

Universidad Nacional del Comahue
Centro Regional Universitario Bariloche
Profesorado en Educación Física



Programa de Cátedra
Entrenamiento en Gimnasios
(Optativa)



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE
Centro Regional Universitario Bariloche

PROGRAMA DE CÁTEDRA: ENTRENAMIENTO EN GIMNASIOS

AÑO ACADÉMICO: 2013

CARRERA A LA QUE PERTENECE: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

ÁREA: BASES Y FUNDAMENTOS DEL CONOCIMIENTO Y FUNCIONAMIENTO CORPORAL Y DEPORTIVO

ORIENTACIÓN: FUNDAMENTOS DEL RENDIMIENTO Y ANÁLISIS CORPORAL Y DEPORTIVO

PLAN DE ESTUDIOS: N° 435/03

CARGA HORARIA SEMANAL SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS: 2 (DOS) HS

RÉGIMEN: ANUAL

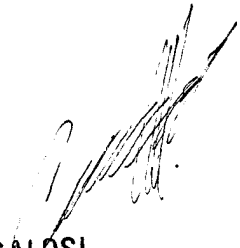
EQUIPO DE CÁTEDRA: PROF. CARLOS JAVIER GALOSI CARGO: (PAD-EC)
LIC. MIGUEL A. LUPIAÑEZ EJARQUE CARGO: (COL. AD.)

CORRELATIVAS: BASES BIOLÓGICAS II (FINAL CUMPLIDO O PROMOCIONADA)

SEMINARIO DE ANALISIS DEL MOVIMIENTO (APROBADO)

PRIMEROS AUXILIOS (CURSADA)

RÉGIMEN: OPTATIVA



CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

1. FUNDAMENTACIÓN

Entrenamiento es una instrucción organizada, cuyo objetivo es aumentar la capacidad de rendimiento físico, psicológico, técnico y motor del hombre, estimulando los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, logrando así una "adaptación" a los entrenamientos para poder mejorar el rendimiento en vías de los objetivos propuestos. Estas instrucciones están fundamentadas en ciencias como la pedagogía, fisiología, anatomía, biomecánica, física, psicología, etc.

El profesor de educación física es un referente y debe ser la persona que posee todo estos conocimientos que fundamentan al entrenamiento, sea cual fuere el lugar donde se realice.

Estos entrenamientos como sabemos son realizados en diversos lugares como, espacios al aire libre, centros de alto rendimiento deportivo, en las escuelas, clubes deportivos, en los gimnasios, etc.

En este último lugar de entrenamiento, "el gimnasio", es donde se centrará el desarrollo de esta materia, ya que es un lugar donde asisten cada vez más cantidad de personas, lo que los convierte en un campo laboral directamente relacionado con el profesor de educación física.

Los gimnasios han demostrado ser una salida profesional estable y consolidada en las últimas décadas para: Profesionales de la actividad física, profesores, instructores, licenciados en esta área, etc.

Es muy común encontrar gimnasios donde el instructor que indica los ejercicios es solo un fisicoculturista, o personas con mucha experiencia en entrenamientos dentro de un gimnasio. Si bien, en cualquier trabajo, la experiencia es muy importante, cuando se trata de trabajar con personas, los profesionales a cargo debemos éticamente tener pleno conocimiento de los procesos pedagógicos, biológico y afectivo emocionales que se dan en esta interrelación humana, como así también, del funcionamiento del cuerpo y de cómo responden nuestras estructuras ante un determinado entrenamiento en este caso en el gimnasio.

La actividad física en los gimnasios debe estar planteada de forma tal que trace cierto paralelismo con la educación física. En estos la educación debe continuar educando a través del movimiento e inculcando la importancia que tienen algunos aspectos como ser: la salud, el bienestar físico y mental, la calidad de vida, etc.

Según (Vittori, 1983) El entrenamiento: es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. Esta definición explica con gran claridad la importancia que tiene la **educación física** en cualquier ámbito y lugar donde se lleve a cabo este proceso de "ENTRENAMIENTO"



CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

2. OBJETIVOS

Que el alumno una vez finalizada esta materia haya ahondado en los conocimientos teórico-prácticos relacionados con las competencias necesarias para el correcto desempeño profesional dentro de un gimnasio.

Que el alumno y futuro profesor de educación física esté preparado y tenga cierto grado de polivalencia, que debe caracterizar al trabajo de un profesor en un gimnasio; esto hará realizar su trabajo con total confianza, calidad, responsabilidad y seguridad.

Que conozca con criterio y fundamentación la correcta utilización de los aparatos de gimnasio, pesas, y medios con los que se entrena en un gimnasio para cada uno de los objetivos que tenga el entrenador.


3. CONTENIDOS SEGÚN PLAN DE ESTUDIOS

- Características y análisis de los ejercicios en el gimnasio.
- Metas y objetivos de las personas en el gimnasio. Fitness, halterofilia, fisicoculturismo, complemento deportivo, preventivo y/o rehabilitación.
- Métodos para el desarrollo de la fuerza en el gimnasio.
- Métodos para el desarrollo de la resistencia en el gimnasio.
- Prevención y rehabilitación de lesiones y patologías.
- Confección de planes de entrenamientos para los distintos objetivos:

4. CONTENIDOS - PROGRAMA ANALÍTICO

UNIDAD 1: "TÉCNICAS Y CARACTERÍSTICAS DE LOS EJERCICIOS EN LOS GIMNASIOS"

- a) Repaso:
 - Aparato locomotor
 - Fisiología de la contracción muscular.
 - Tipos de fibra muscular según su propiedades histoquímicas, metabólicas y contráctiles.
 - Concepto de entrenamiento.
- b) Perfil del profesor de Educación Física en el gimnasio.
- c) Clasificación de los objetivos más comunes buscados por las personas que asisten a un gimnasio
- d) Medios y elementos: (aparatos, pesas libres, elásticos, etc.) análisis comparativo
- e) Clasificación de los ejercicios en el gimnasio.
- f) Técnica, errores más comunes y análisis del movimiento de los diferentes ejercicios en el gimnasio. *(al menos tres clases práctica)*



CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

UNIDAD 2: "ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA EN EL GIMNASIO"

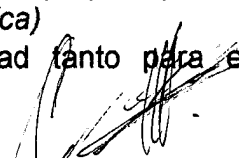
- a) Definición de fuerza.
- b) Factores condicionantes y del desarrollo de la fuerza.
- c) Volumen e intensidad y densidad en los entrenamientos de fuerza:
- d) Manifestaciones de la fuerza y características de cada una.
- e) Entrenamiento de la fuerza en deportistas.
- f) Relaciones: Fuerza-velocidad, fuerza-potencia
- g) Programación de la fuerza (piramidal, rampa de kg y repeticiones, rampa de kg, pirámide truncada, pirámide invertida, etc.)
- h) Metodología para el desarrollo de la fuerza.
- i) Polimetría, relación con cada disciplina deportiva. *(clase práctica)*
- j) Compatibilidad Fuerza - flexibilidad, fuerza – resistencia.
- k) Análisis comparativo del desarrollo de la fuerza en mujeres y en hombres.
- l) Entrenamiento de la fuerza en los niños.
- m) Entrenamiento de la fuerza en personas mayores.
- n) Ejecución de planes de entrenamiento para distintos objetivos dentro de un gimnasio.

UNIDAD 3: "ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN EL GIMNASIO"

- a) Repaso
 - Concepto de Resistencia.
 - Factores condicionantes de la resistencia.
 - Clasificación de la resistencia según: metabolismo, tiempo, cualidad, especialidad deportiva, volumen de la musculatura implicada y forma de trabajo de la musculatura.
 - Cuantificación de la carga en los entrenamientos de resistencia: volumen-intensidad.
 - Adaptación de los entrenamientos de la resistencia.
- b) Entrenamiento de la resistencia a diferentes intensidades y sus efectos.
- c) Métodos para el entrenamiento de la resistencia. Continuo – Fraccionado – Intermitente.
- d) Entrenamiento de resistencia en fitness (alternativas en el gimnasio).
- e) Entrenamiento de resistencia en diferentes deportistas (alternativas en el gimnasio).
- f) Entrenamiento de la resistencia en niños. (alternativas en el gimnasio).
- g) Entrenamiento de la resistencia en tercera edad. (alternativas en el gimnasio).

UNIDAD 4: "PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE LESIONES"

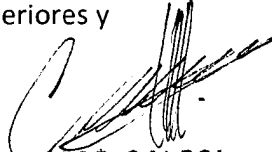
- a) Ejercicios preventivos de lesiones: estabilizadores, propioceptivos, isocinéticos, isométricos, electroestimulación. *(clase práctica)*
- b) La importancia de la movilidad, flexibilidad, elasticidad tanto para el rendimiento como para la prevención de lesiones.


CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

- c) Planes de entrenamiento para diferentes patologías y lesiones:
- Lesiones en el aparato locomotor
 - Trastornos metabólicos y/o provocados por desorden alimentario.
 - Patologías cardiovasculares.

5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA DE CONSULTA

- JULIO TOUS FAJARDO – (1999) *“Nuevas Tendencias en Fuerza y Musculación”*. España – Ed. Ergo.
- JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO Y ESTEBAN GOROSTIAGA AYESTARÁN. (2002) *“Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicaciones al alto rendimiento deportivo”*. – España – Ed. INDE
- JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO - JUAN RIBAS SERNA- (2002) *“Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza”* –España – Ed. INDE
- JUAN JOSÉ GONZÁLEZ BADILLO - MIGUEL VELEZ BLASCO - JOSÉ LUIS MARTÍNEZ RODRIGUEZ. (2002) *“Programación del entrenamiento de la fuerza”* España- Ed. INDE
- MICHEL PRADET – (1999) *“La Preparación Física”*. España - Ed. INDE –
- GILLES COMETTI – (1998) *“La Pliometria”* – España - Ed. INDE
- GILLES COMETTI – (2005) *“Los métodos modernos de musculación”* España – Ed. Paidotribo.
- JUAN MANUEL GARCÍA MANSO - MANUEL NAVARRO VALDIVIELSO - JOSÉ ANTONIO RUIZ CABALLERO – (1996) *“Bases teóricas del Entrenamiento Deportivo”*. Argentina – Ed. Gymnos
- FREDERIC DELAVIER (2004) *“Guía de los movimientos de musculación”*. España. Ed. Paidotribo
- VICENTE ORTIZ CERVERA. CO AUTORES NICOLAI GUE, JOSÉ A. NAVARRO PUCHE, PETR POLETAEV, LORENZO RAUSELL PERIS – (1999) *“Entrenamiento de la fuerza y la explosividad para la actividad física y del deporte de competición”* –España - Ed. INDE
- RENATO MANNO – (1999) *“El entrenamiento de la fuerza”* – España - Ed. INDE
- L. MATVÉEV – (1980) *“Fundamentos del Entrenamiento Deportivo”* - España. Ed. Mir
- TUDOR O. BOMPA- (1995) *“Periodización de la Fuerza”*. Argentina. Ed. Veritas Publishing
- KUZNETSOV . *“Metodología del entrenamiento de la fuerza para deportistas de alto nivel”*. Argentina: Ed Stadium SRL
- HORACIO ANSELMINI *“Manual de fuerza, potencia y acondicionamiento físico”* – Versión digital Argentina – Grupo sobre entrenamiento, Grupo de recursos sobre ciencias del entrenamiento.
- *Resumen bibliográfico del Máster en Alto Rendimiento Deportivo -2003-2004* Dictado por el Comité Olímpico Español en el Centro Olímpico de estudios superiores y Universidad Autónoma de Madrid. España
- *Apuntes fisioterapia del deporte*. España - 1999



CARLOS GALOSI
 Prof. de Ed. Física
 Guía de Trekking

6. PROPUESTA METODOLÓGICA

- Clases con proyector empleando gráficos y presentando resúmenes y/o conclusiones de diferentes autores.
- Clases prácticas en gimnasios, donde se vivenciarán los ejercicios y el aprendizaje de los mismos.
- En todo momento se plantearán vivencias previas, experiencia, teorías, hipótesis y mitos, etc.

7. EVALUACIÓN Y CONDICIONES DE ACREDITACION:

Con las evaluaciones se trata de demostrar que el alumno está capacitado para trabajar en un gimnasio y desempeñarse con total seguridad y profesionalismo.

A- TRABAJOS ESCRITOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

Deberán presentar TPG (trabajo práctico grupal) e TPI (trabajo práctico individual), los cuales estarán planteados con un plazo previamente determinado.

Unidad 1: TPG

Unidad 2: TPG Y TPI (2 dos)

Unidad 3: TPG Y TPI

Unidad 4: TPG

B- PARCIALES

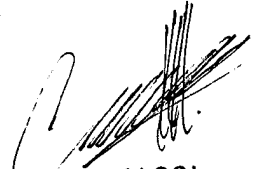
Se realizarán 4 parciales escritos, (uno por cada unidad), y evaluación continua.

C- ACREDITACIÓN

- Si se aprueban los 4 parciales con calificación de 8 a 10, se considerará **PROMOVIDA** la materia, con el 80% de asistencia a las clases.
- Si se aprueban los 4 parciales con calificación de 6 a 7.9, se considerará **APROBADA** la materia, con el 80% de asistencia a las clases.
- Si uno de los parciales, tiene calificación menor a 6 se considerará **DESAPROBADO** y se hará una instancia recuperatorio, con el 80% de asistencia a las clases.
- Si el recuperatorio tiene calificación menor a 6 se considerará **DESAPROBADA** la materia.
- Si el recuperatorio tiene calificación de 6 a 8, solo permitirá aprobar la cursada, no promover la materia.

D- ASISTENCIA

La asistencia deberá ser del 80% mínimo para aprobar esta materia.


CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

8. DISTRIBUCIÓN HORARIA

2 (dos) horas semanales
1º Cuatrimestre Jueves de 10 a 12 hs

9. CRONOGRAMA TENTATIVO

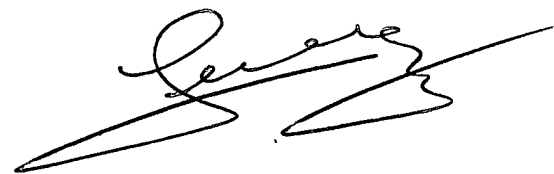
| Nº | FECHA | TEMA |
|----|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 21/03 | PRESENTACION DE LA MATERIA, INTROD. EVALUACION |
| 2 | 28/03 | DESARROLLO UNIDAD 1: EL PROFESOR DE EF. EN EL GIMNASIO |
| 3 | 04/04 | OBJETIVOS DE LAS PERSONAS QUE ASISTEN A LOS GIMNASIOS |
| 4 | 11/04 | CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS |
| 5 | 18/04 | CLASES TEORICO/PRÁCTICAS EN GIMNASIO: TÉCNICA Y ANALISIS DE LOS EJERCICIOS |
| 6 | 25/04 | |
| 7 | 02/05 | |
| 8 | 09/05 | PRESENTACIÓN DE TP GRUPAL Y PARCIAL ESCRITO |
| 9 | 16/05 | DESARROLLO UNIDAD 2: INTRODUCCIÓN |
| 10 | 23/05 | Definición de fuerza. Factores condicionantes y del desarrollo de la fuerza. Volumen, intensidad y densidad en los entrenamientos de fuerza |
| 11 | 30/05 | Manifestaciones de la fuerza y sus características. |
| 12 | 06/06 | Entrenamiento de la fuerza en deportistas. Relaciones: Fuerza-velocidad, fuerza-potencia |
| 13 | 13/06 | Programación de la fuerza (piramidal, y repeticiones, rampa de, pirámide truncada, pirámide invertida, etc.) |
| | 27/06 | Metodología para el desarrollo de la fuerza. |
| 14 | 04/07 | RESESO INVERNAL |
| 15 | | Polimetría, relación con cada disciplina deportiva. <i>(clase práctica)</i> |
| 16 | | EXPOSICIÓN TRABAJO TPG DE Compatibilidad Fuerza - flexibilidad, fuerza – resistencia. Desarrollo de la fuerza en mujeres y en hombres. Entrenamiento de la fuerza en los niños. |
| 17 | | Entrenamiento de la fuerza en personas mayores. Ejecución de planes de entrenamiento para distintos objetivos dentro de un gimnasio. |
| 18 | | ENTREGA TP Y PARCIAL ESCRITO |
| 19 | | DESARROLLO UNIDAD 3: INTRODUCCIÓN |
| 20 | | Entrenamiento de la resistencia a diferentes intensidades y sus efectos. |


CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Gula de Trekking

| | | |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | | Métodos para el entrenamiento de la resistencia. Continuo – Fraccionado – Intermitente. |
| 22 | | Entrenamiento de resistencia en diferentes deportistas (alternativas en el gimnasio). |
| 23 | | EXPOSICIÓN DE TPG DE: Entrenamiento de resistencia en fitness (alternativas en el gimnasio). Entrenamiento de la resistencia en niños. (alternativas en el gimnasio). Entrenamiento de la resistencia en tercera edad. (alternativas en el gimnasio). |
| 24 | | PARCIAL ESCRITO |
| 25 | | DESARROLLO UNIDAD 2: INTRODUCCIÓN |
| 26 | | Ejercicios preventivos de lesiones: <i>clase práctica</i>) |
| 27 | | La importancia de la movilidad, flexibilidad, elasticidad tanto para el rendimiento como para la prevención de lesiones |
| 28 | | Planes de entrenamiento para diferentes patologías y lesiones: Lesiones en el aparato locomotor |
| 29 | | EXPOSICIÓN DE TPG DE: Trastornos metabólicos y/o provocados por desorden alimentario. Patologías cardiovasculares y otras. |
| 30 | | PARCIAL ESCRITO y evaluación de la materia |



Profesor (PAD.EC)
(Firma y aclaración)
CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking

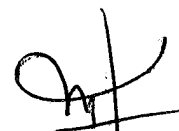


Profesor (AD.COL)
(Firma y aclaración)



Conformidad del departamento
(Firma y aclaración)

Lic. Fabián Martins
Director
Dpto. Ed. Física



Conformidad del departamento
(Firma y aclaración)

Prof. Marisa N. Fernandez
Secretaria Académica
Centro Regional Universitario Bariloche
Universidad Nacional del Comahue