



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS UTILIZADOS POR LOS INSTRUCTORES PARA EL DESARROLLO DEL FÍSICO CULTURISMO EN DEPORTISTAS QUE ACUDEN AL GIMNASIO SPARTAN GYM EN LA CIUDAD DE ATUNTAQUI EN EL AÑO 2017-2018

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Ortega Noboa Romel Gonzalo

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún MSc.

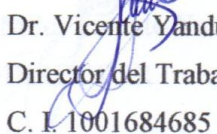
Ibarra, 2018

CERTIFICACIÓN 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 titulado: Procedimientos didácticos utilizados por los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM en la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018. Trabajo realizado por el señor egresado Ortega Noboa Romel Gonzalo, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al 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 se ha designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.



Dr. Vicente Yandún MSc.
Director del Trabajo de Grado
C. I. 1001684685



MSc. Zonia Restrepo
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

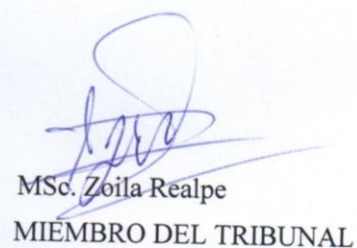
Los miembros del Tribunal aprueban que el informe de investigación, sobre el tema:
Procedimientos didácticos utilizados por los instructores para el desarrollo del físico
culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM en la ciudad de
Atuntaqui en el año 2017-2018, trabajo realizado por el señor Ortega Noboa Romel
Gonzalo, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 14 de diciembre de 2018

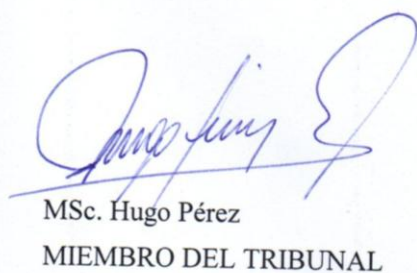
Para constancia firman:



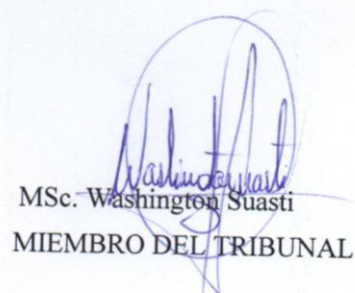
MSc. Vicente Yandún
DIRECTOR



MSc. Zoila Realpe
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



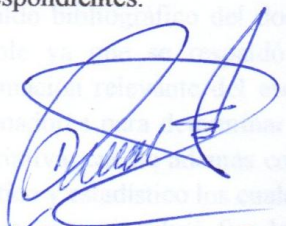
MSc. Hugo Pérez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



MSc. Washington Suasti
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Ortega Noboa Romel Gonzalo con cédula de ciudadanía Nro. 1002359071, declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del autor y que, se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Ortega Noboa Romel Gonzalo

C. I. 1002359071

Descriptores: Procedimientos, didácticos, instructores, físico culturismo, deportistas

RESUMEN

El trabajo investigativo hace referencia al siguiente tema: “Procedimientos didácticos utilizados por los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM en la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018”, el mismo que fue desarrollado para cumplir con el objetivo de determinar los procedimientos didácticos utilizados por los instructores, en la conformación del marco teórico se estructuró con bibliografía documental y web la misma que ayudó al respaldo bibliográfico del documento, por el tipo de investigación es un proyecto factible ya que se respaldó en la investigación bibliográfica para obtener la información relevante del escrito, de campo se observó el gimnasio, deportistas y entrenadores para determinar las falencias que presentan, también es propositiva y descriptiva, cuenta además con métodos como son el inductivo, deductivo, analítico sintético y estadístico los cuales fueron desarrollados para sustentar la información, la técnica que se utilizó fue la encuesta a los deportistas, entrenadores y ficha de observación a los deportistas los mismos que fueron aplicados en el lugar de los hechos, logrando obtener información real y confiable, para posteriormente desarrollar la propuesta en base a las falencias detectadas en el análisis y discusión de resultados, se propone una guía de procedimientos didácticos compuesta por cuarenta sesiones de entrenamiento los mismos que están desarrollados para cumplir con las necesidades y expectativas de los deportistas, ya que el físico culturismo no se basa solo en la evolución y aumento del musculo con rutinas y series de ejercicios con o sin peso, sino se debe tener en consideración también el desarrollo cognitivo y afectivo de cada deportista, los dos van de la mano para mejorar el desarrollo progresivo de cada culturista, se concluye con las conclusiones y recomendaciones para que sean tomados en cuenta por el dueño del gimnasio.

Descriptores: Procedimientos, didácticos, instructores, físico culturismo, deportistas

ABSTRACT

The research refers to the following topic: "Didactic procedures used by instructors for bodybuilding development in athletes who attend "Spartan" Gym in Atuntaqui city in the year 2017-2018", the same that was developed with the objective of determining the didactic procedures used by the instructors, the theoretical framework was structured with web and documentary bibliography that helped to create a bibliographic backup of the document, it is a feasible project since it was supported in the bibliographical research to obtain the relevant information, in the field was observed the gym facilities, athletes and coaches to determine what flaws are observable, the research is descriptive, with methods such as inductive, deductive, analytical synthetic and statistical which were developed to use the information, the applied tool was the survey of athletes, coaches and observation sheet to athletes, obtaining real and reliable information, to later develop the proposal based on to the shortcomings detected in the analysis and discussion of results. A didactic procedures guide is proposed, consisting of forty training sessions developed to meet the needs and expectations of athletes, as bodybuilding is not based only in the evolution and increase of the muscle with routines and series of exercises with or without weight, as it is also necessary to take into consideration the cognitive and affective development of each athlete.

Descriptors: Procedures, didactic, instructors, bodybuilding, athletes

Victor Rodriguez
171549678

[Handwritten signature]



DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a todos los que tienen en sus manos la responsabilidad del desarrollo del ser humano, con mucho amor para mi esposa, hijas e hijo, madre, familiares y amigos, quien han sido la fortaleza más importante para cumplir con este objetivo, de igual manera a nuestros profesores que de una u otra manera nos han apoyado para llegar con éxito a la culminación de esta etapa en la vida profesional.

Romel Ortega

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme como persona y profesionalmente

A la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc. Director de Trabajo de Grado quien ha guiado permanentemente de manera científica y con su experiencia profesional.

Agradezco al Lcdo. Jorge Luis Bautista propietario del Gimnasio “Spartan GYM”, quién me abrió las puertas para realizar este trabajo de investigación a los entrenadores y en especial a la Sra. Laura Taya por su predisposición de ayuda y a los deportistas.

Romel Ortega

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR	II
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	III
AUTORÍA.....	III
RESUMEN.....	V
ABSTRACT	VI
DEDICATORIA	VII
AGRADECIMIENTO	VIII
ÍNDICE DE CONTENIDOS	IX
ÍNDICE DE TABLAS	XIV
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	7
1 MARCO TEÓRICO	7
1.1 Procedimientos didácticos.....	7
1.1.1 Métodos para el desarrollo de la fuerza	7
1.1.1.1 Esfuerzos máximos.....	8
1.1.1.2 Esfuerzos repetidos.....	9
1.1.1.3 Esfuerzos dinámicos.....	9
1.1.1.4 Pesista.....	10
1.1.1.5 Culturista	11
1.1.1.6 Hipertrofia muscular.....	11
1.1.2 Medios para el desarrollo de la fuerza	12
1.1.2.1 Autocarga	12

1.1.2.2	Carga exterior	13
1.1.2.3	Ejercicios isométricos.....	14
1.1.2.4	Ejercicios isotónicos.....	14
1.1.2.5	La electro estimulación	15
1.1.3	Bases para el entrenamiento de la fuerza	16
1.1.3.1	Calentamiento.....	16
1.1.3.2	Repetición.....	17
1.1.3.3	Serie.....	18
1.1.3.4	Recuperación	18
1.1.3.5	Peso	19
1.2	Desarrollo del físico culturismo	19
1.2.1	Medidas antropométricas	20
1.2.1.1	Altura.....	22
1.2.1.2	Peso	22
1.2.1.3	Envergadura.....	22
1.2.1.4	Cintura	23
1.2.1.5	Muslo.....	23
1.2.1.6	Pantorrilla	24
1.2.1.7	Bíceps	24
1.2.1.8	Tríceps	24
1.2.1.9	Pectorales.....	25
1.2.2	Poses obligatorias.....	25
2.1.2.1	De frente, doble bíceps	26
2.1.2.2	De frente, expansión dorsal	26
2.1.2.3	De perfil, caja torácica.....	27
2.1.2.4	De espalda, doble bíceps	28

2.1.2.5	De espalda, expansión dorsal	28
2.1.2.6	De perfil, tríceps	29
2.1.2.7	De frente abdominales y pierna.....	30
CAPÍTULO II		31
2.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	31
2.1	Tipos de investigación	31
2.1.1	Investigación bibliográfica.....	31
2.1.2	Investigación de campo.....	31
2.1.3	Investigación descriptiva.....	31
2.2	Métodos.....	32
2.2.1	Método inductivo	32
2.2.2	Método deductivo.....	32
2.2.3	Método analítico.....	32
2.2.4	Método sintético.....	33
2.2.5	Método estadístico	33
2.3	Técnicas e instrumentos	33
2.4	Matriz de relación o diagnóstica	34
2.5	Identificación de la población	35
2.6	Muestra.....	35
CAPÍTULO III		36
3.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	36
3.1	Encuesta a los instructores del gimnasio Spartan GYM.....	36
3.2	Encuesta a deportistas de físico culturismo del gimnasio Spartan GYM....	50
3.3	Ficha de observación a los deportistas del gimnasio Spartan GYM.....	63

CAPÍTULO IV.....	70
4. PROPUESTA ALTERNATIVA.....	70
4.1 Título de la propuesta.....	70
4.2 Justificación.....	70
4.3 Fundamentación	71
4.3.1 Fisicoculturismo.....	71
4.3.2 Principios del culturismo	71
4.3.3 Principio de sobrecarga.....	72
4.3.4 Principio de aislamiento.....	73
4.3.5 Principio de periodización	73
4.3.6 Principio de pirámide	74
4.3.7 Principio de entrenamiento de isotensión	75
4.3.8 Principio de impulso	76
4.3.9 Principio de series gigantes.....	76
4.3.10 Principio de rutina dividida.....	77
4.3.11. Principio de superseries.....	77
4.3.12 Principio de series compuestas	78
4.4 Objetivos	79
4.4.1 Objetivo general	79
4.4.2 Objetivo específico.....	79
4.5 Ubicación sectorial y física	79
4.6 Desarrollo de la propuesta.....	80
4.7 Impactos	120
4.7.1 Impacto educativo	120
4.7.2 Impacto deportivo	120
4.7.3 Impacto social	120

4.8	Socialización	120
4.9	Conclusiones	121
4.10	Recomendaciones.....	122
4.11	Contestación a las preguntas de investigativos	123
4.12	Sección de referencias.....	124
4.12.1	Glosario.....	124
4.12.2	Bibliografía	125
ANEXOS	130
Anexo 1	Árbol de problemas	131
Anexo 2	Matriz de coherencia	132
Anexo 3	Matriz categorial.....	133
Anexo 4	Matriz de relación o diagnóstica.....	134
Anexo 5	Encuesta a los entrenadores de fisicoculturismo	135
Anexo 6	Encuesta a los deportistas de fisicoculturismo	137
Anexo 7	Ficha de observación evaluación de poses	142
Anexo 8	Fotografías	143
Anexo 9	Certificados.....	144

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Conocimiento de procedimientos didácticos	36
Tabla 2	Métodos para desarrollar la fuerza.....	37
Tabla 3	Medios para el desarrollo de la fuerza	38
Tabla 4	Métodos que utiliza para el desarrollo de la fuerza	39
Tabla 5	Utiliza el calentamiento	40
Tabla 6	Principios para el desarrollo de la fuerza.....	40
Tabla 7	Utiliza ejercicios isométricos	42
Tabla 8	Utiliza ejercicios isotónicos	43
Tabla 9	Toma medidas antropométricas	44
Tabla 10	Ficha de control de poses obligatorias	45
Tabla 11	El deportista conoce de la evaluación y control de su desarrollo	46
Tabla 12	Importancia de la elaboración de la guía de procedimientos didácticos..	47
Tabla 13	Está de acuerdo en contar con una guía de procedimientos didácticos ...	48
Tabla 14	Utilización de la guía de procedimientos didácticos.....	49
Tabla 15	Conocimientos del instructor de físico culturismo	50
Tabla 16	Métodos que utiliza el instructor para el desarrollo de la fuerza	51
Tabla 17	Medios que utiliza su entrenador para el desarrollo de la fuerza.....	52
Tabla 18	Utilización del calentamiento en ejercicios de fuerza.....	53
Tabla 19	Utilización de principios	54
Tabla 20	Su entrenador utiliza ejercicios isométricos.....	55
Tabla 21	Su entrenador utiliza ejercicios isotónicos.....	56
Tabla 22	Toma de medidas antropométricas	57
Tabla 23	Ficha de control de poses obligatorias	58
Tabla 24	Registro de evaluación y control del desarrollo.....	59

Tabla 25	Guía de procedimientos didácticos	59
Tabla 26	Estaría de acuerdo en contar con una guía.....	61
Tabla 27	Utilización de la guía de procedimientos didácticos.....	62
Tabla 28	De frente, doble bíceps.....	63
Tabla 29	De frente expansión dorsal.....	64
Tabla 30	De perfil caja torácica	65
Tabla 31	De espalda doble bíceps	66
Tabla 32	De espaldas expansión dorsal	67
Tabla 33	De perfil, tríceps.....	68
Tabla 34	De frente abdominales y pierna	69

Introducción

Tema

Procedimientos didácticos utilizados por los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM en la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018.

Contextualización del problema

El gimnasio Spartan GYM se encuentra ubicada en la ciudad de Atuntaqui provincia de Imbabura, abre sus puertas en el mes de febrero del 2017, con la finalidad de brindar el servicio de físico culturismo, body fitness, bailo terapia, nutrición, entre otros, enfocándose en el bienestar de la comunidad Anteña mejorando su salud y brindando una oportunidad de dejar el sedentarismo y corregir su estado físico.

El representante legal del gimnasio es el Lcdo. Jorge Bautista, que cuenta con el título de Entrenador deportivo, que tiene como visión proyectarse al 2021 como un gimnasio que maneje altos estándares de calidad y buen servicio enfocándose siempre en cubrir las expectativas y satisfacer las necesidades que presentan las personas que acuden a este lugar tratando de mejorar su aspecto personal y autoestima.

A pesar de que es corto el tiempo de apertura del lugar a tenido buena acogida entre los habitantes de los sectores aledaños del cantón, esto se debe por su buen trato y entrenamiento personalizado que brinda el entrenador a los deportistas, además cabe indicar que no maneja precios altos para todo lo que oferta en el gimnasio, logrando de esta manera captar segmentos de mercado que estaban desatendidos.

Macro

El físico culturismo a nivel mundial ha venido a ser parte de la vida diaria de un segmento que se dedica a cuidar su cuerpo y mente y por ende en su estética personal se verá reflejado los resultados alcanzados con este deporte, además que le ayuda a llevar una vida sana, tanto es así que existen competencias a nivel internacional que acogen a muchos deportistas de diferentes países que buscan posicionarse con el primer puesto en esta disciplina, es verdad que en los países desarrollados existen métodos y técnicas de entrenamiento acorde a las necesidades de cada individuo ya que se preocupan por realizar una rutina individual para cada necesidad, dando excelentes resultados ya que cada persona tiene una fisonomía y constitución diferente, además las personas que están a cargo son entrenadores capacitados con bastos años de experiencia para ejercer este cargo con altura y responsabilidad.

Meso

Todavía en el Ecuador no se ha impulsado el deporte del fisicoculturismo ya que el gobierno nacional no brinda los recursos necesarios para ingresar en el mercado este deporte, se da prioridad a otras disciplinas como es el fútbol, básquet y tenis, que es verdad que mueve masas, genera interés y fanáticos, pero no está por demás repartir equitativamente los recursos para las diferentes deportes que en la actualidad han demostrado que también son excelentes como es el caso de la deportista Glenda Morejón atleta con pocos o escasos recursos pudo obtener una medalla de oro en Atletismo de la Sub-18 en Nairobi, demostrando una vez más que todos los deportes están en la capacidad de competir nacional e internacionalmente, pero a veces nos deja mal sabor de boca, el conocer cuánto se invierte en el fútbol y que los resultados son pésimos, entonces se debe cambiar la perspectiva de ver el fisicoculturismo y otras

disciplinas e impulsarlas más, ya que entrenar el cuerpo no es tarea fácil se necesita de dedicación, empeño y disciplina para conseguir óptimos resultados y poder conseguir una buena participación en el mercado internacional y porque no decirlo conseguir medalla de oro en las próximas competencias.

Micro

Atuntaqui es un lugar pequeño con pocos habitantes, pero existe un grupo de personas tanto hombres y mujeres de diferentes edades que gustan del cuidado del cuerpo y estética personal que acuden a los gimnasios para realizar el deporte del fisiculturismo y posteriormente competir a nivel local y nacional, tratando de dar su mejor participación en estas competencias, pero a veces los pocos y escasos recursos limitan el desarrollo normal de esta disciplina, además cabe mencionar el desinterés de las autoridades deportivas y locales que en realidad no fomentan la participación para esta actividad, siendo un factor desmotivante a veces para los deportistas y para los dueños de los gimnasios que se dedican a esta difícil pero no imposible tarea de moldear el cuerpo de acuerdo a la capacidad de cada individuo.

Justificación

El trabajo de investigación se justificó por que pretende determinar los procedimientos didácticos utilizados por los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui, para de esta manera conocer de cerca la problemática que presenta este lugar y posteriormente brindarle una alternativa de solución, buscando las opciones adecuadas para conseguir óptimos resultados en los deportistas y por ende se mejorará la rentabilidad del local.

El trabajo de grado fue original porque es un tema que no es muy común de investigar y por tal razón se pudo conseguir información real y confiable que ayudó a solucionar el problema detectado y posteriormente brindar una solución.

Es importante de realizar la investigación porque permitió que los entrenadores conozcan de cerca como son los adecuados procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo, y por ende repercutió a nivel deportivo por que mejoró su rendimiento, autoestima y los resultados fueron más evidentes al conseguir los efectos deseados al momento de practicar esta disciplina, y contribuyó en la capacitación de los entrenadores para que brinden un servicio de calidad, utilizando los procedimientos adecuados para conseguir este fin.

Es de gran interés esta investigación ya que al momento de conocer el tema que se trató en el gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui el dueño del local se mostró interesado por conocer la problemática que le aqueja y saber cómo se puede solucionar el inconveniente detectado.

Los principales beneficiarios fueron en primer lugar los deportistas, entrenadores, que acuden al gimnasio y el dueño ya que al mejorar las falencias detectadas se fortaleció la imagen y se atrajo a más clientes a este lugar, motivados por los excelentes resultados que tienen los deportistas que entrenan. Además, los costos que se generó el trabajo de investigación fueron cubiertos por el autor que le benefició a él y por ende a la institución investigada.

La utilidad de realizar esta investigación fue brindar sesiones de calidad a los deportistas para que consigan los efectos deseados al momento de tonificar el cuerpo, utilizando métodos apropiados para este caso.

La teoría-práctica se reflejó al momento de desarrollar e implementar la propuesta alternativa en beneficio de los deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui, demostrando que fue factible de realizar este trabajo investigativo.

La metodología que se utilizó fue el método analítico con la investigación de campo la misma que permitió ir al lugar de los hechos y conocer la problemática que le acoge a este gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui y de esta manera analizar cada uno de los aspectos detectados y posteriormente brindar una solución a la problemática del trabajo de grado.

Fue factible de realizar esta investigación por que contó con la predisposición del investigador, dueño del local y deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui, además se tubo basta información en el tema tratado, de tal manera que se pudo estructurar el marco teórico sin dificultad y utilizando las citas acordes a este tema, con respecto a los gastos que incurra la elaboración y difusión fueron cubiertos en su totalidad por el autor del presente trabajo de grado.

Objetivo general

- Determinar los procedimientos didácticos utilizados por los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018

Objetivos específicos

- Diagnosticar los procedimientos didácticos que utilizan los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018

- Valorar el nivel de desarrollo físico de los fisicoculturistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui
- Elaborar la propuesta alternativa de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018

Preguntas de investigación

- ¿Qué procedimientos didácticos utilizan los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo físico de los fisicoculturistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui?
- ¿Cómo elaborar la propuesta alternativa de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018?

Formulación del problema

¿La inadecuada utilización de los procedimientos didácticos por parte de los entrenadores influyen en la preparación de los fisicoculturistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui?

CAPÍTULO I

1 MARCO TEÓRICO

1.1 Procedimientos didácticos

Los procedimientos didácticos van de la mano con los objetivos cognitivos, por tal razón el profesor es el encargado de planificar con responsabilidad, clases dinámicas e innovadores, estableciendo situaciones de aprendizajes significativos y que sean útiles y necesarios para cumplir con el objetivo planteado.

Los procedimientos didácticos son muy amplios en el área del entrenamiento, ya que abarca la investigación y propuesta teórica práctica que van encaminados a la enseñanza aprendizaje de los deportistas, siendo este particular importante para mejorar la calidad de enseñanza, teniendo en cuenta las características de cada individuo (Castro, 2000, pág. 153)

Se puede decir que los procedimientos didácticos son maneras de motivar, incentivar a los deportistas para realizar una actividad sin que sea monótona y de esta forma lograr alcanzar el objetivo propuesto, trabajando cada uno de los métodos, técnicas y procedimientos para conseguir ir de lo más simple a lo más complejo.

1.1.1 Métodos para el desarrollo de la fuerza

La fuerza es una capacidad física importante en el entrenamiento y rendimiento deportivo, además de ser bueno para la salud “la fuerza es la capacidad de originar tensión al musculo al momento de contraerse” (García , Martínez, & Tabu, 2007, pág. 27) siendo este básico al instante del entrenamiento por ser la base para poder

desarrollar los demás ejercicios, ya sean con pesas, máquinas o a su vez en un circuito más complejo.

Los medios que se utiliza para desarrollar la fuerza es el propio peso, el del compañero de rutina, ligas, pesas, máquinas, gomas etc. y los ejercicios a realizar puede ser de tipo general, específico, dirigido según el caso de cada deportista y viendo cual es el objetivo que el entrenador se platee para cada uno.

En el desarrollo de la fuerza muscular se despliega resistencia provocando tensiones adecuadas al musculo y como se la trabaje de acuerdo al número de repeticiones se conseguirá diferentes tipos de fuerza, al instante que se trabaja con la resistencia alta se estará desarrollando la fuerza máxima, tomando en consideración que las series sean completas (García , Martínez, & Tabu, 2007, pág. 27)

El desarrollar la fuerza está constituida por diferentes factores como: la intensidad, repeticiones, series, entrenamiento, ejecución, tonelaje total y puede ser utilizado para diferentes zonas musculares que se desee trabajar o aumentar en el entrenamiento.

1.1.1.1 Esfuerzos máximos

Se puede decir que la fuerza máxima es la capacidad que se desarrolla en el entrenamiento en donde el musculo da su máximo nivel para superar la carga que se ha impuesto en cada una de las sesiones, debiéndose resistir lo más que pueda por medio de su esfuerzo máximo.

Al hablar de esfuerzos máximos en el entrenamiento se puede mencionar al número de repeticiones máximas que una persona pueda repetir ante una carga

específica dada y dependiendo del deporte que se esté practicando para desarrollar mejor el ejercicio (Balsalobre & Jiménez, 2010, pág. 15)

El autor menciona que los esfuerzos máximos para poder desarrollarlos dependen mucho del deportista y de su capacidad para superar sus propias barreras, además de tener en cuenta la estructura corporal de cada persona que es diferente para la asignación de una carga específica.

1.1.1.2 Esfuerzos repetidos

Los esfuerzos repetidos se utilizan en las sesiones de entrenamientos que realiza el deportista y el cual hace referencia a una distancia o periodo establecido para ejecutar el ejercicio y realizando las repeticiones las veces que sea necesario hasta culminar la actividad.

Los esfuerzos repetidos se combinan con la distancia, recuperación, intensidad, repeticiones según el objetivo del entrenador que se haya planteado para cada uno de los deportistas, dependiendo como se unan estas variables se puede observar los siguientes sistemas de repeticiones: repetición con intervalos largos, medios, cortos (Comelti G., 2007, pág. 81)

Según el autor los esfuerzos repetidos se les puede trabajar según los intervalos que el entrenador lo disponga como son largos, cortos y medios dependiendo de lo que necesite el deportista, estas repeticiones ayudan alcanzar los beneficios aeróbicos necesarios del entrenamiento

1.1.1.3 Esfuerzos dinámicos

Los esfuerzos dinámicos en muchas ocasiones hacen referencia a la velocidad y no mejora directamente la fuerza máxima, sino que ayuda a la producción de fuerza y

explosividad que son necesarias para realizar los ejercicios de los deportistas. Los esfuerzos dinámicos es el conjunto de técnicas, tomando en consideración el volumen, ritmo, intensidad con la que se realiza el ejercicio (Wilmore & Costill, 2011, pág. 210) esto quiere decir que el deportista debe levantar la pesa submaximal con la mayor velocidad posible, ya que se trata de una acción estática haciendo referencia a la fuerza por tal razón se debe tener en consideración la magnitud, dirección y los distintos puntos de tensión que no debe cambiar con el paso del tiempo.

1.1.1.4 Pesista

Los pesistas son deportistas que practican el deporte de alza de pesas, consiste en levantar el máximo peso en una barra y a los extremos se encuentran discos con diferentes pesos de acuerdo a la necesidad de cada uno, hay dos formas de realizar la competencia la primera que es la arrancada que se trata de subir la pesa sin pausa desde el suelo y subiendo los brazos arriba de la cabeza y en dos tiempos que es casi lo mismo pero al momento de que esta la pesa por los hombros puede hacer una pausa, para inmediatamente continuar con él levantamiento.

El deporte de alzamiento de pesas se considera como de poco movimiento, pero de mucha intensidad ya que al momento de realizar el levantamiento se contraen los músculos por tal razón se considera con un deporte de fuerza rápida al realizar el ejercicio (Ormazábal , 2012, pág. 81)

El alzamiento de pesas requiere de mucha fuerza para realizar el ejercicio, además de dominio técnico, ya que esta rutina tiene inmerso a un sin número de músculos, para conseguir perfeccionamiento en el levantamiento al momento de la competencia.

1.1.1.5 Culturista

El culturismo es una actividad de ejercicios físicos intensos generalmente anaeróbicos que se realiza en el gimnasio y siendo el objetivo obtener masa muscular grande, definida y con simetría para poder ser competitivos en las categorías que les corresponda.

El físico culturismo es una actividad física y en cual el objetivo es desarrollar al máximo la musculación del cuerpo y simetría del deportista y que salió a relucir en el año 1950 y 1960 al aparecer aparatos más sofisticados que ayudaban a realizar el sin número de ejercicios que esta actividad requiere (Correa, 2017, pág. 25)

Muchos de los deportistas que practican esta actividad lo ven como un estilo de vida ya que esta actividad se basa en la alimentación, ejercicios acordes a la necesidad para conseguir la definición requerida y aumento del tamaño de las fibras musculares de las diferentes partes del cuerpo.

1.1.1.6 Hipertrofia muscular

La hipertrofia muscular hace referencia al crecimiento del musculo especialmente en la parte transversal de las fibras, es decir el aumento de las fibras musculares en zonas determinadas del cuerpo, y al ocurrir esto el musculo tiene una mejor respuesta a la carga que se está utilizando para este fin.

Al hablar de hipertrofia muscular se hace referencia al aumento de la masa del músculo a consecuencia del incremento de filamentos contráctiles de actina y miosina producida por la proteína ingerida, es por eso que cuando una persona

tiene un alto grado de masa muscular tiene más fuerza y por ende mejor salud (Bompa & Cornacchia, 2002, pág. 111)

Al visitar los deportistas los gimnasios buscan desarrollar el crecimiento de los músculos y esto se logra a través del entrenamiento y con el aumento de la carga, además se debe dar énfasis a una adecuada alimentación para lograr el objetivo planteado en este deporte.

1.1.2 Medios para el desarrollo de la fuerza

Al conseguir el trabajo de la fuerza muscular se mejora las articulaciones y por ende la técnica que ayudaría a prevenir futuras lesiones en los deportistas, los objetivos que se plantea son el aumento de la musculatura, corregir el metabolismo, mejorar la coordinación interarticular y ayudar a la mejora del metabolismo muscular como puntos principales. Para el desarrollo de la fuerza se debe tener en consideración el tipo de fuerza que se requiera, tomando en cuenta los métodos que se necesite y poniéndolos en práctica al momento de realizar la rutina (Vila, 2006, pág. 39)

El desarrollo de la fuerza tiene una relación con el uso de sobrecargas y el empleo de distintos aparatos para perfeccionar la rutina, se debe conocer cuánto es lo indicado para este incremento ya que no todas las personas utilizan la misma carga, además que el número de repeticiones varía de igual forma dependiendo del deportista.

1.1.2.1 Autocarga

Los ejercicios de auto carga siguen siendo usados en los gimnasios por los entrenadores, ya que es una técnica muy importante y que favorece al entrenamiento brindando los resultados esperados por los deportistas, además de utilizar el peso del cuerpo para realizar las rutinas.

Al realizar ejercicios con autocarga, se refiere que el mismo cuerpo es el peso que se va utilizar para realizar la rutina, por tal razón no se utiliza ningún elemento que este alrededor, se debe realizar el ejercicio de manera cómoda y con una intensidad elevada, entre los principales se puede mencionar: flexión de brazo, dominadas, sentadillas, fondos, zancadas las mismas que utilizan el cuerpo para realizar la actividad (Rey & Bosé, 2012, pág. 36).

Se puede mencionar que al utilizar el cuerpo como peso es favorable, ya que no es nada fácil hacerlo porque no es liviano, y por ende se estará realizando una intensidad alta en el ejercicio, además cabe mencionar que se debe realizar bien la técnica para no provocar daños en las articulaciones, de tal manera que no están fácil de lograrlo, pero al conseguirlo se verá buenos resultados.

1.1.2.2 Carga exterior

Todo deportista al realizar cualquier entrenamiento se somete a diferentes planificaciones que realiza su entrenador para conseguir el fin que se requiere, además se utiliza cargas y estímulos que el instructor así lo disponga, para mejorar su ejercicio y rendimiento deportivo.

Si al momento de realizar la rutina la carga utilizada sobrepasa el nivel del deportista el resultado en el entrenamiento será malo, porque no está acorde a su necesidad, de igual forma se puede mencionar que si la carga no es suficiente al momento de la actividad tampoco habrá progreso (González, Navarro, Delgado, & García, 2010, pág. 68).

La base del entrenamiento deportivo se fundamenta en la utilización de cargas, dependiendo de cada caso particular de los deportistas al realizar las sesiones,

ayudando de esta manera a la planificación del trabajo, además se puede mencionar los componentes de la carga como son: de intensidad, volumen y densidad que se fusionan al realizar la rutina.

1.1.2.3 Ejercicios isométricos

En muchos de los gimnasios los ejercicios isométricos no son tomados muy en cuenta al realizar la rutina, pero que si se utiliza con frecuencia se puede conseguir una mejorara de la condición física del deportista. Pero cabe mencionar que se debe trabajar con cuidado ya que puede ser peligroso para la salud para aquellas personas que presentan hipertensión por lo que aumenta la presión sanguínea por tal razón la respiración es el factor importante en estas rutinas

Los ejercicios isométricos son rutinas con las cuales se trabaja el músculo utilizando la tensión sin que se tenga que mover el deportista, además de contar con una gran variedad de estos ejercicios para ser ejecutados, ya que solo se requiere el cuerpo para ser ejecutada la rutina, se puede mencionar dos tipos los activos que se trata de ejercer fuerza sobre algo con una limitación de carga en una posición rígida y los pasivos que son aquellos que resisten peso de igual forma en estado rígido (Brown & Brown, 2008, pág. 115).

Al momento de realizar este ejercicio se puede mejorar los tendones y el fortalecimiento de los ligamentos, ya que son los primeros en dar molestias al momento del entrenamiento, al realizar con regularidad esta rutina se podrá prevenir futuras lesiones.

1.1.2.4 Ejercicios isotónicos

Los ejercicios isotónicos son usados por los deportistas principiantes y profesionales y muchos de ellos lo realizan sin conocer de qué se trata, siendo esta la

actividad que se realiza para dar fuerza a los músculos al instante de cargar un peso estático por un prologando tiempo de movimientos, por tal razón todo entrenamiento con pesas libres o en aparatos se llama isotónicas.

Todo actividad isotónica implica la resistencia, ya que fuerza al músculo para que se aumente la fuerza, estos ejercicios no requiere de equipos con mayor complejidad, sino que se puede trabajar con pesas, mancuernas o peso estático y si no se cuenta con nada de lo anterior se puede realizar con el propio cuerpo como forma de resistencia (Brown & Brown, 2008, págs. 212, 214).

Se puede mencionar dos tipos de ejercicios isotónicos como son: concéntricos que realiza la función de acortarse por ser mayor la resistencia y excéntricos el músculo trabajado observa el mismo nivel de resistencia a lo largo del movimiento forzándole al músculo trabajado a alargarse.

1.1.2.5 La electro estimulación

La electro estimulación es usada al realizar la actividad fitness, se trata de enviar corrientes eléctricas al músculo para obligarlo a contraerse por medio de un aparato, y el efecto luego de haber realizada la rutina sería el mismo como si hubiera ejercitado de manera habitual.

La electro estimulación se utiliza como tratamiento adelgazante, pero sino se trabaja de la mano con ejercicio físico el resultado sería dudoso, a este ejercicio se conoce como pasivo y permite el aumento del volumen del músculo, fuerza y resistencia, pero solo se puede trabajar a un grupo muscular por vez, pero se trabaja muchas más fibras que un ejercicio habitual (Martínez , 2006, pág. 47)

Se puede mencionar que la electro estimulación envía impulsos eléctricos al músculo por medio de los electrodos, directamente al punto que se quiere estimular, y se lo utiliza de manera correcta le puede dar volumen al músculo y ayudar a la recuperación de alguna lesión si fuera el caso.

1.1.3 Bases para el entrenamiento de la fuerza

El entrenamiento de físico culturismo requiere desarrollar la fuerza para poder realizar los ejercicios, y esto se logra con la activación de los músculos, muchas de las personas acuden a los gimnasios para desplegar la hipertrofia muscular y aumentar la masa, además de dar definición y estética corporal, hay que tomar en consideración que mientras no se despliegue la fuerza no se podrá seguir evolucionando.

Al momento del entrenamiento y desarrollo de la fuerza existen dos formas para conseguirlo que son de manera ascendente y descendentes, usando la resistencia para incrementar la contracción muscular y de esta manera se aumenta la resistencia anaeróbica, fuerza muscular y el engrandecimiento del tamaño del músculo (Jiménez & Clemente, 2015, pág. 78)

La comprensión de los aspectos fisiológicos para el desarrollo de la fuerza son de importancia conocer para lograr un avance en el rendimiento del deportista y modificar la estructura corporal de la persona que lo realiza, ya que la fuerza hace referencia a la tensión que hace el músculo para conseguir el volumen deseado.

1.1.3.1 Calentamiento

El calentamiento en el entrenamiento es muy importante realizar antes de hacer cualquier rutina de ejercicios, ya que tiene la finalidad de preparar al cuerpo del

deportista para la rutina de ejercicios que previamente va realizar, y de esta manera se puede prevenir lesiones musculares.

Se dice que el calentamiento es el conjunto de ejercicios que realiza los músculos y articulaciones de manera general y posteriormente específico, que se lo hace antes de realizar cualquier rutina o deporte con el objetivo de preparar al cuerpo del deportista para que dé un mayor y mejor rendimiento posible al momento de realizar la actividad, sin causar lesiones o desgarros futuros (Blázquez, 2004, pág. 26).

Se puede decir que el calentamiento tiene como función el de ayudar a prevenir lesiones, preparar al deportista para la actividad física, fisiológica y psicológica, además que va de la mano con el estiramiento para conseguir mayor elasticidad y prevenir desgarros musculares.

1.1.3.2 Repetición

Las repeticiones van ligadas de la mano con las series, para poder tener aumento en la masa muscular, lo ideal al momento de realizar la rutina es de 10 a 12 repeticiones como máximas lo que corresponde al 70% del esfuerzo físico de una persona.

“Las repeticiones son el número de veces seguidas que se repite un mismo ejercicio o movimiento en las sesiones de entrenamiento” (Vargas, 2007, pág. 176)

Se puede decir que las repeticiones, series y descansos del deportista, puede cambiar de acuerdo a la perspectiva y objetivo del entrenador pudiéndose aumentar o disminuir cada una según el caso, para el aumento de la masa muscular y definición corporal.

1.1.3.3 Serie

Las series se las puede realizar de acuerdo al método de 10 por 10 que es el más usado en nuestro medio, tomando en consideración que las pausas deben ser completas, y varían de 2 a 3 minutos dependiendo el caso para permitir al deportista la recuperación.

Se entiende como una serie al agrupamiento de repeticiones que realiza un deportista para realizar distintas rutinas con diferentes movimientos, se puede mencionar que una sesión puede estar estructurada por 6 ejercicios distintos con cuatro series y 15 repeticiones de cada una (Bompa, 2006, pág. 47).

Según el autor manifiesta que las series van siempre acompañadas de repeticiones y descansos que debe realizar un deportista para aumentar la masa muscular y depende de la estructura corporal del cuerpo de una persona y el lugar donde se quiera tonificar para conseguir el objetivo deseado.

1.1.3.4 Recuperación

El estado de recuperación al momento de realizar una rutina de ejercicios es importante ya sea al concluir el ejercicio o en una competencia, ya que en este tiempo se puede recuperar los sustratos de oxidación que se desgastan durante el trabajo y permitiendo reponer las fuentes energéticas para continuar y concluir con la rutina diaria.

“Al momento de concluir el trabajo el estado de recuperación de un deportista es importante, para reponer todas las sustancias perdidas y volver a tener la energía para continuar con los ejercicios y carga establecida” (Bompa, 2006, pág. 193).

Todos los entrenadores deportivos deben tener en consideración el estado de recuperación del deportista al momento de realizar la actividad muscular y las rutinas encomendadas, ya que si no se las realiza puede causar pérdida de la energía y mal trabajo por no cumplir el número de series a realizar.

1.1.3.5 Peso

La base del entrenamiento deportivo es en la aplicación de las cargas que se las impone dependiendo el caso de cada uno de los deportistas para que realice las sesiones y rutinas encomendadas en el gimnasio, “entendiéndose como carga la medida fisiológica que se la impone a un cuerpo dependiendo de la necesidad de cada uno con una duración y profundidad específica para poder desarrollar el objetivo deseado” (Balmaseda, 2009, pág. 162) existen diferentes tipos de carga como son de carga externa, interna, y se las puede usar dependiendo el caso.

En primera instancia los tipos de carga van hacer proporcionales dependiendo del caso, y las características que se usan para definir las cargas son: el volumen, frecuencia, duración, estímulo, intensidad, densidad y el periodo de descanso juegan un papel importante en la rutina de ejercicios.

1.2 Desarrollo del físico culturismo

El deporte del fisicoculturismo tiene la particularidad de ser intenso en la realización de ejercicio físico por lo general es anaeróbica ya que se basa la actividad en el uso de pesas para conseguir el aumento de la masa muscular y definición de la estructura corporal.

Se puede mencionar que el fisicoculturismo en la actualidad es tomada en consideración como un deporte, que al momento de la competencia se debe

ejecutar poses frente a un jurado el cual evaluará a cada uno y asignará la puntuación correspondiente según su criterio para posteriormente premiar a cada uno según la categoría a la cual represente (Careaga & Cruz, 2006, pág. 231).

El físicoculturismo es considerado como un estilo de vida, ya que promueve la salud física, mental y una alimentación sana de los deportistas, pero en algunas ocasiones si es llevado en exceso puede provocar trastornos como musculodistrofia, alimenticios, anabolizantes. “Al físicoculturismo es considerado como un proceso en el cual se desarrollan las fibras musculares, al momento de combinar el alza de pesas, ingesta calórica y el descanso que es obligatorio” (Careaga & Cruz, 2006, pág. 231).

Para las personas que practican este deporte se ha hecho un estilo de vida y que además se ha convertido en un hábito basado en ejercicios y con una alimentación sana, es una disciplina que genera deportistas saludables, además que realizando esta actividad se aumenta las fibras musculares con el uso de pesas, ingesta de la calórica y descanso se logara el objetivo.

1.2.1 Medidas antropométricas

La antropometría es una rama que estudia la materia de biología en sí las medidas tanto de hombres como mujeres, con el objetivo de conocer los cambios físicos que presentan las medidas humanas ya que cada individuo es diferente en contextura muscular. “En la actividad física las medidas antropométricas son utilizadas en los entrenamientos para medir la efectividad de los programas como son: aumento o disminución de masa corporal” (Llaneza, 2007, pág. 159).

Para la medición antropométrica se usa el método estrella por ser el menos invasivo los materiales que se necesitan son:

- Antropómetro, se utiliza para medir diferentes zonas del cuerpo como son: diámetro, longitud, altura, etc.
- Paquímetro. - este aparato se usa para la medición ósea
- Plicómetro. - es usado para la medición de la grasa corporal y tiene una semejanza con el paquímetro,
- Cinta antropométrica. – tiene una semejanza a la cinta métrica usada en la costura, se usa para la medición de perímetros y puntos medios anatómicos.
- Báscula. – este instrumento es muy encontrar en cualquier gimnasio y se usa para la medición del peso, sea en libras o kilogramos
- Tallímetro o estadiómetro. – este aparato se le apoya en la pared ya que es una escala métrica, y se usa para la medición de la altura de una persona
- Lápiz demográfico. – es un lápiz que se usa para el señalamiento de puntos anatómicos de donde se cogerá el pliegue
- Segmómetro. – es parecido al antropómetro pero en cambio este es pequeño, se usa para la medición de longitudes y alturas.
- Silla, banco antropométrico. - es una silla que se usa para la medición antropométrica, ya que se necesita que la persona a medir se encuentre sentada formando un ángulo recto con la cadera y rodilla.
- Gran compás. – se utilizado para la medición del tronco
- Ficha. – Es una hoja donde se apuntan los datos obtenidos de la medición antropométrica
- Elementos informáticos. – Se usa para la medición, calculo en programas como EXCEL, SPSS, RGUI

1.2.1.1 Altura

Para la medición del cuerpo la persona debe estar en posición vertical con la cabeza erguida con la mirada al frente, las manos y brazos rectos pegados al cuerpo, y sin zapatos, se utiliza para esta medición el antropómetro (Millán, Moncada, & Borja, 2014, pág. 10)

Para la medición de la altura se debe tener en consideración la posición antropométrica que es requerida por el instructor, tomando atención los lineamientos, pasos que se necesitan, para ser evaluados con la eficiencia del caso requerido en los tres planos y ejes frontal, sagital, transversal que se realiza esta medida.

1.2.1.2 Peso

Para determinar el entrenamiento a usarse a una persona se debe pesarle en una báscula, para lo cual se debe subir en ella y estar una posición recta con la mirada al frente, los brazos y manos extendidos hacia abajo el cual arrojará en libras o kilogramos el peso obtenido (Millán, Moncada, & Borja, 2014, pág. 9)

La medida antropométrica del peso es indispensable siempre tomarla en los gimnasios, ya que es muy útil al momento de la planificación del entrenamiento, siendo está la que determina la cantidad, frecuencia, intensidad con la que se va a trabajar cada sesión y rutina empleada para cada deportista.

1.2.1.3 Envergadura

Para la medición de la envergadura la persona debe estar de pie en posición recta, con los pies juntos, talones y espalda pegado a la pared con los brazos extendidos y se

mide desde el dedo más largo derecho hasta el izquierdo, para esta medición se utiliza el antropómetro (Sillero, 2005, pág. 14)

La medición de la envergadura no es muy complicada de hacerlo, solo se debe tomar la distancia cuando los brazos están abiertos desde la punta del dedo hasta el otro extremo, esta medida ayuda también para otros deportes como es montañismo, boxeo, natación entre otras.

1.2.1.4 Cintura

Para la medición antropométrica se la realiza en la zona abdominal, en el arco costal y la cresta ilíaca, en el lugar más estrecha del abdomen, en esta medición se utiliza el método yuxtapuesta sostenida en nivel horizontal (Sillero, 2005, pág. 18)

El parámetro antropométrico es la medición de la cintura, siendo esta muy utilizada en el medio del deporte para poder medir el grado de obesidad abdominal, además su cálculo es muy fácil de realizar, solo se debe medir el perímetro de la cintura con el perímetro de la cadera y se obtendrá el resultado del análisis, conociendo de esta manera los riesgos que conlleva si el nivel es alto.

1.2.1.5 Muslo

Para la medición del muslo se procederá a la persona sentarla en posición recta con la espalda apoyada al espaldar, con los tobillos, rodillas en ángulo recto, para esta medición se la hará con antropómetro, para esta medición se usa el plicómetro (Millán, Moncada, & Borja, 2014, pág. 40)

En esta medición se debe tener en consideración los parámetros y reglas para realizarlo, para esto se va a tomar la medida del grosor del panículo que se encuentra

ubicado en la segmento anterior del muslo, siendo el punto medio del trayecto entre el pliegue inguinal y el borde que se ubica próximo a la rótula.

1.2.1.6 Pantorrilla

Para la medición de la pantorrilla se la realiza con una cinta, rodeándola por completo, para que sea más fácil su medición se la realiza una banca (Sanchez, 2015, pág. 9)

Este tejido graso de la pantorrilla se encuentra ubicado en el punto máximo del perímetro de la pantorrilla siendo el punto medio de la cara interior de la pierna, esta medida antropométrica puede ser tomada de dos maneras una sentada y la otra parada, dando el mismo resultado al momento de obtener la medición.

1.2.1.7 Bíceps

La medición del bíceps se la realiza en el punto medio acrónimo radial en la parte anterior del brazo, el pliegue es vertical y corre paralelo al eje longitudinal del bazo, para esta medición se utiliza plicómetro, para esta medición se usa el plicómetro (Sillero, 2005, pág. 16)

En los gimnasios la medición de los bíceps es muy usual tomarla antes y después de una serie o sesión de entrenamiento, con el objetivo de monitorear la expansión del musculo, siendo otra alternativa medirla al día siguiente para conseguir una medición precisa y real de la expansión.

1.2.1.8 Tríceps

Para la medición del tríceps se la realiza en el punto centro del acromio -radial ubicado en la parte posterior del brazo, siendo este un pliegue vertical y está paralelo al eje longitudinal del brazo (Sillero, 2005, pág. 28)

Para la medición antropométrica el deportista debe estar de pie y se tomará la medida en la zona del tríceps debiendo tomar en consideración el punto medio del brazo, para lo cual este debe encontrarse relajado, colgado y con el plicómetro en forma perpendicular al pliegue se procede a la medición.

1.2.1.9 Pectorales

Se encuentra en la línea que está unida a la axila junto al pezón siendo este el más cercano al faldón axilar y oblicuo hacia abajo, esta medición puede ser usada tanto en hombres como en mujeres (Sillero, 2005, pág. 15)

Al hablar de pectorales se trata de dos grandes músculos el mayor y menor los mismos que se deben trabajar de forma intensa y constantemente en las rutinas de entrenamiento, por tal razón la medición de estas medidas al igual que las otras son de importancia tomarlas para ver su evolución.

1.2.2 Poses obligatorias

Los deportistas deben conocer los parámetros establecidos al momento de la competencia los jueces evalúan la estética corporal y la definición muscular en cada uno de ellos, basándose en siete puntos para determinar al ganador de la competencia que son los siguientes:

- Frente doble bíceps
- Frente, expansión dorsal
- Perfil, caja torácica
- Espaldas dobles bíceps
- Espalda, expansión dorsal
- Perfil, tríceps

- Frente abdominales y pierna (López, 2012)

Al momento de que los deportistas muestran cada uno de sus músculos en sus poses se puede apreciar uno a uno los detalles de la estética del cuerpo, además de la evaluación que se realiza al cuerpo en su totalidad y su simetría por tal razón el deportista debe contraer los músculos al máximo para que hasta el mínimo detalle pueda ser observado.

2.1.2.1 De frente, doble bíceps

La pose de frente, doble bíceps es clásica al momento de una competencia y obligatoria y en la cual los jueces observan, y los músculos que más destaca son los cuádriceps, en esta pose es la que más se puede observar minuciosamente cada uno de los músculos.

El competidor se para frente hacia el jurado con las piernas semi abiertas, alzando los brazos por encima de los hombros doblando los codos y cerrando las manos bajando un puño hacia la parte de abajo contrayendo el bíceps y el antebrazo (Bustillo, 2011, pág. 37)

Todo deportista que practican el deporte de fisiculturismo lo hace con el fin de competir y de mostrar sus avances en la masificación de los músculos y la definición estética que ha conseguido con las rutinas impartidas, el uso de las cargas y las pausas realizadas en el entrenamiento.

2.1.2.2 De frente, expansión dorsal

En los gimnasios esta pose en el área de fisiculturismo es conocida como la cobra, y es obligatoria de realizar en las competencias, y se puede observar la silueta

del competidor en especial su definición en “V” que es la que se observa al momento de la presentación.

“El deportista se pone de frente al jurado con las piernas semi abiertas las manos cerradas puestas por la parte baja de la cintura expandiendo los músculos dorsales al máximo para que se pueda apreciar la silueta en “V” (Pérez, 2015).

Al momento que el competidor muestra su pose de frente, expansión dorsal los jueces observan si la forma es buena y si la simetría es correcta para determinar la puntuación, de esta manera se presta atención a cada uno de ellos para considerar al ganador de esta prueba.

2.1.2.3 De perfil, caja torácica

Siendo el físicoculturismo un deporte subjetivo y de mucha apreciación por quienes los observan, el deportista debe demostrar hacia los jueces su condición física y estética alcanzada durante las horas de entrenamiento que realizan a diario en los gimnasios para adquirir el máximo de puntos para poder ganar o clasificar

El deportista se pone del lado que desee mostrando a los jueces su mejor perfil que él considere que es el adecuado, el pie se sitúa el pie del lado que elija con su mirada hacia los jueces, se debe flexionar el brazo hasta conseguir un ángulo recto, el puño debe estar cerrado, la otra mano debe tomar la muñeca, el propósito es expandir el pecho al máximo (Angulo, 2003, pág. 85).

La pose de perfil, caja torácica es una pose obligatoria en la competencia, y se debe ejercer presión en los músculos que son requeridas, pero los jueces van a tomar más interés en observar en los músculos pectorales, arco de la caja torácica, bíceps, femoral y gemelos observando la definición de cada uno de ellos.

2.1.2.4 De espalda, doble bíceps

La mayoría de los deportistas que practican el fisicoculturismo solo se dedican a entrenar masificando los músculos al máximo y a dar estética a su silueta, olvidando de practicar las poses obligatorias en una competencia, y como sacar provecho a las partes más definidas de cada uno.

El deportista se sitúa de espaldas a los jueces con sus brazos flexionados y sus manos puestas como en la pose frontal que hace referencia al doble bíceps, la pierna izquierda se la sitúa un poco atrás con el talón semi levantado y apoyándose con la punta de pie, con esta pose se puede contraer los músculos de los brazos, hombros, espalda alta, baja, muslos y gemelos, al presentar esta pose se puede observar el mayor número de músculos que muestra el competidor (Thibaudeau, 2013, pág. 63).

En esta pose los competidores deben mostrar una buena postura, estructura armónica, además que los jueces estarán observando en especial los músculos de bíceps y antebrazos, el deportista debe tener contraído el mayor número de músculos ya que se observará el físico en su totalidad, y la estructura corporal para determinar una puntuación.

2.1.2.5 De espalda, expansión dorsal

Los deportistas en esta competencia deben de contraer los músculos dorsales para conseguir una mayor expansión, además también se indican los gemelos, la espalda juega un papel importante en esta pose ya que es un elemento decisivo para la puntuación.

El deportista se coloca de espaldas a los jueces con los brazos semiflexionados y colocados en la cintura y sus codos bien separados la pierna izquierda puesta un poco retirada y el talón levantada apoyándose con la punta de los pies, los músculos dorsales se contraen para mostrar al máximo su expansión y los gemelos se debe estar presionando hacia abajo con los dedos de los pies (López J. , 2013).

En los competidores de fisiculturismo no es común observar espaldas muy bien definidas ya que esta parte del cuerpo no es muy fácil de trabajar, masificar y definir, pero la clave para lograrlo es escoger los ejercicios acordes para esta necesidad y la biomecánica adecuada para conseguir activar los laterales.

2.1.2.6 De perfil, tríceps

Esta pose es favorecedora para el deportista ya que puede elegir la que más le favorezca en la competencia y mostrar a los jueces su zona más trabajada y definida, que son los músculos de perfil para precisar el mayor grado de masificación, definición de esta zona de entre todos los competidores.

El deportista en esta pose puede colocarse como desee para mostrar su mejor perfil, se coloca de pie con del lado que desee hacia los jueces, los brazos de sitúan por detrás de la espalda y los dedos entrelazados y tomando la muñeca, para de esta manera emitir presión en el brazo y contrayendo el tríceps, la pierna que esta de lado que eligió está semi flexionada y ligeramente puesta hacia la parte de atrás levantando el talón del suelo ejerciendo peso en los pies (Santos, 2016).

Todo competidor de físico culturismo en la competencia es el lugar donde va a demostrar todo el trabajo arduo realizado en el gimnasio, ya que los jueces van a

observar toda la estructura corporal, estética y definición adquirida durante los años de entrenamiento.

2.1.2.7 De frente abdominales y pierna

En esta pose el deportista muestra frente al jurado los músculos abdominales en sí su definición que es lo más observado en el momento de la competencia, cabe mencionar que los músculos desarrollados en esta zona como son las piernas no son tan fácil de ejercitar.

El deportista se sitúa de frente hacia los jueces con las piernas semi abiertas y puesta una por delante y los brazos colocados por detrás de la cabeza, en esta pose se debe contraer los músculos abdominales y al mismo tiempo de las piernas (Pearl, 2008, pág. 569).

Los competidores en esta competencia muestran la definición muscular obtenida en cada zona de su cuerpo y por ende la musculatura obtenida, durante los entrenamientos. la zona del abdomen no es muy fácil de trabajar y de definir, pero no imposible, de lo contrario de la zona de las piernas que es más fácil hacerlo con rutina específicas para este fin.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipos de investigación

El trabajo de grado se sustentó en los siguientes tipos de investigación que se detallan a continuación:

2.1.1 Investigación bibliográfica

La investigación es de tipo bibliográfico porque se utilizó para sustentar el marco teórico, el mismo que se estructuró con libros, revistas deportivas, folletos, internet que permitieron argumentar el tema del trabajo de grado titulado: Procedimientos didácticos utilizados por los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM en la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018.

2.1.2 Investigación de campo

Se utilizó para observar y constatar los hechos fenómenos y causas ocurridos en el lugar de la investigación como es en el gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui y de conocer de manera veraz la información

2.1.3 Investigación descriptiva

Se utilizó la investigación descriptiva para determinar los aspectos encontrados en el problema que se detectó en la investigación con es ¿Cómo influye los escasos procedimientos didácticos utilizados por los instructores en el desarrollo del físico culturismo a los deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018?

2.1.4 Investigación propositiva

Al detectar el problema en el trabajo de grado se procedió por medio de la investigación propositiva dar una solución factible elaborando la propuesta y de esta manera se consiguió mejorar el desarrollo físico de los deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui

2.2 Métodos

Los métodos más relevantes que sustentan la investigación fueron los siguientes

2.2.1 Método inductivo

Este método tubo la peculiaridad de ir de lo particular a lo general el cual permitió mirar los problemas de forma individual mas no colectivamente, como fue en el caso de las falencias detectadas en el gimnasio investigado posteriormente resolver una a una dando solución a las que se amerite en el tema.

2.2.2 Método deductivo

Para la estructuración del tema se utilizó el método deductivo porque tiene la característica de ir de lo general a lo particular, las misma que aportó en el trabajo de grado para generar las conclusiones pertinentes, posterior al análisis y discusión de resultados.

2.2.3 Método analítico

El método analítico a portó en la investigación para observar las causas y efectos que generó el estudio de los procedimientos didácticos utilizados por los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas del gimnasio Spartan GYM, el

mismo que fue realizado y levantada la información en el lugar de los hechos, posteriormente se analizó una a una los resultados que se obtuvieron en la indagación.

2.2.4 Método sintético

Para las conclusiones y recomendaciones del trabajo de grado se utilizó el método sintético el mismo que ayudó a extraer las principales ideas de la investigación, luego de haber realizado el levantamiento de información y procesado los datos obtenidos.

2.2.5 Método estadístico

El método estadístico ayudó a procesar la información recabada de la encuesta y test, para luego ser analizados e interpretados por medio de cuadros y gráficos estadísticos, y de esta manera poder presentar de manera resumida cada uno de los resultados encontrados.

2.3 Técnicas e instrumentos

Las técnicas que se utilizó para recolectar la información es la encuesta a los instructores, deportistas y ficha de observación a los deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui provincia de Imbabura

2.4 Matriz de relación o diagnóstica

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuente de información
Diagnosticar	Procedimientos didácticos	Esfuerzos máximos	Encuesta	Instructores
		Esfuerzos repetidos		
		Esfuerzos dinámicos		
		Pesista		
		Culturista		
		Hipertrofia muscular		
		Autocarga		
		Carga exterior		
		Ejercicios isométricos		
		Ejercicios isotónicos		
		La electroestimulación		
		Calentamiento		
		Repetición		
		Serie		
		Recuperación		
Carga o peso				
Evaluar	Desarrollo del Físico Culturismo	Altura	Ficha de observación	Deportistas
		Peso		
		Envergadura		
		Cintura		
		Muslo		
		Pantorrilla		
		Bíceps		
		Tríceps		
		Pectorales		
		De frente, doble bíceps		
		De frente, expansión dorsal		
		De perfil, caja torácica		
		De espalda, doble bíceps		
		De espalda, expansión dorsal		
		De perfil, tríceps		
De frente abdominales y pierna				

Elaborado por: Romel Ortega

2.5 Identificación de la población

La población con la que se sustentó la investigación fue la siguiente

GIMNASIO SPARTAN GYM	
Instructores	3
Deportistas	105

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan Gym

2.6 Muestra

La investigación se sustenta con una población menor a 100 individuos por lo que no se procedió aplicar la fórmula sino se trabajó con la totalidad del universo a investigar

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Encuesta a los instructores del gimnasio Spartan GYM

1. ¿El grado de conocimiento que tiene usted sobre los procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo es?

Tabla 1

Conocimiento de procedimientos didácticos

Variable	Frecuencia	%
Alto	0	0
Medio	1	33
Bajo	2	67
Desconoce	0	0
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

De la investigación realizada se determinó que, el 67% de los instructores encuestados opinan que tienen un conocimiento bajo sobre los procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo y otro grupo de menor porcentaje de 33% manifiesta que es medio, es de importancia reconocer que los procedimientos didácticos son necesarios para poder cumplir con los objetivos planteados en el entrenamiento, buscando siempre estrategias acordes a las necesidades de cada persona, motivando y generando el interés por esta actividad, al respecto de esto Castro (2000) menciona “Los procedimientos didácticos son muy amplios en el área del entrenamiento, ya que abarca la investigación y propuesta teórica práctica” (pág. 153)

2. ¿De los siguientes métodos para el desarrollo de la fuerza cuál utiliza?

Tabla 2

Métodos para desarrollar la fuerza

Variable	Frecuencia	%
Esfuerzos máximos	0	0
Esfuerzos repetidos	3	100
Esfuerzos dinámicos	0	0
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la encuesta se determinó que la totalidad el 100% de los entrenadores utilizan el método de esfuerzos repetidos para el desarrollo de la fuerza en las sesiones de entrenamiento, siendo este muy común de utilizar ya que al momento de realizar la actividad se efectúan sesiones con intervalos, largos, cortos, medios, según la necesidad del deportista, para lo cual Comelti G. (2007) menciona: “ Los esfuerzos repetidos se combinan con la distancia, recuperación, intensidad, repeticiones según el objetivo del entrenador que se haya planteado para cada uno de los deportistas” (pág. 81)

3. ¿Qué medios utiliza para el desarrollo de la fuerza?

Tabla 3

Medios para el desarrollo de la fuerza

Variable	Frecuencia	%
Autocarga	3	33
Carga exterior	3	33
Ejercicios isométricos	3	33
Ejercicios isotónicos	0	0
La electro estimulación	0	0
Otros	0	0
Ninguno	0	0
Total	9	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación se determinó que el 33% de cada una de las siguientes variables utiliza autocarga, carga exterior, ejercicios isotónicos, respectivamente, como medio para el desarrollo de la fuerza, con este manejo de los diferentes medios se consigue mejorar la técnica de los ejercicios realizados y por ende tener mayor aumento muscular que sería el objetivo que quiere conseguir el deportista y a su vez se previene lesiones en las sesiones, para lo cual menciona Vila (2006) “ Para el desarrollo de la fuerza se debe tener en consideración el tipo de fuerza que se requiera, tomando en cuenta los métodos que se necesite y poniéndolos en práctica al momento de realizar la rutina” (pág. 39)

4. ¿Para desarrollar la fuerza usted utiliza los siguientes métodos?

Tabla 4

Métodos que utiliza para el desarrollo de la fuerza

Variable	Frecuencia	%
Pesista	0	0
Culturista	1	33
Hipertrofia muscular	2	67
Otros	0	0
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

Al realizar la investigación de campo se constató que el 67% de los instructores utiliza la hipertrofia muscular como método para el desarrollo de la fuerza y el 33% usa culturista, siendo este particular importante de mejorar para que el deportista tenga mejor rendimiento, resistencia y se consiga un adecuado trabajo al músculo ya que este es la base principal para la ejecución de las demás ejercicios, para lo cual García, Martínez, & Tabu (2007) afirma que “la fuerza es la capacidad de originar tensión al musculo al momento de contraerse y la base fundamental para la ejecución correcta de las rutinas” (pág. 27)

5. ¿Usted antes de realizar los diferentes tipos de fuerza muscular, utiliza el calentamiento?

Tabla 5

Utiliza el calentamiento

Variable	Frecuencia	%
Siempre	3	100
Casi siempre	0	0
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación el 100% de los instructores encuestados manifestaron que es importante la realización del calentamiento al momento de realizar los diferentes ejercicios de fuerza muscular, ya que esto ayuda al deportista a preparar el cuerpo a la rutina que le encomienden, sin tener oportunidad de lesiones musculares, además de ayudar al cuerpo para que esté preparado para las sesiones de entrenamiento, para lo cual Blázquez (2004) dice: “el calentamiento es el conjunto de ejercicios que realiza los músculos y articulaciones de manera general y posteriormente específico, que se lo hace antes de realizar cualquier rutina o deporte con el objetivo de preparar al cuerpo del deportista para que dé un mayor y mejor rendimiento posible al momento de realizar la actividad” (pág. 26).

6. ¿Usted para el desarrollo de la fuerza utiliza los siguientes principios de?

Tabla 6

Principios para el desarrollo de la fuerza

Variable	Frecuencia	%
Repetición	3	25
Serie	3	25
Recuperación	3	25
Carga o peso	3	25
Total	12	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

Los instructores manifestaron en la investigación que las repeticiones con el 25%, series 25%, recuperación 25%, carga o peso 25% son necesarios para el principio del desarrollo de la fuerza, en el gimnasio en cada una de las rutinas expuestas a los deportistas se utiliza estos elementos ya que van de la mano para la ejecución de la actividad, ayudando al incremento de la contracción muscular y conseguir el aumento de la masa y restructuración corporal, para lo cual Jiménez & Clemente (2015) dice: “Al momento del entrenamiento y desarrollo de la fuerza existen dos formas para conseguirlo que son de manera ascendente y descendentes, usando la resistencia para incrementar la contracción muscular y de esta manera se aumenta la resistencia anaeróbica, fuerza muscular y el engrandecimiento del tamaño del músculo, pág. 78)

7. ¿Según su criterio para el desarrollo de la fuerza utiliza ejercicios isométricos?

Tabla 7

Utiliza ejercicios isométricos

Variable	Frecuencia	%
Siempre	0	100
Casi siempre	3	0
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

El 100% de los instructores manifestaron que siempre utilizan ejercicios isométricos para el desarrollo de la fuerza. Esta técnica es utilizada en los gimnasios y es de mucha ayuda para conseguir mejorar el estado físico de los deportistas y se lo puede manejar como un entrenamiento alternativo al momento de realizar la rutina, según Brown & Brown (2008) manifiesta que “los ejercicios isométricos son rutinas con las cuales se trabaja el músculo utilizando la tensión sin que se tenga que mover el deportista, además de contar con una gran variedad de estos ejercicios para ser ejecutados” (pág. 115).

8.- ¿Según su criterio para el desarrollo de la fuerza utiliza ejercicios isotónicos?

Tabla 8

Utiliza ejercicios isotónicos

Variable	Frecuencia	%
Siempre	3	0
Casi siempre	0	0
A veces	0	0
Nunca	0	100
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la encuesta se llegó a determinar que el 100% de los instructores siempre usa los ejercicios isotónicos para el desarrollo de la fuerza, ya que este obliga al músculo a ejecutar un movimiento constante con el uso de un peso continuo y realizándolo repetidas veces se logrará un aumento de la masa y se logrará el incremento de la fuerza, para lo cual afirma Brown & Brown (2008) que “todo actividad isotónica implica la resistencia, ya que fuerza al músculo para que se aumente la fuerza, estos ejercicios no requiere de equipos con mayor complejidad, sino que se puede trabajar con pesas, mancuernas o peso estático, etc.,” (págs. 212, 214).

9.- ¿Antes de empezar el entrenamiento con los deportistas usted toma medidas antropométricas?

Tabla 9

Toma medidas antropométricas

Variable	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
A veces	1	33
Nunca	2	67
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la encuesta realizada se evidenció que el 67% de los instructores nunca toman medidas antropométricas a los deportistas antes de empezar el entrenamiento y el 33% a veces lo hace, este particular es un desfase en el entrenamiento del deportista ya que no se conoce cuál será la rutina adecuada para las rutinas y por ende su estética no mejorará ni su masa muscular, para lo cual Llana (2007) dice: “En la actividad física las medidas antropométricas son utilizadas en los entrenamientos para medir la efectividad de los programas como son: aumento o disminución de masa corporal” (pág. 159).

10.- ¿Usted lleva una ficha de control de poses obligatorias, para la evaluación del físico culturismo?

Tabla 10

Ficha de control de poses obligatorias

Variable	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
A veces	0	0
Nunca	3	100
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación de campo se conoció que el 100% de los entrenadores no llevan una ficha de control de poses obligatorias para la evaluación del físico culturismo, al no poseer este instrumento no habrá un registro de como se ha ido trabajando cada una de las poses que se debe realizar al momento de una competencia y cuales son de mejorar o perfeccionar para que el deportista al momento de la competencia no tenga errores, según López (2012) afirma que: “Al momento de la competencia los jueces evalúan la estética corporal y la definición muscular y cada uno de ellos, basándose en siete puntos para determinar al ganador de la competencia como son: frente doble bíceps, frente, expansión dorsal, perfil, caja torácica, espaldas dobles bíceps, espalda, expansión dorsal, perfil, tríceps, frente abdominales y pierna” (pág. 2)

11.- ¿Cada deportista tiene conocimiento de la evaluación y control del desarrollo del físico culturismo?

Tabla 11

El deportista conoce de la evaluación y control de su desarrollo

Variable	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
A veces	1	33
Nunca	2	67
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

Los instructores manifestaron que el 67% de los deportistas desconoce sobre la evaluación y control del desarrollo físico de cada uno de ellos, pero un 33% mencionó que a veces si se comparte este particular, es necesario que cada uno de los integrantes del gimnasio conozcan cómo es su evaluación y control general para que conozcan su avance y de no ser así que se busque una alternativa adecuada para conseguir el objetivo del cliente, según Careaga & Cruz (2006) menciona que: “al fisicoculturismo es considerado como un proceso en el cual se desarrollan las fibras musculares, al momento de combinar el alza de pesas, ingesta calórica y el descanso que es obligatorio permitiendo el aumento el aumento de la masa muscular” (pág. 231)

12.- ¿Considera usted importante que se elabore una guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo?

Tabla 12

Importancia de la elaboración de la guía de procedimientos didácticos

Variable	Frecuencia	%
Si	3	100
No	0	0
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

La totalidad de los entrenadores el 100% manifestó que es importante la elaboración de una guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo, siempre es interesante contar con un documento que sirva de consulta ante cualquier duda de como ejecutar la técnica o método adecuado para este deporte, además que contribuirá a mejorar la condición física y muscular de los deportistas, tratando de que este se sienta motivado sin caer en la monotonía yendo de lo más simple a lo más complejo, según (Bredol, 2008) “La guía tienen la finalidad de orientar y despejar las dudas de las personas que la lean, además de la identificación del material que necesite y el mejoramiento de las técnicas y estrategias de aprendizaje para cualquier actividad” (pág. 5)

13.- ¿Está usted de acuerdo en contar con una guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo?

Tabla 13

Está de acuerdo en contar con una guía de procedimientos didácticos

Variable	Frecuencia	%
Muy importante	3	100
Importante	0	0
Poco importante	0	0
Nada importante	0	0
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

La totalidad de los entrenadores con el 100% estuvieron de acuerdo que es muy importante contar con una guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo, para que instructores y deportistas sepan cual es la rutina ideal para el tipo de estructura corporal que presente un deportista ya que cada uno es diferente y no se puede planear la misma utilización de ejercicios porque cada uno es un mundo diferente. Según Bredol, (2008) “El tener un instrumento como la guía es de ayuda para mejorar las técnicas y procedimientos que sean necesarios para la ejecución de cualquier actividad” (pág. 8)

14.- ¿Estaría de acuerdo en utilizar la guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo en sus rutinas diarias con los deportistas?

Tabla 14

Utilización de la guía de procedimientos didácticos

Variable	Frecuencia	%
Siempre	3	100
Casi siempre	0	0
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	3	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación de campo el 100% de los instructores manifestaron que están de acuerdo de siempre en utilizar e implementar la guía de procedimientos didácticos en las rutinas diarias de los deportistas para mejorar la estética corporal y aumentar la masa muscular. Según Bredol, (2008) “Al usar la guía estará usando ejercicios planificados con material, contenido innovador y cumpliendo el objetivo que se ha propuesto en cualquier área y tema que se desee abordar” (pág. 8)

3.2 Encuesta a los deportivos de físico culturismo del gimnasio Spartan Gym

1. ¿Considera usted que los conocimientos que tiene su instructor de físico culturismo en cuanto a los procedimientos didácticos es?

Tabla 15

Conocimientos del instructor de físico culturismo

Variable	Frecuencia	%
Alto	8	8
Medio	22	21
Bajo	34	32
Desconoce	41	39
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación se determinó que el 39% de los deportistas considera que el conocimiento que tiene su instructor de físico culturismo en cuanto a los procedimientos didácticos es que desconoce sobre el tema, el 32% lo ve bajo, 21% medio y el 8% alto, cabe indicar que los procedimientos didácticos es la acción de proceder a la realización de actividades enfocadas a la enseñanza aprendizaje y con énfasis en el saber hacer, para de esta manera realizar las rutinas de la mejor manera y sin lesiones musculares, según (Díaz, 2002)“ los procedimientos didácticos es un complemento a los métodos que se utilizan para la enseñanza, por medio de actividades creativas e innovadoras para motivar al alumno a ejecutar la actividad” (pág. 184)

2.- ¿Qué métodos utiliza su entrenador para el desarrollo de la fuerza?

Tabla 16

Métodos que utiliza el instructor para el desarrollo de la fuerza

Variable	Frecuencia	%
Esfuerzos máximos	23	22
Esfuerzos repetidos	82	78
Esfuerzos dinámicos	0	0
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación se determinó que el 78% de los deportistas manifestaron que los entrenadores para el desarrollo de la fuerza utilizan el método de esfuerzos repetidos, el 22% esfuerzos máximo, estos dos elementos son fundamentales para realizar las rutinas diarias en el gimnasio además que ayudan al aumento de la masa muscular y a mejorar la condición física, según (Balsalobre & Fernández, 2013) “el uso de la fuerza va de la mano con la resistencia anaeróbica, para conseguir la contracción muscular que se requiere para el aumento y tonificación del músculo deseado” (pág. 10)

3.- ¿Qué medios utiliza su entrenador para el desarrollo de la fuerza?

Tabla 17

Medios que utiliza su entrenador para el desarrollo de la fuerza

Variable	Frecuencia	%
Autocarga	35	33
Carga exterior	36	35
Ejercicios isométricos	34	32
Ejercicios isotónicos	0	0
La electro estimulación	0	0
Otros	0	0
Ninguno	0	0
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación se determinó que el 35% de los deportistas utilizan la carga exterior como medio para el desarrollo de la fuerza, el 33% autocarga, y 32 ejercicios isométricos, todos los tres elementos son importantes y fundamentales al momento del aumento y tonificación del musculo, ya que se necesita de los tres elementos para conseguir este fin, según (García & García, 2010) dice que “la auto carga se trata de los ejercicios que se ejecutan con el propio peso del cuerpo, la carga exterior menciona que es el empleo de pesas o también se puede utilizar el peso de algún compañero cuando es rutina conjunta y los ejercicios isométricos son contracciones musculares que se realiza en una parte específica del cuerpo siendo este alternativo al momento de variar las rutinas de ejercicios”. (pág. 15)

4.- ¿Usted antes de realizar los diferentes tipos de fuerza muscular, utiliza el calentamiento?

Tabla 18

Utilización del calentamiento en ejercicios de fuerza

Variable	Frecuencia	%
Siempre	65	62
Casi siempre	25	24
A veces	15	14
Nunca	0	0
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

El 62% de los deportistas encuestados mencionaron que antes de realizar los diferentes tipos de fuerza muscular siempre usan el calentamiento, el 24% casi siempre lo hace y el 14% a veces, en los entrenamientos el calentamiento juega un papel indispensable para realizar las rutina de ejercicios ya que prepara al organismos y mejorando su rendimiento físico y de esta manera se evita lesiones musculares, según (Blázquez, 2004) dice: “El calentamiento aumenta la temperatura muscular al usar una serie de ejercicios, los mismos que pueden ser alta o baja intensidad, preparando de esta manera al cuerpo para la rutina diaria a la que se va a someter” (pág. 13)

5. ¿Su instructor para el desarrollo de la fuerza utiliza los siguientes principios de?

Tabla 19

Utilización de principios

Variable	Frecuencia	%
Repetición	40	38
Serie	15	14
Recuperación	20	19
Carga o peso	30	29
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación se detectó que el 38% de los deportistas encuestados manifestaron que su instructor para el desarrollo de la fuerza utiliza repeticiones, el 29% usa carga o peso, 19% recuperación, 14% series, el entrenamiento de la fuerza es una metodología necesaria en cualquier entrenamiento ya que va de la mano con los principios básicos los cuales van a garantizar un orden de procesos sistemáticos, para la ejecución de ejercicios físicos en el gimnasio, según (López M. , 2016) menciona: “los principios del entrenamiento de la fuerza se deben trabajar y considerar en conjunto y no de manera aislada para lograr la mejora del estado físico del individuo que practique cualquier actividad deportiva” (pág. 3)

6. ¿Según su criterio para el desarrollo de la fuerza su entrenador utiliza ejercicios isométricos?

Tabla 20

Su entrenador utiliza ejercicios isométricos

Variable	Frecuencia	%
Siempre	25	24
Casi siempre	67	64
A veces	13	12
Nunca	0	0
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación se terminó que el 64% de los deportistas casi siempre utilizan para el desarrollo de la fuerza ejercicios isométricos, el 24% siempre los hace y 12% a veces utiliza, siendo este ejercicio una parte importante cuando se quiere mejorar la condición física ,además que se puede utilizar el mismo cuerpo para generar peso, pudiéndose por esta razón realizarse en cualquier lugar y no necesariamente en el gimnasio, según (Fernandez, 2017) “manifiesta que existe dos tipos de ejercicios isométricos los activos que son aquellos cuando se ejerce fuerza sobre alguna superficie sin posición fija y los pasivos que son los que se resiste un peso en una misma posición” (pág. 5)

7.- ¿Según su criterio para el desarrollo de la fuerza su entrenador utiliza ejercicios isotónicos?

Tabla 21

Su entrenador utiliza ejercicios isotónicos

Variable	Frecuencia	%
Siempre	84	80
Casi siempre	13	12
A veces	8	8
Nunca	0	0
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación se determinó que el 80% de los deportistas utilizan siempre para el desarrollo de la fuerza ejercicios isotónicos, el 12 % casi siempre y el 8% a veces, estos ejercicios son muy utilizados en los gimnasios para el desarrollo y aumento del músculo según (Martínez V. , 2017) “menciona que los ejercicios isotónicos son los que se realiza movimientos de cada una de las articulaciones, envuelve contracción concéntrica y excéntrica como por ejemplo se puede mencionar saltos, peso muerto, correr y flexionar, todo este conjunto de ejercicios ayudará al aumento de la fuerza y resistencia del individuo” (pág. 25).

8.- ¿Su instructor antes de empezar el entrenamiento le toma medidas antropométricas?

Tabla 22

Toma de medidas antropométricas

Variable	Frecuencia	%
Siempre	40	38
Casi siempre	25	24
A veces	30	29
Nunca	10	10
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

La investigación determinó que el 38% de los deportistas encuestados manifiestan que siempre su instructor antes de empezar el entrenamiento toma medidas antropométricas, el 29% a veces los hace, 24% casi siempre y el 10% nunca, es importante la medición de estas medidas por cuanto se podrá conocer la constitución del cuerpo como altura, peso y como la grasa está dividida en las diferentes partes del cuerpo, conociendo este particular se podrá, elaborar una serie de ejercicios y rutinas para trabajar en las áreas que sean necesarias de hacerlo, ya que cada organismo es diferente, según (Ferrandis, 2013) dice: “ la medición antropométrica ayuda a determinar el peso, altura, masa corporal, pliegues, etc. los mismos que ayuda a conocer la estructura física del individuo y a determinar los ejercicios concretos para trabajar determinadas áreas que se necesiten” (pág. 5)

9. ¿Su instructor lleva una ficha de control de poses obligatorias, para la evaluación del físico culturismo?

Tabla 23

Ficha de control de poses obligatorias

Variable	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
A veces	20	19
Nunca	85	81
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

La investigación determinó que el 81% de los deportistas manifiestan que el instructor nunca lleva una ficha de control de poses obligatorias, para la evaluación del físico culturismo, y el 19% a veces dice que, si lo hace, el llevar una ficha de control de poses ayuda al entrenador a conocer cuáles son las poses que necesita mejorar o corregir para que tenga una postura correcta en la competencia, según (Daniel, 2013) dice: “Al momento que un deportista muestra cada pose indica diferentes partes del cuerpo que ha trabajado, tonificado, definido y que por tal razón es merecedor exhibir la masa corporal” (pág. 12)

10.- ¿Usted conoce si su instructor lleva un registro de evaluación y control del desarrollo del físico culturismo?

Tabla 24

Registro de evaluación y control del desarrollo

Variable	Frecuencia	%
Siempre	0	0
Casi siempre	23	22
A veces	20	19
Nunca	62	59
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

La investigación determinó que el 59% de los deportistas encuestados manifestaron que nunca el instructor lleva un registro de evaluación y control del desarrollo del físico culturismo, el 22% casi siempre y el 19 a veces registra, es de importancia que los instructores lleven un control del desarrollo físico de cada uno de los deportistas para tener una referencia, si habido mejora con las rutinas o a la vez cambiarlas para buscar la mejor alternativa de series y ayudar a conseguir el objetivo planteado del cliente, según (Del Castillo , 2016) menciona: “ Los entrenamientos que se realizan con los deportistas necesita de un estudio y de conocer la evolución física de cada uno, para conseguir el objetivo propuesto con el que llego al gimnasio” (pág. 5)

11.- ¿Considera usted importante que se elabore una guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo?

Tabla 25

Guía de procedimientos didácticos

Variable	Frecuencia	%
Si	105	100
No	0	0
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación se determinó que el 100% de los deportistas están de acuerdo en que es importante que se elabore una guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo, y de esta manera se conozca mejor los métodos y técnicas a usarse en cada serie, rutina de los deportistas y conseguir la mejora de la estructura corporal de cada uno, según (Bredol, 2008) menciona: “la guía ayuda a la persona que la utilice a conocer paso a paso los métodos, técnicas, procedimientos, estrategias y demás para trabajar con los individuos de manera motivadora y creativa los talleres elaborados para el fin de cada persona” (pág. 5)

12.- ¿Estaría usted de acuerdo en contar con una guía de procedimientos didácticos para su desarrollo del físico culturismo?

Tabla 26

Estaría de acuerdo en contar con una guía

Variable	Frecuencia	%
Muy importante	105	100
Importante	0	0
Poco importante	0	0
Nada importante	0	0
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación se llegó a determinar que el 100% de los deportistas están de acuerdo en contar con una guía de procedimientos didácticos para su desarrollo del físico culturismo, ya que este es un instrumento muy útil porque se puede realizar los ejercicios siguiendo los pasos del documento según (Universidad de la república Uruguay, 2016) dice que se define “la guía didáctica como un instrumento que ayuda a orientar al estudiante y de esta manera ayudar al trabajo autónomo” (pág. 15)

13.- ¿Estaría de acuerdo en utilizar la guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo en sus rutinas diarias?

Tabla 27

Utilización de la guía de procedimientos didácticos

Variable	Frecuencia	%
Muy importante	18	17
Importante	85	81
Poco importante	2	2
Nada importante	0	0
Total	105	100

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Análisis y discusión

En la investigación se determinó que el 81% de los deportistas encuestados manifestaron que es importante utilizar la guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo en sus rutinas diarias, el 17% muy importante y el 2% poco importante, cabe mencionar que al tener un documento escrito en el cual sirva de consulta se podrá usar cada vez que se necesite y aplicar cada una de los ejercicios propuestos para mejorar la estructura corporal de los deportistas, según (Bredol, 2008) dice: “ que la guía ayuda a los entrenadores a mejorar las rutinas y series de ejercicios propuestos para los deportistas ya que se ejecutan de acuerdo a la condición física de cada uno y según su requerimiento” (pág. 10)

3.3 Ficha de observación a los deportistas del gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui

Observación N° 1 De frente, doble bíceps

Tabla 28

De frente, doble bíceps

Variable	Frecuencia	%
Excelente	8	8
Muy bueno	23	22
Bueno	63	60
Regular	11	10
TOTAL	105	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los fisicoculturistas
Elaborado por: Romel Ortega

Análisis y discusión

La investigación determinó que el 60% de los deportistas que entrenan fisiculturismo observados en la posición de frente, doble Bíceps, tienen una calificación cualitativa de buena, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación de excelente, muy buena y regular. El fisiculturismo es un deporte que se basa fundamentalmente en un ejercicio físico intenso, que normalmente es anaeróbico. Las poses obligatorias que antes hemos mencionado son siete. Y se realizarán en comparación con el resto de la categoría en el escenario. Cada competidor, además, dispondrá de un minuto para mostrar al público y al jurado, una coreografía de poses totalmente libre, que suele caracterizarse por poseer un contenido bastante artístico y siempre con el soporte de la música que el competidor ha elegido y ensayado. (Bustillos Roberto, 2011) “Para obtener adecuados resultados se debe tener un entrenamiento riguroso, con el objetivo de obtener adecuados resultados deportivos” (pág.37).

Observación N° 2 De frente expansión dorsal

Tabla 29

De frente expansión dorsal

Variable	Frecuencia	%
Excelente	9	9
Muy bueno	30	29
Bueno	59	56
Regular	7	6
TOTAL	105	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los fisicoculturistas
Elaborado por: Romel Ortega

Análisis y discusión

La investigación determinó que el 56% de los deportistas que entrenan fisiculturismo observados en la posición de frente expansión dorsal, tienen una calificación cualitativa de buena, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación cualitativa de excelente, muy buena y regular. La pose es un elemento de esta disciplina muy importante, porque dominarla no es fácil, y quien verdaderamente las sabe realizar de forma magistral, tiene bastantes enteros a la hora de puntuaciones. Aquí radica el poder del control de nuestro físico y nuestro potencial artístico y estético, sacando de cada escena, la sección muscular de la forma más efectiva para que el jurado califique. (Bustillos Roberto, 2011). “Para lograr unas poses técnicas, se debe realizar un entrenamiento muy fuerte y específico, mientras el deportista debe cuidarse, para lograr excelentes resultados al momento que se estén presentado donde el señor juez” (pág.37).

Observación N° 3 De perfil caja torácica

Tabla 30

De perfil caja torácica

Variable	Frecuencia	%
Excelente	10	10
Muy bueno	29	28
Bueno	57	54
Regular	9	8
TOTAL	105	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los fisicoculturistas
Elaborado por: Romel Ortega

Análisis y discusión

La investigación determinó que el 54% de los deportistas que entrenan fisiculturismo observados en la posición de perfil caja torácica, tienen una calificación cualitativa de buena, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación cualitativa de excelente, muy buena y regular. El fisiculturismo ha llegado a ser una filosofía de vida saludable, donde se buscan resultados potenciadores de la salud física y psíquica. No obstante, y como todo en la vida, está la cara negativa del que se radicaliza este deporte y lo eleva a cortas insanas. Está claro que el fisiculturismo pueden ser un estilo de vida muy saludable, porque si se practica de forma correcta y planificada por el verdadero profesional. (Bustillos Roberto, 2011) “Para lograr todas las poses obligatorias, y con excelentes resultados se debe entrenar de forma adecuada, planificada” (pág.37).

Observación N° 4 De espalda doble bíceps

Tabla 31

De espalda doble bíceps

Variable	Frecuencia	%
Excelente	23	22
Muy bueno	14	13
Bueno	57	54
regular	12	11
TOTAL	105	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los fisicoculturistas
Elaborado por: Romel Ortega

Análisis y discusión

La investigación determinó que el 54% de los deportistas que entrenan fisiculturismo observados en la posición de espalda. Doble bíceps, tienen una calificación cualitativa de buena, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación cualitativa de excelente, muy buena y regular. La pose es un elemento de esta disciplina muy importante, porque dominarla no es fácil, y quien verdaderamente las sabe realizar de forma magistral, tiene bastantes enteros a la hora de las puntuaciones. (Bustillos Roberto, 2011) “Esta disciplina es un deporte muy sacrificado, que se debe entrenar de una manera planificada para alcanzar los resultados deseados, como es la perfección estética del cuerpo” (pág.37).

Observación N° 5 De espaldas expansión dorsal

Tabla 32

De espaldas expansión dorsal

Variable	Frecuencia	%
Excelente	13	12
Muy bueno	19	18
Bueno	55	53
regular	18	17
TOTAL	105	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los fisicoculturistas
Elaborado por: Romel Ortega

Análisis y discusión

La investigación determinó que el 53% de los deportistas que entrenan fisiculturismo observados en la posición de espaldas expansión dorsal, tienen una calificación cualitativa de buena, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación cualitativa de excelente, muy buena y regular. Está claro que el fisiculturismo y el fitness pueden ser un estilo de vida muy saludable, porque si se practica de manera correcta y planificada por un verdadero profesional, se realizará el ejercicio físico completo acorde a nuestras capacidades físicas, que combinándolo con una nutrición completa, equilibrada y suficiente pondremos a funcionar todas las piezas que conforman una gran salud general. (Bustillos Roberto, 2011) “El fisiculturismo es un deporte completo, donde se desarrolla todos los grupos musculares, para ello se le debe hacer de manera planificada, con el objetivo de ganar mayor masa y definición muscular” (pág.38).

Observación N° 6 De perfil, tríceps

Tabla 33

De perfil, tríceps

Variable	Frecuencia	%
Excelente	8	8
Muy bueno	24	23
Bueno	60	57
regular	13	12
TOTAL	105	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los fisicoculturistas
 Elaborado por: Romel Ortega

Análisis y discusión

La investigación determinó que el 57% de los deportistas que entrenan fisiculturismo observados en la posición de perfil de tríceps, tienen una calificación cualitativa de buena, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación cualitativa de excelente, muy buena y regular. Los seres humanos estamos diseñados como una máquina biológica, donde todos los engranajes están perfectamente ajustados para que el proceso cotidiano se suceda de una forma adecuada. Cuando una persona comienza un programa de entrenamiento, se ve sometida a nuevos estímulos derivados de la carga, que van a provocarnos un estrés momentáneo y romperá el equilibrio de toda su imagen corporal. (Bustillos Roberto, 2011) “Para el desarrollo de los diferentes grupos musculares, se debe hacer una planificación rigurosa y vigorosa, con el objetivo de aumentar la mayor masa muscular en forma simétrica” (pág.40).

Observación N° 7 De frente abdominales y pierna

Tabla 34

De frente abdominales y pierna

Variable	Frecuencia	%
Excelente	19	18
Muy bueno	24	23
Bueno	53	50
regular	9	9
TOTAL	105	100

Fuente: Ficha de observación aplicada a los fisicoculturistas
Elaborado por: Romel Ortega

Análisis y discusión

La investigación determinó que el 50% de los deportistas que entrenan fisiculturismo observados en la posición de perfil de tríceps, tienen una calificación cualitativa de buena, mientras que un grupo minoritario tienen una calificación cualitativa de excelente, muy buena y regular. Los estímulos de entrenamiento deberán aumentarse gradualmente respetando los procesos de recuperación. Esto se debe a que una carga aplicada cotidianamente, provoca que el organismo se adapte a ella y en la sucesión de varios entrenamientos, esa misma carga no supere el umbral de esfuerzo individual y no tenga ningún efecto de entrenamiento, bajando incluso el rendimiento. (Bustillos Roberto, 2011) “Para logra adecuados resultados deportivos, se debe realizar una planificación para los diferentes grupos musculares, con el objetivo de tonificar sus músculos y lograr una adecuada simetría en el desarrollo de los tríceps y además una definición muscular acorde al certamen donde están participando” (pág.42).

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA ALTERNATIVA

4.1 Título de la propuesta

Guía de procedimientos didácticos para los instructores de físico culturismo del gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui, año 2017-2018.

4.2 Justificación

Físico culturismo no se basa solo en la evolución y aumento del musculo con rutinas y series de ejercicios con o sin peso, sino se debe tener en consideración también el desarrollo cognitivo y afectivo de cada deportista, ya que los dos van de la mano para mejorar el desarrollo progresivo de cada culturista.

Además, se justifica porque se evidencio en la investigación un escaso conocimiento por parte de los instructores sobre los procedimientos didácticos a usarse para el desarrollo del físico culturismo, ya que cada rutina de ejercicio se la debe planificar y efectuar de acuerdo a la condición física de cada uno, además de ser necesario la utilización de un ficha de registro de control y evaluación progresiva de cada uno y con este instrumento se podrá determinar el avance físico que ha desarrollado cada deportista.

Cada uno de los instructores de físico culturismo tiene una labor muy importante que desarrollar con cada uno de los deportistas, ya que para ejercer esta actividad demanda de mucha entrega, capacitación constante, para brindar un servicio de calidad y eficiencia, de tal manera al usar la guía propuesta de procedimientos didácticos para el desarrollo de físico culturismo se conseguirá disminuir la problemática en cuanto a

los escasos conocimientos, registro, evaluación y control a los deportistas que practican esta actividad.

4.3 Fundamentación

4.3.1. Fisicoculturismo

El fisicoculturismo es un deporte en el cual el objetivo primordial es tener una gran masa muscular y para posteriormente concursar con otros deportistas exhibiendo su musculatura y definición obtenida luego de haber realizado varios años de entrenamiento con dedicación y constancia.

“Para practicar el deporte de físico culturismo es necesario obtener un aumento de la masa muscular de todo el cuerpo, además de simetría y definición para que sea agradable a la vista del jurado cuando sea la competencia” (Padilla, 2015, pág. 23)

El físico culturismo es un deporte de mucho esfuerzo y dedicación para obtener resultados buenos, además que va de la mano de una dieta balanceada y rica en proteínas y descansar las horas que sean necesarias, para que el organismo repare y mejore la masa muscular.

4.3.2 Principios del culturismo

El deporte de físico culturismo es una rutina diferente de la que suelen practicar otras personas como es para conseguir adelgazar, dar volumen, tonificar o mantenerse en el estado actual, por tal razón es un deporte en el cual busca el aumento y definición simétrica del cuerpo para luego posar frente a un jurado.

“Hoy en la actualidad el culturismo ha venido a traer más personas a este estilo de vida que es diferente a todos los otros deportes ya que necesita de mucha disciplina para conseguir los objetivos deseados” (Mariño, 2019, pág. 10)

Los principios del físico culturismo están estructurados y ligados para conseguir el objetivo que quieren o desean las personas que realizan este deporte pudiéndose mencionar entre los principales principios el de sobrecarga, aislamiento, prioridad, pirámide, ostensión, impulso, series gigantes, rutina dividida, superseries, compuestas siguientes principios que son:

4.3.3 Principio de sobrecarga

Este principio de sobrecarga está relacionado directamente con las cargas que se utiliza en las rutinas diarias de entrenamiento, es decir, con los pesos que se mueven o manipulan cada día, siendo este principio de sobrecarga un de los importantes a tener en cuenta si se desea progresar.

Este principio hace referencia al trabajo que realiza el músculo y que en este principio se lo realiza más de lo normal, por tal razón la sobrecarga debe ser aumentada cada tiempo determinado para brindarle más trabajo y conseguir la hipertrofia muscular (Mariño, 2019, pág. 10)

En el entrenamiento de musculación, se aplica sobrecarga al organismo y tras esta, es necesario cumplir con un descanso que permita reponer la energía gastada y reconstruir las estructuras desgastadas en el entrenamiento, dependiendo de la intensidad y el volumen del ejercicio, se necesitará más o menos descanso para poder recuperar al cuerpo de dicha sobrecarga. Esta recuperación se produce gracias a lo que llamamos sobrecompensación o supercompensación, mecanismo mediante el cual se

ira adquiriendo cada vez más capacidad de almacenar energía a medida que se desenvuelve el entrenamiento.

4.3.4 Principio de aislamiento

Este principio consiste en encontrar una posición, movimiento o equipamiento anatómicamente favorable a la ejecución de un ejercicio, tratando de minimizar el uso de los músculos accesorios y concentrar aún más el esfuerzo sobre el músculo principal. La mayoría de los músculos normalmente trabaja en conjunto con otros; cada músculo contribuye de alguna manera para la realización del movimiento, sea como estabilizador, agonista, antagonista o sinergista.

Cada músculo constituye una función específica en el cuerpo que le otorga movimiento como la de antagonista, sinergista, estabilizador o agonista. Si lo que se busca es desarrollar al máximo un músculo independientemente y darle una buena forma estética, es indispensable aislarlo o separarlo de lo posible de los demás músculos (Mariño, 2019, pág. 10)

Es importante resaltar que el uso de ejercicios monoarticulares y aisladores no deben ser excesivamente usados por los novatos, pues estos necesitan primero ganar masa muscular, ni tan poco por atletas más avanzados en fase de volumen, en esta fase; estos practicantes sólo lo deben usar como ejercicios de calentamiento o de preagotamiento, pero el uso más intenso de este tipo de ejercicio debe ser en la fase de precompetición cuando el atleta necesita refinar su físico.

4.3.5. Principio de periodización

Se debe entrenar los músculos más débiles al principio, cuando se dispone de toda la energía, la intensidad es la que desarrolla el músculo y esta intensidad solo

puede ser grande cuando se dispone de alta energía, por eso se debe dar prioridad a los músculos que se tiene más interés en que se desarrollen y mejoren sus funciones más rápidamente.

Este principio de basa en entrenar el grupo muscular más débil cuando disponemos de mayor energía. Por lo tanto, cuando tengamos más energía que en otras ocasiones, trabajemos los grupos muscular que nos cuesta entrenar. La intensidad desarrolla músculo y ésta la encontramos cuando estamos en un nivel óptimo de energía (Mariño, 2019, pág. 10)

Se refiere a la forma de estructurar, planificar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado a través de periodos lógicos que regulen el desarrollo de la preparación del deportista: sesión, microciclo, mesociclo, macrociclo, etc. en si es el proceso de dividir el plan anual en períodos/fases de entrenamiento más pequeñas y de esta manera asegurar que se alcance una óptima forma deportiva o máxima condición atlética en la fecha programada.

4.3.6. Principio de pirámide

El principio de la pirámide ayuda a definir problemas complejos, a estructurar tu razonamiento en un argumento coherente y transparente, y a pesar de transparente, y a pensar de forma creativa, el deportista en su proceso de adaptación elemental, como el crecimiento, va adquiriendo elementos básicos para su potencial desarrollo en el rendimiento sicomotriz, que dependerá de muchos factores para llegar a ser un futuro deportista de orden amateur o profesional, esta es, la pirámide por la cual lo llevara a ese objetivo propuesto.

Este es uno de los principales principios del culturismo, dice que no se puede empezar a levantar pesos máximos sino se ha empezado desde cero. No es

posible comenzar un plan de entrenamiento levantando pesos mayores. La técnica es importante y se consigue dando los “primeros pasos” en el gimnasio. De esto consiste la base piramidal que prepara a los músculos para recibir cada tiempo más exigencia (Mariño, 2019, pág. 10)

Se debe empezar con un peso ligero y altas repeticiones, se continúan las series aumentando el peso y disminuyendo las repeticiones, de esta manera se pueden utilizar grandes pesos una vez que el músculo está caliente y más apto para el trabajo, lo cual evita las preocupaciones de lesionarse

4.3.7. Principio de entrenamiento de isotensión

La isotencion tiene mucho que ver con el control muscular, durante el tiempo de duración de un ejercicio y también al final, hay que flexionar conscientemente el músculo que se está trabajando, una forma muy eficiente de poner en práctica este principio es: después de cada serie contraccionar al máximo cada músculo y mantener dicha contracción durante 5 a 10 segundos y luego relajar.

Basado en el control del músculo al momento de la realización del ejercicio. Consiste en contraer conscientemente y concentrarnos en los músculos que entrenamos durante el ejercicio. Esto nos permite controlar neurológicamente mejor nuestros músculos, consiguiendo mejores relieves y separación entre ellos cuando posamos para las competiciones (Mariño, 2019, pág. 10)

Una forma de aplicar esta técnica es ejecutar las poses tradicionales o aquellas que la creatividad permite; en donde se flexiona el músculo conscientemente y en la fase final de la repetición se contrae voluntariamente el músculo que se está

ejercitando, manteniendo la tensión un instante. Esto se hace en la fase excéntrica en donde se retiene el peso para aumentar la intensidad

4.3.8. Principio de impulso

No hay que ver el impulso como una forma de evitar la tensión sobre el músculo, sino de incrementarla, la idea es la de hacer trabajar cada vez más los músculos y nunca menos, por lo tanto, solo hay que usar los métodos de impulso para ayudar a conseguir más repeticiones, generalmente este principio se usa en entrenamientos para avanzados ya que el principiante lo aplicaría justo para lo contrario

Es la ayuda que necesitamos para completar una serie y trabajarlo intensamente. Normalmente se aplica este principio en las últimas repeticiones de una serie (Mariño, 2019, pág. 10)

El impulso debe verse no como la manera de eliminar el estrés del músculo, sino de aumentárselo, la idea sobre la que se apoya el culturismo es la de hacer trabajar más a los músculos, no menos. por lo tanto, sólo debemos utilizar los métodos de impulso para añadir una repetición aquí o allá, o tal vez para asistir a los músculos que trabajan usando otro grupo muscular

4.3.9. Principio de series gigantes

Es una serie de cuatro a seis ejercicios para cada grupo muscular, con poco o ningún descanso entre ellos. El objetivo de este principio es fatigar al extremo los músculos accesorios de un motor primario que se está trabajando, para que este (el músculo a trabajar) al verse privado de los sinérgicos redoble esfuerzos llegando a movilizar los paquetes de fibras más rebeldes

Es la combinación de cuatro o cinco ejercicios para un mismo grupo muscular con poco o ningún descanso entre ellos. Se utiliza para prefatigar cada grupo muscular determinadamente (Mariño, 2019, pág. 10)

El crecimiento muscular nunca se produce de forma lineal e ininterrumpidamente, sino con altibajos y con periodos cíclicos de estancamiento, eso es casi inevitable, en cambio lo que puede evitarse es que esos periodos sean demasiado frecuentes y excesivamente largos

4.3.10 Principio de rutina dividida

La rutina dividida es un método de entrenamiento en el cual se estructura una rutina que trabaja todo el cuerpo en diferentes días, durante los cuales se abordan diferentes partes del cuerpo, con la finalidad de trabajar más intensamente cada grupo muscular y no alcanzar una fatiga elevada al terminar la sesión

Consiste en dividir los grupos muscular y entrenarlos en días alternos. De esta manera logramos obtener el máximo rendimiento de cada uno y darles el debido descanso. Este principio permite entrenar con más intensidad (Mariño, 2019, pág. 10)

La rutina dividida puede estructurarse en dos, tres o cuatro días distintos y pretende desarrollar fuerza y masa muscular sin alcanza un agotamiento que impida el logro de dicho objetivo. Por eso, se recurre a la rutina dividida con la finalidad de trabajar intensamente una parte del cuerpo y dejar que ésta se recupere al día siguiente mientras trabajamos otra zona muscular distinta

4.3.11. Principio de superseries

En primer lugar, es una superserie por el mismo hecho de realizar dos ejercicios de forma consecutiva y sin descanso entre ambos, la superserie tiene una solidez

neurológica, la superserie no es solo un gran mecanismo de bombeo, sino que potencia de hecho la recuperación.

Se trata de la ejecución de grupos muscular opuestos. Por ejemplo, al realizar extensiones de tríceps y alternarlo con una serie de curl para bíceps, logramos alcanzar un mejor bombeo de sangre en cada músculo implicado y también mejorar la tasa de recuperación (Mariño, 2019, pág. 10)

Para aplicar cambios en la composición muscular es preciso un nivel de actuación, y dentro de este escenario los mecanismos que provocan dicha respuesta serán el despliegue hormonal post-ejercicio y el daño muscular, el proceso adaptativo que se produce en el organismo relaciona las hormonas anabólicas, como testosterona y gh, concurriendo sobre el tejido muscular que ha sido trabajado y causando un desvío del flujo sanguíneo hacia dicha zona, maximizando su captación hormonal.

4.3.12 Principio de series compuestas

Tanto las series compuestas o también conocidas biseries, como las superseries son técnicas avanzadas de entrenamiento, además que requieren de gran capacidad anaeróbica y que buscan un objetivo claro la hipertrofia, existen numerosas combinaciones para aplicar este método dando lugar a un inmenso y gran potencial para que sea adaptado al entrenamiento

Es una superserie para un mismo grupo muscular. Se trata de la ejecución de dos ejercicios seguidos, también se le conoce como biseries. Por ejemplo, hacer un press de banca para pectoral seguido de un press de banca inclinado (Mariño, 2019, pág. 10)

Las superseries compuestas generan un mayor trabajo puesto que obligan a reclutar a varias zonas o grupos musculares, un volumen alto de entreno debería

generar una gran respuesta, y uno pequeño pues una en menor medida, sin embargo se toma como unidad de medida el tiempo, y así pues, con las superseries compuesta se va a mantener los beneficios del alto volumen de entrenamiento y manteniendo una duración corta, como en el caso de un volumen pequeño de entrenamiento.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

Elaborar una guía de procedimientos didácticos para los instructores de físico culturismo para el gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui, año 2017-2018

4.4.2 Objetivo específico

- Orientar a los instructores de físico culturismo sobre los procedimientos didácticos que se usan para el desarrollo de este deporte
- Seleccionar ejercicios para la elaboración de la guía de procedimientos didácticos para los instructores de físico culturismo del gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui, año 2017-2018.
- Socializar la guía de procedimientos didácticos con los instructores de físico culturismo del gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia Imbabura: Imbabura

Cantón: Antonio Ante

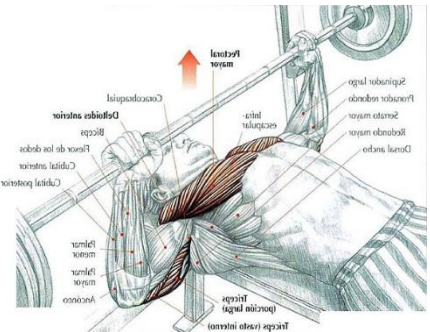

Ciudad: Atuntaqui

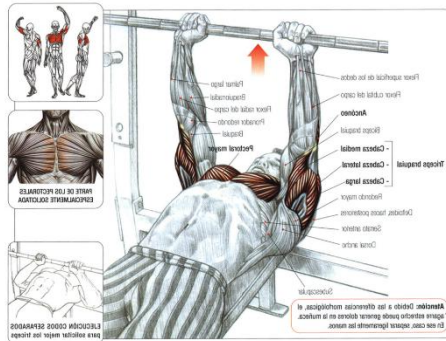

Calle: General Enríquez y Bolívar

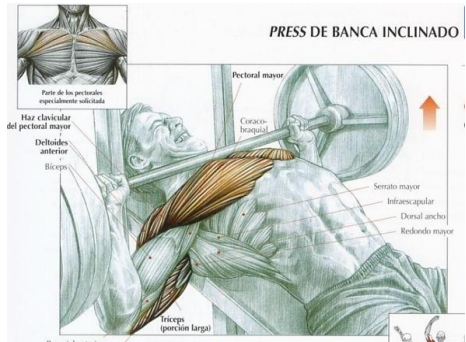



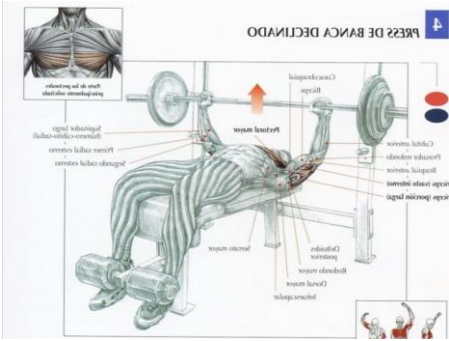

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM



4.6 Desarrollo de la propuesta



Sesión de Entrenamiento N° 1	
Tema: Press de banca con barra	
Objetivo: Tonificar el pecho mediante ejercicios de press de banco plano para alcanzar un cuerpo definido.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Pectoral mayor • Pectoral menor 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2Qx28BB</p>
Posición de partida: Press de banco plano	
<ul style="list-style-type: none"> • Espalda y glúteos pegados al banco agarrar la barra • Coloque adecuadamente los pies • Tendido en el banco declinado • Extienda la barra hacia arriba • Eleve la barra hasta extender los brazos • Realizar 3 o 4 series de 12 repeticiones 	
Técnica del ejercicio	
<p>Tumbado en banco plano, con los glúteos en contacto con el banco y los pies en el suelo.</p> <p>Coger la barra con las manos en pronación y separadas con una longitud mayor que los hombros.</p> <p>Bajar la barra hasta el pecho con el peso controlado y desarrollar con la ayuda de respiración</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

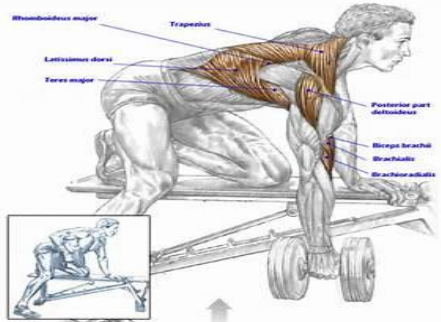

Sesión de Entrenamiento N° 2	
Tema: Press de banca declinado con barra, brazos cerrados	
Objetivo: Conseguir un pecho definido mediante ejercicios de press de banco plano con las manos juntas para tener una adecuada simetría corporal.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Pectoral mayor • Pectoral menor, Serrato anterior 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2RtrhKU</p>
Posición de partida: Press de banco plano con las manos juntas	
<ul style="list-style-type: none"> • Espalda y glúteos pegados al banco, agarrar la barra • Coloque adecuadamente los pies • Tendido en el banco declinado • Extienda la barra hacia arriba • Eleve la barra hasta extender los brazos • Realizar 3 o 4 series de 12 repeticiones 	
Técnica del ejercicio	
<p>Tumbado en el banco plano, con los glúteos en contacto con el banco y los pies en el suelo.</p> <p>Al igual que el anterior, pero con el agarre más cerrado, de 10 a 40cm, según la flexibilidad.</p> <p>Bajar la barra hasta el pecho con el peso controlado y desarrollar con la ayuda de la espiración. Se trabaja la parte de surco esternal y el tríceps.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>



Sesión de Entrenamiento N° 3	
Tema: Press de banca alto, con barra	
Objetivo: Lograr un pecho definido muscularmente mediante press de banco inclinado para tener una adecuada escultura corporal	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Pectoral mayor • Pectoral menor, Serrato anterior 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2QBAW4G</p>
Posición de partida: Press de banco inclinado	
<ul style="list-style-type: none"> • Acostado en un banco inclinado, agarrar la barra • Coloque adecuadamente los pies • Tendido en el banco declinado • Extienda la barra hacia arriba • Eleve la barra hasta extender los brazos • Realizar 3 o 4 series de 12 repeticiones 	
Técnica del ejercicio	
<p>Al igual que el press de banca, pero con la diferencia de sentarse en un banco inclinado.</p> <p>Tumbado en banco plano, con los glúteos en contacto con el banco y los pies en el suelo.</p> <p>Coger la barra con las manos en pronación y separadas con una longitud mayor que los hombros.</p> <p>Bajar la barra hasta el pecho con el peso controlado y desarrollar con la ayuda de la espiración. Con este trabajas la parte superior del pecho, dando la sensación de un pecho de mayor tamaño.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

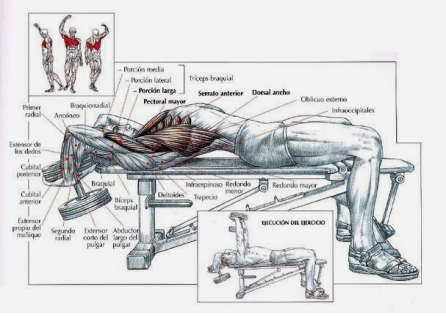

Sesión de Entrenamiento N° 4	
Tema: Press de banca bajo	
Objetivo: Obtener un pecho prominente mediante ejercicios de press de banco declinado para tener un cuerpo musculoso.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Pectoral mayor • Pectoral menor, Serrato anterior 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2KTLc30</p>
Posición de partida: Press de banco declinado	
<ul style="list-style-type: none"> • Acostado en un banco declinado • Agarrar la barra • Coloque adecuadamente los pies • Tendido en el banco declinado • Extienda la barra hacia arriba • Eleve la barra hasta extender los brazos • Realizar 3 o 4 series de 12 repeticiones 	
Técnica del ejercicio	
<p>Es también muy parecido a los anteriores, pero se ejecuta sobre un banco declinado.</p> <p>Es decir, la cabeza está más baja que las rodillas, trabajando la parte inferior del pecho.</p> <p>Tumbado en banco plano, con los glúteos en contacto con el banco y los pies en el suelo. Coger la barra con las manos en pronación y separadas con una longitud mayor que los hombros.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

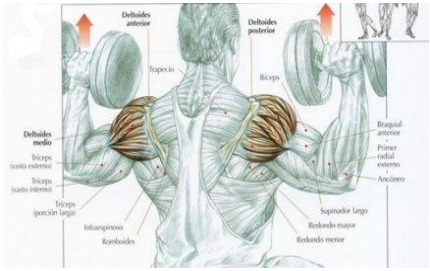

Sesión de Entrenamiento N° 5	
Tema: Flexión y extensión de brazos	
Objetivo: Alcanzar un pecho definido mediante flexiones de brazos en el suelo para tener un cuerpo voluminoso.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Pectoral mayor • Pectoral menor, Serrato anterior 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2BPi8Hd</p>
Posición de partida: Flexiones de brazos en el suelo	
<ul style="list-style-type: none"> • Disponga tres bancos, dos en paralelo y ligeramente más separados que la anchura del pecho, y uno perpendicular a y por detrás de los anteriores. • Coloque ambos pies en el banco trasero y una mano en cada uno de los bancos paralelos. • En este punto, estar en posición estable preparado para realizar las flexiones. • Realizar 3 o 4 series de 12 repeticiones 	
Técnica del ejercicio	
<p>Apoyado de cara al suelo, con los brazos estirados, las manos separadas a la anchura de los hombros y los pies juntos, inspiramos y bajar el peso.</p> <p>Inspirar y flexionar los brazos para llevar la caja torácica cerca del suelo, evitando siempre curvar la región lumbar y nunca descansar el cuerpo sobre el suelo en esta etapa del movimiento. Empujar sobre el suelo hasta conseguir la extensión completa de los brazos mientras se espira, repetir el movimiento.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 6	
Tema: Ejercicios para espalda	
Objetivo: Proporcionar estimulación del músculo erector de columna mediante movimientos básicos para tonificar los músculos.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Romboide menor • Trapecio • Musculo redondo • Intraespinoso • Serrato posterior 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2SrmsWr</p>
Posición de partida: Peso muerto	
<ul style="list-style-type: none"> • Colocarse de pie frente a la barra con los pies separados con el ancho de los hombros. Contrae los abdominales, sacar el pecho manteniendo la espalda recta y doblar las rodillas hasta que pueda llegar a la barra. • Agarrar la barra con un agarre prono (los pulgares uno frente al otro), siendo ligeramente más ancho que la anchura del hombro. • Realizar series de 6 a 8 repeticiones 	
Técnica del ejercicio	
<p>Levantar la barra del suelo enderezando las piernas, con la barra cerca del cuerpo</p> <p>Una vez que la barra llega a las rodillas, enderezar las piernas mientras estira la espalda.</p> <p>Detener el movimiento una vez que estés completamente vertical.</p> <p>Exhale y mantenga esta posición durante 2 segundos, mientras que junta los omóplatos para obtener una estimulación extra en la parte superior de la espalda.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 8	
Tema: Ejercicios para espalda	
Objetivo: Fortificar los músculos de la espalda mediante remo con mancuerna a un brazo para lograr una adecuada definición muscular	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Romboide menor • Trapecio • Musculo redondo • Intraespinoso • Serrato posterior 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2BPXQgx</p>
Posición de partida: Remo con mancuerna a un brazo	
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar una mancuerna en el lado izquierdo de un banco plano • Colocar la rodilla derecha en la parte inferior del banco • Doblar la cintura y colocar la mano derecha en la parte superior de la banca. • Bajar hasta agarrar la mancuerna usando un agarre neutral • Mantener el codo ligeramente flexionado y ponerse en la posición anterior • Realizar series de 6 – 8 repeticiones 	
Técnica del ejercicio	
<p>Mantenga la mancuerna en la parte superior por un segundo, centrarse en la contracción de dorsales, romboides y trapecios. La escápula debe retraerse en la medida de lo posible.</p> <p>Bajar lentamente la mancuerna, lo que le permite estirar la escápula. Bajar tanto como le sea posible sin inclinar la espalda hacia el lado.</p> <p>Mantenga este estiramiento durante un segundo.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 9	
Tema: Ejercicios para espalda	
Objetivo: Ganar definición muscular en los músculos de la espalda mediante ejercicios de jalón de pecho para una buena definición muscular.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Romboide menor Trapecio • Musculo redondo • Intraespinoso • Serrato posterior 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2E19Gpv</p>
Posición de partida: Jalón al pecho	
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar una barra amplia en la polea y ajustar la almohadilla de la rodilla de la máquina. • La almohadilla bloquea los muslos; previniendo que el peso de la máquina se levante. • Sujetar la barra con un agarre prono y manos separadas un poco más de la anchura del hombro. • Realizar series de 6 – 8 repeticiones 	
Técnica del ejercicio	
<p>Alinear hombros y caderas, agachar la cabeza y dejar que el peso estire tu espalda. Llevar la cabeza hacia atrás y tirar de la barra hasta la parte superior del pecho, mientras que estira un poco la espalda para conseguir mayor amplitud de movimiento. Tirar de los codos lo máximo que pueda.</p> <p>Con el codo estirado al máximo, centrarse en juntar los omóplatos y contraer la espalda durante un segundo.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 10	
Tema: Ejercicios para espalda	
Objetivo: Vigorizar los músculos de la espalda mediante ejercicios de pullover con mancuerna para aumentar la masa muscular.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Romboide menor • Trapecio • Musculo redondo • Intraespinoso • Serrato posterior 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2G0vIRs</p>
Posición de partida: Pullover con mancuerna	
<ul style="list-style-type: none"> • Colocar una mancuerna de pie, en la parte superior de un banco, justo en el borde. • Tumbarse en el banco, de forma que sólo los omóplatos toquen la superficie. • Colocar los pies en el suelo con firmeza y bajar las caderas. • Coger la mancuerna con ambas manos, presionando las palmas contra la cara interior de la mancuerna. • Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Colocar la pesa por encima de la cabeza y doblar los codos.</p> <p>Mantener los brazos rígidos, bajar lentamente la mancuerna por detrás de la cabeza lo máximo que pueda.</p> <p>Mantenga este estiramiento durante un segundo y suba la mancuerna hasta que quede por encima del final de la cabeza.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 11	
Tema: Ejercicios para hombros con mancuernas	
Objetivo: Adquirir estimulación de los hombros mediante prensa de hombros, palmas hacia adentro para lograr una adecuada figura corporal.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Deltoides • Supra espinoso • Infra espinoso • Redondo menor • Redondo mayor • Subescapular y Angular del omoplato. 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2BQ5Y0x</p>
Posición de partida: Prensa de hombros, palmas hacia adentro	
<ul style="list-style-type: none"> • Posición de pie • Las mancuernas en los hombros. • Subir y bajar las mancuernas. • Coger la mancuerna con ambas manos, presionando las palmas contra la cara interior de la mancuerna sube y baja • Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándote en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Ponerse de pie y sujetar dos mancuernas al nivel de los hombros, con las palmas apuntando una hacia la otra.</p> <p>Empujar las mancuernas en forma recta hacia arriba, hasta que los codos estén cerca de trabarse y bajarla luego de una breve pausa.</p> <p>Tenga cuidado de NO mover la espalda en el intento de ayudar a levantar las mancuernas.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 12

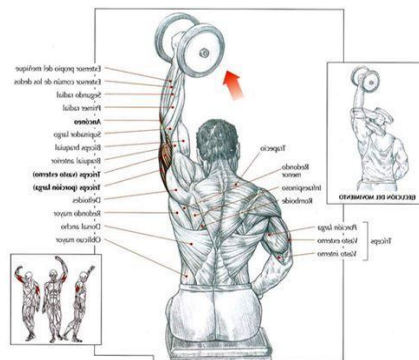
Tema: Ejercicios para hombros con mancuernas

Objetivo: Mejorar una gran estimulación de los hombros mediante ejercicios en banco con mancuernas al nivel de los hombros para fortalecer la masa muscular.

Método: Repeticiones

Principales músculos trabajados

- Deltoides supra espinoso
- Infra espinoso
- Redondo menor
- Redondo mayor
- Subescapular y Angular del omoplato



Fuente: <https://bit.ly/2BRfK2x>

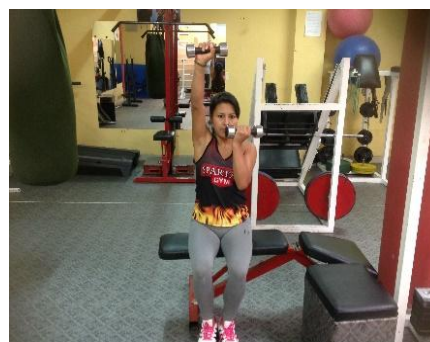
Posición de partida: Mancuernas al nivel de los hombros

- Posición sentada
- Las mancuernas en los hombros.
- Coger la mancuerna con ambas manos, presionando las palmas contra la cara interior de la mancuerna sube y baja.
- Extender los codos hacia arriba
- Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándote en el estiramiento



Técnica del ejercicio

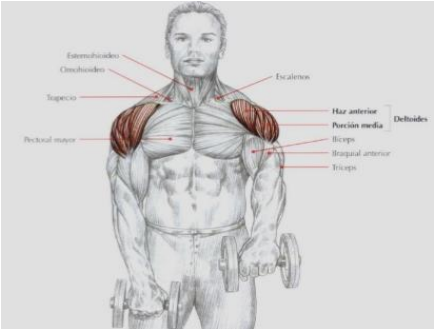
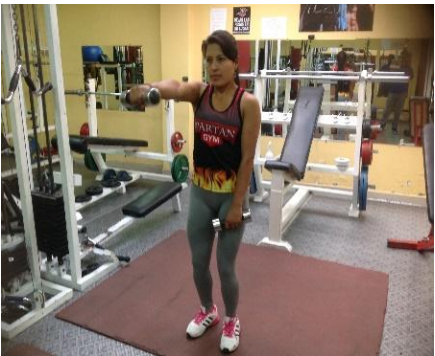
Siéntese sobre un banco (o silla) y sujetar dos mancuernas al nivel de los hombros, con las palmas apuntando una hacia la otra.

Empujar las mancuernas en forma recta hacia arriba, hasta que tus codos estén cerca de trabarse y bajarla luego de una breve pausa. Tenga cuidado de NO mover la espalda en el intento de ayudar a levantar las mancuernas.



Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Sesión de Entrenamiento N° 13	
Tema: Ejercicios para hombros con mancuernas	
Objetivo: Aumentar la masa muscular de los hombros mediante ejercicios de prensa de hombros, palmas hacia adentro, alternada para lograr una simetría corporal	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Deltoides supra espinoso • Infra espinoso • Redondo menor • Redondo mayor • Subescapular y Angular del omoplato 	 <p>Fuente: https://bit.ly/2FWk7xu</p>
Posición de partida: Prensa de hombros, palmas hacia adentro, alternadas	
<ul style="list-style-type: none"> • Posición de pie • Las mancuernas en los hombros. • Coger la mancuerna con ambas manos, presionando las palmas contra la cara interior de la mancuerna sube y baja en forma alternada. • Extender los codos hacia arriba • Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándote en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>De pie y sujetar dos mancuernas, una al nivel de tus hombros y el otro más alto con tu brazo extendido, con las palmas apuntando una hacia la otra.</p> <p>Empujar una mancuerna en forma recta hacia arriba, hasta que el codo esté cerca de trabarse y bajar luego de una breve pausa. Alternar las manos. Tenga cuidado de no mover la espalda en el intento de ayudar a levantar las mancuernas.</p>	 <p>Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 14	
Tema: Ejercicios para hombros con mancuernas	
Objetivo: Potenciar los hombros mediante ejercicios de vuelos laterales para lograr unos hombros bien proporcionados y definidos.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Deltoides Supra espinoso • Infra espinoso • Redondo menor • Redondo mayor • Subescapular y Angular del omoplato 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2E3GZlu</p>
Posición de partida: Vuelos laterales	
<ul style="list-style-type: none"> • Posición de pie • Las mancuernas están bajo la cintura • Coger la mancuerna con ambas manos, presionando las palmas contra la cara interior de la mancuerna sube y baja simultáneamente hasta poner horizontal • Extender los codos hacia arriba • Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándote en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>De pie y sujetar dos mancuernas, una al nivel de los hombros y el otro más alto con los brazos extendidos, con las palmas apuntando una hacia la otra. Empujar una mancuerna en forma recta hacia arriba, hasta que el codo esté cerca de trabarse y bajar luego de una breve pausa. Alternar las manos.</p> <p>Tenga cuidado de NO mover la espalda en el intento de ayudar a levantar las mancuernas.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 15

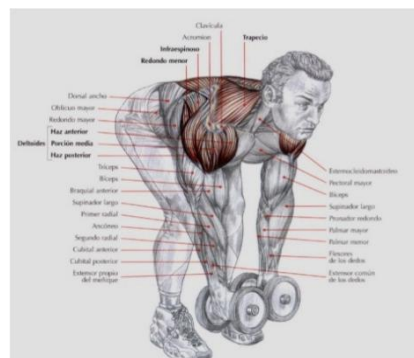
Tema: Ejercicios para hombros

Objetivo: Acrecentar la estimulación de los hombros mediante ejercicios de vuelos para deltoides inclinados a un brazo para incrementar la masa muscular

Método: Repeticiones

Principales músculos trabajados

- Deltoides supra espinoso
- Infra espinoso
- Redondo menor
- Redondo mayor
- Subescapular y Angular del omoplato



Fuente: <https://bit.ly/2REnL0o>

Posición de partida: Vuelos para deltoides inclinados a un brazo

- Posición semi inclinado
- Las mancuernas está cerca el piso y levanta la mancuerna lateralmente
- Coger la mancuerna se desplaza hacia arriba
- Mantener la espalda recta a lo largo del movimiento
- Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándose en el estiramiento

Técnica del ejercicio

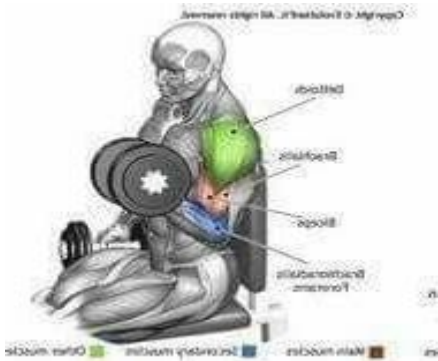
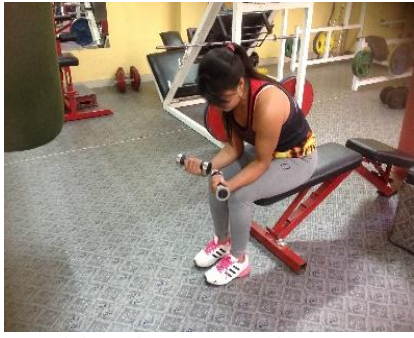
Inclinarse hacia abajo y sujetar una mancuerna con una mano entre las piernas, y las rodillas ligeramente dobladas.



Elevar la mancuerna hacia el costado hasta que el brazo esté paralelo al piso y bajar lentamente luego de una breve pausa.

Mantenga la espalda recta a lo largo del movimiento.



Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Sesión de Entrenamiento N° 16	
Tema: Ejercicios con mancuernas para antebrazos	
Objetivo: Desarrollar la estimulación de los antebrazos mediante ejercicios de flexiones de muñeca, palmas hacia arriba para fortalecer los antebrazos.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Biceps braquial • Pronador teres • Flexor radial del carpo • Flexor lunar del cuerpo • Palmar largo 	 <p>Fuente: https://bit.ly/2QbnTHS</p>
Posición de partida: Flexiones de muñeca, palmas hacia arriba	
<ul style="list-style-type: none"> • Posición sentada • Las mancuernas está cerca el piso y levanta la mancuerna lateralmente • Coger la mancuerna se desplaza hacia arriba • Mantener la espalda recta a lo largo del movimiento • Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Sentado sobre uno de los extremos de un banco, sujetar una mancuerna con cada mano, las muñecas contra las rodillas, con las palmas apuntando hacia arriba.</p> <p>Elevar las mancuernas hacia arriba levantando sólo las manos y lentamente bajarlas luego de una breve pausa.</p> <p>Mantener los brazos firmes durante todo el movimiento.</p>	 <p>Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 17	
Tema: Ejercicios para piernas	
Objetivo: Robustecer la musculatura de las piernas mediante ejercicios de sentadillas para tener una adecuada definición muscular	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Isquiotibiales • Aductores • Gemelos • Soleos • Cuádriceps 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2QBtKWh</p>
Posición de partida: Sentadillas	
<ul style="list-style-type: none"> • Posición de pie • Con las mancuernas en los costados • Coger la mancuerna se desplaza, flexionando la pierna derecha y luego la izquierda, este ejercicio se lo realiza en forma estática y dinámica. • Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándote en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>La barra debe de ser apoyada sobre los músculos trapecios y no en las vértebras de la zona cervical.</p> <p>La mirada siempre al frente y las piernas ligeramente separadas sin superar el ancho de los hombros, las puntas de los pies deberán de abrirse cerca de 15 grados hacia afuera.</p> <p>Puede hacerse con barra como se detalla anteriormente o con mancuernas a cada lado.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 18

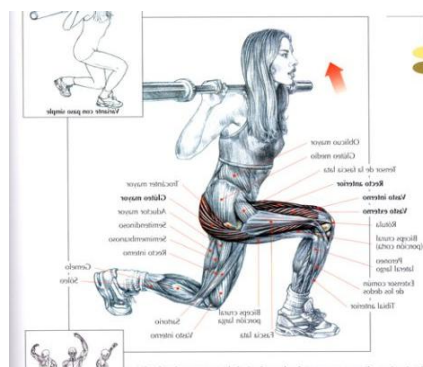
Tema: Ejercicios para piernas

Objetivo: Acrecentar una gran estimulación de las piernas mediante ejercicios de desplantes de tijeras para aumentar la masa muscular.

Método: Repeticiones

Principales músculos trabajados

- Isquiotibiales
- Aductores
- Gemelos
- Soleos
- Cuádriceps



Fuente: <https://bit.ly/2Ue3gcv>

Posición de partida: Desplantes de tijeras

- Posición de pie
- Con las mancuernas en los costados
- Coger la mancuerna se desplaza, flexionando la pierna derecha y luego la izquierda, esto ejercicio se lo realiza en forma estática y dinámica.
- Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándote en el estiramiento

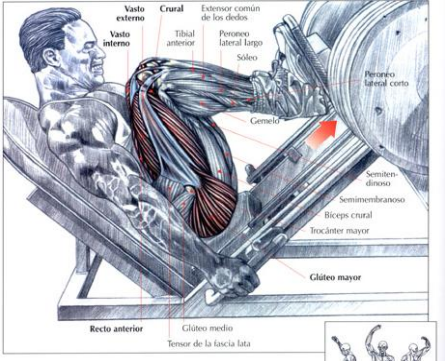

Técnica del ejercicio

De pie, con los pies ligeramente separados, una mancuerna en cada mano y los brazos relajados, miramos al frente, hundimos ligeramente la espalda y efectuamos una zancada hacia adelante manteniendo el tronco lo más recto posible. Durante la zancada, el muslo desplazado hacia adelante debe estabilizarse en la horizontal. La rodilla que se encuentra elevada no debe superar la punta del pie de este.

Regresar a la posición inicial. Si se realiza con barra este debe de ser colocada sobre los trapecios, y el piso sobre el que se ejecutará el ejercicio debe de ser plano y uniforme.



Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Sesión de Entrenamiento N° 19	
Tema: Ejercicios para piernas	
Objetivo: Alcanzar una gran estimulación de las piernas mediante ejercicios con prensas de piernas para lograr una simetría muscular.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Isquiotibiales • Aductores • Gemelos • Soleos • Cuádriceps 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2RxQKmo</p>
Posición de partida: Prensas de piernas	
<ul style="list-style-type: none"> • Uno de los mejores ejercicios para piernas y glúteos para hombres y mujeres son las prensas de piernas ya que estas representan una alternativa razonable para aquellos que no pueden realizar sentadillas o peso muerto correctamente debido a lesiones en la parte inferior de la espalda. • Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándote en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Se dirigen a los músculos de las piernas y el trasero, sin embargo, las prensas de las piernas ponen más énfasis en los músculos flexores de la cadera. Las prensas de pierna generalmente se realizan sentadas en una máquina de ejercicio especial. Para hacer una prensa de piernas, siéntate con la espalda contra el respaldo acolchado. Sostén las manijas a los lados de la máquina y pon los pies planos sobre la plataforma. Extiende las rodillas y empuja la plataforma lejos de tu cuerpo</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 20

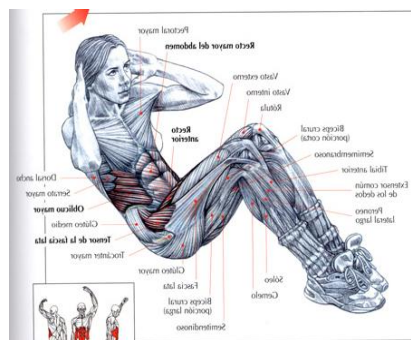
Tema: Ejercicios para glúteos y abdominales

Objetivo: Adquirir estimulación de glúteos y abdominales mediante ejercicios de puente para glúteos y abdominales para alcanzar una adecuada definición muscular.

Método: Repeticiones

Principales músculos trabajados

- Glúteo mayor
- Glúteo medio
- Glúteo menor
- Cuádriceps
- Isquiotibiales



Fuente: <https://bit.ly/2KSrPar>

Posición de partida: Puente para glúteos y abdominales

- Colocarse en posición supino, apoyada el tronco en el suelo hacer fuerza y levantar el tronco mantenidos firmes unos segundos, para ello se debe hacer mucha fuerza en el abdomen para mantener esa posición.
- Realizar 2-3 series de 12 repeticiones, centrándose en el estiramiento

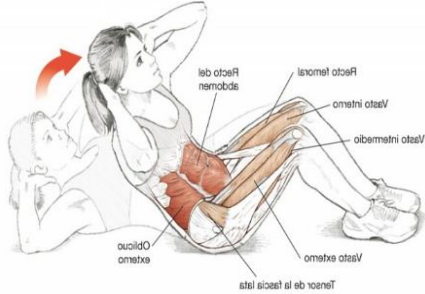

Técnica del ejercicio

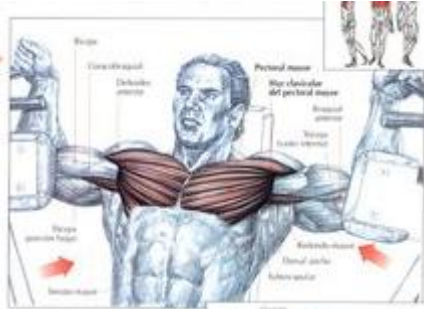

Este ejercicio no solo es para glúteos, también para la zona abdominal. Es muy fácil de hacer, ya que solo se trata de acostarse en una esterilla y levantar el tronco manteniendo firmeza unos segundos en lo alto y bajando muy despacio y repetir.

Para aumentar dificultad, al descender no descanses el glúteo en el suelo, sino mantén al aire y repite la flexión. Para mayor dificultad, sin añadir peso, aumenta la tensión de tus flexiones.



Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Sesión de Entrenamiento N° 22	
Tema: Ejercicios para abdominales para oblicuos	
Objetivo: Ganar una gran estimulación abdominal mediante ejercicios básicos y avanzados para lograr un adecuado desarrollo muscular	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Musculo recto anterior • Músculos laterales con fibras oblicuas • Flexión ventral de columna y rotador • Presión abdominal 	 <p>Fuente: https://bit.ly/2BOY5Zc</p>
Posición de partida: Ejercicios para fortalecer las abdominales	
<ul style="list-style-type: none"> • Colocarse en posición supino • Apoyado la espalda en el piso • Realizar ejercicios para fortalecer las abdominales, puede hacer de diferentes maneras y planos. • Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Tumbarse boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies en el suelo y las manos entrelazadas detrás de la nuca. Doblar ligeramente el cuello, luego levantar media espalda sin impulsarse con las manos, aguante unos segundos y vuelva a la posición original lentamente.</p> <p>Rutina: 15 repeticiones</p>	 <p>Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 23	
Tema: Ejercicios para pectorales	
Objetivo: Aumentar los músculos pectorales mediante ejercicios para pecho para lograr una buena figura muscular.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Pectoral mayor • Pectoral menor • Serrato anterior 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2QceTSP</p>
Posición de partida: Ejercicios para pecho: pectoral contractor	
<ul style="list-style-type: none"> • Sentado en la máquina y cogido un aparato a los costados, realizar movimientos abriendo y cerrando las maquinas, aumentando la fuerza. • Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Sentado (a) en la máquina para pectoral contractor con la espalda derecha, sostenga los agarraderos de dicho equipo. Acerque ambos brazos a la línea media en contra de la resistencia. Regresar a la posición inicial con desplazamiento controlado. Rutina: 3 series de 10 repeticiones.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 24

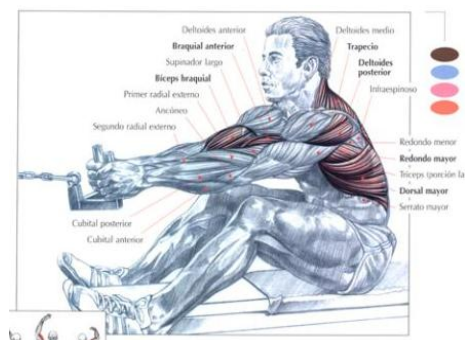
Tema: Ejercicios para espalda remo sentado

Objetivo: Desarrollar los músculos de la espalda mediante ejercicios de remo en máquina para lograr una adecuada figura esbelta.

Método: Repeticiones

Principales músculos trabajados

- Romboides menores
- Trapecio
- Musculo redondo
- Intraespinoso
- Serrato posterior



Fuente: <https://bit.ly/2QAYgzF>

Posición de partida: Remo en máquina

- Sentado en la máquina y cogido un aparato a los costados
- Realizar movimientos de remo, coloque sus manos en las agarraderas con los brazos extendidos
- Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento

Técnica del ejercicio

Sentado (a) en el equipo para remo, coloque sus manos en las agarraderas con los brazos extendidos.



Flexione ambos brazos hasta que las muñecas estén alineadas con el pecho.

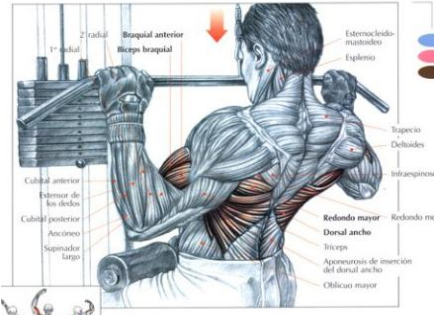

Regrese a la posición inicial con desplazamiento controlado, hasta la completa extensión de ambos brazos.

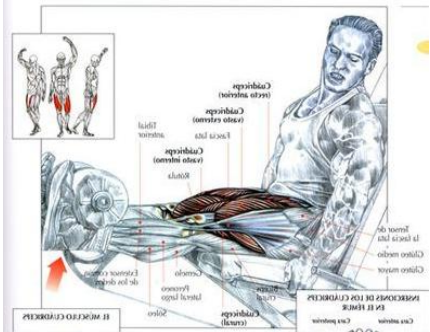

Rutina con máquina de remo: 3 series de 10 repeticiones.







Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM



Sesión de Entrenamiento N° 25	
Tema: Ejercicios para espalda polea alta	
Objetivo: Acrecentar los músculos de la espalda mediante ejercicios de polea tras la nuca para mejorar su figura y definición muscular.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Romboides menores • Trapecio • Musculo redondo • Intraespinoso • Serrato posterior 	 <p>Fuente: https://bit.ly/2BRIsRY</p>
Posición de partida: Polea tras nuca	
<ul style="list-style-type: none"> • Sentado en la máquina y cogido un aparato a los costados • Realizar movimientos tras la nuca, el implemento la barra se lleva tras la nuca hacer varias repeticiones. • Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Sentado en el equipo de poleas, sostenga la barra con los brazos extendidos.</p> <p>Jale la barra hasta que la misma toque o se acerque a la parte posterior del cuello, manteniendo la espalda derecha.</p> <p>Regrese a la posición inicial con desplazamiento controlado, hasta la completa extensión de ambos brazos.</p> <p>Rutina: 3 series de 10 repeticiones</p>	 <p>Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

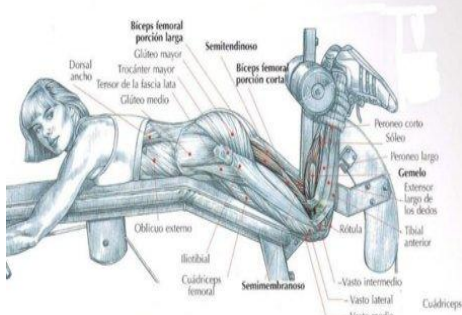

Sesión de Entrenamiento N° 26	
Tema: Ejercicios para espalda polea alta	
Objetivo: Agrandar los músculos de la espalda mediante ejercicios en la máquina para lograr un adecuado desarrollo pectoral	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Romboides menores • Trapecio • Musculo redondo • Intraespinoso • Serrato posterior 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2SuYt4J</p>
Posición de partida: Pectoral contractor	
<ul style="list-style-type: none"> • Sentado en la máquina y cogido un aparato a los costados • Realizar movimientos tras la nuca • El implemento de la barra se lleva tras la nuca hacer varias repeticiones. • Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Sentado (a) en la máquina para pectoral contractor con la espalda derecha, sostenga los agarraderos de dicho equipo.</p> <p>Acerque ambos brazos a la línea media en contra de la resistencia.</p> <p>Regrese a la posición inicial con desplazamiento controlado.</p> <p>Rutina: 3 series de 10 repeticiones.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>



Sesión de Entrenamiento N° 27	
Tema: Ejercicios para piernas	
Objetivo: Lograr un adecuado desarrollo de piernas mediante movimientos básicos de extensión de piernas para lograr una definición muscular.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Isquiotibiales • Aductores • Gemelos • Soleos • Cuádriceps 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2EdGLiW</p>
Posición de partida: Extensión de piernas	
<ul style="list-style-type: none"> • Sentado en la máquina colocar las piernas bajo los rodillos • Realizar movimientos de arriba hacia abajo, elevar y bajar las piernas en forma simultánea. • Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Sentado (a) en la máquina para extensiones, coloque ambos pies por abajo de los rodillos.</p> <p>Eleve las piernas al mismo tiempo.</p> <p>Descienda las piernas con movimiento controlado.</p> <p>Rutina en máquina de extensión: 3 series de 15 repeticiones.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 28	
Tema: Ejercicios para piernas	
Objetivo: Robustecer los músculos de las piernas mediante ejercicios en la caminadora o banda sin fin para lograr una simetría en las piernas.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Isquiotibiales • Aductores • Gemelos • Soleos • Cuádriceps 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2ARvUHp</p>
Posición de partida: Caminadora o banda sin fin	
<ul style="list-style-type: none"> • De pie en la máquina correr, en forma ininterrumpida cuyo objetivo es aumentar la masa muscular, mantener la velocidad o duración. • Realizar 2-3 series de 15 minutos 	
Técnica del ejercicio	
<p>Si su objetivo es bajar de peso, vaya aumentando la duración de su ejercicio en caminadora en lugar de la velocidad.</p> <p>Si su objetivo es aumentar la masa muscular de sus muslos, vaya aumentando la inclinación de su caminadora en lugar de la velocidad o duración.</p> <p>Rutina en maquina caminadora: Para adelgazar en personas de nivel intermedio, realice 30 minutos de caminata rápida.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 29	
Tema: Ejercicios para piernas	
Objetivo: Proporcionar una gran estimulación de las piernas mediante trabajos en la bicicleta estática para lograr una definición muscular	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Isquiotibiales • Aductores • Gemelos • Soleos • Cuádriceps 	 <p>Fuente: https://bit.ly/2Ug3m37</p>
Posición de partida: Bicleta estática	
<ul style="list-style-type: none"> • Sentado en la bicicleta, realizar movimientos de pedaleo en forma alternada • Poner las marchas a diferentes velocidades, para fortalecer las piernas. • Realizar 2-3 series de 30 minutos 	
Técnica del ejercicio	
<p>Si su objetivo es bajar de peso, vaya aumentando la duración de su ejercicio en lugar de la velocidad o la resistencia.</p> <p>Si su objetivo es aumentar la masa muscular de sus muslos, vaya aumentando la resistencia en lugar de la velocidad.</p> <p>Rutina: Para adelgazar en personas de nivel intermedio, realice 30 minutos del ejercicio a intensidad moderada.</p>	 <p>Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 30	
Tema: Ejercicios para piernas	
Objetivo: Alcanzar la estimulación de las piernas mediante movimientos básicos de tijeras en barra olímpica para tener una adecuada definición muscular.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Isquiotibiales • Aductores • Gemelos • Soleos • Cuádriceps 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2rmqTCc</p>
Posición de partida: Tijeras barra olímpica	
<ul style="list-style-type: none"> • Coloque el cuerpo debajo de la barra olímpica y levántela de las sujeciones • La barra debería descansar sobre los trapecios, con las manos empleando un agarre un poco más amplio que la anchura de los hombros. • De varios pasos hacia atrás para tener el espacio suficiente la tijera hacia adelante. • Realiza 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>De un paso hacia delante con la pierna a trabajar (pierna de peso), manteniendo la espalda recta. Flexione la rodilla de esta pierna hasta que alcance un ángulo de 90 grados. En este punto la rodilla de la pierna trasera debería estar aproximadamente 5-8 cm al suelo. Cuando haya bajado del todo, empuje con fuerza con la pierna a trabajar y vuelva a la posición inicial. 5. Repita el ejercicio con la otra pierna y continúe alternando hasta completar el número deseado de repeticiones.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 31	
Tema: Ejercicios para piernas	
Objetivo: Agrandar los músculos de las piernas mediante movimientos básicos de curl femoral en máquina para lograr piernas esbeltas y definidas.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Isquiotibiales • Aductores • Gemelos • Soleos • Cuádriceps 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2UeSvXu</p>
Posición de partida: Curl femoral en máquina	
<ul style="list-style-type: none"> • Tumbese boca abajo en la máquina de curl femoral. • Deslice los tobillos por debajo de los acolchados para los tobillos y coloque las rodillas en el borde del banco. • Coja los agarres de la parte superior de la máquina para mantener estabilizado el cuerpo mientras realiza la serie. • Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Eleve los talones, llevándolos hacia los glúteos.</p> <p>Vaya tan lejos como sea posible para conseguir la máxima contracción.</p> <p>Una vez alcance la parte más alta del movimiento, descienda lentamente la pierna mientras resiste el peso (no deje que la placas de la maquina se toquen, manteniendo hacía la tensión en los músculos que trabaja).</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 32	
Tema: Ejercicios para tríceps	
Objetivo: Ganar una gran masa muscular mediante movimientos básicos de extensiones de tríceps a dos brazos para lograr una adecuada simetría muscular.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Es un músculo tricéfalico (cabezas larga, lateral y medial) • La cabeza larga divide el espacio humeroescapular en los espacios triangular y cuadrangular 	 <p>Fuente: https://bit.ly/2PkowcX</p>
Posición de partida: Extensiones de tríceps, a dos brazos	
<ul style="list-style-type: none"> • Colocarse de pie con las pesas o mancuernas tras la nuca • Los brazos apuntan hacia arriba en forma recta • La mancuerna va tras la nuca y suben las mancuernas en forma recta • Realiza 2-3 series de 15 repeticiones, centrándote en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Ponte de pie y sujeta una mancuerna con ambas manos, detrás de tu cabeza, con las partes superiores de los brazos apuntando hacia arriba en forma recta.</p> <p>Eleva la mancuerna hacia arriba mediante la flexión de tus codos y luego de una breve pausa bájala lentamente.</p> <p>Las partes superiores de tus brazos deben permanecer firmes durante todo el movimiento.</p>	 <p>Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 33

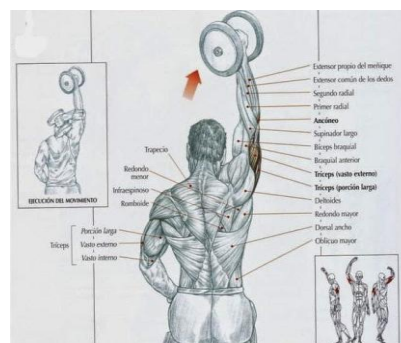
Tema: Ejercicios para tríceps

Objetivo: Acrecentar una gran estimulación de los tríceps mediante movimientos básicos de extensiones de tríceps a un brazo para tener unos adecuados antebrazos.

Método: Repeticiones

Principales músculos trabajados

- Es un músculo tricéfalico (cabezas larga, lateral y medial)
- La cabeza larga divide el espacio humeroescapular en los espacios triangular y cuadrangular



Fuente: <https://bit.ly/2rmn2Fk>

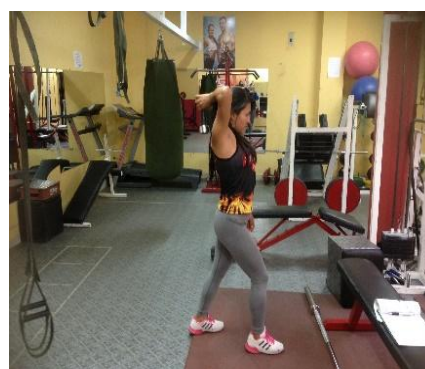
Posición de partida: Extensiones de tríceps, a un brazo

- Colocarse de pie con las pesas o mancuernas tras la nuca
- Los brazos apuntan hacia arriba en forma recta, la mancuerna va tras la nuca y suben las mancuernas en forma recta
- Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento

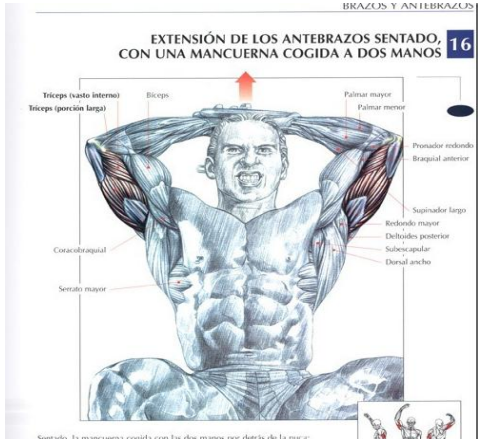

Técnica del ejercicio

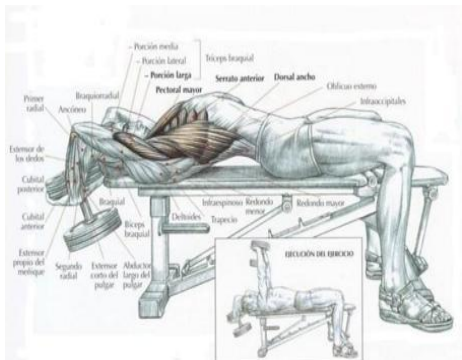

De pie y sujetar una mancuerna con una mano, detrás de la cabeza, con el codo formando un ángulo de 90 grados, y la parte superior del brazo apuntando hacia arriba en forma recta.

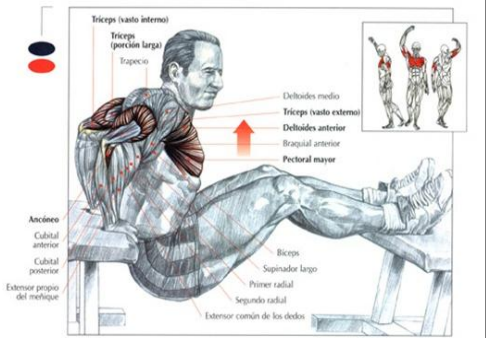

Elevar la mancuerna con una mano hasta que el brazo esté casi totalmente extendido y luego de una breve pausa bajar lentamente. Luego de cada serie va alternando el brazo. Mantenga firmes las partes superiores de sus brazos durante todo el movimiento.



Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Sesión de Entrenamiento N° 34	
Tema: Ejercicios para brazos	
Objetivo: Proporcionar tríceps mediante movimientos básicos de extensiones de tríceps, a un brazo para lograr una adecuada simetría muscular.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • El coracobraquial • Braquial • Porción larga del tríceps • Vasto externo 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2BP9XKI</p>
Posición de partida: Extensiones de tríceps, a un brazo sentado	
<ul style="list-style-type: none"> • Colocarse sentado en el banco con las pesas o mancuernas tras la nuca • Los brazos apuntan hacia arriba en forma recta • La mancuerna va tras la nuca y suben las mancuernas en forma recta • Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>Siéntese y sujete una mancuerna con ambas manos, detrás de tu cabeza, con los codos formando ángulos de 90 grados y las partes superiores de los brazos hacia arriba en forma recta. Eleve la mancuerna con ambas manos hasta que sus brazos estén casi totalmente extendidos y luego de una breve pausa baje lentamente.</p> <p>Mantenga firmes las partes superiores de sus brazos durante todo el movimiento.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 35	
Tema: Ejercicios para brazos	
Objetivo: Agrandar los músculos de los brazos mediante movimientos básicos de extensiones de tríceps acostados para lograr una adecuada simetría.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Bíceps braquial • El coracobraquial • Braquial • Porción larga del tríceps • Vasto externo 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2Q9Hfx7</p>
Posición de partida: Extensiones de tríceps, acostado	
<ul style="list-style-type: none"> • Colocarse de espaldas en el banco con las pesas o mancuernas tras la nuca • Los brazos apuntan hacia arriba en forma recta, la mancuerna va tras la nuca y suben las mancuernas en forma recta • Realiza 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica de Ejercicio	
<p>Recuéstese de espalda sobre un banco y sujete una mancuerna en cada mano, con las palmas apuntando hacia arriba, y las partes superiores de sus brazos apuntando al techo.</p> <p>Eleve las mancuernas mediante la extensión de sus codos y luego de una breve pausa, permítale retornar al punto de partida.</p> <p>Mantenga firmes las partes superiores de sus brazos durante todo el movimiento.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 36	
Tema: Ejercicios para brazos	
Objetivo: Proporcionar estimulación de los tríceps mediante variedad de ejercicios para lograr unos adecuados tríceps y simétricos	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Bíceps braquial • El coracobraquial • Braquial • Porción larga del tríceps • Vasto externo 	 <p style="text-align: center;">Fuente: https://bit.ly/2rj3eTt</p>
Posición de partida: Fondos de tríceps	
<ul style="list-style-type: none"> • La ejecución de este movimiento usando su peso corporal tiene el beneficio de forzar el músculo de forma natural para levantar una carga muy pesada, contra más duro sea el ejercicio más fibras musculares ganaras, con lo que tendra un mayor crecimiento muscular. • Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándose en el estiramiento 	
Técnica del ejercicio	
<p>El movimiento se puede realizar en un banco de ejercicio, pero si tiene poca fuerza en sus brazos puede hacer el ejercicio en la máquina de barras paralelas asistidas.</p> <p>Si esta es la primera vez que realiza una serie de fondos en una máquina asistida, sería conveniente establecer el peso más o menos a dos tercios de su peso corporal original. Esto se puede ir ajustando a medida que se acostumbre al ejercicio.</p>	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 37

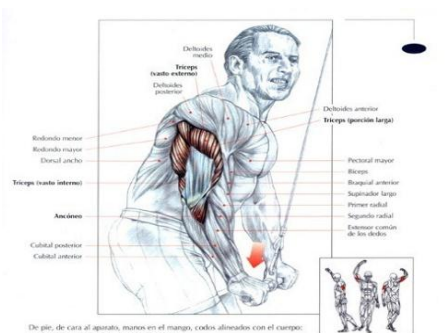
Tema: Ejercicios para brazos

Objetivo: Desarrollar estimulación de los brazos mediante ejercicios de extensión de tríceps con polea y cuerda para lograr una simetría corporal

Método: Repeticiones

Principales músculos trabajados

- Bíceps braquial
- El coracobraquial
- Braquial
- Porción larga del tríceps
- Vasto externo



Fuente: <https://bit.ly/2DXLepf>

Posición de partida: Extensión de tríceps con polea y cuerda

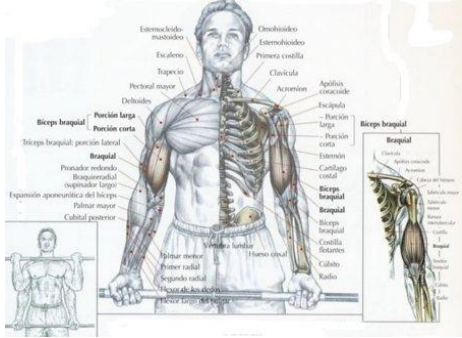

- Se considera un ejercicio clave para dar al músculo la forma de “herradura”.
- Esto también servirá para aumentar bíceps y en general el tamaño del brazo superior.
- Realizar 2-3 series de 15 repeticiones, centrándote en el estiramiento

Técnica del ejercicio

De pie, doblar la parte superior de su torso ligeramente hacia adelante y mantenga la posición. Coger uno y otro lado de la cuerda con un agarre normal, de manera que las palmas se miran una a la otra. Mantenga la concentración en el tríceps a lo largo de todo el movimiento, tirar de la cuerda hacia abajo para que se divida, con lo que el mango de cada lado irá hasta cada uno de los muslos. Frenar sus brazos y manténgalos unos segundos marcando el movimiento al final de cada repetición para eliminar cualquier impulso o ayuda de su espalda.



Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Sesión de Entrenamiento N° 38	
Tema: Ejercicios para bíceps	
Objetivo: Proporcionar estimulación de los bíceps mediante movimientos básicos para mejorar su definición muscular.	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Tríceps • Bíceps • Músculo braquial 	 <p>Fuente: https://bit.ly/2Pee115</p>
Posición de partida: Flexiones de bíceps	
<ul style="list-style-type: none"> • Este ejercicio trabaja la cabeza larga del bíceps y es responsable de construir el pico del bíceps que va a crear la ilusión de que los brazos parezcan mucho más grandes. • Series y repeticiones: 3 x 8-12 	
Técnica del ejercicio	
<p>Apoyar la parte superior del brazo o brazos en el banco de bíceps con su pecho firmemente contra él. La palma de la mano debe estar mirando hacia adelante, independientemente de que esté utilizando; pesa, cable o barra. Mantenga el pecho y los brazos firmes en su lugar con el peso elegido al ancho de hombros para completar su posición de partida.</p> <p>Comience a inhalar lentamente, mientras va bajando la barra / polea / peso hasta que su brazo / brazos estén completamente extendidos, lo suficiente como para sentir un estiramiento profundo en su bíceps.</p>	 <p>Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

Sesión de Entrenamiento N° 39

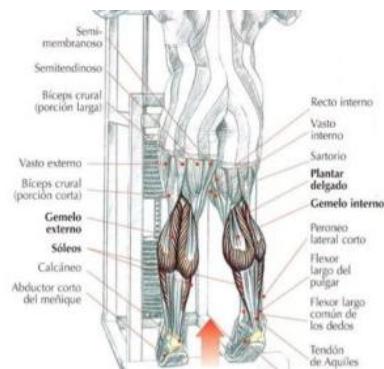
Tema: Ejercicios para piernas y pantorrillas

Objetivo: Fortalecer la estimulación de piernas y pantorrillas mediante ejercicios en máquinas para lograr una adecuada simetría muscular.

Método: Repeticiones

Principales músculos trabajados

- Isquiotibiales
- Aductores
- Gemelos
- Soleos
- Cuádriceps



Fuente: <https://bit.ly/2zJwZBz>

Posición de partida: Flexiones piernas y pantorrillas

- Sitúese en una máquina de gemelos, con la parte superior del pie en el borde de la plataforma.
- Coloque las manos encima de los acolchados para los hombros para estabilizar el cuerpo.
- Deje que el talón baje por debajo del nivel de los dedos tanto como sea posible.
- Series y repeticiones: 3 x 8-12

Técnica del ejercicio

Eleve el torso sobre la parte superior de los pies tanto como sea posible.

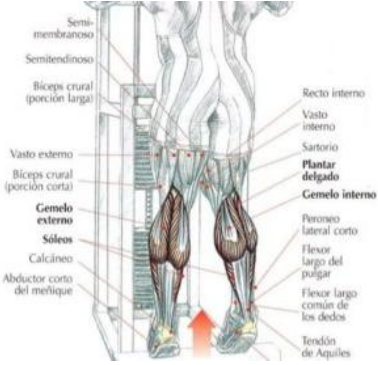

Una vez se alcanza la parte más alta del movimiento, descienda el talón lentamente por debajo del nivel de los dedos tanto como sea posible, volviendo a la posición inicial.

Repita el movimiento hasta completar el número de repeticiones.

Repita con el pie izquierdo.



Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan GYM

Sesión de Entrenamiento N° 40	
Tema: Ejercicios para piernas y pantorrillas	
Objetivo: Potenciar la estimulación de piernas y pantorrillas mediante movimientos básicos para lograr un adecuado desarrollo muscular	
Método: Repeticiones	
Principales músculos trabajados	
<ul style="list-style-type: none"> • Gastrocnemio y del tendón de Aquiles 	 <p>Fuente: https://bit.ly/2zJwZBz</p>
Posición de partida: Flexiones de pantorrilla	
<ul style="list-style-type: none"> • Sitúese en una máquina de gemelos, con la parte superior del pie en el borde de la plataforma. • Coloque las manos encima de los acolchados para los hombros para estabilizar el cuerpo. • Deje que los talones bajen por debajo del nivel de los dedos tanto como sea posible. • Series y Repeticiones: 3 x 8-12 	
Técnica del ejercicio	
<p>Eleve el torso sobre la parte superior de los pies tanto como sea posible.</p> <p>Una vez se alcanza la parte más alta del movimiento, descienda el talón lentamente por debajo del nivel de los dedos tanto como sea posible, volviendo a la posición inicial.</p> <p>Repita el movimiento hasta completar el número de repeticiones.</p>	 <p>Elaborado por: Romel Ortega Fuente: Gimnasio Spartan GYM</p>

4.7 Impactos

4.7.1 Impacto educativo

Al culminar el trabajo investigativo este servirá como apoyo pedagógico para futuras consultas de los estudiantes y personas particulares, ya que está elaborado con material bibliográfico actual y estructurada la propuesta con procedimientos didácticos, para los instructores de físico culturismo, demostrando ser innovador el tema.

4.7.2 Impacto deportivo

La puesta en práctica de la guía de procedimientos didácticos para los instructores de físico culturismo del gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui, beneficiará al deporte ya que se contará con este instrumento para aplicar a los deportistas que acuden a este lugar para moldear su cuerpo, viendo resultados favorables y consiguiendo logros en las competencias.

4.7.3 Impacto social

La propuesta que se elaboró se dará a conocer a los instructores de físico culturismo que entrenan a los deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui, y porque no a las personas interesadas en el deporte, que les servirá como guía para mejorar la calidad de entrenamiento.

4.8 Socialización

La socialización se realizará en las instalaciones del gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui con los entrenadores y deportistas, para que conozcan, sobre la guía como es la funcionalidad, uso y forma de entrenamiento en base a los procedimientos didácticos que se estructuró la misma

4.9 Conclusiones

- Existe un desconocimiento por parte de los instructores del gimnasio Spartan GYM en cuanto a procedimientos didácticos a utilizarse para el desarrollo del físico culturismo
- Los instructores del gimnasio Spartan GYM no controlan que los deportistas realicen el calentamiento previo a los ejercicios, al no existir un horario de ingreso, los instructores están ocupados y no pueden controlar este aspecto importante anterior a la rutina diaria
- No se cuenta con un registro de medidas antropométricas tanto de hombres como de mujeres deportistas que ingresan al gimnasio Spartan GYM a ejercitar su cuerpo y haber resultados
- En el gimnasio Spartan GYM no se lleva una ficha de control de poses obligatorias, siendo este un particular perjudicial para los deportistas por cuanto no se conoce los desfases que presenta y de esta manera perfeccionar antes de la competencia.
- El deportista no conoce sobre la evolución y control de su desarrollo físico durante su permanencia en el gimnasio Spartan GYM, siendo un desfase este particular porque no conoce si habido una mejora en su estado físico o aumento muscular.
- No existe una planificación en el gimnasio Spartan GYM de ejercicios específicos de acuerdo con cada simetría corporal del deportista
- Solo se toma en cuenta aspectos en cuanto a simetría muscular y definición al momento de la preparación del deportista en el gimnasio Spartan GYM
- No se cuenta con una guía de procedimientos didácticos en el gimnasio Spartan GYM, para el desarrollo del físico culturismo que sirva de documento de consulta para las inquietudes que surjan por parte de los instructores

4.10 Recomendaciones

- Los instructores del gimnasio Spartan GYM deben de capacitarse en cuanto a los procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo, para de esta manera brindar un buen servicio.
- De acuerdo con la investigación se deben realizar un control a los deportistas para que realicen el calentamiento previo a los ejercicios, ya que este aspecto es importante para la realización de las rutinas y evitar lesiones o desgarros musculares.
- Se debe realizar un registro de medidas antropométricas tanto de hombres como de mujeres deportistas que ingresan al gimnasio Spartan GYM a ejercitar su cuerpo para determinar los ejercicios, rutinas y series que necesita para trabajar y ejercitar su cuerpo de acuerdo con la necesidad.
- Llevar una ficha de control de poses obligatorias, para perfeccionar a los deportistas antes de la competencia y pulir los errores que se presenten antes de esta.
- Debe hacer conocer al deportista sobre la evolución y control de su desarrollo físico durante su permanencia en el gimnasio Spartan GYM, para que esté al tanto de su mejora en su estado físico y su aumento de masa muscular.
- Realizar una planificación de ejercicios específicos de acuerdo a cada simetría corporal del deportista para que logren alcanzar el aumento de la masa corporal
- Utilizar métodos y técnicas acordes a las necesidades de los deportistas para mejorar el nivel en cuanto a simetría muscular y definición
- Contar con una guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo para que sirva de documento de consulta para las inquietudes que surjan por parte de los instructores y poderlas resolver si el caso lo amerita.

4.11 Contestación a las preguntas de investigativos

- **¿Qué procedimientos didácticos utilizan los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018?**

Los procedimientos que utilizan los instructores del gimnasio Spartan GYM es la utilización del desarrollo de la fuerza con la utilización del propio cuerpo con autocarga de manera, natural, simple y dirigido, además del uso de rutinas, series, pausas y circuitos que complementan la actividad

- **¿Cómo valorar el nivel de desarrollo físico de los fisicoculturistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui?**

La manera de valorar el nivel de desarrollo del físico culturista del gimnasio Spartan GYM es llevando un control de la evolución de su desarrollo físico además de que es necesario que se tome medidas antropométricas a cada uno y de esta manera determinar cómo va a hacer los ejercicios y rutinas que se propongan para mejorar su estado físico y aumentar de la masa muscular de acuerdo a cada caso.

- **¿Cómo elaborar la propuesta alternativa de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018?**

Para la elaboración de la guía se debe escoger las rutinas, series y ejercicios acordes a la necesidad de cada deportista utilizando procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo, con talleres que serán un complemento para su mejor comprensión del lector y para la ejecución de los mismos.

4.12 Sección de referencias

4.12.1 Glosario

Cualidad. - Aspecto positivo que posee una persona y se distingue de las demás por esa condición

Desarrollo muscular. – Ejercicio continuo que se lo realiza por medio de serie y rutinas con peso para el aumento de la masa muscular

Desarrollo. – Transformación que sufre una persona al realizar alguna actividad puede ser individual o en grupo.

Esfuerzo. – Uso de la energía al momento de realizar alguna actividad física o mental, para conseguir el objetivo que se persigue

Especificar. – Dar a conocer datos relevantes de algún tema indicado

Estrategia. – Planificación ordenada con procesos y pasos a seguir que se propone un individuo para conseguir un objetivo determinado

Frecuencia. -Repetir una y otra vez de manera constante una actividad física, de mayor o menor intensidad

Fuerza máxima. – Capacidad de una persona para realizar una acción con repeticiones al máximo de su fuerza

Fuerza. – Es la capacidad de una persona para realizar una actividad y rebasar la resistencia

Hipertrofia. – Aumento excesivo de la masa muscular de una parte específica del cuerpo.

Musculatura. – Conjunto de músculos con el cual se estructura el cuerpo humano

4.12.2 Bibliografía

Angulo, J. (2003). *Entrenamiento abdominal*. España: Paidotribo.

Balmaseda, M. (2009). *Entrenamiento Deportivo. Una disciplina científica*. España: Wanceulen S.L.

Balsalobre, C., & Fernández, P. (2013). *Entrenamiento de la fuerza*. Obtenido de Entrenamiento de la fuerza: http://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf

Balsalobre, C., & Jiménez, P. (2010). *Entrenamiento de fuerza*. Obtenido de Entrenamiento de fuerza: http://www.carlos-balsalobre.com/Entrenamiento_de_Fuerza_Balsalobre&Jimenez.pdf

Blázquez, D. (2004). *El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física*. España: INDE.

Blázquez, D. (2004). *El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física*. España: INDE.

Bompa, T. (2006). *Periodización del entrenamiento deportivo*. España : Illustrated.

Bompa, T., & Cornacchia, L. (2002). *Musculación. Entrenamiento avanzado*. España: Hispano Europea.

Bredol, C. (2008). *Guía didáctica*. Alemania: Hueber Verlag. Obtenido de Guía didáctica: https://books.google.com.ec/books?id=-l8ahM1SyLwC&dq=Concepto+de+gu%C3%ADa&hl=es&source=gbs_navlinks_s

Brown, & Brown, L. (2008). *Entrenamiento de la fuerza*. México: Lee E. Brown.

- Bustillo, R. (2011). *Manual de Fitness*. España: Wanceulen S.L.
- Bustillos Roberto. (2011). *Manual de fitness*. Sevilla España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Careaga, G., & Cruz, S. (2006). *Debates sobre masculinidades: poder, desarrollo, políticas públicas y ciudadanía*. México: UNAM.
- Castro, U. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo*. España: Illustrated.
- Comelti G. (2007). *Los métodos modernos de musculación*. España: Paidotribo.
- Correa, M. (2017). *Dieta paleo para culturismo: 60 planes nutricionales diarios paleo para ganar musculo, perder grasa y volverse mas fuerte*. México: Publishing Platform.
- Daniel, G. (22 de 07 de 2013). *Posar para ganar en una competencia culturista* .
Obtenido de Posar para ganar en una competencia culturista :
<http://www.mdlatino.com/blog/blog/posar-para-ganar-en-una-competencia-culturista/>
- Del Castillo , J. (02 de 2016). *Planificación del entrenamiento* . Obtenido de
Planificación del entrenamiento :
<https://www.josemief.com/servicios/planificacion-entrenamiento/>
- Díaz, F. (2002). *Didáctica y currículo*. España: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Fernandez, S. (03 de 03 de 2017). *Los Ejercicios Isométricos, qué son y para qué sirven*. Obtenido de Los Ejercicios Isométricos, qué son y para qué sirven:
<https://aptavs.com/articulos/ejercicios-isometricos>

- Ferrandis, A. (29 de 11 de 2013). *¿Para qué sirve la antropometría?* Obtenido de
 ¿Para qué sirve la antropometría?: <http://www.sanusvitae.es/para-que-sirve-la-antropometria/>
- García , N., Martínez, A., & Tabu, A. (2007). *LA TONIFICACIÓN MUSCULAR. TEORÍA Y PRÁCTICA*. España : Illustrated.
- García, J., & García, J. (2010). *Medios y métodos para el desarrollo de la fuerza*. México: Paraninfo.
- González, J., Navarro, F., Delgado, M., & García , J. (2010). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. España: Wanceulen S.L.
- Jiménez, J., & Clemente, V. (2015). *Evidencias empíricas para la mejora del entrenamiento de la fuerza: Bases fisioanatómicas del músculo y las diferentes manifestaciones de la fuerza*. España: Illustrated.
- Llaneza, F. (2007). *Ergonomía y psicología aplicada*. España: Lex Nova.
 Obtenido de Antropometría y medidas antropométricas:
<https://sites.google.com/site/calculodelacomposicioncorporal/home/indices-corporales>
- López, J. (02 de 09 de 2013). *Desarrolla una espalda espectacular*. Obtenido de
 Desarrolla una espalda espectacular:
<http://www.mdlatino.com/blog/rutinas/desarrolla-una-espalda-espectacular/DESARROLLA UNA ESPALDA ESPECTACULAR>
- López, M. (18 de 01 de 2016). *Principios del entrenamiento de la fuerza*. Obtenido de
 Principios del entrenamiento de la fuerza:
<https://fitnesskit.com/blog/entrenamiento-de-la-fuerza/>

- López, R. (17 de 11 de 2012). *Poses obligatorias de culturismo*. Obtenido de Poses obligatorias de culturismo: <http://todoculturismo.net/poses-obligatorias-de-culturismo/>
- Mariño, R. (10 de 2019). *Culturismo: principios del entrenamiento Weider*. Obtenido de Culturismo: principios del entrenamiento Weider: <https://rincondelmusculo.com/culturismo-principios-entrenamiento-weider/>
- Martínez , M. (2006). *Principios de electroestimulación y terminología electroterapéutica*. España: Universidad del Rosario.
- Martínez, V. (02 de 09 de 2017). *Diferencias entre ejercicios isotónicos e isométricos*. Obtenido de Diferencias entre ejercicios isotónicos e isométricos: <https://www.hsnstore.com/blog/diferencias-entre-ejercicios-isotonicos-isometricos/>
- Millán, L., Moncada, F., & Borja, E. (05 de 2014). *Manual de medidas antropométricas*. Obtenido de Manual de medidas antropométricas: <http://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/8632/MANUAL%20ANTROPOMETRIA.pdf>
- Ormazábal , M. (2012). *Manual Preparación Física 1º y 2º Medio: Módulo común obligatorio*. Santiago de Chile : UC.
- Padilla, C. (03 de 2015). *El fisicoculturismo*. Obtenido de El fisicoculturismo: <https://guiafitness.com/el-fisicoculturismo.html>
- Pearl, B. (2008). *Tratado general de la musculación*. España: Paidotribo.
- Pérez, S. (02 de 2015). *Ejercicios con pesas*. Obtenido de Ejercicios con pesas: <http://www.ejerciciosconpesas.es/articulos/expansion-dorsal-de-frente/>

- Rey, A., & Bosé, M. (2012). *El entrenamiento ideal: Todos los programas para conseguir un cuerpo de celebrity*. México: La Esfera de los Libros.
- Sanchez, M. (2015). *Antropometría instrumental y medidas*. Obtenido de Antropometría instrumental y medidas: <http://umh1544.edu.umh.es/wp-content/uploads/sites/63/2013/02/Medidas-antropom%C3%A9tricas.pdf>
- Santos, A. (16 de 03 de 2016). *Poses del culturismo masculino*. Obtenido de Poses del culturismo masculino: <http://www.infoculturismo.com/f74/poses-del-culturismo-masculino-26675/>
- Sillero, M. (6 de 2005). *Las medidas antropométricas*. Obtenido de Las medidas antropométricas: <http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/kinantropometria/contenidos/temas/Tema-2.pdf>
- Thibaudeau, C. (2013). *El Libro negro de los secretos de entrenamiento*. Illustrated. Universidad de la república Uruguay. (03 de 2016). *Elementos constitutivos de la guía didáctica* . Obtenido de Elementos constitutivos de la guía didáctica : <https://eva.udelar.edu.uy/mod/page/view.php?id=77793>
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Vila, C. (2006). *Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis*. España : Paidotribo.
- Wilmore, J., & Costill, D. (2011). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. España: Paidotribo.

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿La inadecuada utilización de los procedimientos didácticos influyen en el desarrollo físico de los fisicoculturistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui?</p>	<p>Determinar los procedimientos didácticos utilizan los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué procedimientos didácticos utilizan los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018? • ¿Cómo valorar el nivel de desarrollo físico de los fisicoculturistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui? • ¿Cómo elaborar la propuesta alternativa de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar los procedimientos didácticos que utilizan los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018 • Valorar el nivel de desarrollo físico de los fisicoculturistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui • Elaborar la propuesta alternativa de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018

Elaborado por: Romel Ortega

Anexo 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
Son instrumentos de enseñanza que ayuda al docente a dirigir, planificar y estructurar una actividad didáctica para la enseñanza aprendizaje del tema a tratar	Procedimientos didácticos	Métodos para el desarrollo de la fuerza	Esfuerzos máximos
			Esfuerzos repetidos
			Esfuerzos dinámicos
			Pesista
			Culturista
		Medios para el desarrollo de la fuerza	Hipertrofia muscular
			Autocarga
			Carga exterior
			Ejercicios isométricos
			Ejercicios isotónicos
		Bases para el entrenamiento de la fuerza	La electroestimulación
			Calentamiento
			Repetición
			Serie
			Recuperación
El físico culturismo es una actividad basada en ejercicios físicos intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistentes, la mayoría de las veces la actividad se la realiza en los gimnasios cuyo fin es de obtener una musculatura fuerte y definida.	Desarrollo del Físico Culturismo	Medidas antropométricas	Altura
			Peso
			Envergadura
			Cintura
			Muslo
			Pantorrilla
			Bíceps
			Tríceps
		Poses obligatorias	Pectorales
			De frente, doble bíceps
			De frente, expansión dorsal
			De perfil, caja torácica
			De espalda, doble bíceps
			De espalda, expansión dorsal
			De perfil, tríceps
De frente abdominales y pierna			

Elaborado por: Romel Ortega

Anexo 4 Matriz de relación o diagnóstica

Objetivos del diagnóstico	Variables del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuente de información
Diagnosticar	Procedimientos didácticos	Esfuerzos máximos	Encuesta	Instructores
		Esfuerzos repetidos		
		Esfuerzos dinámicos		
		Pesista		
		Culturista		
		Hipertrofia muscular		
		Autocarga		
		Carga exterior		
		Ejercicios isométricos		
		Ejercicios isotónicos		
		La electroestimulación		
		Calentamiento		
		Repetición		
		Serie		
Recuperación				
Carga o peso				
Evaluar	Desarrollo del Físico Culturismo	Altura	Ficha de observación	Deportistas
		Peso		
		Envergadura		
		Cintura		
		Muslo		
		Pantorrilla		
		Bíceps		
		Tríceps		
		Pectorales		
		De frente, doble bíceps		
		De frente, expansión dorsal		
		De perfil, caja torácica		
		De espalda, doble bíceps		
		De espalda, expansión dorsal		
De perfil, tríceps				
De frente abdominales y pierna				

Elaborado por: Romel Ortega

Anexo 5 Encuesta a los entrenadores de fisicoculturismo



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Señor instructor la presente tiene como objetivo determinar que procedimientos didácticos utilizan los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018, de tal manera señale las respuestas con una X, que a su criterio sean las más indicadas, con la mayor responsabilidad del caso.

1. ¿El grado de conocimiento que tiene usted sobre los procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo es?

Alto () Medio () Bajo () Desconoce ()

2. ¿De los siguientes métodos para el desarrollo de la fuerza cuál utiliza?

Esfuerzos máximos () Esfuerzos repetidos () Esfuerzos dinámicos ()

3. ¿Qué medios utiliza para el desarrollo de la fuerza?

Autocarga () Carga exterior () Ejercicios isométricos () Ejercicios isotónicos ()

La electro estimulación () Otros () Ninguno ()

4. ¿Para desarrollar la fuerza usted utiliza los siguientes métodos?

Pesista () culturista () hipertrofia muscular () otros ()

5. ¿Usted antes de realizar los diferentes tipos de fuerza muscular, utiliza el calentamiento?

Siempre () Casi siempre () A veces () Nunca ()

6. ¿Usted para el desarrollo de la fuerza utiliza los siguientes principios de?

Repetición () serie () recuperación () carga o peso ()

7. ¿Según su criterio para el desarrollo de la fuerza utiliza ejercicios isométricos?

Siempre () Casi siempre () A veces () Nunca ()

8.- ¿Según su criterio para el desarrollo de la fuerza utiliza ejercicios isotónicos?

Siempre () Casi siempre () A veces () Nunca ()

9.- ¿Antes de empezar el entrenamiento con los deportistas usted toma medidas antropométricas?

Siempre () Casi siempre () A veces () Nunca ()

10.- ¿Usted lleva una ficha de control de poses obligatorias, para la evaluación del físico culturismo?

Siempre () Casi siempre () A veces () Nunca ()

11.- ¿Cada deportista tiene conocimiento de la evaluación y control del desarrollo del físico culturismo?

Siempre () Casi siempre () A veces () Nunca ()

12.- ¿Considera usted importante que se elabore una guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo?

Si () No ()

13.- ¿Está usted de acuerdo en contar con una guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo?

Muy importante () Importante () Poco importante () Nada importante ()

14.- ¿Estaría de acuerdo en utilizar la guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo en sus rutinas diarias con los deportistas?

Muy importante () Importante () Poco importante () Nada importante ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6 Encuesta a los deportistas de fisiculturismo**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE****FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA****CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Señor deportista la presente tiene como objetivo determinar que procedimientos didácticos utilizan los instructores para el desarrollo del físico culturismo en deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018, de tal manera señale las respuestas con una X, que a su criterio sean las más indicadas, con la mayor responsabilidad del caso.

1. ¿Considera usted que los conocimientos que tiene su instructor de físico culturismo en cuanto a los procedimientos didácticos son?

Alto ()

Medio ()

Bajo ()

Desconoce ()

2.- ¿Qué métodos utiliza su entrenador para el desarrollo de la fuerza?

Esfuerzos máximos ()

Esfuerzos repetidos ()

Esfuerzos dinámicos ()

3.- ¿Qué medios utiliza su entrenador para el desarrollo de la fuerza?

Autocarga ()

Carga exterior ()

Ejercicios isométricos ()

Ejercicios isotónicos ()

La electro estimulación ()

Otros ()

Ninguno ()

4.- ¿Usted antes de realizar los diferentes tipos de fuerza muscular, utiliza el calentamiento?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

5. ¿Su instructor para el desarrollo de la fuerza utiliza los siguientes principios de?

Repetición ()

Serie ()

Recuperación ()

Carga o peso ()

6. ¿Según su criterio para el desarrollo de la fuerza su entrenador utiliza ejercicios isométricos?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

7.- ¿Según su criterio para el desarrollo de la fuerza su entrenador utiliza ejercicios isotónicos?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

8.- ¿Su instructor antes de empezar el entrenamiento le toma medidas antropométricas?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

9. ¿Su instructor lleva una ficha de control de poses obligatorias, para la evaluación del físico culturismo?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

10.- ¿Usted conoce si su instructor lleva un registro de evaluación y control del desarrollo del físico culturismo?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

11.- ¿Considera usted importante que se elabore una guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo?

Si () No ()

12.- ¿Estaría usted de acuerdo en contar con una guía de procedimientos didácticos para su desarrollo del físico culturismo?

Muy importante ()

Importante ()

Poco importante ()

Nada importante ()

13.- ¿Estaría de acuerdo en utilizar la guía de procedimientos didácticos para el desarrollo del físico culturismo en sus rutinas diarias?

Muy importante ()

Importante ()

Poco importante ()

Nada importante ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 7 Ficha de observación evaluación de poses



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA



CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Señor deportista la presente tiene como objetivo determinar el nivel de las poses que se trabaja con los instructores previa las competencias de los deportistas que acuden al gimnasio Spartan GYM de la ciudad de Atuntaqui en el año 2017-2018.

ALTERNATIVA	EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
De frente, doble bíceps				
De frente, expansión dorsal				
De perfil, caja torácica				
De espalda, doble bíceps				
De espalda, expansión dorsal				
De perfil, tríceps				
De frente abdominales y pierna				

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 8 Fotografías

Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan Gym



Elaborado por: Romel Ortega
Fuente: Gimnasio Spartan Gym

Anexo 9 Certificados

Rehabilitación ·
Baile - terapia ·
Aumento y Reducción de Peso ·
Fortalecimiento Muscular ·
Acondicionamiento Físico ·

Atuntaqui, 19 de junio de 2018

CERTIFICO

A petición verbal del Sr. Romel Gonzalo Ortega Noboa, portador de la cédula de ciudadanía N° 1002359071, estudiante de la Universidad Técnica del Norte de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología carrera de Entrenamiento Deportivo modalidad semipresencial, realizó la encuesta a los entrenadores y deportistas del gimnasio Spartan Gym ubicado en la ciudad de Atuntaqui calle General Enríquez, como parte de la elaboración del trabajo de grado, previo a la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente como a bien tenga lugar.

Atentamente,



Lcdo. Jorge Luis Bautista
PROPIETARIO DEL GIMNASIO SPARTAN GYM
C.I. 1003823323

 Calle Bolívar y González Suárez (Esquina)
 (06) 2909 101 / 0986480367
 spartangym99@gmail.com

IMBABURA - ECUADOR



Rehabilitación ·
Baile - terapia ·
Aumento y Reducción de Peso ·
Fortalecimiento Muscular ·
Acondicionamiento Físico ·


Atuntaqui, 19 de junio de 2018

CERTIFICO

A petición verbal del Sr. Romel Gonzalo Ortega Noboa, portador de la cédula de ciudadanía N° 1002359071, estudiante de la Universidad Técnica del Norte de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología carrera de Entrenamiento Deportivo modalidad semipresencial, realizó el test a los deportistas del gimnasio Spartan Gym ubicado en la ciudad de Atuntaqui calle General Enríquez, como parte de la elaboración del trabajo de grado, previo a la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente como a bien tenga lugar.

Atentamente,


Lcdo. Jorge Luis Bautista
PROPIETARIO DEL GIMNASIO SPARTAN GYM
C.I. 1003823323

 Calle Bolívar y González Suárez (Esquina)

 (06) 2909 101 / 0986480367

 spartangymm99@gmail.com

IMBABURA - ECUADOR



Rehabilitación ·
Baile - terapia ·
Aumento y Reducción de Peso ·
Fortalecimiento Muscular ·
Acondicionamiento Físico ·

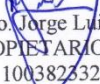
Atuntaqui, 19 de junio de 2018

CERTIFICO

A petición verbal del Sr. Romel Gonzalo Ortega Noboa, portador de la cédula de ciudadanía N° 1002359071, estudiante de la Universidad Técnica del Norte de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología carrera de Entrenamiento Deportivo modalidad semipresencial, realizó la socialización de la guía a los entrenadores y deportistas del gimnasio Spartan Gym ubicado en la ciudad de Atuntaqui calle General Enriquez, como parte de la elaboración del trabajo de grado, previo a la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente como a bien tenga lugar.

Atentamente,


Lcdo. Jorge Luis Bautista
PROPIETARIO DEL GIMNASIO SPARTAN GYM
C.I. 1003823323

 Calle Bolívar y González Suárez (Esquina)

 (06) 2909 101 / 0986480367

 spartangymm99@gmail.com

IMBABURA - ECUADOR

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS Romel Ortega .docx (D44975078)
 Submitted: 12/4/2018 4:16:00 AM
 Submitted By: rommatedj@hotmail.es
 Significance: 0 %

Sources included in the report:

Instances where selected sources appear:

0

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100020021
APELLIDOS Y NOMBRES:	Ortega Nolas Romel Romel
DIRECCIÓN:	Montañas, calle Profesora y Amparito Arzobispo
EMAIL:	rommatedj@hotmail.es
TELÉFONO Fijo:	TELÉFONO MÓVIL: UBICACIÓN:
DATOS DE LA OBRA	
PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS UTILIZADOS POR LOS INSTRUCTORES PARA EL DESARROLLO DE FISIOLÓGICO EN DEPORTISTAS (AÑO 2018)	
AUTOR (ES):	Rommel Ortega Nolas Romel
FECHA ASESORADO:	2018/12/04
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
ASIGNATURA POR EL QUE OPTA:	Asesorado en Entrenamiento Deportivo
ASESORADO POR:	Dr. Víctor Yardi y Msc



**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:	1002359071		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Ortega Noboa Romel Gonzalo		
DIRECCIÓN:	Atuntaqui, calle Pichincha y Alejandro Andrade		
EMAIL:	rommatedj@hotmail.es		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0985670985

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS UTILIZADOS POR LOS INSTRUCTORES PARA EL DESARROLLO DEL FÍSICO CULTURISMO EN DEPORTISTAS QUE ACUDEN AL GIMNASIO SPARTAN GYM EN LA CIUDAD DE ATUNTAQUI EN EL AÑO 2017-2018
AUTOR (ES):	Ortega Noboa Romel Gonzalo
FECHA: AAAAMMDD	2018/12/14
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc

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

Yo, Ortega Noboa Romel Gonzalo, con cédula de identidad Nro. 1002359071 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: **PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS UTILIZADOS POR LOS INSTRUCTORES PARA EL DESARROLLO DEL FÍSICO CULTURISMO EN DEPORTISTAS QUE ACUDEN AL GIMNASIO SPARTAN GYM EN LA CIUDAD DE ATUNTAQUI EN EL AÑO 2017-2018**, que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 14 días del mes diciembre de 2018

(Firma)

Nombre: Ortega Noboa Romel Gonzalo

Cédula: 1002359071

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Ortega Noboa Romel Gonzalo, con cédula de identidad Nro. 1002359071, 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 14 días del mes diciembre de 2018

EL AUTOR:



(Firma).....
Nombre: Ortega Noboa Romel Gonzalo
c.c. 1002359071