

**CARACTERIZACION DE LOS ENTRENADORES DE LOS CENTROS DE
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, BOX (CROSSFIT) Y GIMNASIOS DEL
MUNICIPIO DE YUMBO.**

JUAN ESTEBAN GUZMÁN H

RICHARD H. ARROYO

UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LIC EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
DICIEMBRE 2018

**CARACTERIZACION DE LOS ENTRENADORES DE LOS CENTROS DE
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, BOX (CROSSFIT) Y GIMNASIOS DEL
MUNICIPIO DE YUMBO.**

JUAN ESTEBAN GUZMÁN H

RICHARD H. ARROYO

Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Director de trabajo de grado

LIC. ALBERTO LLANOS SOTO

UNIVERSIDAD DEL VALLE -SEDE PALMIRA

INSTITUTO DE EDUCACION Y PEDAGOGIA

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES

PALMIRA-VALLE

2018

ACEPTACIÓN

NOTA DE ACEPTACIÓN

JURADO:

JURADO:

JURADO:

PALMIRA, DICIEMBRE 2018

AGRADECIMIENTOS

Por cada logro en mi vida y en especial por este paso tan importante quiero agradecerle enormemente a Dios, mi mama María del Carmen Huergo, mi papa Juan Carlos Guzmán, Mi Hermana Jessica María Guzmán Huergo, por ser una razón de motivación en este proceso y por ende un pilar grande para continuar cada día, a cada familiar que me ha brindado su apoyo y a mi novia por hacerme soñar y pensar que todo es posible si realmente se quiere, también quiero agradecerle a cada docente que ha hecho parte de mi formación hasta ahora, pues cada uno ha colocado un peldaño importante en mi escalera hacia el éxito, por último y no menos importante agradecerle a mi asesor de tesis Lic. Alberto llanos quien fue guía importante en el desarrollo de este proyecto.

JUAN ESTEBAN GUZMAN HUERGO

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico principalmente a Dios que es quien me tiene en este proceso y quien me ha mostrado el camino para llegar al lugar en que estoy, también, quiero dedicarlo a quienes han hecho parte de mi proceso de vida, principalmente mi papa, mi mama, mi hermana, mis abuelos y cada parte de mi familia que fueron parte importante a la hora de tomar la decisión de continuar mis estudios.

JUAN ESTEBAN GUZMAN HUERGO

AGRADECIMIENTOS

Gracias principalmente a Dios por la oportunidad de ingresar a la universidad del valle y permitirme vivir y concluir esta experiencia profesional y de vida, a mi familia, novia y amigos que de una u otra forma me apoyaron y brindaron su ayuda incondicional en muchos momentos en lo largo de estos años, a los maestros encargados de guiarnos en este camino, que con dedicación y entrega me han compartido sus conocimientos y preparado para continuar en mi camino profesional, por ultimo a los licenciados Walter Moreno y Alberto Llanos quienes nos guiaron en el proceso y desarrollo de este proyecto para aspirar a grado.

RICHARD ARROYO

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios principalmente quien es el autor de todo lo que pasa en mi vida, a la Universidad del Valle y a los maestros cuya guía imprescindible fue el resultado de este sueño, a mi familia, novia y amigos sin su acompañamiento continuo y su apoyo emocional no habría sido posible llegar a este punto.

RICHARD ARROYO

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	12
INTRODUCCIÓN	13
TEMA	14
1. ANTECEDENTES	15
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	21
2.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	21
2.2. JUSTIFICACIÓN	21
3. OBJETIVOS.....	22
3.1. OBJETIVO GENERAL.....	22
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	22
4. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	23
4.1. Enfoque.....	23
4.4. Muestra	24
5. MARCO REFERENCIAL	25
5.1. REFERENTE LEGAL.....	25
5.2. REFERENTE CONTEXTUAL	27
5.3. REFERENTE CONCEPTUAL.....	29
6. ANALISIS DE RESULTADOS	37
7. CONCLUSIONES	67
8. RECOMENDACIONES	69
REFERENTE BIBLIOGRÁFICO	72
ANEXOS	74

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	56
Tabla 2.....	65
Tabla 3.....	66

TABLA DE FIGURAS

Figura 1. Sexo.....	37
Figura 2. Edad	38
Figura 3. Estrato socio económico.	39
Figura 4. Estado civil	40
Figura 5. ¿Tiene hijos?	41
Figura 6. ¿Cuántos hijos tiene?	42
Figura 7. ¿Cuántos integrantes componen su núcleo familiar?	43
Figura 8. Nivel académico.	44
Figura 9. ¿Ha realizado usted alguna especialización?	45
Figura 10. ¿Cuándo fue la última vez que usted se capacitó para desarrollar su cargo?	46
Figura 11. ¿Cuánto tiempo lleva desempeñándose en el cargo como entrenador? .	47
Figura 12. Ha tenido experiencia laboral en	48
Figura 13. ¿Con cuántas horas debe cumplir semanalmente en su lugar de trabajo (GYM, CAFP, BOX)?	49
Figura 14. ¿Dedica tiempo adicional a prestar servicios personalizados por fuera de su horario laboral?.....	50
Figura 15. ¿Cuántas horas diarias dedica a los entrenamientos personalizados? ...	51
Figura 16. ¿Cuánto cobra habitualmente por un servicio personalizado?	52
Figura 17. El servicio personalizado que usted brinda incluye los siguientes servicios	53
Figura 18. ¿Aplica usted como herramienta de trabajo la planificación del entrenamiento por medio de macrociclos?.....	54
Figura 19. ¿Dentro de la planificación del entrenamiento utiliza usted el principio de alternancia de cargas?	55
Figura 20. Tiene usted conocimientos en los siguientes campos	56
Figura 21. ¿Cuál es el monto que recibe usted mensual por la prestación de servicios en su lugar de trabajo?	57
Figura 22. Usted cuenta con.....	58
Figura 23. El pago que usted recibe es	59
Figura 24. ¿Adicional a este trabajo cuenta usted con otro empleo?	60
Figura 25. ¿Es usted o fue deportista anteriormente?	61
Figura 26. ¿Actualmente dedica usted tiempo a su entrenamiento?	62
Figura 27. En la actualidad practica usted deporte de forma:	63
Figura 28. observa usted que el servicio que usted brinda como entrenador contribuye al cliente para que este	64

**CARACTERIZACION DE LOS ENTRENADORES DE LOS CENTROS DE
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, BOX (CROSSFIT) Y GIMNASIOS DEL
MUNICIPIO DE YUMBO.**

RESUMEN

La siguiente investigación tiene como objetivo caracterizar a los entrenadores y/o instructores de los centros de acondicionamiento físico, box (crossfit) y gimnasios del municipio de Yumbo. Para esto se tomó como población a los entrenadores y/o instructores y se tomó a 30 de estos como muestra. Se implementó el instrumento ECECA que se halla estructurado por 34 ítems y fue elaborado a partir de este trabajo. Los resultados arrojaron que la gran mayoría de estos individuos son de género masculino, se encuentran en edades que rondan entre los 20 y los 30 años, se encuentran solteros, conviven con cuatro personas que componen su núcleo familiar, solo un poco más de la mitad no tienen hijos y, en lo que a nivel de formación académica se refiere, el 70% son técnicos, el 17% son profesionales, el 7% tecnólogos y el 7% solo alcanzaron el bachiller; además, sus ingresos no tienden a superar los ochocientos mil pesos -800.000 COP- al mes y aunque un tercio de ellos cotiza salud y tienen caja de compensación, los dos tercios restantes no tienen ningún tipo de prestación social.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación de enfoque cuantitativo se desarrolla en el grupo de la actividad física y calidad de vida (AFYCAVI). Hace énfasis en deporte, y su campo de aplicación es el entrenamiento deportivo y la preparación física, tiene como línea de investigación la pedagogía de la actividad física, en este orden de ideas, el objetivo de dicho trabajo es realizar una caracterización de los entrenadores de centros de acondicionamiento físico, box (crossfit) y gimnasios desde diferentes aspectos.

Con este proyecto, se pretende recolectar una serie de datos como: género, estrato, nivel académico, experiencia, ingresos, preferencia de esta profesión, entre otros. Con el ánimo de realizar una descripción objetiva de la población a estudiar. Cabe resaltar que este estudio se realizara en los centros de acondicionamiento, box (crossfit) y gimnasios pertenecientes al municipio de yumbo.

Para el desarrollo de esta investigación, se utilizará la encuesta como herramienta principal de recolección de datos, la cual tendrá como contenido una serie de preguntas de índole personal y general direccionadas siempre a la profesión en que se desempeñan.

TEMA

Caracterización de los instructores o entrenadores de gimnasio

1. ANTECEDENTES

Actualmente la actividad física y el deporte han obtenido una gran importancia social debido a los beneficios para la salud física y mental que estas ofrecen a toda persona en general, por esta razón en la sociedad se genera una gran demanda en estos servicios;+ para satisfacer esta demanda se incrementan el número de centros de acondicionamiento físico y gimnasios, las técnicas y métodos de entrenamiento, las herramientas y equipos de entrenamiento y principalmente los entrenadores. Este estudio, nos lleva a analizar a quienes prestan este servicio a la comunidad, conocer y describir los diferentes aspectos de esta población, tal como, nivel de formación académica, experiencia, género, edad entre otros, con el fin de caracterizar el papel del entrenador o preparador físico en la práctica de su labor.

Antecedente No. 1

Situación profesional de las personas que trabajan en funciones de actividad física y deporte en la comunidad autónoma valenciana por Campos A. (2005).

Primeramente, en el siguiente proyecto del autor Antonio Campos (2005) en el cual expone la situación de los instructores, entrenadores y de todas las personas que trabajan en función de la actividad física y deporte, y cuestiona si estos realizan un trabajo adecuado a nivel y exigencia de todo usuario, es decir, que los entrenadores estén capacitados profesionalmente para garantizar el servicio a la población acudiente a centros de acondicionamiento y gimnasios.

Este estudio nos permite analizar el tipo de servicio que ofrecen los instructores en uso de conocimientos previamente adquiridos y como un entrenador aplica estos conocimientos para beneficio de los usuarios.

Antecedente No. 2

Los profesionales de la actividad física y del deporte como elemento de garantía y calidad de los servicios, ciudad de Madrid España. (2007). Campos A. Madrid (España)

Seguidamente, en el estudio propuesto por Campos en (2007) el cual tuvo como objetivo señalar el nivel profesional, en el cual se encuentran la mayoría de entrenadores que ejercen en la ciudad de Madrid. En este proyecto determina las diferentes titulaciones técnicas y profesionales a las cuales puede acceder cualquier persona que quiera realizarse en el ámbito del deporte y la preparación física. Con los resultados obtenidos se pudo comparar el alcance de objetivos de los usuarios de acuerdo con el nivel de preparación de los entrenadores.

Este estudio nos permite considerar diferentes titulaciones para la formación profesional en el ámbito del deporte y el entrenamiento, los cuales una persona con interés en este medio puede acceder y por medio de estos, obtener conocimientos que le permitan desempeñar la labor que un entrenador debe impartir a los usuarios

Antecedente No 3

Condiciones de los gimnasios y nivel de atención de los instructores del Municipio de León en el período comprendido de septiembre a noviembre del 2010. (2011). Zepeda A, Peralta G y Aguilar O. León(Nicaragua).

Ahora bien, en el estudio realizado por Zepeda, Peralta y Aguilar en (2010). En el cual se midió el nivel de preparación y la experiencia que los instructores poseían en el campo deportivo, la preparación física y la atención al usuario. Como resultado de este trabajo, se obtuvo que la mayoría de los instructores aseguraban tener estudios específicos en el área del entrenamiento y deporte siendo la realidad diferente, pues, estos no cuentan con estudios profesionales, todos tienen solamente grado de escolaridad secundaria. Sin embargo, el nivel de atención refleja un servicio adecuado y aunque no alcanza a ser 100% personalizado ya que el número de instructores ronda de 2 a 3 por gimnasio. De acuerdo a esto la instrucción brindada a los usuarios el 41.7% de ellos dicen ser personalizada, aunque el 74% admitió haberse ausentado por causa a una lesión muscular adquirida en el gimnasio debido a la falta de atención en ese momento, esto nos da razón, de que no es personalizada la atención al usuario.

Se puede concluir de este proyecto, que, en todos los gimnasios seleccionados para la muestra, los instructores no cuentan con estudios y preparación especializada en el ámbito deportivo. A pesar de lo anterior estos llevaban ejerciendo por más de 2 años de este modo y que la mayoría se apoya con la experiencia que tuvieron como usuarios de algún centro de acondicionamiento.

En el anterior estudio encontramos una comparativa entre el nivel académico, experiencia y la prestación del servicio que un entrenador debería ofrecer. En este estudio encontramos que un entrenador sin una preparación profesional, puede ofrecer un servicio, que en la parte afectiva trasmita confianza y seguridad para los usuarios. Sin embargo, no proporcionan un verdadero acompañamiento y una prescripción del ejercicio adecuado a un objetivo específico de los usuarios.

Antecedente 4

Desempeño Laboral de Instructores de Gimnasios Ubicados en Guayaquil, Samborondón, Milagro y Naranjito. (2013). Olivo J y Rondan M. Guayaquil (ecuador)

Anteriormente, en el estudio realizado por Olivo y Rondan (2013). Se evidenció el desempeño laboral por los instructores de los gimnasios más reconocidos de las ciudades de Guayaquil Samborondón, Milagro y Naranjito. Fueron encuestados los instructores pertenecientes a 30 gimnasios, como resultado, se evidenció la falta de conocimiento de los instructores en la diversidad de ejercicios, progresión de la carga, en general de los principios de entrenamiento deportivo. De todos los gimnasios encuestados, tan solo 3 diseñaron un programa o rutina de entrenamiento. Se puede notar el empirismo, debido a que el programa de entrenamiento, al no basarse en la RM -repetición máxima-, presenta fallas en la obtención de objetivos. El 90% de estos instructores fue contratado porque entrenaban en el lugar o porque tenían un físico y madurez muscular desarrollada, es decir, porque la imagen vende.

Por lo anterior, los usuarios que acuden a los gimnasios, van sin conocer sobre la evolución del entrenamiento, la cantidad de métodos que sirven para tener un desarrollo multilateral, y sin cerciorarse de que sus instructores estén preparados o no.

Este estudio nos aporta una base para conocer en la práctica los conceptos, empírico y formación. En este establece una comparativa del empirismo de los instructores y el servicio que estos ofrecen a los usuarios sin contar con una preparación profesional o académica.

5 Antecedente

Caracterización de los centros de acondicionamiento y preparación física de Risaralda en cuanto a recursos físicos, talento humano y servicios. (2013). Toro L. Pereira

Finalmente, como menciona en su investigación Toro (2013) en el cual analiza los centros de acondicionamiento físico y gimnasios en el departamento de Risaralda, en cuanto a servicios, recursos físicos y talento humano. Con el objetivo de indagar si estos gimnasios contaban con los requerimientos básicos y si los instructores contaban con formación profesional en el ámbito deportivo o del entrenamiento. Así es cómo imparten este servicio tratando de satisfacer al máximo las necesidades de los usuarios. Como resultado al cuestionamiento se encontró que gran parte de los encuestados revelaron tener suficiente tiempo de experiencia laborando. Más del 60% de los instructores están capacitados en temas de entrenamiento, clases grupales y clases personalizadas, es decir la mayoría se dedican a actividades netamente deportivas.

Todos los centros de acondicionamiento físico realizan valoraciones a los usuarios que ingresan a sus diferentes programas, pero no todos las realizan de manera adecuada, dado que en algunos casos no son desarrolladas por el personal idóneo o no se tienen en cuenta todos los procedimientos, aunque cuentan con el material requerido.

En el anterior estudio podemos comparar tres factores fundamentales en el ámbito de entrenamiento en centros de acondicionamiento, y estos son, el lugar, las maquinas disponibles y el instructor quien enseña con estos recursos y sus conocimientos con el fin de evaluar estos factores y conocer si todos cumplen con las necesidades de los usuarios y sus objetivos.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Observando la necesidad de conocer las características de los entrenadores y/o instructores de centros de acondicionamiento físico, box -crossfit-del municipio de Yumbo, surge la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las características relacionadas con el nivel académico, experiencia, género, edad, entre otros, de los entrenadores de los centros de acondicionamiento físico, box (crossfit) y gimnasios del municipio de yumbo?

2.2. JUSTIFICACIÓN

El municipio de Yumbo cuenta con la presencia de centros de acondicionamiento y estos, de igual forma, cuentan con individuos encargados de guiar el servicio a los usuarios en calidad de entrenadores y/o instructores, lo que permite que este tipo de negocios sean muy populares y gocen de gran aceptación. Por tanto, esta investigación pretende definir las características de los entrenadores y/o instructores ya que en la actualidad no se ha llevado a cabo una caracterización socio demográfica y académica dentro de este municipio.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

Caracterizar a los entrenadores y/o instructores de los centros de acondicionamiento físico, box (crossfit) y gimnasios del municipio de Yumbo.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Profundizar los referentes teóricos para la caracterización de los entrenadores y/o instructores de los centros de acondicionamiento físico, box (crossfit) y gimnasios del municipio de Yumbo.
- Elaborar un instrumento tipo encuesta que permita la caracterización de los entrenadores y/o instructores de los centros de acondicionamiento físico, box (crossfit) y gimnasios del municipio de Yumbo.
- Aplicar y analizar los resultados del instrumento empleado para la caracterización de entrenadores y/o instructores de los centros de acondicionamiento físico, box (crossfit) y gimnasios del municipio de Yumbo.

4. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

4.1. Enfoque

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, ya que por medio de una encuesta de caracterización se pretende recolectar información que sea cuantificable y que nos permita conocer diferentes aspectos con referencia a los entrenadores que prestan sus servicios en los diferentes centros de acondicionamiento físico, box (crossfit) y gimnasios del municipio de Yumbo Valle. Del mismo modo, se implementó un método descriptivo, debido a que se pretende conocer las características académicas en relación al ámbito laboral.

4.2. Método

Esta investigación demandó la creación intelectual del cuestionario ECECA –Encuesta para la caracterización de entrenadores de centros de acondicionamiento físico- como instrumento de recolección de datos que posteriormente se aplicó a cada uno de los sujetos que participaron del estudio.

4.3. Población

La población con la que se realizara este proyecto son los entrenadores pertenecientes a los centros de acondicionamiento físico, gimnasios y box de Crossfit del municipio de yumbo. Tomando como muestra la totalidad de los centros deportivos del municipio, si esta cantidad total es igual o menor a 15; por el contrario, si esta cantidad supera este número se tomarán en cuenta 15 centros deportivos del municipio.

4.4. Muestra

Estuvo compuesta por 30 sujetos, de los cuales, 24 pertenecían al género masculino y 6 al femenino respectivamente y ser entrenadores o instructores en un centro de acondicionamiento físico fue el único criterio que se tuvo en cuenta.

4.5. Técnica e instrumento de recolección de datos

El instrumento ECECA –Encuesta para la caracterización de entrenadores de centros de acondicionamiento físico- fue elaborado a partir de la presente investigación en el año 2018. Este se encuentra estructurado por 34 ítems.

5. MARCO REFERENCIAL

5.1. REFERENTE LEGAL

La constitución política por medio del artículo 52 reconoce el deporte como un derecho con carácter de inversión social para todos los ciudadanos colombianos, ya que el deporte constituye gasto público como medio para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles –ECNT-, además del aprovechamiento del tiempo libre.

En el acto Legislativo 02 de 2000, artículo 1 se modifica el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia que se mencionó anteriormente y expresa que la práctica de actividad física, el deporte y la recreación tienen una formación integral en la vida de los ciudadanos porque también influye en la adquisición de hábitos de vida saludables que se traducen en una mejor condición de salud para ellos. Y, del mismo modo, el Estado se compromete a fomentar, vigilar e inspeccionar estas organizaciones deportivas y recreativas.

La ley 729 de 2001 en su artículo 2 regula la práctica deportiva dentro de los diferentes centros de acondicionamiento, gimnasios y box de Crossfit. Hace referencia a los requisitos que deben cumplir cada uno de estos establecimientos para estar en funcionamiento. Dentro de sus artículos es importante destacar el siguiente: Los Centros de Acondicionamiento y Preparación Físico, CAPF, son establecimientos que prestarán un servicio médico de protección, prevención, recuperación, rehabilitación, control, y demás actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de todo ser humano, a través de la recreación, el deporte, la terapia y otros servicios fijados por

autoridades competentes y debidamente autorizados, orientados por profesionales en la salud, que coordinarían a licenciados en educación física, tecnológicos deportivos y demás personas afines que consideren que el tratamiento o rehabilitación de la persona (s) se realice en los CAPF.

La ley 181 de 1995 es la encargada de regular el deporte a nivel nacional y por medio de la cual se crea el sistema nacional del deporte y fomentar la práctica deportiva como herramienta para el aprovechamiento del tiempo libre y la adquisición de hábitos saludables, contribuyendo a la formación integral de las personas en cualquier edad.

5.2. REFERENTE CONTEXTUAL

Yumbo es uno de los 42 municipios que conforman el departamento del Valle del Cauca y se encuentra ubicado geográficamente en la zona central del sur del departamento. Es uno de los municipios más ricos del departamento, puesto que comparte con la ciudad de Cali -capital departamental- más de 2000 empresas, incluidas aquellas que tienen mucha importancia en la economía mundial. Se encuentra habitado por 95.151 personas de los cuales el 82% reside en viviendas familiares, 7.7% en apartamentos y el 6,9% lo hace en habitaciones u otros. De igual forma, es importante mencionar que solo el 2.8% de los hogares yumbeños se dedica a alguna actividad comercial en específico.

En la actualidad, dentro del municipio de Yumbo se encuentran operando alrededor de 20 gimnasios en los que, en su mayoría, solo labora un promedio de dos a tres instructores y, en menor medida, muy pocos tienen trabajando en sus instalaciones un número de cuatro a cinco. Así mismo, es supremamente relevante tener en cuenta que existe un instituto llamado IMETY y es el único establecimiento que oferta capacitaciones y cursos de carácter técnico en lo relacionado con el entrenamiento deportivo, la actividad física y la recreación.

Debido a lo anterior, esta demanda hace que muchas personas tomen la decisión de emprender y estructurar una empresa ofreciendo servicios de entrenamiento físico. Algunas veces dejando de lado la capacitación teórico - práctica necesaria para poder desempeñar dicho cargo de forma adecuada-. En ocasiones por ahorrar costos contratan entrenadores empíricos, con escasa o nula formación, quienes en algunos casos, han adquirido sus conocimientos en el quehacer de su oficio y/o por la experiencia que han tenido como competidores.

Esta investigación tiene el propósito de conocer las características socio demográficas de los 30 entrenadores y/o instructores – edad, estratificación socioeconómica, estado civil, formación académica y años de experiencias, etc.- que actualmente laboran dentro del comercio de los centros de acondicionamiento y que sirvieron como muestra para llevar a cabo la siguiente caracterización.

5.3. REFERENTE CONCEPTUAL

CARACTERIZACIÓN

Definición

Para Bonilla, Hurtado y Jaramillo (2009) la caracterización hace referencia a cierto tipo de exposición o descripción de naturaleza cualitativa que puede recurrir a información cuantitativa con el propósito de indagar aún más el conocimiento sobre algún tema, aptitud o componente. De hecho, para realizarlo se debe de identificar y organizar los datos con anterioridad para presentarlos de manera estructurada y, después definir cuál es su significado. Por lo cual no se pretende solamente almacenar información sino que debe de haber una relación categórica para establecer comportamientos poblacionales o características propias de un grupo social.

De igual forma, Upegüi (2010) lo define más bien como aquella descripción conceptual que posee un propósito determinado por la perspectiva del investigador que la está llevando a cabo. Es decir, la caracterización o la acción de caracterizar determinados datos no son una finalidad en sí, todo lo contrario, la organización y la estructuración de esta se determina de acuerdo a los intereses que tenga el sujeto que está realizando la investigación ya que, de una u otra forma, solo este puede definir la pretensión de lo que está caracterizando y su porqué.

Caracterización del entrenador

Para Pérez (2002) la caracterización de un entrenador es el proceso mediante el cual se recopilan datos relacionados con la formación académica, el enfoque pedagógico, la metodología del entrenamiento y la conducta que este individuo tiene para definir si es capaz de identificar y determinar características o necesidades de los deportistas que influyen directamente en su rendimiento. En efecto, conocer el tipo de personalidad y el perfil profesional de un entrenador permite prever, con mayor certeza, el rango de eficiencia de cualquier proceso de entrenamiento.

De igual forma, Melero (2014) considera a la caracterización de los entrenadores como el análisis de un conjunto de características personales y profesionales que le posibilitan definir la capacidad de liderazgo que posee un entrenador para llevar a cabo su labor de forma más idónea y efectiva que se verá reflejada en la obtención de los logros que alcancen sus deportistas. Dicho de otro modo, conocer el recorrido, la formación y la experiencia de un entrenador permite establecer la capacidad que tiene para influenciar de forma positiva el rendimiento de los deportistas.

ENTRENADOR E INSTRUCTOR

Entrenador

El entrenador es la “Persona cuyo oficio o afición consiste en preparar y adiestrar a personas o animales generalmente para la práctica de un deporte.” (Diccionario de la lengua española, 2005) Es decir, es un individuo que posee, como competencia, la capacidad de preparar a otro para realizar cualquier tipo de actividad física o determinada disciplina deportiva.

“Entrenador deportivo es el técnico, el maestro, el pedagogo que dirige todo el proceso de preparación y competencias de los deportistas, estructurando su actividad pedagógica de proyección o construcción, organizativa y comunicativa.” (Ecured, 2017) Mejor dicho, es una persona que tiene la formación, bien sea empírica o académica, para dirigir un proceso estructurado de adaptación con miras a la práctica de un deporte en específico y a la consecución de determinados objetivos.

Por último, Weineck (2005) considera que el entrenador es una persona con conocimientos teóricos y prácticos sobre la adaptación del organismo a una disciplina en cuestión, es un profesional cuya formación le permite optimizar los recursos de los que dispone para que sus deportistas puedan ser más eficientes en lo que respecta a su rendimiento dentro de las competencias. Por tanto, un entrenador no se enfoca solo en la práctica dentro de su quehacer, sino que también analiza encontrando nuevos métodos para

que su trabajo sea más objetivo, estructurado y coherente con las metas que plantea con su trabajo.

Según Verkhoshansky (2002) un entrenador debe tener conocimientos en campos como fisiología, bioenergética, biomecánica de los ejercicios, anatomía funcional, además, tener en cuenta la especificidad del ejercicio y el manejo de la carga que se le aplicara al deportista. A partir de esta apreciación, se puede entender que es necesario que los entrenadores se capaciten de forma adecuada para poder de esta forma brindar un mejor servicio a sus clientes, que les permita un buen desarrollo deportivo sin llegar a hacer daño a sus sistemas funcionales.

Instructor:

Concepto definición (2016) define al instructor a partir de su origen latín “instruere” que significa transmitir una doctrina de forma sistemática dando cumplimiento a uno o varios objetivos. Concepto definición afirma también que, para poder realizar este trabajo, quien lo ejecute debe estar debidamente capacitado para poder enseñar de forma adecuada la técnica de las distintas actividades deportivas. A partir de esto puede entenderse entonces, que instructor es aquella persona que transmite su conocimiento a quienes necesitan de él, en el caso deportivo es aquel que se encarga de la correcta ejecución de los ejercicios y actividades que propone para su plan de trabajo, como se vio anteriormente es necesaria una capacitación para ejecutar su labor de forma adecuada.

Diccionario actual ((s.f))define un instructor como aquel que instruye para la realización de una actividad física, ya que él debe enseñar o transmitir conocimientos, reglas del juego o actividad deportiva y conductuales dentro del campo. Diccionario actual se refiere al instructor como un guía para lograr un objetivo siguiendo una serie de pasos que él conoce.

Coach

Dentro del léxico usado por los practicantes de Crossfit la palabra Coach se traduce literalmente del idioma anglosajón como “entrenador”. Este individuo tiene la particularidad de haber sido un deportista de elite bien sea en halterofilia, gimnasia, atletismo o natación y de haber aprobado un curso certificado por la franquicia de Crossfit. Este curso tiene una duración de dos días donde se evalúa la condición física de los aspirantes por medio de la ejecución de elementos que, en teoría, los aspirantes ya deben dominar y, por ende, sentirse capaces de poder enseñar, guiar y corregir a los usuarios; además, deben conocer todos los métodos que maneja este sistema de entrenamiento (Glassman, G. 2007). Por tanto, un “coach” de crossfit no es solamente un individuo con un gran bagaje empírico dentro de una disciplina en específico, sino que también posee conocimientos que le permiten estructurar diferentes herramientas metodológicas de la adaptación y del entrenamiento que, si bien, no son propias de esta tendencia, si las ha vuelto mucho más conocidas.

CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Centro de acondicionamiento físico:

Smart Fit ((s.f)) Afirma que los CAF tienen una gran diferencia con respecto a los gimnasios ya que estos son controlados por el ministerio de salud y protección social al ser prestadores de servicios de salud según la actual normativa que rigen en el país. Según esto, un centro de acondicionamiento físico debe tener a fisioterapeutas, médicos especializados en deporte, nutricionistas y profesionales en deporte y actividad física. Por lo tanto, hay un contraste entre los requerimientos de un Centro de Acondicionamiento Físico –CAF- y los de un gimnasio convencional puesto que el primero debe tener un personal de planta altamente calificado para realizar sus funciones de acuerdo a la ley mientras que los otros no.

Según Comfama ((s.f)) un centro de acondicionamiento físico se diferencia de un gimnasio por que este se caracteriza por tener un componente de salud, servicio que se presta por profesionales en el tema, entre ellos médicos deportólogos, expertos en masoterapia, fisioterapeutas y nutricionistas, cada uno de ellos se encargan de dar una valoración inicial del cliente para definir un plan de entrenamiento.

Gimnasio

“Lugar con todo lo necesario para realizar ejercicios gimnásticos o deportivos” (Diccionario de la lengua española, 2005)

Definición ((s.f)) se refiere a un gimnasio como el espacio o lugar donde se reúnen grupos de gente para realizar ejercicio, en el cual hay distintas herramientas para la realización de esta actividad como,

bandas sin fin (caminadoras), juegos de poleas y pesas. Definición afirma que en este tipo de lugares normalmente hay instructores que se encargan de dirigir los ejercicios dependiendo la situación de cada persona. De acuerdo a ello, un gimnasio solo brinda una parte física o lugar dotado de herramientas en el cual se realiza actividad física en acompañamiento de un instructor quien se encarga de guiar un plan de entrenamiento.

Según Comfama ((s.f)) un gimnasio es un espacio que cuenta con diferentes áreas que permiten el desarrollo por medio de ejercicios de diferentes capacidades físicas, entrenamiento del sistema cardiovascular y la realización de diferentes actividades grupales. Comfama hace referencia también a la diferencia que hay entre un gimnasio y un centro de acondicionamiento físico cuando señala que un CAF tiene un componente de salud del cual carecen los gimnasios.

Crossfit

Es definido por Salvatierra (2014) como el deporte que combina estética corporal y salud en sus sistemas de entrenamiento caracterizados principalmente por la creatividad y variedad de ejercicios de alta intensidad y corta duración. Además, este pretende optimizar considerablemente las habilidades condicionales –resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad- y coordinativas con elementos tipos de atletismo, gimnasia, halterofilia, ciclismo y natación con el propósito de que sus practicantes sean lo más aptos para llevar cabo cualquier tarea de esfuerzo físico.

Box:

Espacio, gimnasio o centro donde se entrena CrossFit. (Diccionario de Crossfit, (s.f))El lugar donde se practica el CrossFit recibe el nombre de box o caja. Estos lugares destacan principalmente por la ausencia de máquinas -a excepción del remo y de espejos; no obstante, estas instalaciones poseen otros tipos de herramientas como remos horizontales, remo de esquiar, bicicletas, barras, discos plásticos que resisten cualquier tipo de contacto brusco, tulas, sogas, suelo encauchetado, balones pesado, etc; que tienen la finalidad de optimizar las cualidades físicas y coordinativas de los usuarios.

6. ANALISIS DE RESULTADOS

Una vez aplicada la encuesta y agrupados los datos, podemos conocer por medio de los resultados que esta arroja las características de los entrenadores de centros de acondicionamiento físico, gimnasios y box (crossfit) este instrumento se divide en dos partes, una de ellas va inclinada a aspectos generales de los entrenadores que nos permiten conocer algunos aspectos de su vida tales como género, rango de edad, si tiene hijos, estado civil, cuántos hijos tiene y cuantos integrantes componen su núcleo familiar.

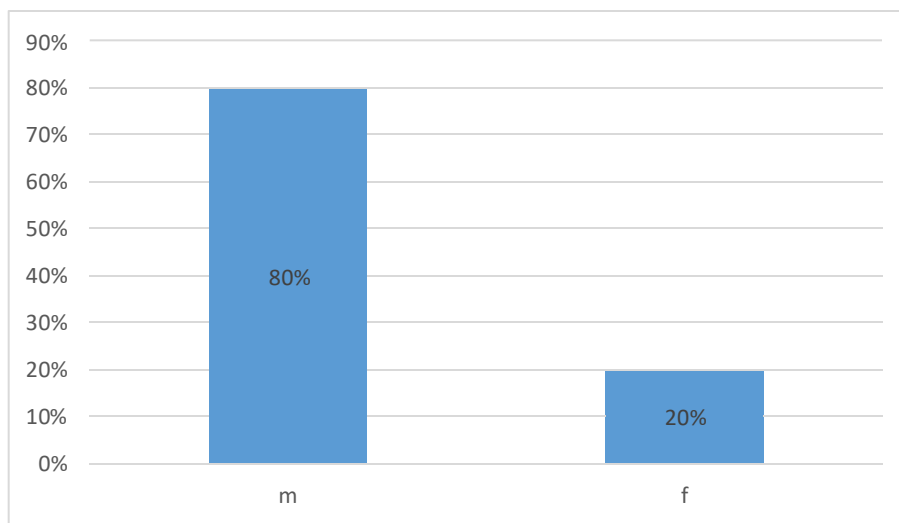


Figura 1. Sexo.

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

En la primera pregunta de la encuesta la cual está representada por la figura No.1 podemos observar que la mayor parte de la población encuestada pertenece al sexo masculino siendo estos el 80% de la totalidad de entrenadores que hicieron parte de este estudio. Por otro lado, está el sexo femenino representando a una minoría de la muestra con un 20%.

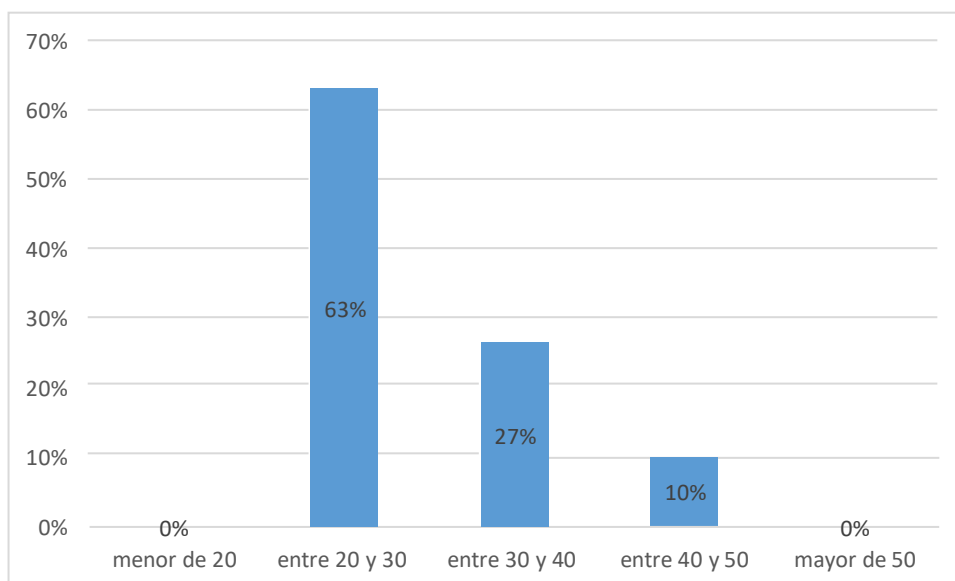


Figura 2. Edad.

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

La figura numero dos representa los resultados que arrojó la encuesta referente a los rangos de edades de los entrenadores, en ella podemos observar que la mayor población que se desempeña en esta actividad se encuentra entre los 20 y 30 años de edad con una cantidad del 63% del total de la muestra, seguido por aquellos que se encuentran entre los 30 y 40 años de edad con una representación del 27%, encontramos también, con un rango muy bajo, a quienes se encuentran en un rango entre los 40 y 50 años de edad con tan solo el 10 %.

Estos resultados nos muestran de forma clara que quienes se inclinan por este tipo de trabajos son, en la mayoría de los casos adultos jóvenes.

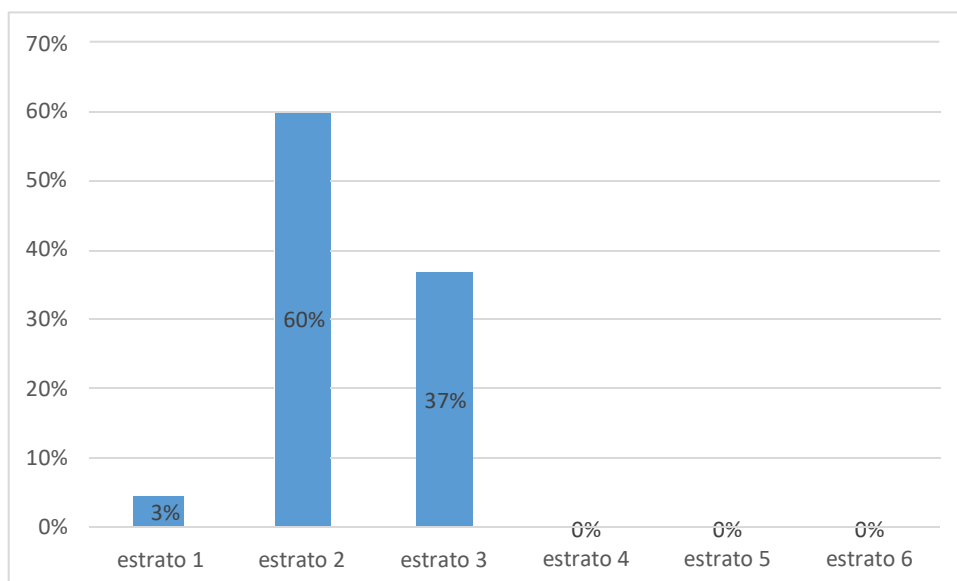


Figura 3. Estrato socio económico.

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Con referencia a la figura No.3, la cual nos permite observar el estrato socioeconómico de quienes ocupan el cargo de entrenadores en los diferentes gimnasios, centros de acondicionamiento físico y box del municipio de Yumbo podemos observar que de la totalidad de los encuestados solo el 3% de ellos viven en vivienda de estrato 1, seguido, están quienes viven en estrato tres con un 37% equivalentes a 11 entrenadores, el 60% del total de la muestra representa a la mayoría quienes viven en estrato 2.

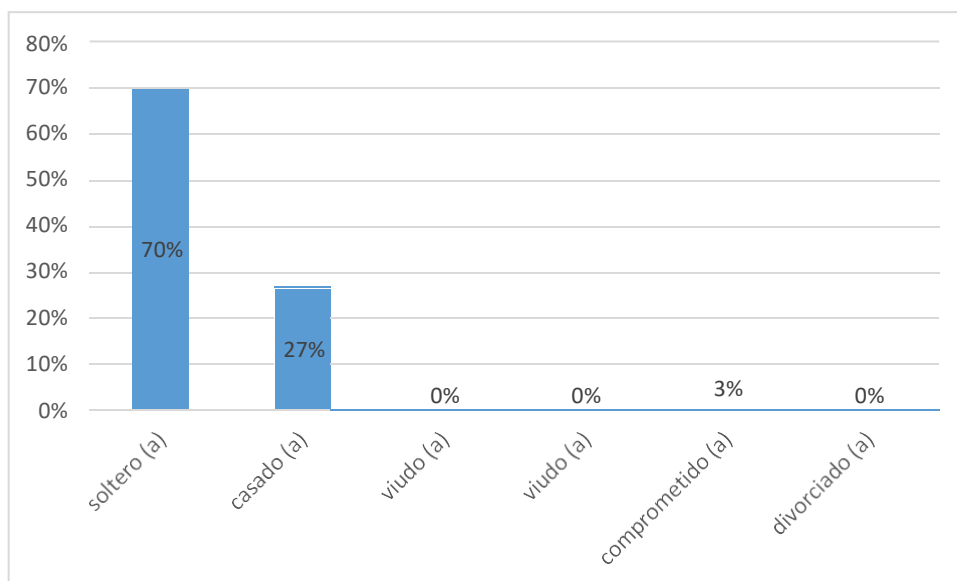


Figura 4. Estado civil.

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Al observar la figura No.4 la cual clasifica a los entrenadores según su estado civil, podemos apreciar que el 70 % (21 entrenadores) del total de la muestra se encuentran solteros, el 27% (8 entrenadores) de ellos se encuentran casados y solamente el 3% (1 entrenador) de ellos se encuentran comprometido en el momento.

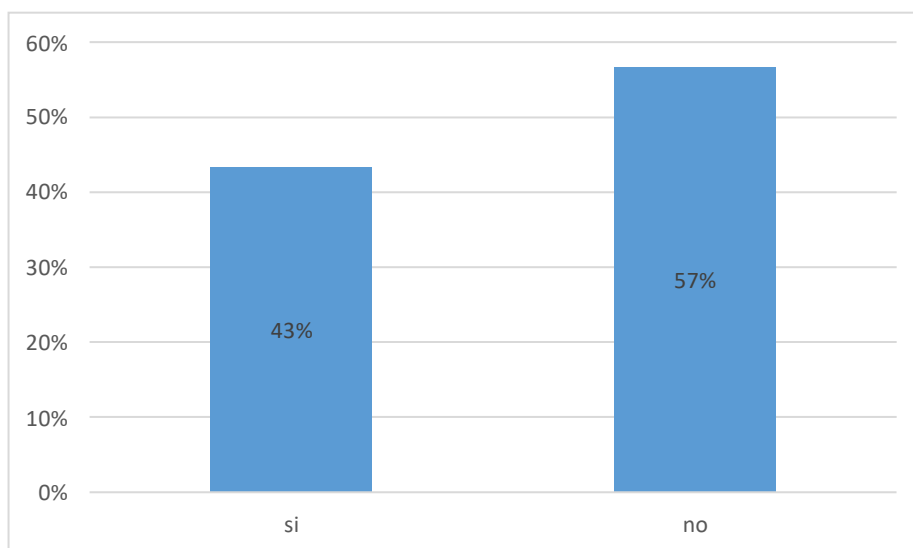


Figura 5. ¿Tiene hijos?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

La pregunta No. 5 de la encuesta aplicada busca conocer qué porcentaje de entrenadores tiene hijos y que porcentaje aún no tiene. En ella podemos apreciar que el 43% de ellos ya tienen al menos un hijo, por otro lado encontramos a quienes aún no tienen hijos estos conforman el 57% de la cantidad total de la muestra siendo por poco el resultado que contiene el mayor número de entrenadores.

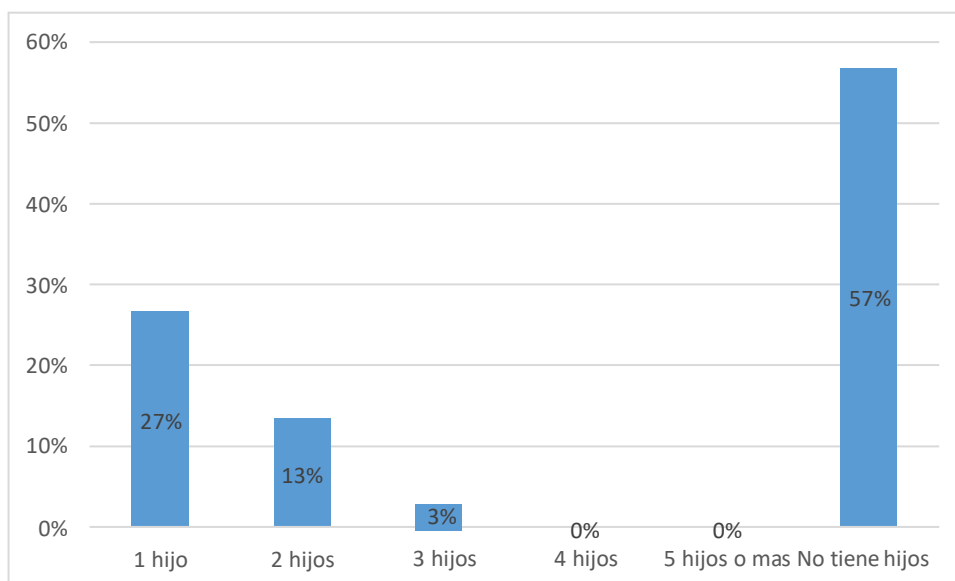


Figura 6. ¿Cuántos hijos tiene?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Por medio de esta tabla podemos observar una subdivisión de quienes dieron como respuesta si en la anterior pregunta, vemos entonces que el 27% (8 entrenadores) de los entrenadores encuestados tienen solamente un hijo, seguido del 13% (4 entrenadores) de los entrenadores los cuales tienen 2 hijos, en representación de una minoría esta quien tiene 3 hijos a quien se le atribuye el 3% (1 entrenador) del porcentaje total. Por otro lado, encontramos el 57% (17 entrenadores) que no tiene hijos.

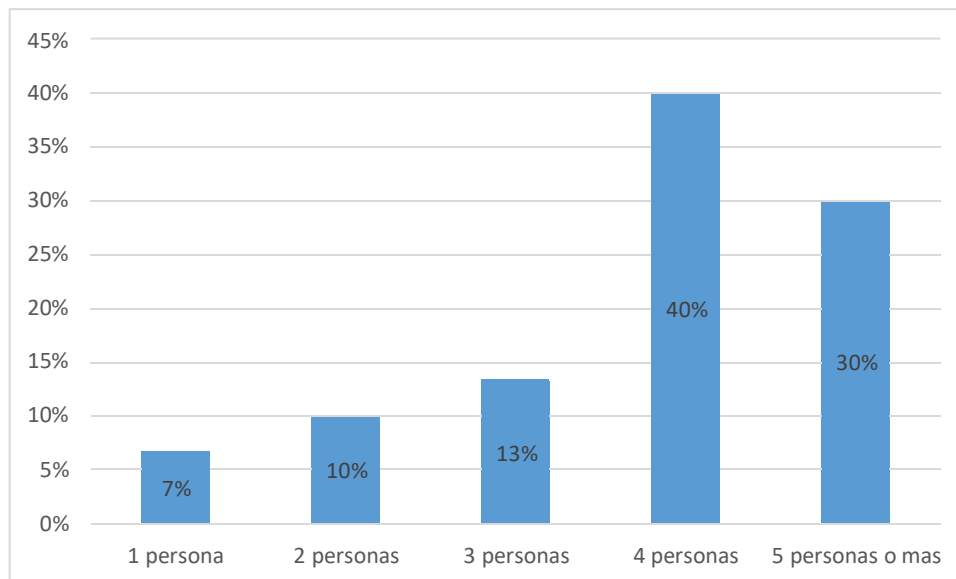


Figura 7. ¿Cuántos integrantes componen su núcleo familiar?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

La figura numero 7 agrupa los datos que nos permite conocer cuántas personas componen el núcleo familiar de cada entrenador, por medio de ella nos damos cuenta entonces, que el núcleo familiar del 40% de los encuestados está compuesto por cuatro personas, representando este dato el porcentaje más alto entre el total de la muestra escogida a estudiar, seguido del 30% quienes componen su núcleo familiar por 5 o más personas, el 13% agrupa a quienes viven con dos familiares más, es decir 3 personas, con un porcentaje menor encontramos a quienes se componen por 2 personas estos son el 10% de los encuestados, por ultimo encontramos a aquellos que viven solos siendo estos el 7% del total de la muestra.

La segunda parte de la encuesta contiene preguntas que nos permitirá conocer información más específica referente al campo laboral y a su formación para desarrollar su cargo.

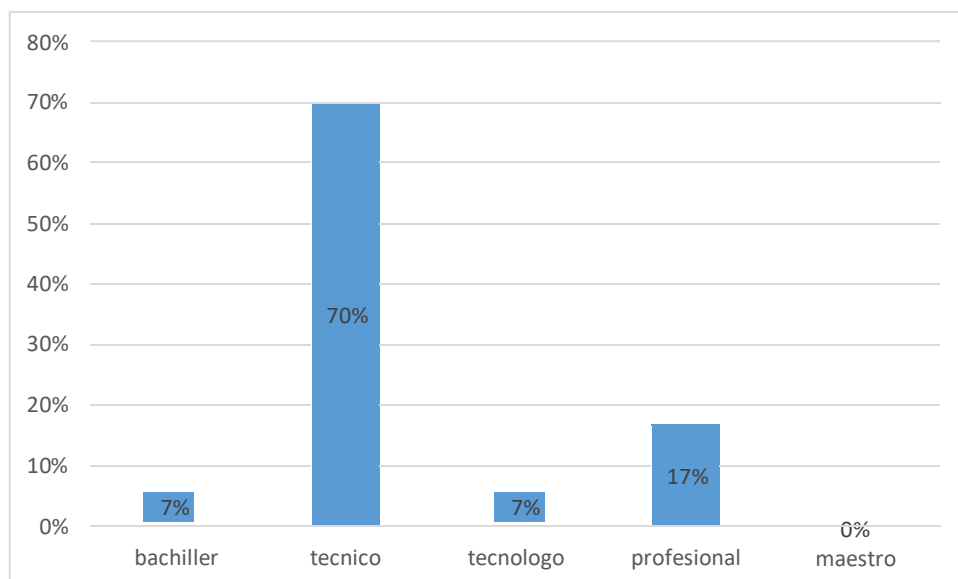


Figura 8. Nivel académico.

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Esta figura nos permite conocer el nivel académico de los entrenadores, en ella podemos observar que la mayor parte de encuestados tienen como nivel académico máximo una formación técnica siendo representado este por un 70% (21 entrenadores), seguido de ellos con un porcentaje bajo están aquellos que tienen formación profesional, estos son el 17% (5 entrenadores) del total de la muestra, se puede evidenciar que quienes tienen un nivel de formación tecnológico son solo 7% (2 personas), al igual que el porcentaje de bachilleres que se desempeñan en esta labor es de 7% (2 personas).

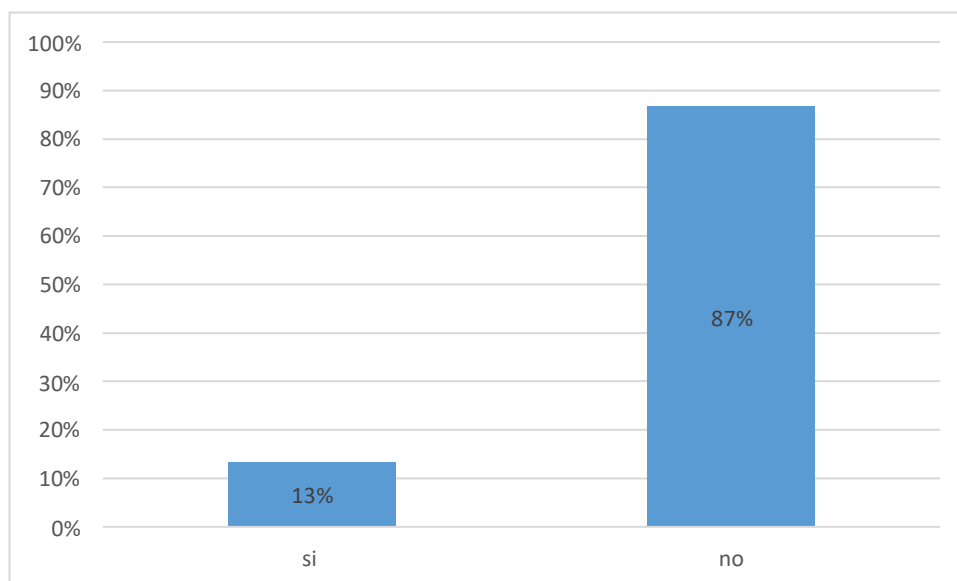


Figura 9. ¿Ha realizado usted alguna especialización?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Este grafico tiene como objetivo dar a conocer que porcentaje de los entrenadores encuestados han realizado una especialización y que porcentaje aún no se especializó, como en él se puede observar el número de entrenadores que ha optado por realizar una especialización es bastante bajo ya que solamente es el 13% y el 87% restante aún no ha decidido especializarse en ningún campo.

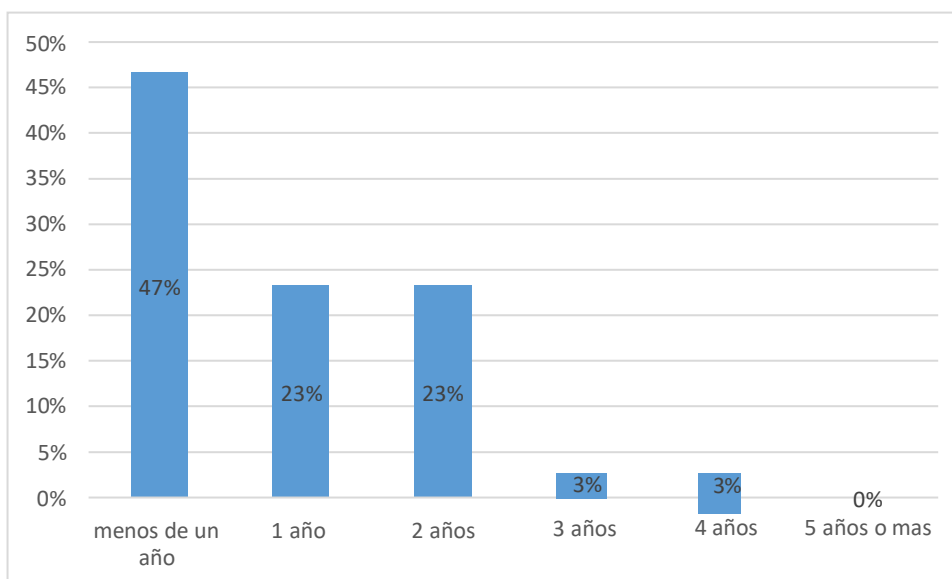


Figura 10. ¿Cuándo fue la última vez que usted se capacito para desarrollar su cargo?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Este diagrama de barras nos enseña los resultados que arrojó la encuesta con referencia a la última vez que cada entrenador se capacito para desempeñarse en su cargo, en el podemos observar que el 47% de ellos se capacito por última vez hace menos de un año, el 23% de ellos recibió capacitación por última vez hace un año, seguido encontramos los resultados del 23% que actualizaron sus conocimientos hace 2 años, por ultimo encontramos a quienes se capacitaron hace 3 y 4 años quienes reciben un porcentaje de la muestra total del 3% para cada uno respectivamente.

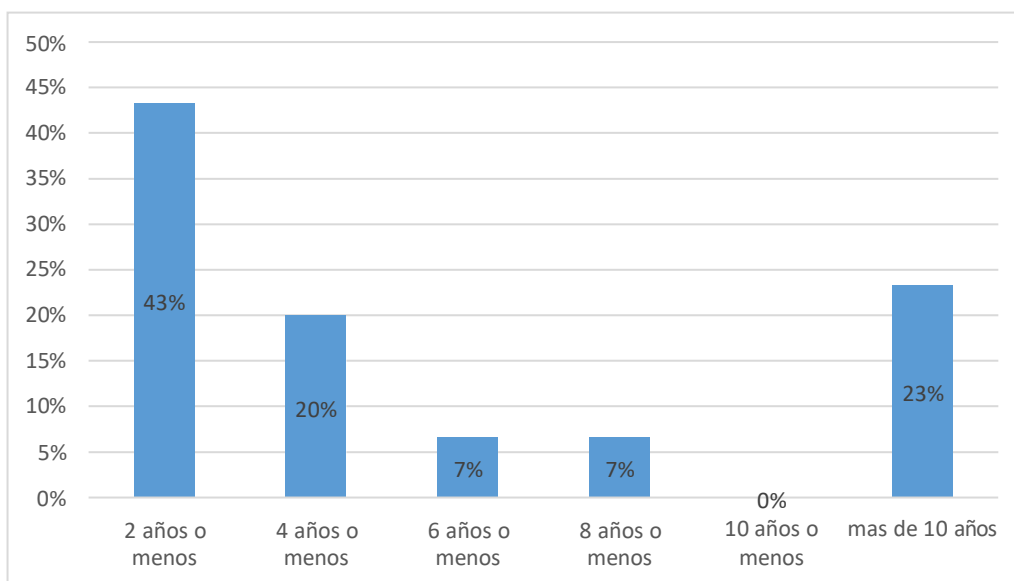


Figura 11. ¿Cuánto tiempo lleva desempeñándose en el cargo como entrenador?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Como punto importante para la caracterización de entrenadores está el tiempo que lleva cada uno desempeñándose en su cargo, punto que se traduce de cierta forma en la experiencia que tienen en el campo. Este grafico nos muestra que el 43% de los entrenadores llevan 2 años o menos de experiencia, el 20% tiene 4 años o menos, el 7% se dedica a esta labor desde hace 6 años o menos igualando en porcentaje (7%) a quienes han trabajado como entrenadores hace 8 años o menos, por ultimo encontramos a quienes tienen una experiencia laboral de más de 10 años en el campo representados por un porcentaje de 23%.

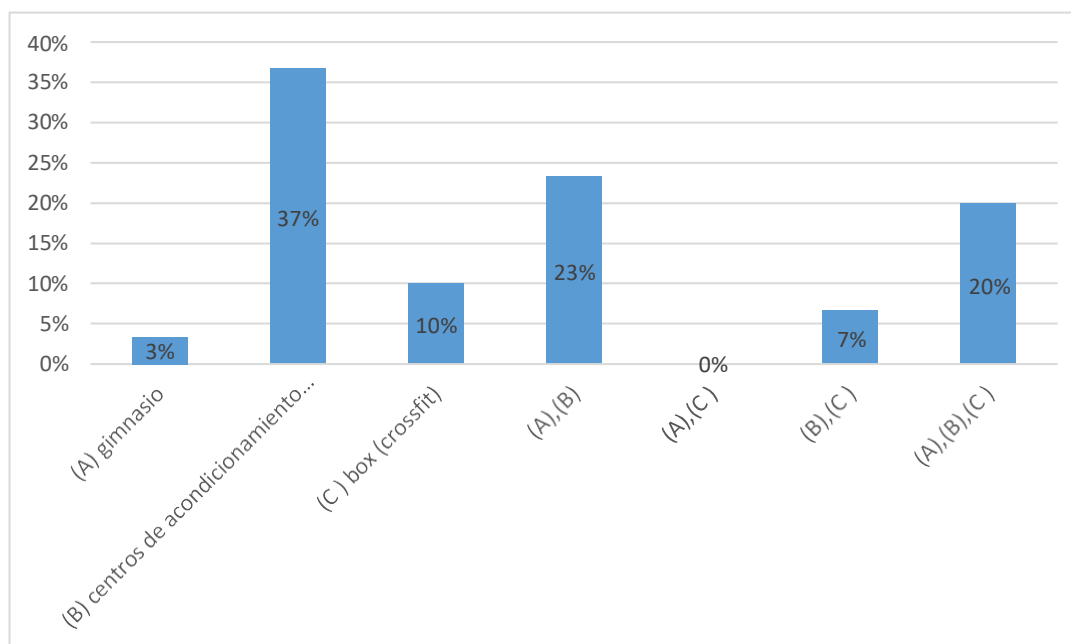


Figura 12. Ha tenido experiencia laboral en:

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

El grafico No.12 nos muestra en que campos han tenido experiencia los entrenadores, al observarlo nos damos cuenta que solo el 3% de la muestra total ha trabajado solo en gimnasios, el 37% de los entrenadores encuestados han desarrollado su labor solo en centros de acondicionamiento físico, el 10% ha prestado sus servicios en únicamente en Box (crossfit). Encontramos también, aquellos que tienen experiencia laboral en 2 o más lugares, están quienes han trabajado en gimnasios y C.A.F (A,B), estos son el 23% del total de la muestra, aquellos que han trabajado en C.A.F y box (crossfit) suman un total de 7%, por ultimo encontramos que el 20% de la muestra total (6 entrenadores) tienen experiencia en los tres campos.

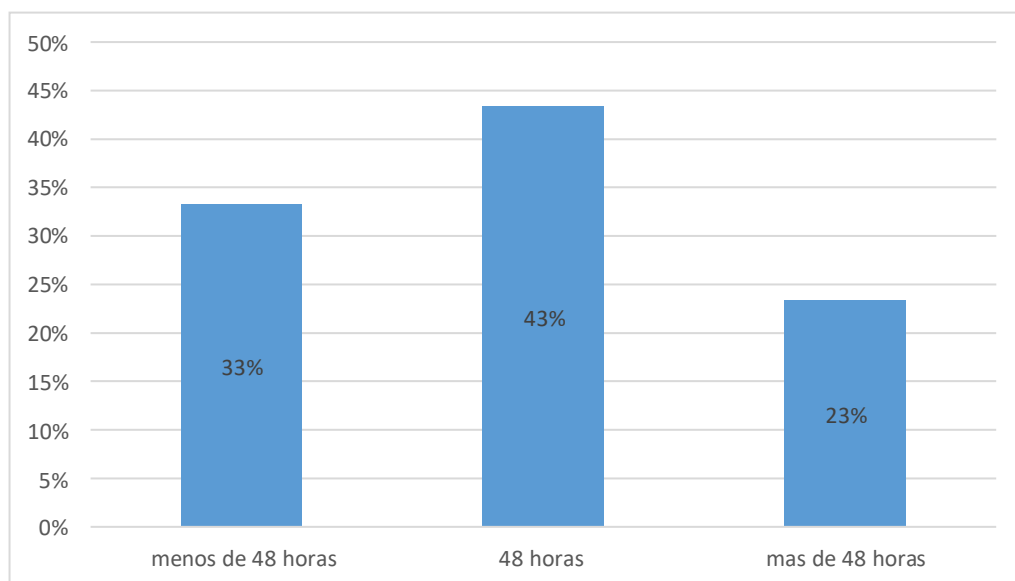


Figura 13. ¿Con cuántas horas debe cumplir semanalmente en su lugar de trabajo (GYM, CAFÉ, BOX)?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Este grafico nos permite conocer la cantidad de horas que trabajan los entrenadores semanalmente, aquí podemos darnos cuenta que el 33% de los entrenadores trabajan un tiempo menor a 48 horas en la semana, el 43% de los entrenadores deben cumplir con 48 horas semanales y solo el 23% trabaja un tiempo mayor a 48 horas por semana.

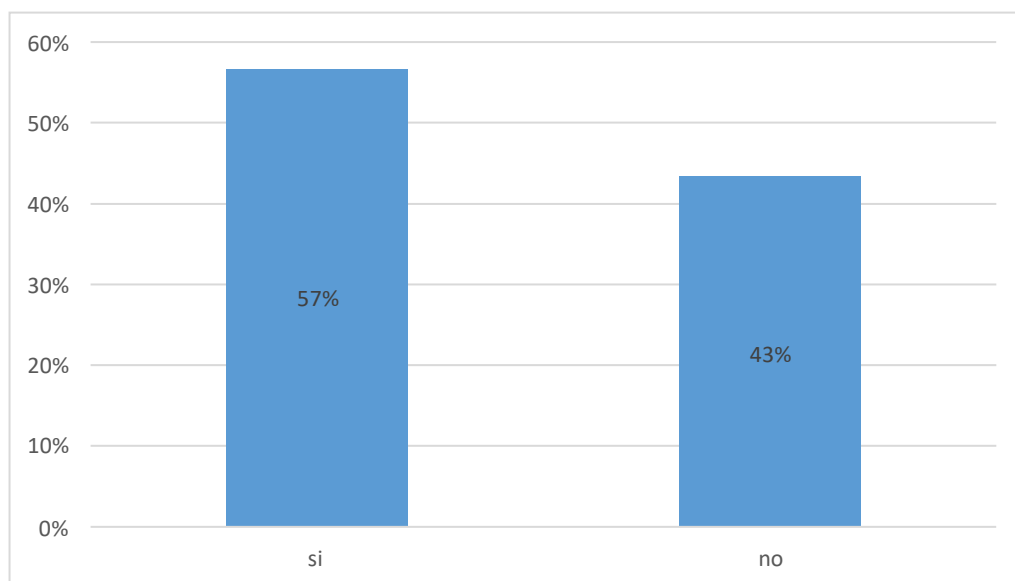


Figura 14. ¿Dedica tiempo adicional a prestar servicios personalizados por fuera de su horario laboral?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Encontramos como dato importante saber si los entrenadores realizaban entrenamientos personalizados por fuera de su horario laboral, esta pregunta arrojó como resultado que el 57% de los entrenadores si dedican tiempo a los entrenamientos personalizados; por otro lado, encontramos que el 43% restante del total de la muestra no prestan este servicio.

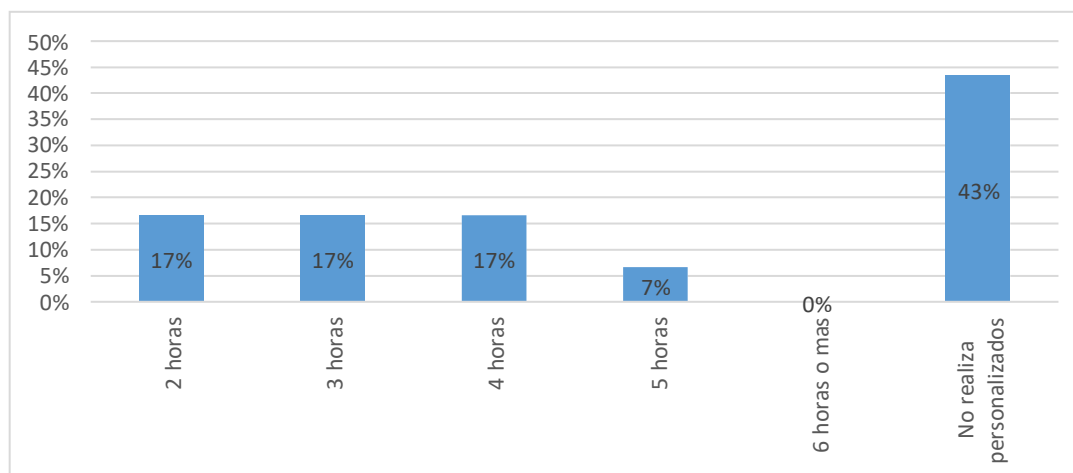


Figura 15. ¿Cuántas horas diarias dedica a los entrenamientos personalizados?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Este diagrama de barras agrupa los datos correspondientes a la cantidad de horas que dedican los entrenadores a realizar entrenamientos personalizados, en ella podemos observar que el 17% del porcentaje total dedica 2 horas a estos entrenamientos, quienes dedican 3 horas a trabajos personalizados están agrupados dentro de un 17% de entrenadores encuestados, encontramos luego al 17% que dedican 4 horas de su día para realizar este tipo de actividades, quienes dedican 5 horas solo son el 7%, por ultimo esta el 57% de la población encuestada los cuales no realizan entrenamientos personalizados.

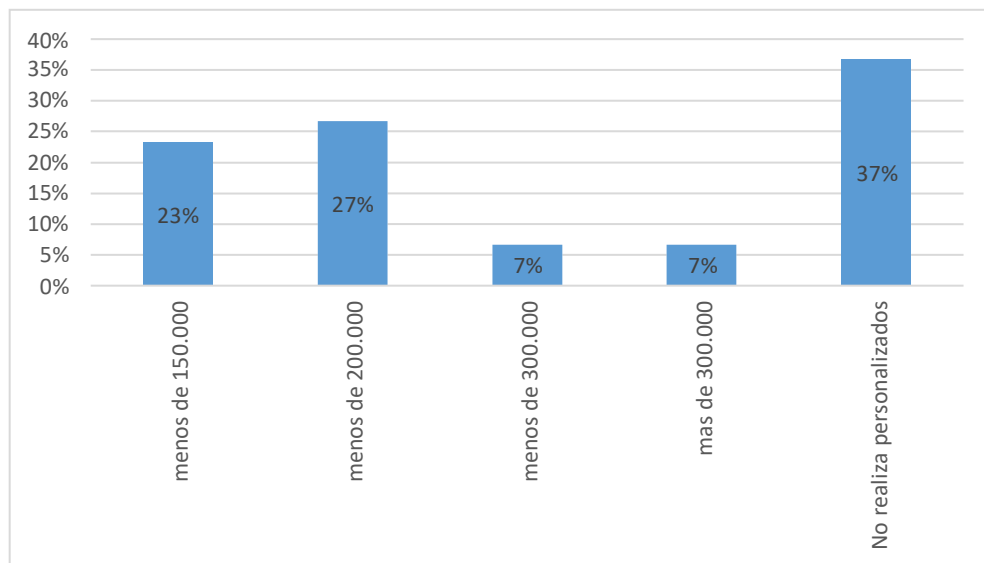


Figura 16. ¿Cuánto cobra habitualmente por un servicio personalizado?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Esta figura agrupa y nos permite conocer cuanto cobran los entrenadores por su servicio personalizado, en el podemos ver que el 23% de los entrenadores cobran menos de 150.000 por su servicio personalizado, el 27% de ellos cobra menos de 200.000, el 7% de ellos tiene una tarifa que no supera los 300.000, después de ellos encontramos a quienes tienen un costo por su servicio superior a 300.000 estos son agrupados en un 7%, por ultimo encontramos el 37% de los entrenadores quienes no prestan servicio personalizado.

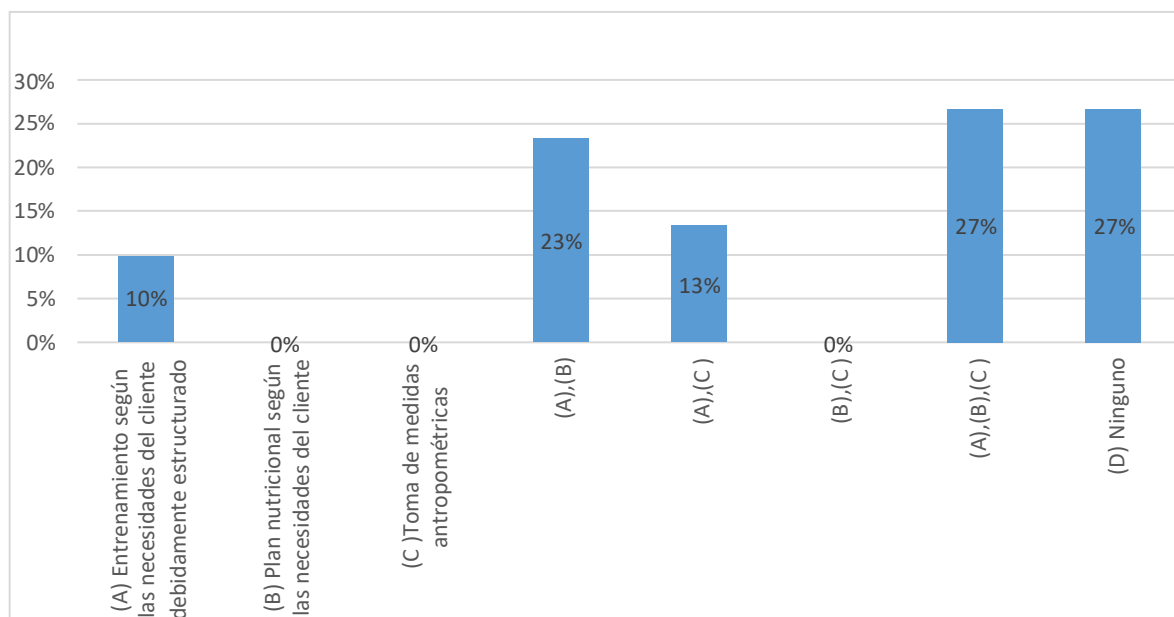


Figura 17. El servicio personalizado que usted brinda incluye los siguientes servicios

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Este grafico nos permite conocer que incluye el servicio que presta cada entrenador, en ella se puede apreciar que el 10% de los entrenadores brindan un entrenamiento debidamente estructurado según los requerimientos del cliente, ningún entrenador brinda de forma individual servicios como toma de medidas antropométricas o estructuración de plan nutricional, el 23% de los instructores brindan dentro de su servicio un entrenamiento debidamente estructurado acompañado de un plan nutricional, el 13% incluyen dentro de su trabajo personalizado un entrenamiento acorde a lo que el cliente necesita y la toma de medidas antropométricas, el 27% de los encuestados aseguran prestar los tres servicios dentro de su plan, por otro lado observamos que el 27% de los entrenadores encuestados no prestan ninguno de los servicios mencionados.

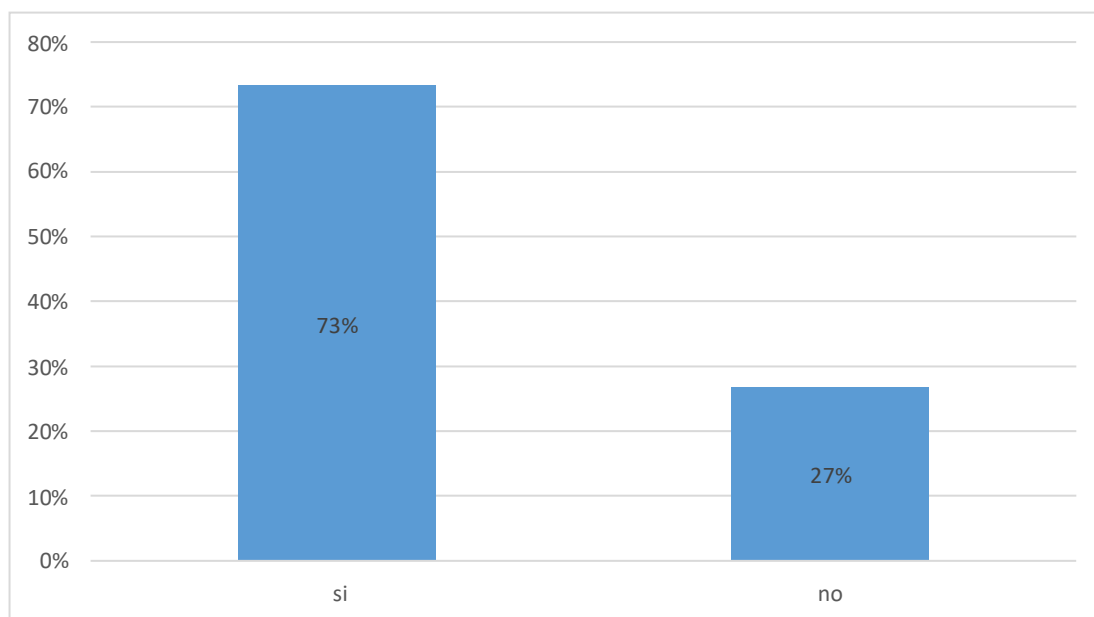


Figura 18. ¿Aplica usted como herramienta de trabajo la planificación del entrenamiento por medio de macrociclos?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Esta pregunta pretende conocer que cantidad de entrenadores utiliza como herramienta de trabajo la planificación del entrenamiento por medio de macrociclos, en la gráfica podemos darnos cuenta que el 73% de los entrenadores si hacen uso de esta herramienta, por el contrario, el 27% restante no utilizan la estructuración de entrenamientos por macrociclos.

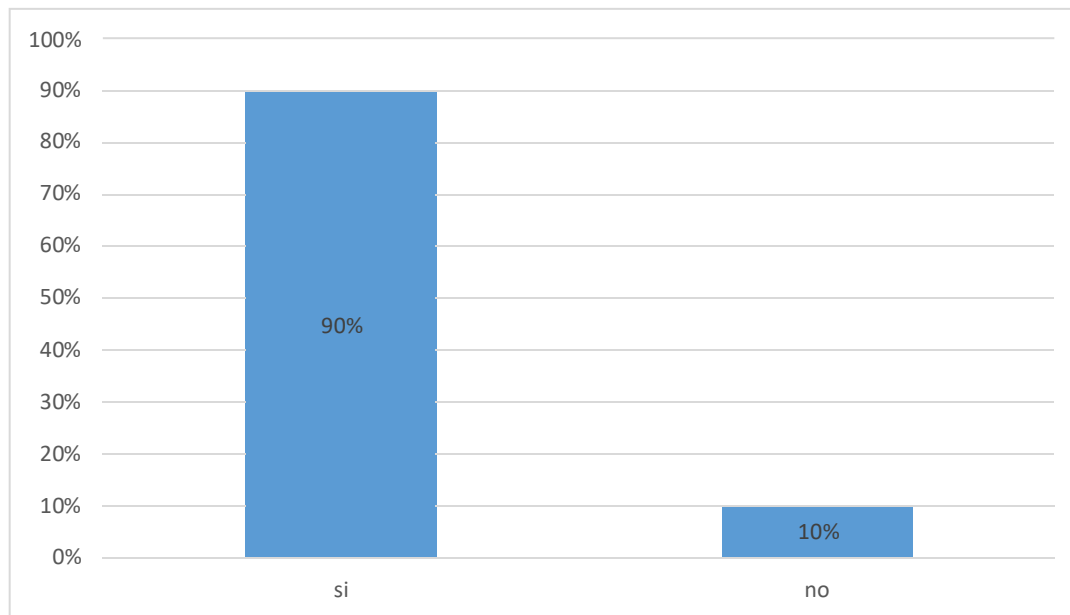


Figura 19. ¿Dentro de la planificación del entrenamiento utiliza usted el principio de alternancia de cargas?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Este diagrama de barras nos permite conocer que cantidad de entrenadores aplica dentro de su entrenamiento el principio de alternancia de las cargas y que porcentaje no lo hace. Al analizarla podemos darnos cuenta que el 90% de los entrenadores encuestados si hacen uso de este principio, solo el 10% de ellos no lo utiliza para la estructuración de sus planes de entrenamiento.

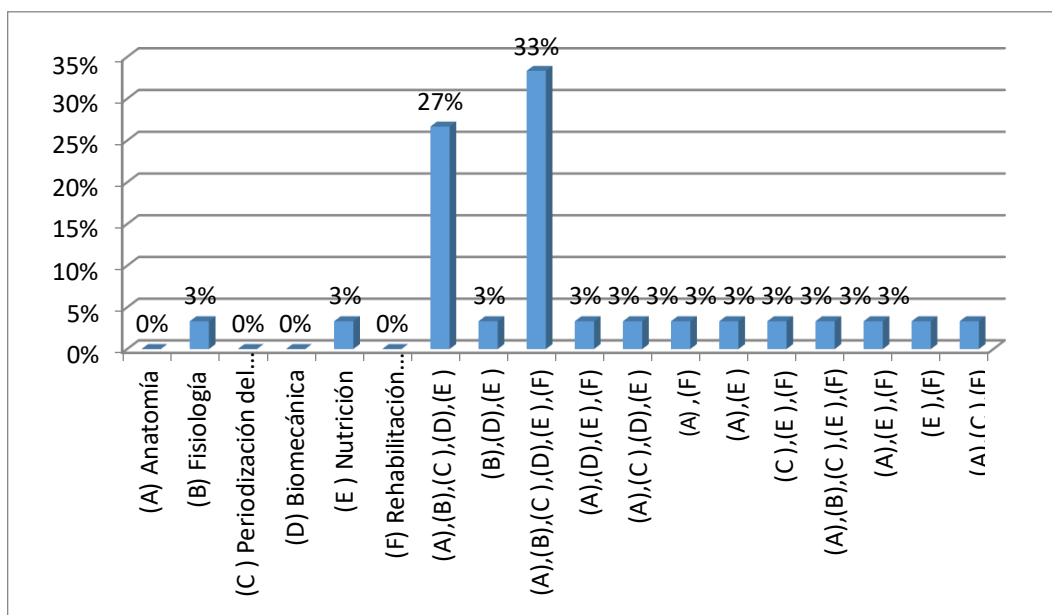


Figura 20. Tiene usted conocimientos en los siguientes campos:

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Como dato importante tenemos esta pregunta que pretende conocer en que campos tienen conocimiento los entrenadores encuestados, este arrojó los siguientes resultados:

Tabla 1

Conocimiento general sobre la cultura física y el ejercicio

Tiene usted conocimientos en los siguientes campos:	Entrenadores	Porcentaje
(A) Anatomía	0	0%
(B) Fisiología	1	3%
(C) Periodización del entrenamiento	0	0%
(D) Biomecánica	0	0%
(E) Nutrición	1	3%
(F) Rehabilitación deportiva	0	0%
(A),(B),(C),(D),(E)	8	27%
(B),(D),(E)	1	3%
(A),(B),(C),(D),(E),(F)	10	33%
(A),(D),(E),(F)	1	3%

(A),(C),(D),(E)	1	3%
(A),(F)	1	3%
(A),(E)	1	3%
(C),(E),(F)	1	3%
(A),(B),(C),(E),(F)	1	3%
(A),(E),(F)	1	3%
(E),(F)	1	3%
(A),(C),(F)	1	3%

Nota. Resultados de la encuesta aplicada. Fuente: Elaborada propia a partir de esta investigación

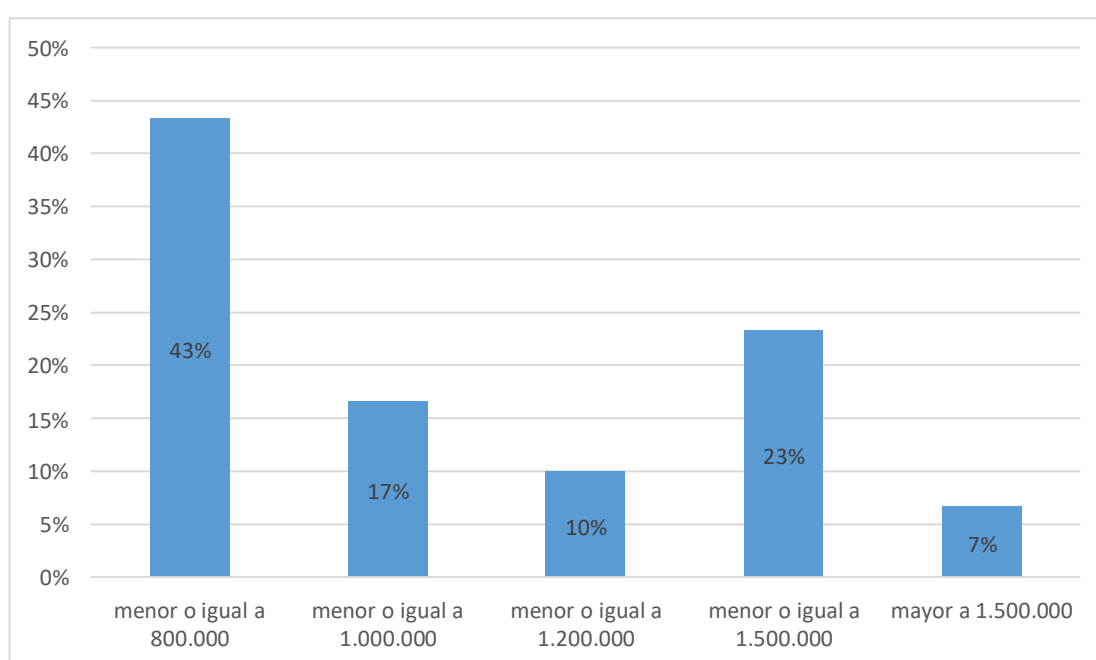


Figura 21. ¿Cuál es el monto que recibe usted mensual por la prestación de servicios en su lugar de trabajo?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Este diagrama de barras nos permite conocer cuáles son los ingresos de los entrenadores del municipio de yumbo por la prestación de su servicio dentro de los gimnasios, box y C.A.F. al observarlo podemos darnos cuenta que el 43% de ellos reciben un monto menor o igual a 800.000, el 17% de ellos

reciben mensualmente un valor menor o igual a 1.000.000, el 10% de los entrenadores encuestados tienen un ingreso mensual menor o igual a 1.200.000, el 23% reciben un salario de 1.500.000 o menos y solo el 7% reciben un monto mayor a 1.500.000.

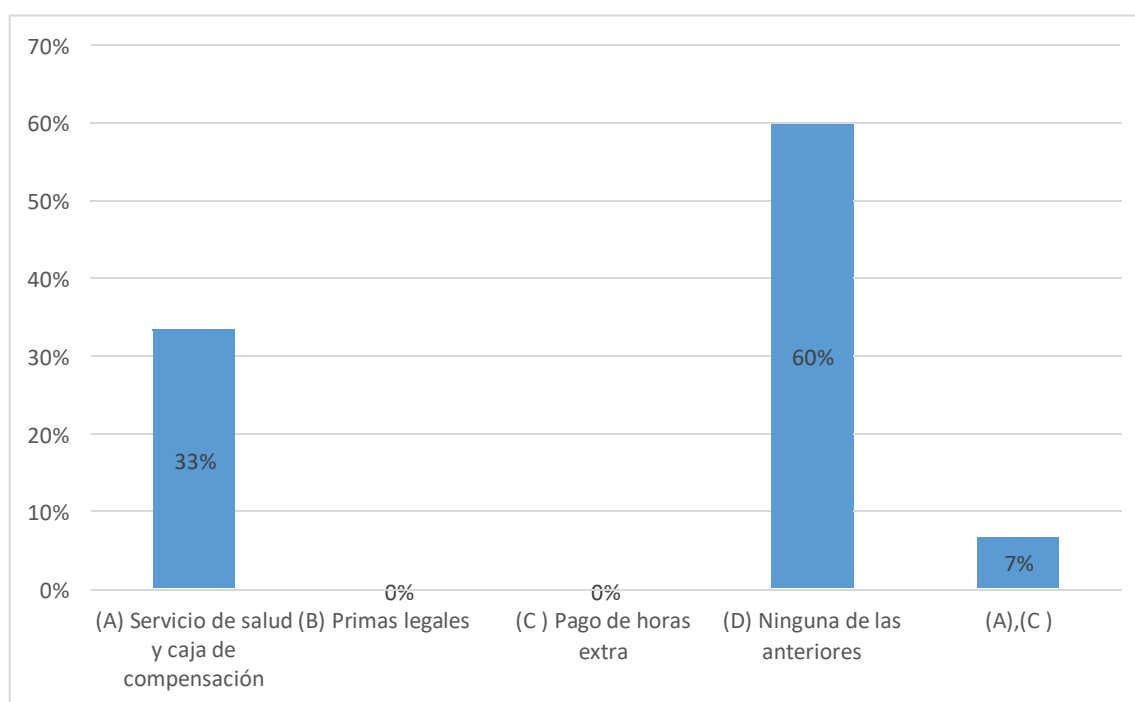


Figura 22. Usted cuenta con:

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Este grafico agrupa los datos que nos permiten saber con qué prestaciones cuentan los entrenadores de los diferentes centros deportivos que se encuentran en estudio. Al observar los datos nos damos cuenta que el 33% de ellos cuentan con servicio de salud y caja de compensación, solo el 7% cuenta con más de un beneficio, estos beneficios son servicio de salud, caja de compensación y pago de horas extra. Por otro lado, encontramos que el 60% no cuentan con ningún beneficio o prestación.

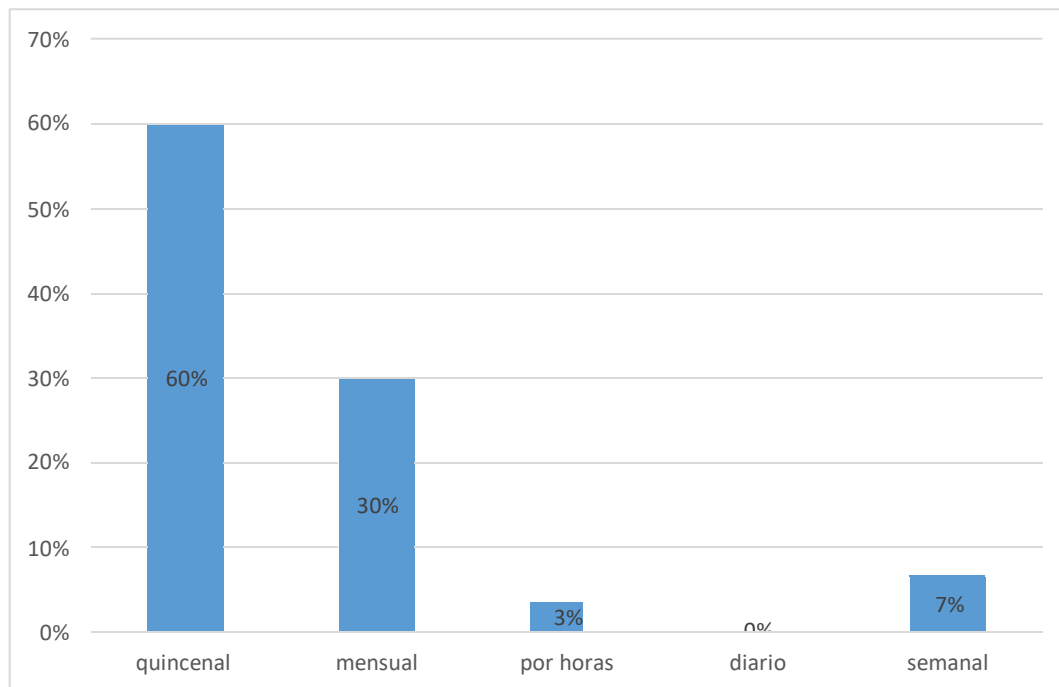


Figura 23. El pago que usted recibe es:

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

La figura numero 23 representa que porcentaje de entrenadores recibe su pago cada mes, cada quincena, diario, semanal o a cuántos de ellos les pagan por cada hora trabajada. Posterior al análisis de dicho grafico podemos darnos cuenta que el 60% de los encuestados reciben un pago quincenal, el 30% reciben un pago cada mes, solamente el 7% de la muestra reciben un pago semanal, encontramos también que al 3% de ellos les pagan con base a las horas que labora.

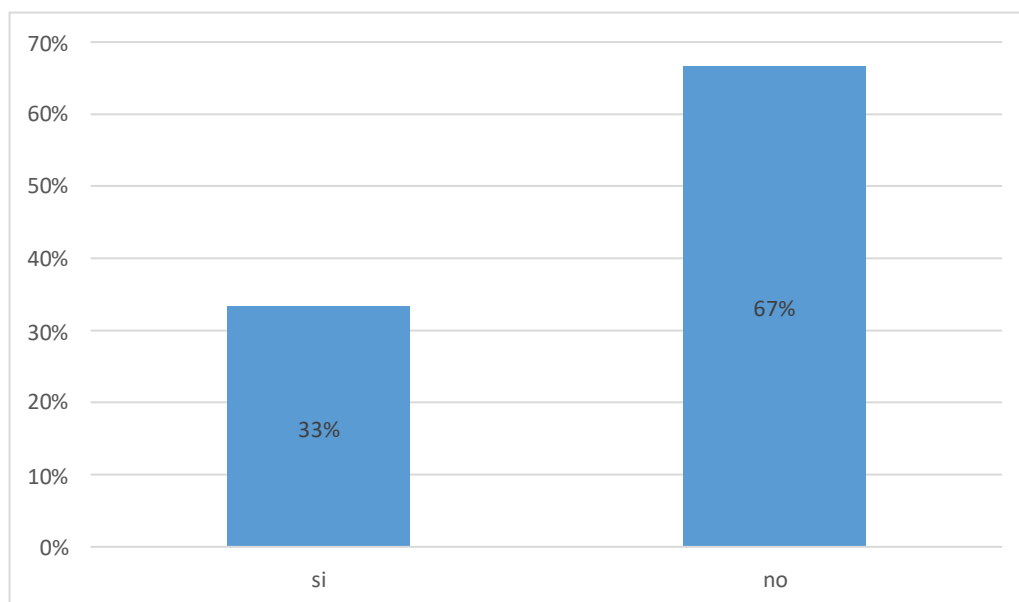


Figura 24. ¿Adicional a este trabajo cuenta usted con otro empleo?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Encontramos importante conocer si los entrenadores tienen un trabajo alterno al que desarrollan dentro de los diferentes Gimnasios, C.A.F o box (crossfit). La figura No.24 agrupa y nos permite saber qué porcentaje de los entrenadores desarrollan otra actividad que les proporcione ingresos y que porcentaje solo tienen una fuente de ingresos, nos damos cuenta entonces que el 33% de los instructores encuestados si tienen o desarrollan otra actividad laboral; por otro lado, encontramos al 67% restante que solo tienen como fuente de ingresos su trabajo dentro de estos centros deportivos.

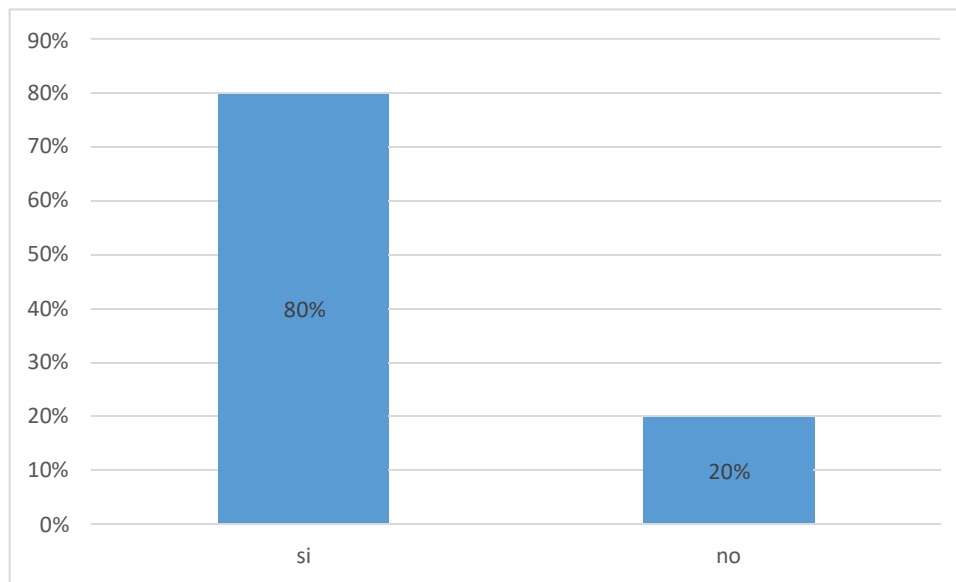


Figura 25. ¿Es usted o fue deportista anteriormente?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Analizando la figura número 25 que nos permite saber cuántos entrenadores practican o practicaban algún deporte anteriormente, podemos darnos cuenta que el 80% de ellos se dedicaban a la práctica de alguna actividad deportiva, en cambio el 20% restante no realizaban ningún tipo de deporte.

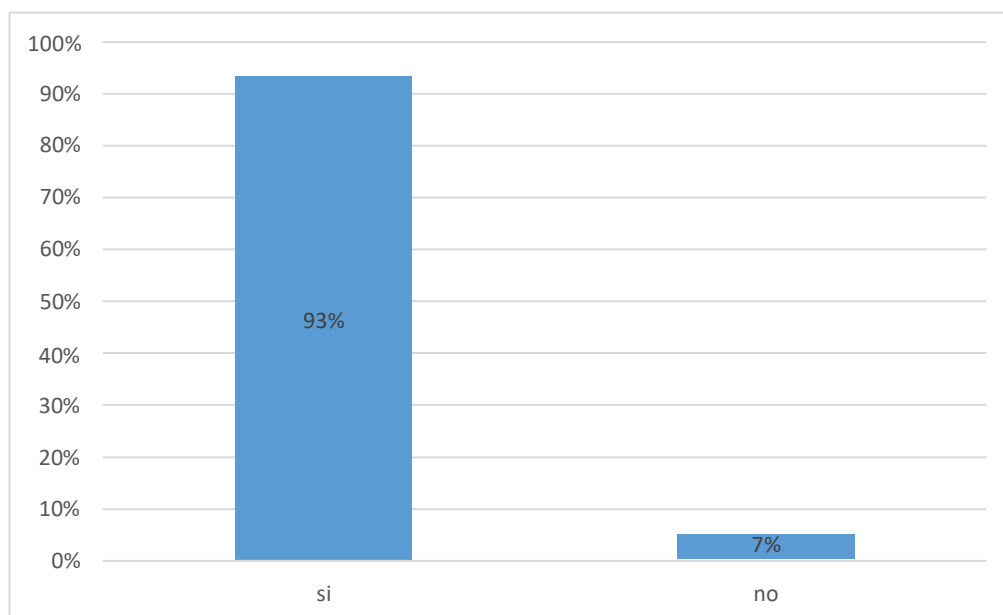


Figura 26. ¿Actualmente dedica usted tiempo a su entrenamiento?

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

Esta grafica nos permite conocer cuántos entrenadores dedican actualmente tiempo a su entrenamiento, por medio de ella podemos darnos cuenta que el 93% de la población encuestada si hace uso de una parte de su tiempo para su entrenamiento personal; por otro lado, encontramos que el 7 % de ellos no realizan actividad deportiva.

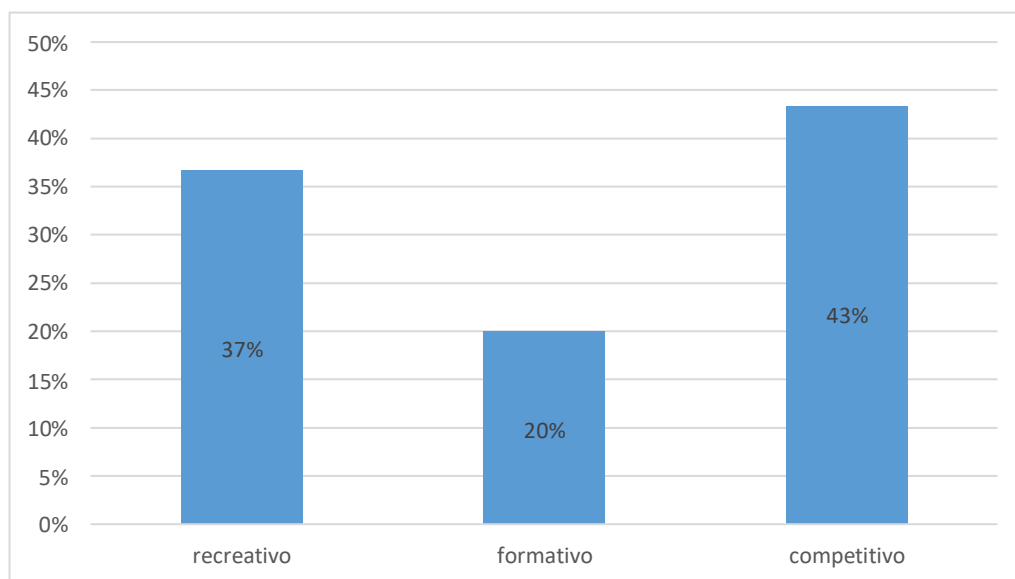


Figura 27. En la actualidad practica usted deporte de forma:

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

El diagrama de barras No. 27 agrupa los datos que nos permite conocer que cantidad de entrenadores practican en la actualidad deporte de forma recreativa, formativa o competitiva. Al observar la figura podemos observar que el 37% practican deporte recreativo, el 20% de los encuestados realizan actividad deportiva de forma formativo y el 43% de ellos lo hacen de forma competitiva.

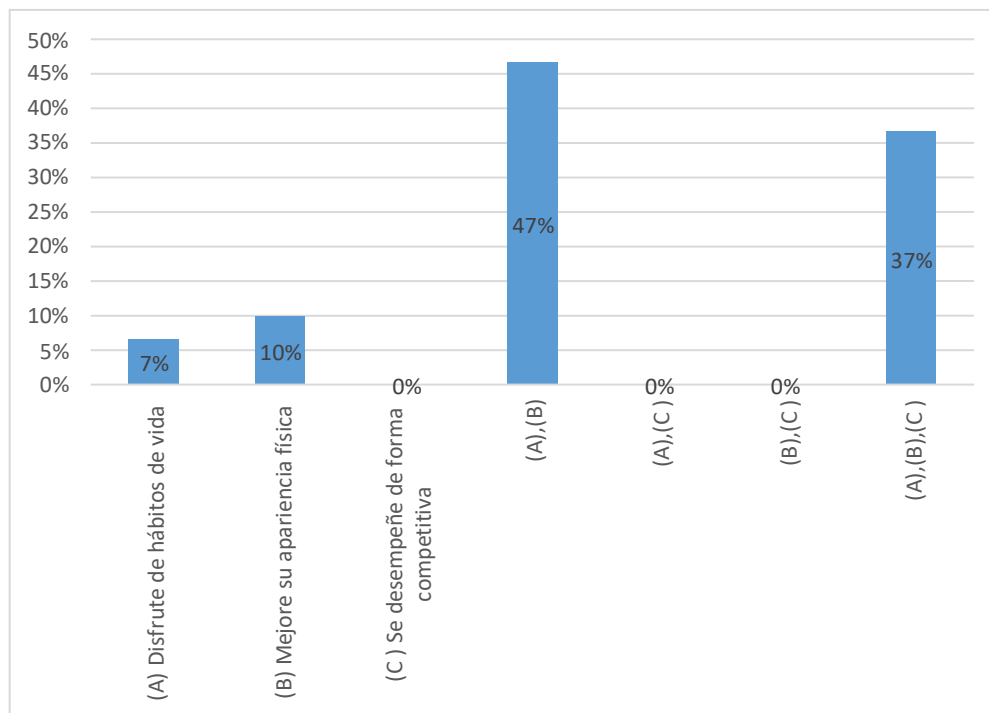


Figura 28. observa usted que el servicio que usted brinda como entrenador contribuye al cliente para que este:

Fuente: Elaboración a partir de esta investigación.

La figura No. 28 nos permite conocer en qué aspectos busca el instructor contribuir con su cliente. Al observar el diagrama de barras podemos darnos cuenta que el 7% de ellos buscan que su cliente disfrute de un estilo de vida saludable, el 10% de ellos buscan que el cliente mejore únicamente su apariencia física, el 47% de los instructores buscan que su asesorado disfrute de hábitos de vida saludables y mejoren su apariencia física, por ultimo encontramos que el 37% además de buscar que su cliente disfrute de hábitos de vida saludable y mejore su apariencia física los prepara también con un objetivo competitivo.

La tabla que aparecerá a continuación nos muestra de forma detallada que porcentaje y a cuantos entrenadores hace referencia este porcentaje que conocen los principios del entrenamiento ahí mencionados.

Tabla 2

Conocimiento sobre los principios del entrenamiento.

¿Qué principios del entrenamiento conoce usted?	Entrenadores	porcentaje
(A) Principio de alternancia de cargas	1	3%
(B) Principio de individualización	0	0%
(C)Principio de progresión de cargas	0	0%
(D) Principio de continuidad	1	3%
(E)Principio de especificidad	0	0%
(F) Principio de especialización	0	0%
(G) Principio de sobrecarga	0	0%
(H) Principio de sobrecarga	0	0%
(I) Todas las anteriores	15	50%
(A),(E),(H)	1	3%
(A),(B),(C),(D),(E),(G),(H)	2	7%
(A),(C),(G)	1	3%
(A),(C),(D),(E),(G)	1	3%
(A),(B),(C),(H)	2	7%
(A),(B),(C),(D),(E),(F),(H)	1	3%
(A),(C),(F),(G),(H)	1	3%
(A),(B),(C),(F),(G),(H)	1	3%
(A),(C),(G),(H)	1	3%
(A),(B),(C),(D),(F)	1	3%
(A),(B),(C),(D),(H)	1	3%

Nota. Resultados de la encuesta. Fuente: elaboración propia a partir de esta investigación

La tabla que verán a continuación muestra de forma detallada que porcentaje de entrenadores (con su equivalencia en cantidad de entrenadores encuestados) aplican los principios del entrenamiento que conocen para la estructuración del plan de trabajo.

Tabla 3

Principios que se usan para estructurar el entrenamiento

¿Qué principios utiliza usted a la hora de estructurar el entrenamiento de sus clientes?	Entrenadores	Porcentaje
(A) Principio de alternancia de cargas	1	3%
(B) Principio de individualización	0	0%
(C)Principio de progresión de cargas	0	0%
(D) Principio de continuidad	1	3%
(E)Principio de especificidad	0	0%
(F) Principio de especialización	0	0%
(G) Principio de sobrecarga	0	0%
(H) Principio de sobrecarga	0	0%
(I) Todas las anteriores	12	40%
(A),(E),(H)	1	3%
(B),(D),(E),(H)	1	3%
(A),(C),(G)	1	3%
(A),(C),(D)	1	3%
(A),(C),(H)	1	3%
(A),(C),(D),(H)	1	3%
(A),(B),(C),(D),(E),(G),(H)	2	7%
(A),(B),(C),(D),(E),(F)	1	3%
(A),(B),(C),(H)	1	3%
(D),(G),(H)	1	3%
(A),(C),(F),(G),(H)	1	3%
(A),(B),(D),(G),(H)	1	3%
(A),(C),(G),(H)	1	3%
(A),(B),(C),(D),(F)	1	3%
(A),(B),(C),(D),(H)	1	3%

Nota. Resultados de encuesta. Fuente: Elaboración propia a partir de esta investigación

7. CONCLUSIONES

Es importante mencionar que la mayoría de los entrenadores y/o instructores CAF's –Centros de Acondicionamiento Físico- se caracterizaron por ser mayoritariamente hombres, tener una edad que ronda entre los intervalos de 20 a 30 años –con una media aritmética de 29.6 y una moda de 27 años respectivamente, pertenecer al estrato 2, convivir con 4 personas que componen su núcleo familiar y aunque casi la mitad de los encuestados -13 para ser exactos- tienden a tener solamente un hijo, la mayoría de estos aun no los tienen.

Ahora bien, con relación a su formación académica o a su nivel de escolaridad la mayoría han realizado algún curso técnico -21- y solo una pequeña proporción -5- han cursado satisfactoriamente en la universidad y la gran mayoría de estos individuos han llevado a cabo una especialización. Del mismo modo, casi la mitad de los entrenadores y/o instructores han realizado algún tipo de capacitación hace menos de un año.

Por otra parte, la información laboral de estos individuos revela que la mayoría solo un poco menos de la mitad -13- solo llevan 2 años o menos desempeñando su cargo como entrenador y/o instructor. Además, estos tienden a haber tenido una experiencia laboral, principalmente en centros de acondicionamiento físico -11- y muy pocos la han tenido en un gimnasio, un box de crossfit y un centro de acondicionamiento físico al mismo tiempo. Una gran parte -13- debe cumplir exactamente con 48 horas semanales en su trabajo y, aunque más del 50% presta servicios de acondicionamiento o entrenamiento a algún usuario de manera personalizada, hay una proporción similar en aquellos que le dedican 2,3 y hasta 4 horas en ello con un valor ligeramente menor a 200 mil pesos por concepto de

mensualidad que tienden a incluir un plan de entrenamiento según las necesidades del usuario, un plan nutricional de acuerdo con las demandas energéticas del usuario y las medidas antropométricas.

Para concluir, la mayoría de los entrenadores y/o instructores que participaron en el estudio reciben un monto ligeramente inferior a 800 mil pesos durante el mes y es pagado cada quince días. Sin embargo, a pesar de que el 40% -12- de ellos cotizan servicio de salud y caja de compensación, el 60 por ciento restante no están asegurados o no tienen prestaciones sociales de ningún tipo.

8. RECOMENDACIONES

Debido a lo evidenciado anteriormente, se hace estrictamente necesario que, por lo menos, aquellos entrenadores y/o instructores que no poseen un grado de escolaridad superior al bachiller puedan realizar un curso técnico sobre entrenamiento y/o acondicionamiento para mejorar considerablemente la calidad con la que presta el servicio y, del mismo modo, puedan seguir asistiendo a capacitaciones pertinentes a su labor para ser competentes en el típico gimnasio convencional, en un centro de acondicionamiento físico y en un box de crossfit.

De igual manera, se recomienda que, aquellos entrenadores y/o instructores que no prestan algún tipo de servicio personalizado lo hagan ya que, directamente, habrá un crecimiento considerable de sus ingresos que le ayudarán a aportar mucho más en los gastos del hogar y le dará la experiencia necesaria para ser más competente en su trabajo y en su quehacer como entrenador o instructor, además muy buenas referencias en su currículum laboral.

Teniendo en cuenta lo anterior, también es importante que las instituciones rectoras del deporte hagan un seguimiento constante a los centros de acondicionamiento financiados por el estado para conocer las competencias relacionadas con el saber, el hacer y el saber hacer del personal encargado de dirigir a las personas en la práctica de actividad física; además, de generar espacios que propicien la capacitación de los entrenadores o instructores que trabajan en gimnasios o centros de acondicionamiento particulares.

Para terminar, es necesario recomendar que se siga indagando mucho sobre el nivel de calidad en lo relacionado con el servicio que prestan los entrenadores, bien sea en centros de acondicionamiento particulares o aquellos financiados por el estado, para tener una visión mucho más amplia y objetiva por parte de los usuarios que, a la larga, son los individuos que directamente se benefician de ellos.

Cronograma

Fase	Nº	ACTIVIDADES	Ag-dic 2017					Feb-Jun 2018					Ag-dic 2018					RESPONSABLES	SEGUIMIENTO O CIERRE DE ACCIONES
			Ag	Sep	Oct	Nov	Dic	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic		
FORMULACIÓN DE LA PROPUESTA	1	Determinación de la viabilidad de la idea																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	70%
	2	Recolección de información teórica																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	50%
	3	Revisión de antecedentes de la investigación																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	80%
	4	Planteamiento del problema de investigación																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	80%
	5	Formulación de Objetivos																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	80%
	6	Referentes Legales																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	60%
	7	Referentes Conceptuales																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	60%
	8	Avances: metodológicos y de diseño de la estrategia																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	60%
Marco Teórico	1	Ajustes Conceptuales																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	2	Revisión Bibliográfica																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	3	Redacción del marco teórico																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
Fase	Nº	ACTIVIDADES																	SEGUIMIENTO O CIERRE DE ACCIONES
			Ag	Sep	Oct	Nov	Dic	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic		
DISEÑO METODOLÓGICO	1	Descripción de tipo de estudio y enfoque																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	2	Concertación con la Población																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	3	Diseño de instrumento de encuesta																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	4	Diseño de instrumento de entrevista																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
IMPLEMENTACIÓN DE LA	1	Reconocimiento de la población a investigar																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	2	Aplicación de la encuesta																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	3	Realización de las entrevistas																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
RESULTADOS Y ELABORACIÓN DEL INFORME FINAL	1	Título																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	2	Justificación																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	3	Planteamiento del problema de investigación																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	4	Objetivos																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	5	Marcos referencia: Teórico, contextual, Informático/E																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	6	Estructura metodológica																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	7	Análisis de la información																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	8	Resultados y Conclusiones																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	9	Cumplimiento de protocolo de aprobación																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	10	Socialización del trabajo de grado																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	
	11	Sustentación del trabajo de grado																Richard Arroyo Juan Esteban Guzman	

REFERENTE BIBLIOGRÁFICO

- Bonilla, E., Hurtado, J. y Jaramillo C. (2009). *Google Scholar*. Recuperado el 28 de Octubre de 2018, de <http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=SUV.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=013978>
- Campos, A. (2005). *Situación profesional de las personas que trabajan en funciones de actividad física y deporte en la comunidad autónoma valenciana*. Valencia, España. Recuperado el 31 de Julio de 2018
- Campos, A. (2007). *Los profesionales de la actividad física y del deporte como elemento de garantía y calidad de los servicios, ciudad de Madrid España*. Madrid.
- Comfama. ((s.f)). *Comfama*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de https://www.comfama.com/contenidos/noticarteleras/20140521/conoce-cuales-son-las-diferencias-entre-gimnasios-y-capf-comfama.asp?id_Not=40849
- Concepto definicion . (1 de Mayo de 2016). *Coneptodefinicion*. Recuperado el 23 de Noviembre de 2017, de <http://conceptodefinicion.de/instructor/>
- Concepto definicion. (26 de Mayo de 2014). *Concepto definicion* . Recuperado el 24 de noviembre de 2017, de <http://conceptodefinicion.de/integral/>
- Definicion. ((s.f)). *Definicion*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de <https://definicion.mx/gimnasio/>
- Diccionario actual. ((s.f)). *Diccionario actual*. Recuperado el 23 de Noviembre de 2017, de <https://diccionarioactual.com/instructor/>
- Diccionario de Crossfit. ((s.f)). *Diccionario de crossfit*. Recuperado el 24 de noviembre de 2017, de <https://www.fullcrossfit.com/diccionario-de-crossfit/>
- Diccionario de la lengua española. (2005). *Word reference*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de <http://www.wordreference.com/definicion/entrenador>
- Diccionario de la lengua española. (2005). *Word reference*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de <http://www.wordreference.com/definicion/gimnasio>
- Ecured. (2017). *Ecured*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de https://www.ecured.cu/Entrenador_deportivo
- Estilo Rx. (s.f). *Estilo Rx*. Recuperado el 24 de noviembre de 2017, de <http://www.estilorx.com/que-es-el-crossfit/>
- Glassman, G. (Julio de 2007). Entendiendo el crossfit. *Revista Crossfit*, 56(1), 1-6. Recuperado el 2018 de Noviembre de 2018, de <http://eastvalleycrossfit.com/wp-content/uploads/2010/08/CrossFitnewsFinalJULY.pdf>
- Melero, F. (Abril de 2014). Estudio de las variables que participan en los estilos de liderazgo de entrenadores deportivos de baloncesto desde el modelo

- multidimensional. *Liminales. Escritos sobre psicología y sociedad*, 1(5), 71-94.
Recuperado el 5 de Noviembre de 2018, de
<http://revistafacso.ucentral.cl/index.php/liminales/article/viewFile/153/149>
- Olivo, J., & Rondan, M. (2013). *Desempeño Laboral de Instructores de Gimnasios Ubicados en Guayaquil, Samborondón, Milagro y Naranjito*. Guayaquil.
- Perez, M. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2(1), 23. doi:8423
- Salvatierra, G. (18 de Diciembre de 2014). Estudio del nuevo fenómeno deportivo Crossfit. 1(1), 1-35. Recuperado el 23 de Noviembre de 2018, de
http://buleria.unileon.es/xmlui/bitstream/handle/10612/4185/8_SALVATIERRA_CAYETANO_GORKA_DICIEMBRE_2014.pdf?sequence=1
- Smart Fit. ((s.f)). *Smart fit*. Recuperado el 24 de Noviembre de 2017, de
<http://www.smartfit.com.co/faqs/301-que-es-un-centro-de-acondicionamiento-fisico-o/answer>
- Toro, L. (2013). *Caracterización de los centros de acondicionamiento y preparación física de Risaralda en cuanto a recursos físicos, talento humano y servicios*. Pereira.
- Upegüi, A. (2010). *Google Scholar*. Recuperado el 28 de Octubre de 2018, de
https://scholar.google.com/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=S%C3%A1nchez+Upegüi%2C+A.%2C++%282010%29.+Introducci%C3%B3n%3A+%C2%BFqu%C3%A9+es+caracterizar%3F++Medell%C3%ADn%2C+Fundaci%C3%B3n+Universitaria+Cat%C3%B3lica+del+Norte.&btnG=
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. barcelona: Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Zepeda, A., Peralta, G., & Aguilar, O. (2011). *Condiciones de los gimnasios y nivel de atención de los instructores del Municipio de León en el período comprendido de Septiembre a Noviembre del 2010*. León.

ANEXOS

ENCUESTA PARA LA CARACTERIZACION DE ENTRENADORES DE CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO –ECECA-.

A continuación, se realizará una encuesta, la cual tiene como objetivo recolectar una serie de datos del entrenador que comprende preguntas de índole general y personal, todas ellas referentes al ámbito laboral, esto con el ánimo de agrupar los datos y posterior a ello realizar un análisis de las características de los entrenadores del municipio de yumbo, cabe resaltar que los datos dados por el encuestado se manejarán con total confidencialidad y que serán de uso únicamente investigativo.

yo _____
_____, estoy dispuesto(a) a participar en la investigación, conociendo los fines que persigue y los beneficios que podría generar. Se me garantiza que toda la información que brindare se maneja de forma confidencial y solo será utilizada con fines investigativos. Tengo también la posibilidad de retirarme del estudio de considerarlo oportuno.

INSTRUCCIONES

La encuesta a realizar tiene un total de 34 preguntas, por favor leer cada una de ellas con atención y escoger o colocar la respuesta que crea pertinente, si es de selección múltiple deberá rellenar el círculo correspondiente a su respuesta. Si comete un error al responder encierre el círculo incorrecto en un cuadro y rellene el correcto, tenga en cuenta que esta encuesta se realiza con fines investigativos por lo que es necesario que su respuesta sea veraz. Si tiene alguna duda preguntar al encuestador.

ASPECTOS GENERALES

Sexo: M____F____

Edad:_____

Estrato socioeconómico:_____

Estado civil:

- ☐ Soltero(a)
- ☐ Casado(a)
- ☐ Viudo(a)
- ☐ Comprometido(a)
- ☐ Divorciado(a)

¿Tiene hijos? SI_____ No_____

¿Cuántos?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5 o mas

¿Cuántos integrantes componen su núcleo familiar?

- ☐ 1 persona
- ☐ 2 personas
- ☐ 3 personas
- ☐ 4 personas
- ☐ 5 o más personas

ASPECTOS ESPECIFICOS

Nivel académico

- ☐ Bachiller
- ☐ Técnico
- ☐ Tecnólogo
- ☐ Profesional
- ☐ Maestro

Nombre del título que recibió al terminar sus estudios:

Nombre del centro académico donde realizó sus estudios:

¿Ha realizado usted alguna especialización?

- ☐ Si
- ☐ No

¿Qué título recibió usted al terminar su especialización?

- ☐ N/A

¿Cuándo fue la última vez que usted se capacito para desarrollar su cargo?

- ☐ Menos de 1 año
- ☐ 1 año
- ☐ 2 años
- ☐ 3 años

- ☐ 4 años
- ☐ 5 años o mas

¿Cuánto tiempo lleva desempeñándose en el cargo como entrenador?

- ☐ 2 años o menos
- ☐ 4 años o menos
- ☐ 6 años o menos
- ☐ 8 años o menos
- ☐ 10 años o menos
- ☐ Más de 10 años

Ha tenido experiencia laboral en:

(rellene la cantidad de respuestas que considere correctas)

- ☐ Centros de acondicionamiento físico
- ☐ Gimnasios
- ☐ Box (Crossfit)

¿Con cuántas horas debe cumplir semanalmente en su lugar de trabajo (GYM, CAFÉ, BOX)?

- ☐ Menos de 48 horas
- ☐ 48 horas
- ☐ Más de 48 horas

¿Dedica tiempo adicional a prestar servicios personalizados por fuera de su horario laboral?

Sí_____ No_____

¿Cuántas horas diarias dedica a los entrenamientos personalizados?

- ☐ 2 horas
- ☐ 3 horas
- ☐ 4 horas
- ☐ 5 horas
- ☐ 6 horas o mas
- ☐ No realiza personalizados

¿Cuánto cobra habitualmente por un servicio personalizado?

- ☐ Menos de 150.000
- ☐ Menos de 200.000
- ☐ Menos de 300.000
- ☐ Más de 300.000
- ☐ No realiza personalizados

El personalizado servicio que usted brinda incluye los siguientes servicios
(rellene la cantidad de respuestas que considere correctas)

- ☐ Entrenamiento según las necesidades del cliente debidamente estructurado
- ☐ Plan nutricional según las necesidades del cliente
- ☐ Toma de medidas antropométricas

¿Aplica usted como herramienta de trabajo la planificación del entrenamiento por medio de macrociclos?

Sí _____ No _____

¿Dentro de la planificación del entrenamiento utiliza usted el principio de alternancia de cargas?

Sí _____ No _____

Tiene usted conocimientos en los siguientes campos:
(rellene la cantidad de respuestas que considere correctas)

- ☐ Anatomía (A)
- ☐ Fisiología (B)
- ☐ Periodización del entrenamiento (C)
- ☐ Biomecánica (D)
- ☐ Nutrición (E)
- ☐ Rehabilitación deportiva (F)

¿Cuál es el monto que recibe usted mensual por la prestación de servicios en su lugar de trabajo?

- ☐ Menor o igual a 800.000
- ☐ Menor o igual a 1'000.000
- ☐ Menor o igual a 1'200.000
- ☐ Menor o igual a 1'500.000
- ☐ Mayor a 1'500.000

Usted cuenta con:
(rellene la cantidad de respuestas que considere correctas)

- ☐ Servicio de salud y caja de compensación
- ☐ Primas legales (A)
- ☐ Pago de horas extra (B)
- ☐ Ninguno de los anteriores (C)

El pago que usted recibe es:

(rellene la cantidad de respuestas que considere correctas)

- ☐ Quincenal
- ☐ Mensual
- ☐ Por horas
- ☐ Diario
- ☐ semanal

¿Adicional a este trabajo cuenta usted con otro empleo?

Sí _____ No _____

¿En qué área se desempeña?

¿Es usted o fue deportista anteriormente?

Sí _____ No _____

¿Qué deporte practica o practicaba?

¿Actualmente dedica usted tiempo a su entrenamiento?

Sí _____ No _____

En la actualidad practica usted deporte de forma:

- ☐ Recreativo
- ☐ Formativo
- ☐ Competitivo

observa usted que el servicio que usted brinda como entrenador contribuye al cliente para que este:

(rellene la cantidad de respuestas que considere correctas)

- ☐ Disfrute de hábitos de vida saludable (A)
- ☐ Mejore su apariencia física (B)
- ☐ Se desempeñe de forma competitiva (C)

¿Qué principios del entrenamiento conoce usted?

- ☐ Principio de alternancia de cargas (A)
- ☐ Principio de individualización (B)
- ☐ Principio de progresión de cargas (C)
- ☐ Principio de continuidad (D)
- ☐ Principio de especificidad (E)
- ☐ Principio de especialización (F)
- ☐ Principio de sobrecarga (G)

- Principio de la supercompensacion y recuperación (H)
- Todas las anteriores (I)

¿Qué principios utiliza usted a la hora de estructurar el entrenamiento de sus clientes?

- Principio de alternancia de cargas (A)
- Principio de individualización (B)
- Principio de progresión de cargas (C)
- Principio de continuidad (D)
- Principio de especificidad (E)
- Principio de especialización (F)
- Principio de sobrecarga (G)
- Principio de la supercompensacion y recuperación (H)
- Todas las anteriores (I)