

RESUMEN

La presente investigación se fundamenta en el desarrollo de la fuerza expresada en absoluta cuando no tomamos el peso corporal y relativa cuando este es tomado en cuenta dando como resultados un factor ya sea este positivo o negativo en dependencia del plano muscular dándonos un indicador de que zona está en mejor condición es por ello que la primera parte de esta investigación está orientada a identificar el problema siendo este el trabajo en forma empírica y sin control de los diferentes planos musculares dando como resultado una asimetría en el momento de competir o de hacer la presentación en campeonatos oficiales. El segundo capítulo está orientado al marco teórico de la investigación el cual está sustentado por una amplia investigación bibliográfica de la fuerza como a además las mediciones antropométricas para determinar el desarrollo muscular. La parte metodológica toma como población y muestra el equipo de fisiculturismo de la ESPE con todos sus integrantes, como instrumentos de evaluación se tomo test de fuerza máxima de los diferentes planos musculares así como las medidas antropométrica de todos los deportistas, esto no llevo hacer una correlación para comprobar las hipótesis de trabajo y que luego se pudo plantear una propuesta alternativa de acorde a los resultados obtenidos, que sin duda será de mucha utilidad no solo para la comunidad politécnica sino para todos los deportistas que se dedican a esta disciplina.

PALABRAS CLAVES:

Fuerza absoluta.

Fuerza relativa.

Desarrollo muscular.

Fisiculturismo.