

## III Congreso Internacional de Optimización del Entrenamiento y Readaptación Físico-Deportiva. 1 y 2 de abril 2016. Sevilla



III International Conference of Training Optimization and Sport and Physical Readaptation. 1-2 April 2016. Seville

### Efectos de la frecuencia semanal de entrenamiento sobre la hipertrofia y la fuerza muscular en individuos entrenados



R. Timón, B. Bugarín, I. Martínez-Guardado, M. Marcos, M. Camacho-Cardenosa, G. Olcina  
*Palabras clave:* Hipertrofia; Fuerza muscular; Sobrecarga; Frecuencia de entrenamiento

**Objetivo.** Comparar los efectos sobre la hipertrofia y la fuerza muscular de dos rutinas de entrenamiento con el mismo volumen y diferente frecuencia de entrenamiento semanal.

**Método.** Catorce sujetos entrenados ( $22 \pm 2$  años) se dividieron en 2 grupos experimentales que entrenaron durante 6 semanas. Un grupo (G1) entrenó cada grupo muscular una vez por semana con una rutina *Split* de entrenamiento, y el otro grupo (G2) entrenó cada grupo muscular tres veces por semana con una rutina *Fullbody*. Se realizó un volumen semanal de nueve series de repeticiones por cada grupo muscular. Se midió la composición corporal, los perímetros musculares y la fuerza máxima mediante test de una repetición máxima (1RM) antes y después del entrenamiento.

**Resultados.** Se produjo un aumento de la hipertrofia muscular en ambos grupos, aunque sin diferencias significativas entre ellos. En relación con la fuerza muscular, G1 obtuvo mayores mejoras que G2 en los test de 1RM de press de banca ( $11.2 \pm 4.3$  vs.  $7.3 \pm 3.6$  kg), curl de bíceps ( $3.1 \pm 0.8$  vs.  $2.2 \pm 0.7$  kg) y elevaciones laterales ( $2.9 \pm 1$  vs.  $1.6 \pm 0.8$  kg).

**Conclusiones.** Ambas rutinas de entrenamiento con un mismo volumen semanal produjeron efectos similares sobre la hipertrofia muscular, sin embargo, la rutina en *Split* resultó más efectiva que la rutina *Fullbody* para producir aumentos de la fuerza muscular del tren superior, no así en el tren inferior.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.11.002>

### Estudio descriptivo del clima motivacional hacia el deporte en estudiantes de grado en Educación Primaria de Granada



R. Chacón, J.F. López, P.A. Valdivia, F. Zurita, T. Espejo, M. Castro

*Palabras clave:* Clima motivacional; Universitarios; Educación Física

**Objetivo.** Definir el clima motivacional hacia el deporte en estudiantes de grado en Educación Primaria que cursan la asignatura de Enseñanza de la Educación Física.

**Método.** Se realizó un estudio de tipo descriptivo y corte transversal en una muestra constituida por 490 estudiantes universitarios que cursaban Enseñanza de la Educación Física en Educación Primaria, con una distribución por sexo del 39.4% ( $n=193$ ) de hombres y un 60.6% ( $n=297$ ) de mujeres. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario PMCSQ-2 y un cuestionario ad hoc para aspectos sociodemográficos.

**Resultados.** Se obtuvo que el Clima Motivacional de los estudiantes universitarios de grado en Educación Primaria se orientaba principalmente al Clima Tarea, lo que podría deberse a su formación docente. De este modo, esta dimensión y sus categorías Aprendizaje Cooperativo y Papel Importante revelaron valores medios que duplicaban a los del Clima Ego y sus categorías Castigo por Errores, Papel Importante y Castigo por errores.

**Conclusiones.** Este estudio presenta información valiosa para la configuración de la enseñanza de la Educación Física en universitarios, mostrando las orientaciones hacia la competición y el trabajo colaborativo en el alumnado para adaptar los estilos de aprendizaje.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.11.003>