

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



Programa de Cátedra
Entrenamiento en Gimnasios
(Optativa)

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 tal forma que trace cierto paralelismo con educación física, en ellos se debe seguir educando a través del movimiento e inculcar la importancia que tienen aspectos como: la salud, el bienestar físico y mental, 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 "ENTRENAMIENTO"*

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) Perfil del profesor de Educación Física en el gimnasio.
- b) Clasificación de los objetivos más comunes buscados por las personas que asisten a un gimnasio
- c) Medios y elementos: (aparatos, pesas libres, elásticos, etc.) análisis comparativo
- d) Clasificación de los ejercicios en el gimnasio.
- e) Técnica, errores más comunes y análisis del movimiento de los diferentes ejercicios en el gimnasio. *(al menos tres clases práctica)*

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 – Interválicos – Intermitente.
- d) Entrenamiento de resistencia en fitness (alternativas en el gimnasio).
- e) Entrenamiento de resistencia en diferentes deportistas (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.
- c) Planes de entrenamiento para diferentes patologías y lesiones:
 - Lesiones en el aparato locomotor: óseas, articulares, musculares
 - Trastornos metabólicos y/o provocados por desorden alimentario. Obesidad, anorexia,
 - 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
- V.V.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

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 un TPG (trabajo práctico grupal) por cada unidad, los cuales estarán planteados en un plazo previamente determinado.

B- PARCIALES

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

C- ACREDITACIÓN

- Si se aprueban los 4 parciales con calificación es de 8 a 10 con el 80% de asistencia a las clases, se considerará **PROMOVIDA** la materia.
- Si uno de los parciales, tiene calificación menor a 8 y mayor a 6 y con el 80% de asistencia a las clases, se considerará **APROBADA** la materia, deberá rendir exámen final.
- **DESAPROBADO** será el que no alcance 6 teniendo la instancia de recuperatorio,
- Si el recuperatorio tiene calificación menor a 6 se considerará **DESAPROBADA** la materia.

D- ASISTENCIA

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

8. DISTRIBUCIÓN HORARIA

2 (dos) horas semanales

1º Cuatrimestre Jueves de 11 a 13 hs

9. CRONOGRAMA TENTATIVO

Nº	FECHA	TEMA
1	20/03	Presentación de la materia, introducción y evaluación inicial
2	27/03	Desarrollo unidad 1: El profesor de Educación Física en el gimnasio -Objetivos de las personas que asisten a los gimnasios
3	03/04	Clasificación de los ejercicios
4	5/04	Clases prácticas en gimnasio: técnica y análisis de los ejercicios
5	10/04	Análisis de los ejercicios
6	17/04	Análisis de los ejercicios
7	24/04	Presentación de TPG N°1 y parcial escrito N°1
8	1/05	Desarrollo unidad 2: introducción
9	08/05	Definición de fuerza. Factores condicionantes y del desarrollo de la fuerza. Volumen, intensidad y densidad en los entrenamientos de fuerza
10	15/05	Manifestaciones de la fuerza y sus características.
11	22/05	Entrenamiento de la fuerza en deportistas. Relaciones: fuerza-velocidad, fuerza-potencia
12	29/05	Programación de la fuerza
13	05/06	Metodología para el desarrollo de la fuerza.
14	12/06	Polimetría, relación con cada disciplina deportiva.(clase práctica)
15	19/06	Compatibilidad fuerza - flexibilidad, fuerza – resistencia. Análisis comparativo de la fuerza en mujeres y en hombres. Entrenamiento de la fuerza en los niños.
16	26/6	Entrenamiento de la fuerza en personas mayores.
17	28/06	Prácticas en gimnasio: técnica y análisis de los ejercicios
	03/07	Receso invernal
18	7/08 ¿?	Entrega TPG N°2 y parcial escrito N° 2
19	14/08 ¿?	Desarrollo unidad 3: introducción
20	21/8 ¿?	Entrenamiento de la resistencia a diferentes intensidades y sus efectos.
21	28/8 ¿?	Métodos para el entrenamiento de la resistencia.
22	04/09 ¿?	Métodos para el entrenamiento de la resistencia. Continúo – Fraccionado – Intermitente.
23	11/09 ¿?	Entrenamiento de resistencia en diferentes deportistas (alternativas en el gimnasio).
24	18/09 ¿?	Entrenamiento de resistencia en fitness, niños y adulto mayor. (Alternativas en el gimnasio).

25	20/9 ¿?	Prácticas en gimnasio: técnica y análisis de los ejercicios
26	25/9 ¿?	Entrega TPG N°3 Parcial escrito N°3
27	02/10 ¿?	Desarrollo unidad 2: introducción
28	09/10 ¿?	La importancia de la movilidad, flexibilidad, elasticidad tanto para el rendimiento como para la prevención de lesiones
29	16/10 ¿?	Protocolo de recuperación para las diferentes patologías y lesiones: óseas, musculare, y articulares
30	18/10 ¿?	Prácticas en el gimnasio: Ejercicios preventivos de lesiones
31	23/10 ¿?	Lesiones en el aparato locomotor: óseas
32	30/10 ¿?	Lesiones en el aparato locomotor: articulares
33	06/11 ¿?	Lesiones en el aparato locomotor: musculares
34	13/11¿?	Trastornos metabólicos y/o provocados por desorden alimentario. Patologías cardiovasculares y otras.
35	15/11 ¿?	Prácticas en gimnasio: técnica y análisis de los ejercicios
36	22/11 ¿?	Exposición de TPG N°4 - Parcial escrito N°4
37	29/11 ¿?	Charla sobre nutrición y ayudas ergogénicas
38	29/11 ¿?	Evaluación de la materia

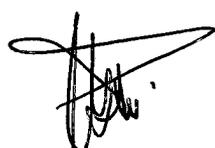


Profesor (PAD.EC)
(Firma y aclaración)

CARLOS GALOSI
Prof. de Ed. Física
Guía de Trekking



Lujaner Miguel.
Profesor (AD.COL)
(Firma y aclaración)



Conformidad del departamento
(Firma y aclaración)
Lic. MARIA INES SANCHEZ
Secretaria Académica
Centro Regional Universitario Bariloche
Universidad Nacional del Comaue



Conformidad del departamento
(Firma y aclaración)
Lic. Fabián Martins
Director
Dpto. Ed. Física