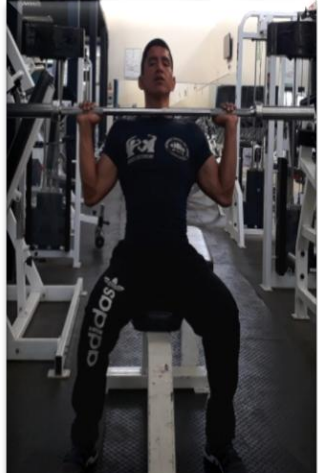
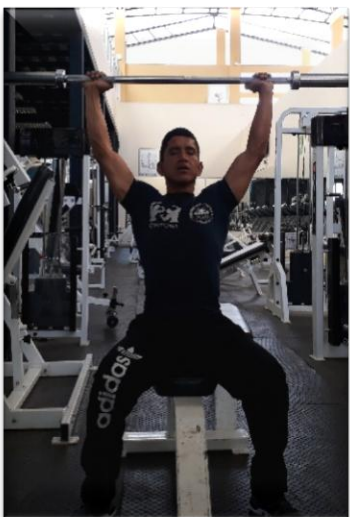
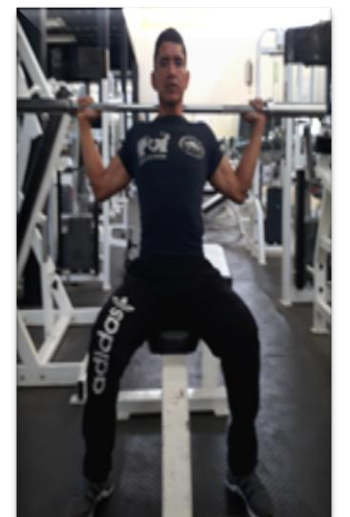
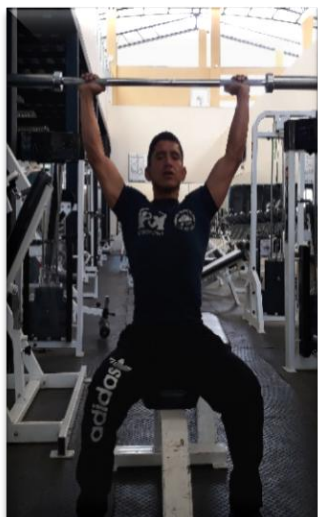
Recomendaciones. Al concentrarse el trabajo de varios músculos en cada sesión, no se puede desarrollar un elevado número de series para cada músculo. Limitaremos, pues, el número de series por músculo grande a siete u cinco y por músculo pequeño a cuatro.










El último paso en la dirección marcada por esta filosofía de entrenamiento lo constituye la rutina sin frecuencia fija o preestablecida. Ello significa que el culturista descansa, sencillamente, cuando cree que lo necesita.

**TEMA: TRABAJO CON SOBRECARGAS.
PREPARACIÓN GENERAL**







**EJERCICIOS PARA TODOS LOS SEGMENTOS CORPORALES Y SUS
POSIBLES VARIANTES**









TREN SUPERIOR:










HOMBROS		
ELEVACIÓN FRONTAL EN MAQUINA	ELEVACIÓN FRONTAL EN MAQUINA	PRESS MILITAR AL FRENTE
Inicio	Final	Inicio
		
PRESS MILITAR AL FRENTE	PRESS MILITAR TRAS NUCA	PRESS MILITAR TRAS NUCA
Final	Inicio	Final
		





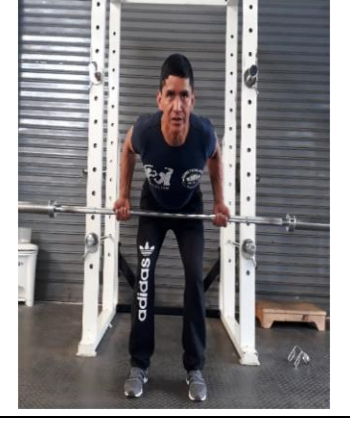

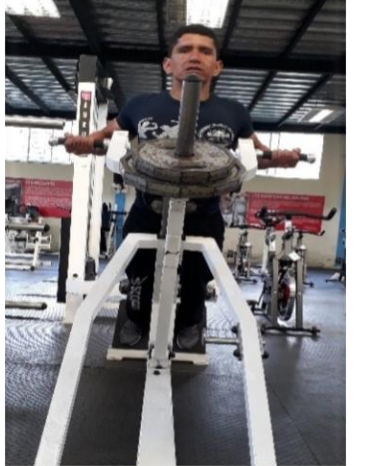


<p>PRESS ARNOLD, MANCUERNAS</p>	<p>PRESS ARNOLD, MANCUERNAS</p>	<p>PRESS MILITA MANCUERNAS</p>
<p>Inicio</p> 	<p>Final</p> 	<p>Inicio</p> 
<p>PRESS MILITA MANCUERNAS</p>	<p>ELEVACIÓN LATERAL DE BRAZOS</p>	<p>ELEVACIÓN LATERAL DE BRAZOS</p>
<p>Final</p> 	<p>Inicio</p> 	<p>Final</p> 
<p>ELEVACIÓN FRONTAL DE BRAZOS</p>	<p>ELEVACIÓN FRONTAL DE BRAZOS</p>	<p>ELEVACIÓN DE BRAZOS SENTADO</p>
<p>Inicio</p> 	<p>Final</p> 	<p>Inicio</p> 









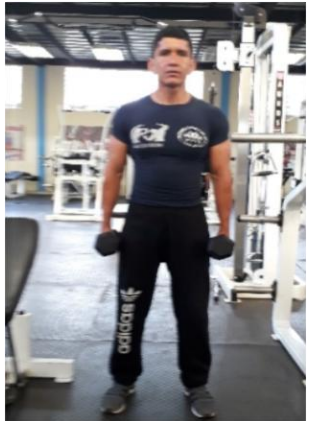
ELEVACIÓN DE BRAZOS SENTADO	ENCOGIMIENTOS DE TRAPECIO	ENCOGIMIENTOS DE TRAPECIO
<p style="text-align: center;">Final</p> 	<p style="text-align: center;">Inicio</p> 	<p style="text-align: center;">Final</p> 

PECTORAL		
BANCO INCLINADO	BANCO INCLINADO	BANCO RECTO
<p style="text-align: center;">Inicio</p> 	<p style="text-align: center;">Final</p> 	<p style="text-align: center;">Inicio</p> 
BANCO RECTO	BANCO DECLINADO	BANCO DECLINADO
<p style="text-align: center;">Final</p> 	<p style="text-align: center;">Inicio</p> 	<p style="text-align: center;">Final</p> 







<p align="center">PECTORAL PECK DECK</p>	<p align="center">PECTORAL PECK DECK</p>	<p align="center">PECTORAL APERTURAS O CRISTOS</p>
<p align="center">Inicio</p> 	<p align="center">Final</p> 	<p align="center">Inicio</p> 
<p align="center">PECTORAL APERTURAS O CRISTOS</p>	<p align="center">PECTORAL APERTURAS EN POLEA ARRIBA</p>	<p align="center">PECTORAL APERTURAS EN POLEA ARRIBA</p>
<p align="center">Final</p> 	<p align="center">Inicio</p> 	<p align="center">Final</p> 
<p align="center">PECTORAL PULL OVER</p>	<p align="center">PECTORAL PULL OVER</p>	
<p align="center">Inicio</p> 	<p align="center">Final</p> 	







ESPALDA		
DOMINADA FRONTAL	DOMINADA FRONTAL	DOMINADA TRAS NUCA
Inicio	Final	Inicio
		
DOMINADA TRAS NUCA	DOMINADAS AGARRE CERRADO	DOMINADAS AGARRE CERRADO
Final	Inicio	Final
		
JALÓN FRONTAL EN POLEA	JALÓN FRONTAL EN POLEA	JALÓN TRAS NUCA EN POLEA
Inicio	Final	Inicio
		

<p>JALÓN TRAS NUCA EN POLEA</p>	<p>REMO EN POLEA</p>	<p>REMO EN POLEA</p>
<p>Final</p> 	<p>Inicio</p> 	<p>Final</p> 
<p>REMO CON BARRA LIBRE</p>	<p>REMO CON BARRA LIBRE</p>	<p>REMO CON BARRA T</p>
<p>Inicio</p> 	<p>Final</p> 	<p>Inicio</p> 
<p>REMO CON BARRA T</p>	<p>REMO CON MANCUERNA</p>	<p>REMO CON MANCUERNA</p>
<p>Fina</p> 	<p>Inicio</p> 	<p>Final</p> 










			BÍCEPS					
CURL BARRA Z EN BANCO, AGARRE CERRADO			CURL BARRA Z EN BANCO, AGARRE CERRADO			CURL BARRA Z EN BANCO, AGARRE ABIERTO		
Inicio			Final			Inicio		
								
CURL BARRA Z EN BANCO, AGARRE ABIERTO			CURL BARRA Z EN BANCO, AGARRE PRONO			CURL BARRA Z EN BANCO, AGARRE PRONO		
Final			Inicio			Final		
								
CURL CON MANCUERNAS AGARRE SUPINO			CURL CON MANCUERNAS AGARRE SUPINO			CURL CON MANCUERNAS TIPO MARTILLO		
Inicio			Final			Inicio		
								

CURL CON MANCUERNAS TIPO MARTILLO	CURL CON MANCUERNAS CONCENTRACIÓN	
<p style="text-align: center;">Final</p> 	<p style="text-align: center;">Inicio</p> 	<p style="text-align: center;">Final</p> 

	TRÍCEPS	
PRESS FRANCÉS (ROMPE CRÁNEO)	PRESS FRANCÉS (ROMPE CRÁNEO)	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS TRAS NUCA
<p style="text-align: center;">Inicio</p> 	<p style="text-align: center;">Final</p> 	<p style="text-align: center;">Inicio</p> 
EXTENSIÓN DE TRÍCEPS TRAS NUCA	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS EN POLEA ALTA	EXTENSIÓN DE TRÍCEPS EN POLEA ALTA
<p style="text-align: center;">Final</p> 	<p style="text-align: center;">Inicio</p> 	<p style="text-align: center;">Final</p> 










EXTENSIÓN TIPO PATADA	EXTENSIÓN TIPO PATADA	FLEXIÓN ENTRE BANCOS
Inicio	Final	Inicio
		
FLEXIÓN ENTRE BANCOS	EXTENSIÓN A UNA MANO TRAS NUCA	EXTENSIÓN A UNA MANO TRAS NUCA
Final	Inicio	Final
		




TREN INFERIOR

<p>SENTADILLA PIERNAS JUNTAS</p>	<p>SENTADILLA PIERNAS JUNTAS</p>	<p>SENTADILLA ABIERTAS</p> <p>PIERNAS</p>
<p>Inicio</p> 	<p>Final</p> 	<p>Inicio</p> 
<p>SENTADILLA PIERNAS ABIERTAS</p>	<p>ADUCTORES EN MAQUINA</p>	<p>ADUCTORES EN MAQUINA</p>
<p>Final</p> 	<p>Inicio</p> 	<p>Final</p> 
<p>ABDUCTORES EN MAQUINA</p>	<p>ABDUCTORES EN MAQUINA</p>	<p>EXTENSIÓN DE PIERNAS</p>
<p>Inicio</p> 	<p>Final</p> 	<p>Inicio</p> 

<p>EXTENSIÓN DE PIERNAS</p> <p>Final</p> 	<p>EXTENSIÓN FEMORAL</p> <p>Inicio</p> 	<p>EXTENSIÓN FEMORAL</p> <p>Final</p> 
<p>PRENSA ACOSTADO</p> <p>Inicio</p> 	<p>PRENSA ACOSTADO</p> <p>Final</p> 	<p>ZANCADA O TIJERAS</p> <p>Inicio</p> 
<p>ZANCADA O TIJERAS</p> <p>Final</p> 	<p>GEMELOS</p> <p>Inicio</p> 	<p>GEMELOS</p> <p>Final</p> 

ZONA ABDOMINAL Y LUMBAR

<p>LUMBAR EN BANCO</p> <p>Inicio</p>	<p>LUMBAR EN BANCO</p> <p>Final</p>	<p>ABDOMEN BANCO DECLINADO</p> <p>Inicio</p>
		
<p>ABDOMEN BANCO DECLINADO</p> <p>Final</p>	<p>ABDOMEN COLGADO</p> <p>Inicio</p>	<p>ABDOMEN COLGADO</p> <p>Final</p>
		
<p>ABDOMEN ELEVACIÓN DEL TRONCO</p> <p>Inicio</p>	<p>ABDOMEN ELEVACIÓN DEL TRONCO</p> <p>Final</p>	<p>ABDOMEN ELEVACIÓN DE PIERNAS</p> <p>Inicio</p>
		

ABDOMEN ELEVACIÓN DE PIERNAS	ROTACIÓN DEL TRONCO	ROTACIÓN DEL TRONCO
<p data-bbox="469 255 518 277">Final</p> 	<p data-bbox="847 255 896 277">Inicio</p> 	<p data-bbox="1198 255 1248 277">Final</p> 





MICRO 1
DISTRIBUCIÓN MUSCULAR POR SESIONES



Objetivo. Desarrollar la capacidad de trabajo muscular en el periodo de adaptación del alumno a trabajo con pesas.

Serie de ejemplos de rutinas que están diseñadas en función de la frecuencia de asistencia semanal del alumno al gimnasio.

Sesión de entrenamiento principiantes	Recomendaciones	Rutinas
Día Lunes	Rutina a aplicar en días alternos., podemos incluir el entrenamiento de Abdomen, pudiendo prescindir de los brazos si no dispusiera el alumno de tiempo suficiente.	Rutina A Día 1: Hombros, Pectorales, Espalda, Brazos.
Día Martes	Asegura una buena frecuencia de trabajo, pero no permite un trabajo extenso para cada músculo. Lo adecuado es hacer un solo ejercicio para cada músculo y unas cuatro o cinco series	Rutina B Día 2: Cuádriceps, Femorales, Aductores, Gemelos y Lumbares.
Día miércoles.	Esta rutina es aplicable a principiantes que no pueden asistir al gimnasio más de tres días, algo bastante frecuente.	Rutina C Día 3: Cardio, Abdomen y Oblicuos.
Día Jueves	Rutina a aplicar en días alternos, podemos incluir el entrenamiento de Abdomen, pudiendo prescindir de los brazos si no dispusiera el alumno de tiempo suficiente	Rutina B Día 4: Hombros, Pectorales, Espalda, Brazos.
Día Viernes	Asegura una buena frecuencia de trabajo, pero no permite un trabajo extenso para cada músculo. Lo adecuado es hacer un solo ejercicio para cada músculo y unas cuatro o cinco series	Rutina A Día 5: Cuádriceps, Femorales, Aductores, Gemelos y Lumbares

(LUNES) Hombros, Pectorales, Espalda, Brazos.	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES			
	Hombros	4	12	12	12	12
	Pectoral	4	12	12	12	12
	Espalda	4	12	12	12	12
	Brazos	4	12	12	12	12
	Abdomen	4	15	15	15	15

1: Ejercicio: Hombros	Peso: Minimos	2: Ejercicio: Pectorales	Peso: Minimo
 <p>4 series de 12 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 1 minutos</p>		 <p>4 series de 12 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 1 minutos</p>	
<p>Sentado con la espalda recta agarramos la barra estiramos los brazos enviando el peso sobre la cabeza, cuidamos no golpear nuestro mentón al subir la barra.</p>		<p>Acostado con la espalda bien pegada al banco, tomamos la barra y flexionamos los brazos dejando que el peso baje lentamente hasta nuestro pecho.</p>	
3: Ejercicio: Espalda	Peso: Minimos	4: Ejercicio: Brazos (Bíceps)	Peso: Minimo
 <p>4 series de 12 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 1 minutos</p>		 <p>4 series de 12 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 1 minutos</p>	

<p>Con las manos bien garradas nos sostenemos de la barra, y flexionamos nuestros brazos llevando el cuerpo hacia arriba hasta sobre pasar el mentón del recto de la barra.</p>	<p>Con los brazos bien pegados al banco, estiramos los brazos hasta llegar a topar los antebrazos en el banco y regresamos a la posición inicial.</p>		
<p>5.Ejercicio:Triceps barra Z</p>	<p>Peso: Minimo</p>	<p>6. Ejercicio: Elevación de piernas.</p>	<p>Peso: Minimo</p>
	<p>4 series de 12 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 1 minutos</p>		<p>4 series de 12 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 1 minutos.</p>
<p>En tomaremos una barra Z o una mancuerna, estiraremos los brazos sobre la cabeza y los flexionamos hacia atrás, luego volvemos a la posición inicial.</p>	<p>Con la espalda bien pegada sobre banco o colchoneta nos estiramos por completo y elevamos los pies hasta el recto del pectoral.</p>		


MICRO 2
DISTRIBUCIÓN MUSCULAR POR SESIONES





Objetivo. Desarrollar la capacidad de trabajo muscular en el periodo de adaptación del alumno a trabajo con pesas.

Sesión de entrenamiento	Recomendaciones	Rutinas
Día Lunes	Rutina dividida enfocada a la hipertrofia de los músculos pectorales y abdominales.	Día 1: Pectorales, Bíceps y Abdomen
Día Martes	Asegura una buena frecuencia de trabajo, pero no permite un trabajo extenso para cada músculo.	Día 2: Cuádriceps, Aductores, Lumbares y Oblicuos.
Día miércoles.	Esta rutina es aplicable para repetirla dos veces por semana, deportistas principiantes y avanzados.	Día 3: Espalda, Tríceps y Abdomen.
Día Jueves	Rutina a aplicar, en dos días a la semana. Por ser las piernas los músculos grandes y de más dificultad a crecer.	Día 4: Glúteos, Femoral, Abductor y Gemelos.
Día Viernes	Asegura una buena frecuencia de trabajo y permite un trabajo extenso para cada músculo.	Día 5: Hombros, Trapecio y Abdomen.

	EJERCICIO	SERIES	REPETICIONES			
LUNES	Pecho y Bíceps	4	12	10	8	6
MARTES	Cuádriceps y lumbares	4	12	10	8	6
MIERCOLES	Espalda y Tríceps	4	12	10	8	6
JUEVES	Glúteos y Femorales	4	12	10	8	6
VIERNES	Hombros y Trapecio	4	12	10	8	6





Lunes: Pecho y bíceps

<p>1: Ejercicio: Pecho Banco Inclinado.</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso</p>	<p>2: Ejercicio: Pecho Banco Recto</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso</p>
 <p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		 <p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Acostado con la espalda bien pegada al banco, tomamos la barra y flexionamos los brazos dejando que el peso baje lentamente hasta nuestro pecho.</p>		<p>Acostado con la espalda bien pegada al banco, tomamos la barra y flexionamos los brazos dejando que el peso baje lentamente hasta nuestro pecho.</p>	
<p>3: Ejercicio: Pecho Banco Declinado</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso</p>	<p>4: Ejercicio: Peck Deck</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso</p>
 <p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		 <p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Acostado con la espalda bien pegada al banco, tomamos la barra y flexionamos los brazos dejando que el peso baje lentamente hasta nuestro pecho.</p>		<p>Con los brazos abiertos sosteniendo las barras de la maquina cerramos al mismo tiempo, hasta llegar a toparlos, sin golpear nuestros dedos al hacer el movimiento.</p>	

<p>5.Ejercicio: Biceps Barra Z Agarre Cerrado.</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>6. Ejercicio: Biceps Barra Z Agarre Abierto.</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos.</p>
<p>En tomaremos una barra Z o una mancuerna, estiraremos los brazos sobre la cabeza y los flexionamos hacia atrás, luego volvemos a la posición inicial.</p>		<p>En tomaremos una barra Z o una mancuerna, estiraremos los brazos sobre la cabeza y los flexionamos hacia atrás, luego volvemos a la posición inicial.</p>	
<p>7.Ejercicio: Biceps Mancuernas.</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>8.Ejercicio: Biceps Mancuernas tipo Concentración.</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 1 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>
<p>Tomamos las mancuernas a nivel de los ombros, y flexionamos los codos llevando las mancuernas hacia el pecho.</p>		<p>Sentado tomamos la mancuerna con una mano y colocamos el codo en la parte interior de la rodilla y flexionamos el codo llevado la mancuerna al pecho.</p>	




Martes: Cuádriceps, aductores, lumbares y oblicuos

<p>1.Ejercicio: Sentadilla Piernas Juntas</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>2.Ejercicio: Aductores en Maquina</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Parados con las piernas juntas con la espalda recta, flexionamos las rodillas procurando no dejar que estas sobrepasen las puntas de los pies.</p>		<p>Abrimos por completo las piernas, procurando no lastimarnos, cerramos las piernas hasta llegar a topar las almohadillas que sostendrán las rodillas.</p>		
<p>3.Ejercicio: Abductores en maquina</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>4.Ejercicio: Extension de Piernas en Maquina</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Sentados abrimos las piernas tratando de no estirar demasiado para no sufrir lesiones.</p>		<p>Sentados en la máquina, estiramos los pies por completo y los flexionamos suavemente para un mejor trabajo muscular.</p>		

<p>5.Ejercicio: Prensa, Piernas Abiertas.</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>6.Ejercicio: Abductores en maquina</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Colocamos los pies en la superficie de la prensa, flexionamos las rodillas tratando de no presionarla contra las costillas y al regresar no estirar por completo.</p>		<p>Nos colocamos de frente en el banco de lumbares, con las manos al pecho o sosteniendo peso nos inclinamos hasta estirar por completo los lumbares</p>		
<p>7.Ejercicio: Oblicuos y Sintura</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>8.Ejercicio: Oblicuos</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Tomamos una barra o un palo lo colocamos en los hombros y giramos el tronco superior tratando de no mover las piernas de su lugar</p>		<p>Tomamos un par de mancuernas y las colocamos junto a las piernas, y flexionamos el tronco asía la izquierda y la derecha simultáneamente.</p>		

Miércoles: Espalda, tríceps y abdomen





<p>1.Ejercicio: Dominadas al Pecho</p> 	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p> <p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	<p>2.Ejercicio: Dominadas Tras Nuca</p> 	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p> <p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Tomamos la barra con nuestras manos y nos suspendemos con el cuerpo totalmente estirado, flexionamos los codos hasta llevar el cuerpo lo más arriba posible, tratando de sobrepasar el mentón sobre la barra.</p>		<p>Tomamos la barra con nuestras manos y nos suspendemos con el cuerpo totalmente estirado, flexionamos los codos hasta llevar el cuerpo lo más arriba posible, tratando de sobrepasar la nuca sobre la barra.</p>		
<p>3.Ejercicio: Dominadas Brazos Juntos</p> 	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p> <p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	<p>4.Ejercicio: Remo en Maquina.</p> 	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p> <p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Tomamos la barra con las manos juntas, flexionamos los codos llevando todo el cuerpo lo más alto posible tratando de sobrepasar el mentón por sobre la barra.</p>		<p>Tomamos la barra con nuestras manos, estiramos las piernas no por completo luego álamos la barra asía nuestro abdomen y sacamos el pecho al realizar el movimiento.</p>		



<p>5.Ejercicio: Extensión de Triceps Tras Nuca.</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>6.Ejercicio: Extensión de triceps Polea al Frente.</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Tomamos la barra Z sobre la cabeza, y flexionamos los codos hasta llegar a la nuca tratando de no golpear la cabeza al bajar.</p>		<p>Tomamos la soga des la parte superior de la polea, y con los codos pegados a las costillas estiramos por completo los brazos y abriéndolos al momento de llegar al final.</p>		
<p>7.Ejercicio: Patada Trasera en Maquina.</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>8.Ejercicio: Fondos Entre Bancos</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Agachados frente a la maquina tomamos una cuerda y con el cuerpo flexionado la espalda recta, estiramos completamente el brazo,</p>		<p>Juntamos dos bancos nos colocamos en medio de ellos con los pies en uno y los brazos en otro, flexionamos mandando nuestros glúteos bajo la superficie del banco y luego estiramos por completo.</p>		

Jueves: Glúteos, femoral, abductor y gemelos

<p>1.Ejercicio: Sentadilla Profunda</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>2.Ejercicio: Abductor en Maquina</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Con las piernas abiertas, fuera del nivel de los hombros flexionamos las rodillas hasta llegar al fondo, sobrepasando los 90 grados de ángulo, debemos cuidar que las rodillas no pasen de la punta de los pies.</p>		<p>Con las piernas dentro de las almohadillas de la máquina, abrimos las piernas hasta estiras por completo la parte interna de las piernas, procurando no dañar los aductores al hacer el ejercicio.</p>		
<p>7.Ejercicio: Femoral Tumbado.</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>7.Ejercicio: Peso Muerto .</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>En la máquina de femoral nos recostamos boca abajo, con los talones elevamos la barra flexionando las rodillas llevando los talones asía los glúteos.</p>		<p>Con una barra en los hombros, estiramos un pie al frente y lo flexionamos evitando pasar la rodilla de la punta del pie, para prevenir lesiones en la articulación de la rodilla.</p>		

Viernes: Hombros y trapecios

<p>1.Ejercicio: Press Militar al Frente</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>7.Ejercicio Press Militar Tras Nuca</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Tomamos la barra con las dos manos la colocamos en el pecho y estiramos los brazos llevando la barra sobre la cabeza, tratamos de no golpear el mentón al subir.</p>		<p>Tomamos la barra con las dos manos la colocamos en la nuca, y estiramos los brazos llevando la barra sobre la cabeza, tratamos de no golpear la cabeza al subir.</p>		
<p>3.Ejercicio: Elevación Lateral</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	<p>4.Ejercicio: Elevacion Frontal</p>	<p>Peso: Piramide o Aumento de Peso.</p>	
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>	
<p>Con dos mancuernas las tomamos y las colocamos junto a las piernas, elevamos los brazos abiertos hasta el nivel de los hombros, procurando bajar lentamente para un mejor trabajo muscular.</p>		<p>Con dos mancuernas las tomamos y las colocamos frente de las piernas, elevamos los brazos por el frente hasta el nivel de los hombros, procurando bajar lentamente para un mejor trabajo muscular.</p>		

3.Ejercicio: Encogimiento de Trapecio con Barra	Peso: Piramide o Aumento de Peso.	3.Ejercicio: Encogimiento de Trapecio con Mancuerna	Peso: Piramide o Aumento de Peso.
	<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>		<p>4 series de 12, 10,8 y 6 Repeticiones.</p> <p>Tiempo de descanso entre series: 45 s</p> <p>Tiempo de descanso entre ejercicio: 2 minutos</p>
<p>Tomamos una barra la colocamos frente a nuestras piernas y encogemos los trapecios llevando el peso así arriba y bajar muy despacio para un mejor trabajo muscular.</p>		<p>Tomamos unas mancuernas las colocamos a los costados junto a las piernas, elevamos el peso encogiendo los trapecios, bajamos lentamente para un mejor trabajo muscular.</p>	

Es sistema de entrenamiento piramidal o de pirámide es un sistema que se utiliza, para el desarrollo de la fuerza y la hipertrofia muscular, en este sistema, se aumenta un porcentaje en el peso a levantar por cada serie hasta llegar a un máximo.

Como vemos no se sigue una frecuencia regular y los períodos de descanso se establecen en función de las necesidades de cada culturista, pudiendo existir períodos de entrenamiento de un solo día, descansando al siguiente, o períodos de tres días seguidos con uno de descanso o si es necesario dos de descanso.

Bien, hasta aquí algunos ejemplos de cómo diseñar una rutina que sirva de orientación y junto con la información que vamos publicando, puedan seguir avanzando en el difícil camino del entrenamiento y conseguir que vuestros esfuerzos se vean recompensados con el éxito.

Recomendaciones.

Strong Be Vanessa (2014). La rutina efectuada en días alternos está diseñada para períodos de recuperación o inicio de temporada. Permite mantener un nivel de intensidad moderadamente alto y asegura una total recuperación ya que cada músculo es entrenado una sola vez por semana.

Al concentrarse el trabajo de varios músculos en cada sesión, no se puede desarrollar un elevado número de series para cada músculo. Limitaremos, pues, el número de series por músculo grande a siete u ocho y por músculo pequeño a cuatro o cinco.

UNIDAD II

EVALUACIÓN DE LAS TÉCNICAS EN EL FISICOCULTURISMO.

Objetivo. Construir los criterios de selección para la ejecución de las técnicas y los ejercicios Básicos del fisicoculturismo

Fundamentación. Desde el punto de vista culturista la eficacia de un ejercicio se juzga según la rapidez con que estimula el desarrollo muscular. Hay que diferenciar, no obstante, entre un culturista principiante y uno experimentado.

El primero se halla en fase de aprendizaje y debe conocer y aplicar todos los ejercicios, a fin de dominar un amplio abanico de técnicas de ejecución. Posteriormente se centrará en aquellos que hayan demostrado su eficacia a la hora de estimular la máxima hipertrofia muscular.

Las características de un ejercicio adecuado a tal fin son:

- Permitir desarrollar el máximo índice de intensidad
- Permitir la máxima localización muscular
- Permitir la máxima congestión muscular
- No provocar lesiones

El primer punto se refiere a la necesidad de estimular al máximo los mecanismos de adaptación del músculo, o sea, reclutar el mayor número posible de fibras musculares y someterlas a un grado de estrés suficiente que las obligue a hipertrofiarse. Ello se consigue manejando el máximo peso posible.

TEMA 1

TÉCNICA DE POSES

Objetivo. Reconocer las poses y las formas para evaluar.

Fundamentación. El culturismo es un deporte, pero la pose es un arte. En el pasado muy pocos culturistas llegaron tan lejos como para participar en competiciones. Sin embargo, hoy en día hay un interés creciente tanto en el culturismo como en la competición tanto entre hombres como entre mujeres.

“Existen miles de competiciones de culturismo cada año para todas las edades, tallas y categorías”. (Pearl, 2003, pág. 48)

Desarrollo. Aprender a posar





Existen dos razones importantes por las cuales el culturismo no posa bien:

- Práctica insuficiente
- Falta de comprensión de la anatomía y del propio cuerpo

No hace falta esperar estar a punto de entrar en competición para empezar a practicar. La práctica regular hará aprender el control muscular voluntario y además la mejora del tono muscular. Las poses son un trabajo duro. “Una sesión de poses de 30 minutos en que se contraigan y estiren casi todos los músculos puede convertirse en un ejercicio tan beneficioso como dos horas de entreno”. (Pearl, 2003, pág. 48)

TEMA 2

FICHA DE OBSERVACIÓN-POSES EN COMPETENCIA.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE POSES EN COMPETENCIA	VALORACIÓN			
	Excelente	Bueno	Regular	Malo
	10	7	3	1
Frontal. 				
Lateral. 				
Posterior. 				
Tonificación Muscular. 				

El primer condicionante de la rutina es el tiempo de que disponemos para entrenar y la hora de la presentación en la competencia. La

frecuencia de entrenamiento no siempre se establece en condiciones ideales y en muchas ocasiones lo que podríamos considerar óptimo no puede llevarse a la práctica por falta de disponibilidad.

El tiempo que se pueda dedicar por sesión condicionará el total de ejercicios y series a realizar y los días que podamos acudir al gimnasio



Recomendaciones

Las rutinas muy utilizadas por culturistas necesitan mucha recuperación debido a la intensidad con la que entrenan y al desgaste que sufren diariamente desarrollando actividades laborales o de otra índole.

Creemos que esta estructura es la más razonable y la más adecuada puesto que deja libertad absoluta para establecer los períodos de trabajo y los de recuperación, pero en manos de un culturista poco maduro (poco conocedor de sí mismo, indisciplinado, inconstante, poco reflexivo, poco motivado...) se puede convertir en un sistema anárquico incapaz de ofrecer resultados.

La valoración de las poses y su apreciación, permitirán valorar la verdadera simetría corporal. Es claro que habrá que vencer varios factores subjetivos, que con la experiencia serán abordados de mejor manera, en cada evento.

6.7. Impactos

Las señales más relevantes que genera ésta propuesta se encuentran enfocados principalmente en el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo deportivo y entrenadores del deporte de fisicoculturismo, los mismos que se los puede detallar en:

6.7.1 Impacto formativo

La participación directa de todos los beneficiarios, en todos los acontecimientos de la propuesta, permitirá la adquisición de nuevos conocimientos y comportamientos en las actividades físicas, beneficiando a los deportistas, quienes tendrán la posibilidad de tener una formación integral en todos los ámbitos del desarrollo deportivo.

6.7.2 Impacto deportivo

Al lograr un desarrollo armónico y equilibrado del organismo, se garantiza que el proceso deportivo a largo plazo dará mayores y mejores resultados, ya que los participantes de la propuesta tendrán altas probabilidades de especializarse en un deporte específico, alargando su vida deportiva, con un nivel deportivo, psicológico y técnico superior a otros.

6.7.3 Impacto ecológico

Dentro de la formación que se propone en la etapa de iniciación deportiva, se encuentra la concientización a los beneficiarios de la importancia de preservar y mejorar el medio ambiente, de tal manera que éste será más saludable, puesto que los individuos, con la práctica física al ser parte del contexto ambiental, serán más activos y sanos.

6.7.4 Impacto en la salud

El aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas prolonga la longevidad, eleva el nivel cognitivo, eleva la autoestima y reduce los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares, sobre peso y estrés, aportando al bienestar físico psíquico y social de quienes la practican.

6.7.5 Impacto familiar

La práctica de un deporte incentiva a la unión familiar e institucional, minimizando actitudes de agresividad y violencia, lo cual conlleva a crear ambientes de cordialidad en la comunidad y familias de quienes realizan actividad física.

6.7.6 Impacto social

Permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir en el área social y además contribuye a disminuir el consumo de alcohol y otras drogas, formando ciudadanos productivos y útiles a la sociedad, sumándose de manera positiva al sistema productivo del país.

6.7.6 Impacto personal

La práctica deportiva y el desarrollo multifacético generan en los deportistas un elevado nivel de ejecución de los fundamentos técnicos de un deporte, además de ayudarlos en un desarrollo físico óptimo y armónico de su organismo, una mejora de la autoestima y motiva a la ruptura de los paradigmas negativos del nivel social, étnico, edad y género.

6.7.7 Impacto económico

El desarrollo adecuado y armónico del ser humano, vinculado con la actividad física garantiza a futuro deportistas sanos, activos y dinámicos, retardando el apareamiento de lesiones y alargando su vida deportiva, generan trabajo fructífero e inciden positivamente en la producción regional y nacional en todas sus dimensiones como ser humano.

6.8. Difusión

La difusión será a través de la socialización de la propuesta en gimnasios para el deporte de fisicoculturismo, para lo cual se acudirá a los gimnasios de la ciudad de Otavalo., con el fin de dar a conocer los beneficios que tiene para las personas adultas el fisicoculturismo. Particularmente se orientará una charla sobre la problemática que ha sido objeto de investigación y estudio, a los entrenadores, deportistas de fisicoculturismo.

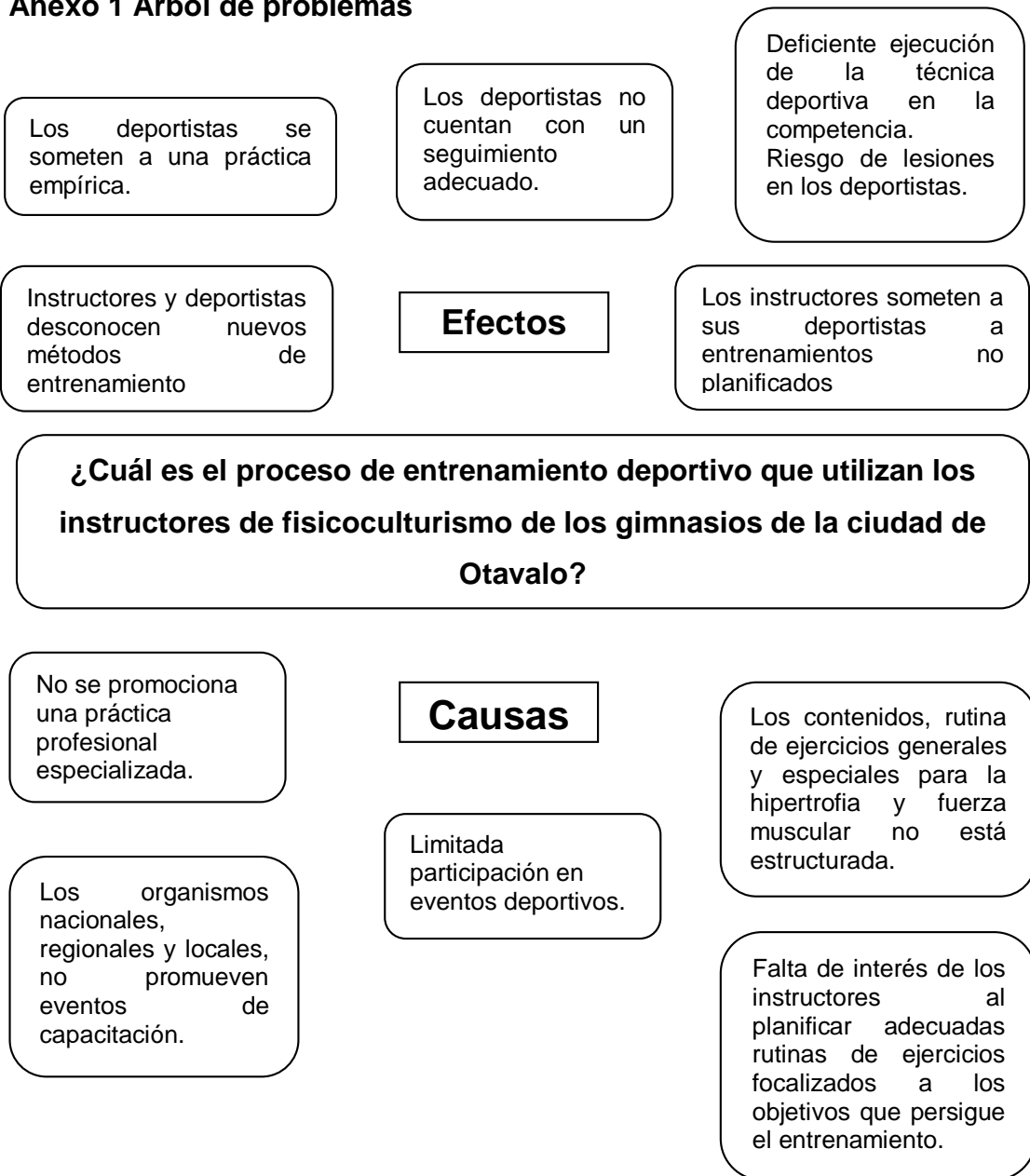
6.9 Bibliografía

- Arbinaga Ibarzábal, F. (2011). *Fisiculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y sus relaciones con la autodescripción física y la ansiedad física social*. Bogotá: Universitas Psycologica.
- Arbinaga, F. &. (2008). *Imagen corporal en varones fisicoculturistas*. Colombia: Acta Colombiana de Psicología.
- Beatriz, C. (2007). *Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la educación física*. Colombia: Ffunámbulos.
- Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para Jóvenes Deportistas*. (B. S. Educativo, Trad.) Barcelona-Epaña: Hispano Europea.
- Bompa, T. (2007). *Teoría y Metodología del entrenamineto* . Barcelona, España: Hispano europea.
- Brown, L. (2008). *Entrenamiento de la Fuerza*. Madrid-España: Panamericana.
- Carreras i Villanova, D. (7 de Julio de 2009). *Musculación deportiva y estética: ejercicios con pesos libres para el desarrollo de la fuerza general*. Obtenido de Ebrary: <http://site.ebrary.com/lib/utnortesp/reader.action?docID=10679501>
- Costa, J. (2009). *Programación de unidades didácticas en Educación Física*. España: Unión Europea.
- Deporte, M. d. (2010). *Deporte de Alto Rendimiento*. Quito, Ecuador.
- Dietrich, M. J. (2004). *Metodología del Entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona-España: Paidotribo.
- Domingo, B. (2013). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona. España: inde.
- Enfadaque, E. R. (2007). *Ejercicios de Educación Física*. España: Parramón.
- Fernández, e. a. (2013). *Manual de Aerobic y Step*. Barcelona-España: Paidotribo.
- Hernández, C. (2008). *Enciclopedia del Culturismo*. Madrid-España: Hispano-Europea.
- IFBB. (7 de Julio de 2016). *Federación Internacional del Bodybuilding & Fitnes*. Obtenido de IFBB: <http://www.ifbb.com/>

- Martín, D. (2001). *Manual de Metodología de Entrenamiento*.
- Matveev, L. P. (2005). *Procesos de Entrenamiento Deportivo*. Stadium S.R.L.
- Méndez, J. (2016). *Diccionario Educación, Actividad Física y Deportes*. Ibarra: UTN.
- Mingo, R. A. (2012). *Educación Física: Contenidos conceptuales, nuevas bases metodológicas*. Barcelona-España: Paidotribo.
- Olmedilla, A. O. (2009). *Incidencia de la práctica de actividad física sobre la ansiedad y depresión en mujeres. Perfiles de riesgo*. España: Universitas Psicológica.
- Pearl, B. (2003). *La Musculación*. Barcelona: Paidotribo.
- Piaget, J. (2010). *Psicología innatista*. Corbella.
- Platonov. (2001). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo Olímpico*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Posso, M. A. (2013). *Tesis y marcos lógicos*. Quito, Ecuador: Noción.
- René, V. (2007). *Diccionario de teoría de entrenamiento deportivo*. UNAM.
- Sierra, C. (2010). *La dirección del proceso de educación por valores en los componentes: físico-técnico-tácticos de la preparación deportiva del estudiante-atleta durante el entrenamiento*. Habana-Cuba: Universitaria.
- Smith, R. (2010). *Fundamentos de la Psicología del deporte y el ejercicio físico*. España: Médica Panamericana.
- Tudor Bompá, L. J. (2006). *Musculación Entrenamiento Deportivo*. Hispano Europea.
- Tunnerman. (2008). *Modelos Pedagógicos*.
- UNESCO. (2015). *Educación Física de calidad: Guía para los responsables políticos*. París-Francia: Unesco.
- Vasconcelos, A. (2009). *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*. Madrid- España: Paidotribo.
- Vásquez, M. Á. (2006). *Una aproximación antropológica al conocimiento científico*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Verkhoshansky, Y. (2000). *Sobreentrenamiento*. Barcelona-España: Paidotribo.

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

TEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>Proceso de entrenamiento deportivo que utilizan los instructores de fisicoculturismo de los gimnasios de la ciudad de Otavalo.</p>	<p>Determinar el proceso de entrenamiento deportivo que utilizan los instructores de fisicoculturismo de los gimnasios de la ciudad de Otavalo.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la formación académica, experiencia, capacitación y nivel de conocimientos de los instructores de fisicoculturismo? • ¿Cuáles son los procesos metodológicos de periodización, planificación y principios de la preparación deportiva de los fisicoculturistas? • ¿Cómo establecer el trabajo y ejercicios de fuerza específicos para la técnica de poses? • ¿Cómo diseñar una propuesta alternativa de fundamentos teórico-prácticos para la preparación de los fisicoculturistas? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la formación académica, experiencia, capacitación y nivel de conocimientos de los instructores de fisicoculturismo. • Determinar los procesos metodológicos de periodización, planificación y principios de la preparación deportiva de los fisicoculturistas • Establecer el trabajo y ejercicios de fuerza específicos para la técnica de poses. • Diseñar una propuesta alternativa de fundamentos teórico-prácticos para la preparación de los fisicoculturistas.

Anexo 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
Comprende los distintos conocimientos y procedimientos que emplea el instructor para garantizar el cumplimiento de la planificación y el logro de los resultados deportivos.	Proceso de entrenamiento deportivo	Preparación académica. Preparación metodológica. Preparación técnica.	<ul style="list-style-type: none"> • Formación académica. • Experiencia. • Capacitación. • -Principios. • Metodología. • Planificación. • Periodización • Hipertrofia.
	Fisicoculturismo	Formación general. Formación específica.	Ejercicios: Generales y Especiales. Técnica de poses

Anexo 4 Encuesta a los instructores de fisicoculturismo

Universidad Técnica Del Norte
Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología
Licenciatura en Entrenamiento Deportivo

Estimado (a) instructor (a): La encuesta tiene como objetivo: Diagnosticar los conocimientos que poseen los instructores los procesos de preparación deportiva de los fisicoculturistas. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio.

Seleccione la respuesta que mejor refleje su criterio o conteste de acuerdo a lo solicitado.

Pregunta 1. ¿Cómo considera su nivel de conocimientos sobre la preparación deportiva en el fisicoculturismo?

Alternativa	Respuestas
Muy bueno	
Bueno	
Regular	

Pregunta 2. ¿Cuál es su formación profesional como instructor de fisicoculturismo?

Alternativa	Respuestas
Licenciado en Entrenamiento Deportivo	
Preparador físico	
Licenciado en Educación Física	
Ex físico culturista	

Pregunta N° 3. ¿Indique en cuántos eventos de capacitación sobre preparación deportiva en fisicoculturismo usted, ha participado?

Alternativa	Respuestas
Más de 10	
De 7 a 9	
De 4 a 6	
De 1 a 3	
Ninguno	

Pregunta 4. Señale los aspectos metodológicos que intervienen en la preparación deportiva del fisicoculturismo

Alternativas	Respuestas
La periodización	
La planificación	
Los principios	
El desarrollo muscular	

Pregunta N° 5. ¿Qué principios pedagógicos y biológicos considera usted, orientan la práctica y competición en el fisicoculturismo?

Alternativas	Respuestas
Participación activa	
Multilateralidad	
Individualización	
Progresión de la carga	

Pregunta N° 6. ¿En la preparación del fisicoculturista, usted establece una planificación a nivel macro, meso y micro?

Alternativas	Respuestas
Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Nunca	

Pregunta N° 7. ¿Con qué frecuencia utiliza usted, ejercicios específicos para el desarrollo de la fuerza y tonificación muscular?

Alternativa	Respuestas
Frecuentemente	
Regularmente	
A veces	
Casi nunca	

Pregunta N° 8. ¿Qué tipos de tensión muscular emplea en la preparación del fisicoculturista?

Alternativa	Respuestas
Tónica	
Cargas máximas	
Fásica	
Explosivo-isométrica	

Pregunta N° 9. ¿Considera usted que el trabajo de fuerza y tonificación es base para la técnica de poses?

Alternativas	Frecuencia
Si	
No	

Pregunta N° 10. ¿Cree usted que sería importante utilizar un instrumento de evaluación, que permita valorar la ejecución de las poses del fisicoculturismo?

Alternativas	Frecuencia
Muy importante	
Importante	
Poco importante	
Nada importante	

GRACIAS POR SU AYUDA.

Anexo 5. Ficha de observación a los participantes

EJECUCIÓN DE TÉCNICAS DE POSES	VALORACIÓN								Total %	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Frontal										
Lateral										
Posterior										

Poses frontales.

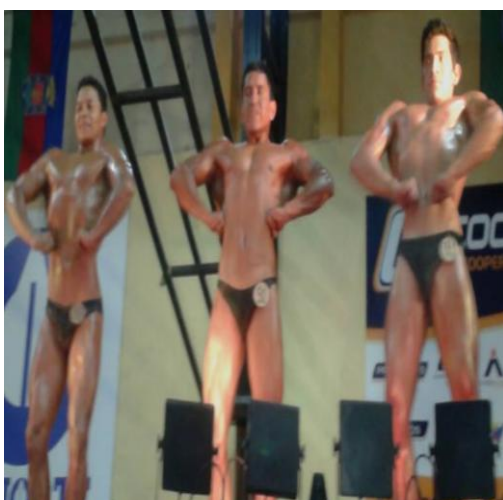
Natural de frente.

Doble bíceps de frente.



Extensión frontal de dorsales

Abdomen muslos y pantorrilla.



Poses laterales.

Pectoral de perfil.



Extensión de tríceps.



Poses de espaldas o posteriores.

Doble bíceps de espaldas.



Extensión de dorsales.



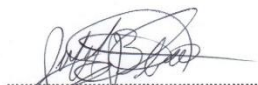
Anexo 6 Certificados

FORDEN GYM

Otavaló 17 de junio de 2016.

Yo Inti Alfredo Barahona, propietario y deportista del "FORDEM GYM" ubicado en la Plaza de los Ponchos, certifico que el señor Javier Llumiquinga estudiante de la Universidad Técnica del Norte realizó una encuesta a los instructores y deportistas de mi gimnasio como un estudio para su trabajo de tesis en la carrera de Educación Física.

El todo cuanto puedo certificar y doy por bien usar este documento en fines de estudio del señor antes mencionado.



Inti Alfredo Barahona
C.I.100213345-8

XTREEM GYM

Otavaló 22 de junio de 2016.

Yo Luis Alberto Calpa Ruano, propietario y deportista del "XTREEM GYM" ubicado en las calles Bolívar y Quiroga, certifico que el señor Javier Llumiquinga estudiante de la Universidad Técnica del Norte dirigió una encuesta a mi persona como instructor y a los deportistas del gimnasio de mi propiedad como un estudio para su trabajo de grado en la carrera de Educación Física.

El todo cuanto puedo certificar en este proceso de estudio.



Luis Alberto Calpa Ruano
C.I.100987655-9



Otavaló 07 de junio de 2016.

Yo Blanca Estela de la Torre, propietaria del "POWER GYM" ubicado en las calles Quito y Salinas, certifico que el señor Javier Llumiquinga estudiante de la Universidad Técnica del Norte realizó una encuesta a los deportistas e instructores del gimnasio de mi propiedad como un estudio para su trabajo de grado en la carrera de Educación Física.

El todo cuanto puedo certificar y doy por bien usar este documento en fines de estudio del señor antes mencionado.

Blanca Estela de la Torre
C.I.100213320-9



Otavaló 10 de junio de 2016.

Yo, Edwin Orlando Ayala, propietario del **"FUERZA EXTREMA GYM"** certifico que el señor Javier Llumiquinga amigo durante más de 6 años y estudiante de la Universidad Técnica del Norte tomo en cuenta a mi gimnasio para realizar una encuesta a los deportistas e instructores del gimnasio de mi propiedad ubicado en las calles Atahualpa y Roca como un estudio para su trabajo de grado de tesis para la obtención de su título en la licenciatura de Educación Física.

El todo cuanto puedo certificar y doy por bien usar este documento para fines educativos.

Edwin Orlando Ayala
C.I.100441321-8

Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS LL C.docx (D27130268)
Submitted: 2017-04-09 15:31:00
Submitted By: javierlumiquinga@hotmail.com
Significance: 8 %

Sources included in the report:

corrección final URKUND.docx (D21176147)
CORRECCIONES EMPASTADO 17-02-2016.docx (D18043593)
trabajo de grado bien ogo octavo - copia.docx (D17454074)
RENDIMIENTO DEPORTIVO_MODIF.docx (D17432152)
TESIS GREGORY AGUIRRE 06-03-2015.docx (D14079484)
<https://es.wikipedia.org/wiki/Culturismo>
<https://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20131108142929AAWqOyp>
http://www.fvff.es/wp-content/uploads/reglamento_2014.pdf
<http://fmff.com.mx/wp-content/uploads/2014/08/FISICO-VARONIL-Y-FEMENIL.pdf>

Instances where selected sources appear:

22



**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:	100306576-8		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Llumiyinga Cañarejo Elías Javier		
DIRECCIÓN:	San Pablo de Lago / Otavalo / Imbabura		
EMAIL:	jvierllumiyinga@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2918458	TELÉFONO MÓVIL	0967030908

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO QUE UTILIZAN LOS INSTRUCTORES DE FISICOCULTURISMO DE LOS GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2016.
AUTOR (ES):	Llumiyinga Cañarejo Elías Javier
FECHA: AAAAMMDD	2017/04/17
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Marcelo Andino.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD


Yo, Llumiquinga Cañarejo Elías Javier, con cédula de identidad Nro. 100306576-8, 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 17 días del mes de abril de 2017

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Llumiquinga Cañarejo Elías Javier
C.C. 100306576-8



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Llumiyinga Cañarejo Elías Javier, con cédula de identidad Nro. 100306576-8 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: "PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO QUE UTILIZAN LOS INSTRUCTORES DE FISICOCULTURISMO DE LOS GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE OTAVALO EN EL AÑO 2016", que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Educación Física 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 17 días del mes de abril de 2017

(Firma)

Nombre: Llumiyinga Cañarejo Elías Javier
Cédula: 100306576-8