



## Centro Regional Universitario Bariloche

**PROGRAMA DE CÁTEDRA: ENTRENAMIENTO EN GIMNASIOS**

**AÑO ACADÉMICO: 2016**

**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)**

**REGIMEN: OPTATIVA**

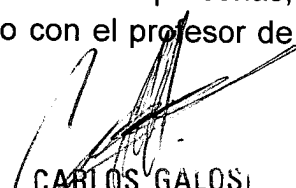
### **1. FUNDAMENTACIÓN**

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.

  
**CARLOS GALOSI**  
Prof. de Ed. Física  
Guía de Trekking

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

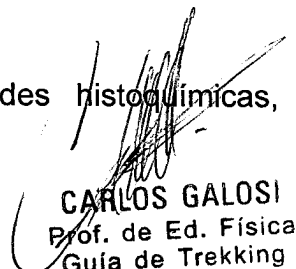
- Características y análisis de los ejercicios en el gimnasio.
- Metas y objetivos de las personas en el gimnasio. Fitness, halterofilia, fisicoculturismo, complemento deportivo, preventivo y/o rehabilitación.
- Métodos para el desarrollo de la fuerza en el gimnasio.
- Métodos para el desarrollo de la 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) Repaso:

- Aparato locomotor
- Fisiología de la contracción muscular.
- Tipos de fibra muscular según su propiedades histoquímicas, metabólicas y contráctiles.
- Concepto de entrenamiento.

  
CARLOS GALOSI  
Prof. de Ed. Física  
Guía de Trekking

- b) Aspectos pedagógicos y actitudinales 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.

#### **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
- h) Métodos para el desarrollo de la fuerza.
- i) Polimetría, relación con cada disciplina deportiva.
- 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 – Intermittente. ( repaso )
- d) Entrenamiento de resistencia con objetivos apuntados al fitness, a la estética, a una patología o al rendimiento deportivo. (alternativas en el gimnasio).

#### **UNIDAD 4: “PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN DE LESIONES”**

- a) Ejercicios preventivos de lesiones: estabilizadores, propioceptivos, isocinéticos, isométricos, electroestimulación.
- 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
  - Trastornos metabólicos y/o provocados por desorden alimentario.
  - Patologías cardiovasculares.

#### **5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA DE CONSULTA**

- GREG EVERETT – 2015 – “Halteofilía, Guía para deportistas y entrenadores. España  
Barcelona – Ed. Paidotribo.

  
**CARLOS GALOSI**  
 Prof. de Ed. Física  
 Guía de Trekking

- ROMÁN GOROSITO – (2000 ) “Entrenando la Fuerza” Argentina –Rosario- 757 Ediciones
- 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
- 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 2005-2006* 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:

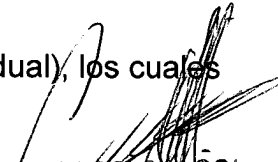
Con las evaluaciones se trata de demostrar que el alumno está capacitado para trabajar en un gimnasio y desempeñarse con total seguridad y profesionalismo.

### A- TRABAJOS ESCRITOS INDIVIDUALES Y GRUPALES

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

Unidad 1: TPG

Unidad 2: TPG Y TPI (2 dos)

  
**CARLOS GALOSI**  
 Prof. de Ed. Física  
 Guía de Trekking

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 7 o más se da por APROBADA la materia, con el 80% de asistencia a las clases.
- Si uno de los parciales, tiene calificación menor a 7 se considerará DESAPROBADO y se hará una instancia recuperatorio, con el 80% de asistencia a las clases.
- Si el recuperatorio tiene calificación menor a 7 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 10:30 a 12:30 hs

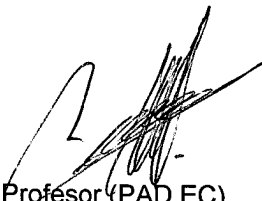
## 9. CRONOGRAMA TENTATIVO

Nº	FECHA	TEMA
1	7/04	PRESENTACION DE LA MATERIA, INTROD. EVALUACION
2	14/4	DESARROLLO UNIDAD 1:
3	21/4	EL PROFESOR DE EF. EN EL GIMNASIO
4	28/4	OBJETIVOS DE LAS PERSONAS QUE ASISTEN A LOS GIMNASIOS
5	5/5	CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS
6	12/5	CLASES TEORICO/PRÁCTICAS EN GIMNASIO: TÉCNICA Y ANALISIS DE LOS EJERCICIOS
7	19/5	
8	26/5	PRESENTACIÓN DE TP GRUPAL Y PARCIAL ESCRITO
9	2/6	DESARROLLO UNIDAD 2: INTRODUCCIÓN
10	9/6	Definición de fuerza. Factores condicionantes y del desarrollo de la fuerza. Volumen, intensidad y densidad en los entrenamientos de fuerza
11	16/6	Manifestaciones de la fuerza y sus características.
12	23/6	Entrenamiento de la fuerza en deportistas. Relaciones: Fuerza-velocidad, fuerza-potencia
13	11/8	Programación de la fuerza (piramidal, y repeticiones, rampa de, pirámide truncada, pirámide invertida, etc.)
14	18/8	Metodología para el desarrollo de la fuerza.
15	25/8	Polimetría, relación con cada disciplina deportiva. <i>(clase práctica)</i>
16	1/9	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	8/9	Entrenamiento de la fuerza en personas mayores. Ejecución de planes de entrenamiento para distintos objetivos, dentro de un gimnasio.
18	15/9	ENTREGA TP Y PARCIAL ESCRITO

CARLOS BALOSI

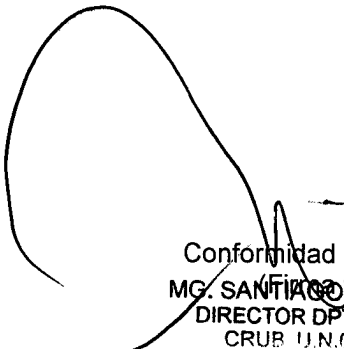
Prof. de Ed. Física  
Gufa de Trekking

19	22/9	DESARROLLO UNIDAD 3: INTRODUCCIÓN
20	29/9	Entrenamiento de la resistencia a diferentes intensidades y sus efectos.
21	6/10	Métodos para el entrenamiento de la resistencia. Continuo – Fraccionado – Intermitente.
22	13/10	Entrenamiento de resistencia en diferentes deportistas (alternativas en el gimnasio).
23	20/10	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	27/10	PARCIAL ESCRITO
25	3/11	DESARROLLO UNIDAD 2: INTRODUCCIÓN
26	10/11	Ejercicios preventivos de lesiones: <i>clase práctica</i> )
27	17/11	La importancia de la movilidad, flexibilidad, elasticidad tanto para el rendimiento como para la prevención de lesiones
28	24/11	Planes de entrenamiento para diferentes patologías y lesiones: Lesiones en el aparato locomotor PARCIAL ESCRITO y evaluación de la materia

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

Profesor (AD.COL)  
 (Firma y aclaración)

Conformidad del departamento  
 (Firma y aclaración)

  
 Conformidad del departamento  
 (Firma y aclaración)  
**MG. SANTIAGO DE GIOVANNI**  
 DIRECTOR DPTO. E. FÍSICA  
 CRUB U.N.COMAHUE

  
 Lic. MARIA INES SANCHEZ  
 Secretaria Académica  
 Centro Regional Universitario Bariloche  
 Universidad Nacional del Comahue