

La capacitación en sobrecarga para Profesores de Educación física

Instituto Superior de Formación
Docente N° 86 Educación Física

Nombres:

Calzetta Juan Emilio

Cárcamo Emmanuel

Profesora:

Silvana Gatti

Índice

Resumen.....	Página 1
1 <i>Protocolo</i>	
1.1 <i>Área temática, rama y especialidad.....</i>	<i>Página 2</i>
1.2 <i>Tema.....</i>	<i>Página 2</i>
1.3 <i>Introducción.....</i>	<i>Página 2</i>
1.4 <i>Problema.....</i>	<i>Página 2</i>
1.5 <i>Antecedentes y justificación.....</i>	<i>Página 2</i>
1.6 <i>Tipo de diseño.....</i>	<i>Página 2</i>
1.7 <i>Marco teórico</i>	
1.7.1 <i>Cap. 1: Entrenamiento de sobrecarga.....</i>	<i>Página 2</i>
1.7.2 <i>Cap. 2: Plan de estudios de la carrera.....</i>	<i>Página 7</i>
1.7.3 <i>Cap. 3: Diseño de varias materias.....</i>	<i>Página 9</i>
1.8 <i>Hipótesis.....</i>	<i>Página 12</i>
1.9 <i>Objetivos.....</i>	<i>Página 12</i>
2 <i>Material y método</i>	
2.1 <i>Matriz de datos.....</i>	<i>Página 13</i>
2.2 <i>Fuentes de datos.....</i>	<i>Página 16</i>
2.3 <i>Población y muestra.....</i>	<i>Página 16</i>
2.4 <i>Instrumentos de recolección de datos.....</i>	<i>Página 16</i>
2.5 <i>Plan de actividades de contexto.....</i>	<i>Página 18</i>
2.6 <i>Tratamiento y análisis de los datos.....</i>	<i>Página 18</i>
2.7 <i>Exposición de los resultados.....</i>	<i>Página 20</i>
3 <i>Conclusión.....</i>	<i>Página 22</i>
4 <i>Bibliografía.....</i>	<i>Página 25</i>
5 <i>Anexos.....</i>	<i>Página 26</i>

Resumen

Como Profesores de educación física, o estudiantes al menos, somos considerados eminencias en materia de ejercicio y entrenamiento. De hecho, existen normativas municipales que dictan la obligatoriedad de tener un Profesor de Educación Física trabajando en un gimnasio para tener la habilitación correspondiente.

Asimismo, el entrenamiento de sobrecarga es un universo de conocimientos muy amplio. Con conocimiento, podemos mejorar el rendimiento de atletas de diversos deportes, con los requerimientos físicos que tiene cada deporte y las posibilidades de cada atleta.

Con tanta oferta de certificaciones en sobrecarga, no está de más preguntarse, ¿Qué sucedería si investigáramos sobre la profundidad con la que se adentran en el ISFD 86, en el universo de la sobrecarga? ¿Estas certificaciones, aportan realmente al estudiante o Profesor de Educación Física?

1 Protocolo

1. Área temática: Ciencias sociales.

Rama: Ciencias de la educación

Especialidad: Formación docente

2. Tema: Capacitación en sobrecarga para profesores de educación física.

3. Introducción

Lo que nos motivó a realizar esta investigación en profundidad, fue el hecho que estamos muy interesados en el entrenamiento de sobrecarga, ambos tenemos experiencia propia en el entrenamiento del mismo y nos generó cierta duda al ver la completa cantidad de certificaciones que existen en la ciudad sobre este tema y si son realmente necesarias.

4. Problema

¿Es realmente necesario capacitarse en cursos de sobrecarga para poder trabajar en un gimnasio una vez recibido? ¿El instituto da herramientas suficientes para tal tarea?

5. Antecedentes y justificación

No se han encontrado trabajos sobre este tema ni similares.

6. Tipo de diseño: Explicativo

7. Marco teórico

Capítulo 1: Entrenamiento de sobrecarga

El principio de la sobrecarga indica que el sistema de adaptación del cuerpo no puede funcionar sin un estímulo de sobrecarga. Los músculos experimentan sobrecarga cuando se exponen a un estímulo mayor que el normalmente acostumbrado, según lo declarado por el American Collage of Sports Medicine. En contraste, la actividad por debajo del nivel habitual provoca desentrenamiento,

mientras que seguir un entrenamiento de levantamiento regular mantiene tu fuerza y tamaño muscular actual.

Beneficios del entrenamiento de sobrecarga

✓ Reducción de riesgos para la salud

Levantar pesas ayuda a reducir el riesgo de sufrir cardiopatías y diabetes, así como también la incidencia de la presión sanguínea baja, el colesterol LDL, el estrés y la ansiedad, al mismo tiempo que dicha actividad refuerza el sistema inmunológico.

✓ Incremento del tamaño de los músculos, la fuerza y la potencia

El entrenamiento con resistencias es la mejor forma de incrementar la fuerza, tamaño y potencial musculares. Si se provee un estímulo tal como el entrenamiento con resistencias, los músculos deben adaptarse para ser capaces de repetir el movimiento en el futuro.

✓ Composición corporal

Levantar pesas es una excelente manera de alterar la composición corporal. Levantar pesas permite sacar ventaja del ejercicio posterior al consumo de oxígeno, o EPOC (por sus siglas en inglés), lo cual quiere decir que el cuerpo quema calorías a una tasa prolongada, al mismo tiempo que se recupera de los traumas microscópicos causados por el entrenamiento con pesas. Esta quema acelerada de calorías ayuda a reducir la grasa corporal e incrementa la masa muscular magra.

✓ Flexibilidad

Mucha gente no se da cuenta, pero el entrenamiento con pesas también puede mejorar la flexibilidad de las personas. Esto es cierto porque los músculos y articulaciones se mueven repetidamente a través de todo su

rango de movimiento, de manera muy similar a como lo harían durante los estiramientos dinámicos. El entrenamiento con pesas ayuda a mantener la densidad ósea. Los huesos responden a este tipo de entrenamiento de forma semejante a los músculos, desde el punto de vista que se hacen más fuertes y densos, ayudando a reducir el riesgo de osteoporosis.

✓ Reducción del riesgo de lesiones

Levantar pesas ayuda a prevenir lesiones al fortalecer, además de los músculos, los huesos, los cuales aumentan su densidad para poder soportar estructuralmente nuevos pesos. Esto es especialmente importante para aquellos individuos que desean evitar dolores en la rodillas, espalda o en otras articulaciones.

✓ Mejoramiento de la postura y el equilibrio

El entrenamiento con resistencias puede mejorar la postura y el equilibrio. Con un programa diseñado apropiadamente, una persona puede mejorar su postura y equilibrio al fortalecer los músculos requeridos para mantener los mismos en buenas condiciones.

✓ Confianza en sí mismo

Levantar pesas mejora la fuerza, la composición corporal, la flexibilidad, la densidad ósea, ayuda a prevenir lesiones y favorece a la postura, y el equilibrio, lo cual a su vez puede llevar a una confianza en sí mismo mejorada.

Principiantes en el entrenamiento de la fuerza

Basado en el principio de sobrecarga, un levantador sin experiencia, o previamente sedentario, experimenta una adaptación muscular con una frecuencia mínima de elevación, intensidad o duración. Por ejemplo, una persona poco acostumbrada a levantar 5 libras mejorará la fuerza levantando sólo 5 libras. Además, los levantadores de pesas principiantes experimentan ganancias

musculares con tan sólo dos sesiones de levantamiento a la semana, de acuerdo con la National Strength and Conditioning Association. Los levantadores novatos experimentan ganancias de fuerza rápidamente debido a su umbral de sobrecarga reducido. Si bien los levantadores de pesas novatos se adaptan a casi cualquier estímulo, los individuos con experiencia deben implementar creativamente el principio de sobrecarga para que se produzcan nuevos aumentos en la condición física. Por ejemplo, los levantadores de pesas experimentados utilizan la sobrecarga progresiva mediante el aumento de la carga levantada, disminuyendo los descansos entre series o aumentando el número de repeticiones y series realizadas. Aprender nuevos ejercicios también contribuye a la sobrecarga. La creatividad y el conocimiento de la aptitud física dictan qué variables de entrenamiento debes manipular y en qué momento.

Adecuación a los sistemas de entrenamiento

Las diferencias que existen entre las diversas disciplinas deportivas provocan enormes diferencias en la planificación de cada entrenamiento. Algunos deportistas deberán ganar masa muscular, otros necesitarían aumentar su fuerza sin hipertrofiarse, muchos querrán reducir su porcentaje de grasa y la mayoría de los que practiquen deportes pretenderán muscularse sin que esto vaya en desmedro de su velocidad y coordinación. Los diferentes casos que se pueden presentar son infinitos, pero gracias a la versatilidad que nos ofrece el entrenamiento con sobrecarga, podemos dar una respuesta favorable a cada uno de ellos, conociendo la fisiología del cuerpo y el funcionamiento de todos los sistemas bajo determinado trabajo.

Ejemplos de sistemas de entrenamiento

- ✓ Superseries (Biserie y triserie): Consiste en realizar 2 o 3 ejercicios del mismo grupo muscular, seguidos sin descanso.
- ✓ Biserie antagonista: Variante de la anterior pero esta vez, realizaran 2 ejercicios de grupos musculares antagonistas.
- ✓ 5x5: Consiste en realizar de cada ejercicio, 5 series de 5 repeticiones con un peso exacto que permita realizar esas 5 y ni una sola más.

- ✓ 5-3-1: Variante del anterior, con la diferencia que serán 3 series en total y en cada serie, se subirán los pesos, para llegar justo al número de repeticiones correspondiente.
- ✓ 10x10x10: Consiste un entrenamiento de 10 ejercicios, realizando 10 series de 10 repeticiones de cada uno.
- ✓ Circuito aeróbico: Consiste en realizar una serie de cada ejercicio dado, pasando con el menor descanso posible de ejercicio al siguiente, y descansando solo al finalizar la vuelta al circuito. Generalmente se repite 3 o 4 veces.
- ✓ Piramidal ascendente: Consiste en realizar varias series por ejercicio, la cual comenzara con un peso medio y realizara muchas repeticiones, aumentando el peso y bajando las repeticiones para cada serie subsiguiente.
ej. 20x10kg – 15x15kg – 12x17kg – 10x20kg - 8x22kg - 6 x25kg
- ✓ Piramidal descendente: Ídem a la anterior, pero comenzara con un peso alto y pocas repeticiones e ira descendiendo el peso y aumentando las repeticiones en cada serie.

Consideraciones

El descanso es el requerimiento menos exigente, y a menudo descuidado, del entrenamiento de la fuerza. A pesar de que la adaptación demanda una sobrecarga, el descanso permite que se produzca tal adaptación. Por lo tanto, la progresión de sobrecarga debe ser individualizada y proporcionar a los músculos utilizados con 24 a 48 horas de descanso, según lo declarado por la NSCA. Consulta a un médico antes de comenzar un programa de levantamiento de pesas.

Capítulo 2: Plan de estudios de la carrera Profesorado en Educación física

1° AÑO

- ✓ Taller de Educación Corporal y Motriz
- ✓ Campo de las Prácticas Docentes I
- ✓ Didáctica de las Prácticas Gimnásticas

- ✓ Didáctica de las Prácticas Lúdicas
- ✓ Anatomía Funcional
- ✓ Historia de la Educación Física en Latinoamérica y Argentina
- ✓ Filosofía
- ✓ Didáctica General
- ✓ Pedagogía
- ✓ Análisis del Mundo Contemporáneo
- ✓ Psicología del Desarrollo y Aprendizaje I
- ✓ Taller de Lectura, Escritura y Oralidad
- ✓ Didáctica de las Prácticas Acuáticas

2° AÑO

- ✓ Psicología del Desarrollo y Aprendizaje II
- ✓ Campo de la Práctica Docente II
- ✓ Didáctica de las Prácticas Gimnásticas II
- ✓ Didáctica de las Prácticas de la Recreación Participativa
- ✓ Didáctica de las Prácticas Deportivas I (Vóleibol y Softbol)
- ✓ Didáctica de las Prácticas Atléticoas
- ✓ Fisiología de la Motricidad
- ✓ Didáctica de las Prácticas de la Naturaleza y al Aire Libre.
- ✓ Didáctica y Currículo de la Educación Física del Nivel Inicial y del Nivel Primario
- ✓ Teorías Sociopolíticas y Educación
- ✓ T.F.O - Natación

3° AÑO

- ✓ Didáctica de las Prácticas Gimnásticas III
- ✓ Didáctica de las Prácticas Deportivas II (Handball - Basquetbol)
- ✓ Didáctica de las Prácticas de la Naturaleza y al Aire Libre II
- ✓ Metodología de Investigación en Educación Física
- ✓ Didáctica y Currículo de la Educación Física del Nivel Secundario y Otros Ámbitos Educativos
- ✓ T.F.O - Psicomotricidad
- ✓ Historia Política y Legislación Educativa
- ✓ Campo de la Práctica Docente III
- ✓ Configuraciones Culturales del Sujeto Educativo
- ✓ Análisis de las Acciones Motrices

4° AÑO

- ✓ Pedagogía Crítica de las Diferencias
- ✓ Didáctica de las Prácticas Deportivas III (rugby, hockey y fútbol)
- ✓ Antropología y Sociología del Cuerpo
- ✓ T.F.O - Prácticas Corporales en Ambientes no Formales
- ✓ T.F.O - Gestión de Eventos
- ✓ Reflexión Filosófica de la Educación
- ✓ Dimensión Ético-Política de la Praxis Docente
- ✓ T.F.O - Primeros Auxilios

- ✓ T.F.O - Evaluación en Educación Física
- ✓ Campo de la Práctica Docente IV
- ✓ Didáctica del Entrenamiento
- ✓ Didáctica de las Prácticas Gimnásticas Especiales

A simple vista, podemos destacar que la mayor parte de las materias, son de carácter de fundamentación pedagógica y didáctica, otra parte está referida a la práctica deportiva, y por último, se encuentran muy pocas materias específicas de entrenamiento.

Capítulo 3: Entrenamiento de sobrecarga

Didáctica de las prácticas gimnásticas II

Módulo 1

Análisis de la génesis de la Gimnasia hasta llegar a las formas actuales de expresión gimnásticas. Movimientos gimnásticos del norte, centro y oeste. Modelos corporales, reflexión crítica.

Demandas socio-culturales actuales. El cuerpo como construcción social.

Preadolescentes y adolescentes: características evolutivas y su relación con la postura en etapa de desarrollo.

Módulo 2

Habilidades específicas de locomoción y estabilidad. Habilidades combinadas, ajuste rítmico, ajuste espacial, cambios de dirección, frente y sentido, combinaciones creativas de habilidades manipulativas con habilidades de locomoción y estabilidad, propuestas rítmicas y expresivas.

Comunicación gestual. La motivación en la clase de educación física.

Juegos motrices para adolescentes. Aspectos evolutivos y didácticos. El desarrollo de las capacidades coordinativas.

Módulo 3

Las capacidades físico motrices: aspectos evolutivos y didácticos.
Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad

Módulo 4

Diseño curricular de la enseñanza media. Análisis del ajuste de los contenidos que estructuran la materia con las expectativas de logro y contenidos planteados para el nivel mencionado. Propuestas de clase desde la aplicación de indeterminado contenido.

Didáctica del entrenamiento

Unidad 1: Introducción a la Didáctica del entrenamiento

Conceptos y generalidades, Evolución histórica del entrenamiento. Teoría del entrenamiento deportivo. Modelos y paradigmas del entrenamiento. Enfoque biológico reduccionista y paradigma integrador del sujeto en situación de entrenamiento. Fundamentos y sustentos biológicos, pedagógicos, afectivos emocionales y sociales del entrenamiento. Principios del entrenamiento. Síndrome general de adaptación, carga-estimulo, tipos de fatiga y procesos de recuperación. Parámetros de la carga. Utilización del volumen, intensidad, frecuencia, densidad y duración de las cargas.

Unidad 2: Capacidades y cualidades físicas

Entrenamiento de la resistencia: definición y clasificación. Resistencia aeróbica y anaeróbica. Bases anatomofisiológicas del entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica y procesos de adaptación. Metodología y contenidos del entrenamiento de la resistencia. Aspectos fisiológicos del niño y adolescente en ejercicio.

Ejercicio físico y mujer. Ejercicio y tercera edad. Ejercicio en personas con diferentes patologías.

Entrenamiento de la fuerza y la velocidad

Definición y clasificación. Medios y métodos de entrenamiento.

Bases anatomofisiológicas del entrenamiento de la fuerza y la velocidad. Factores determinantes de la fuerza y la velocidad.

Aspectos fisiológicos del niño y adolescente en ejercicio. Ejercicio físico y mujer. Ejercicio y tercera edad. Ejercicio en personas con diferentes patologías.

Capacidades neurocoordinativas

Entrenamiento de la flexibilidad y la coordinación.

Definición y clasificación. Medios y métodos de entrenamiento.

Bases anatomofisiológicas del entrenamiento de la flexibilidad y la coordinación. Factores determinantes de la flexibilidad y la

coordinación. Aspectos fisiológicos del niño y adolescente en

ejercicio. Ejercicio físico y mujer. Ejercicio y tercera edad. Ejercicio en personas con diferentes patologías.

Unidad 3: Entrenamiento de la técnica y de la táctica.

Consideraciones generales del entrenamiento de la técnica. Fases de aprendizaje en el entrenamiento de las habilidades motrices y de la técnica. Contenidos del entrenamiento técnico.

La táctica en diferentes disciplinas. Componentes de la táctica. El entrenamiento cognitivo. Medios y métodos de entrenamiento.

Entrenamiento técnico y táctico en diferentes edades.

Unidad 4: Periodización y planificación.

La periodización. Estructuras del entrenamiento: del megaciclo a la sesión de entrenamiento. Heterocronicidad y asincronía de las capacidades físicas. Planificación en deportes abiertos y cerrados. Elaboración de programas de entrenamiento para poblaciones especiales a corto, mediano y largo plazo. El entrenamiento en la educación física escolar, su adecuación a los ámbitos y poblaciones de aplicación. Fases sensibles. Planificación.

Unidad 5: Evaluaciones deportivas.

Evaluación en campo y laboratorio del rendimiento del deportista. ¿Para qué evaluar? Factores condicionantes de los test. La evaluación en la escuela, en el deporte y en la salud. Evaluación de la resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y flexibilidad. Utilización de parámetros fisiológicos para el control y evaluación del entrenamiento. Evaluación de los factores cognitivos, emocionales, volitivos, y socioculturales. Indicadores bioquímicos y psicológicos de sobreentrenamiento.

TFO Practicas corporales fuera del ámbito de educación formal.

Unidad 1

Las prácticas deportivas en ámbitos no formales, gimnasios, clubes. Organización de las actividades en clubes, escuelas polideportivas, iniciación deportivas, categorías competitivas, alto rendimiento. El gimnasio como estructura de complemento del entrenamiento y el deporte, el culturismo físico, mejora de la salud, recuperación, otras actividades vinculadas. La actividad física y salud.

Unidad 2

Inicio y alto rendimiento: etapas.

Como rendir en el deporte: procesos, esquemas, control
Procesos cognitivos en el rendimiento deportivo, el modelo perceptivo-motor en la optimización deportiva: propuestas.
Atención, anticipación, factores intervinientes en la optimización.

Unidad 3

Diseño de las condiciones de práctica. Contextualización de la práctica. Globalidad o análisis en la práctica, tiempo de la práctica.
La excelencia deportiva.
Los contenidos de la Educación Física en la educación formal y no formal.
Las diferentes estructuras de rendimiento.

Unidad 4

Las instituciones deportivas y las ofertas disciplinares.
Los ámbitos laborales, las diferentes organizaciones, las propuestas y objetivos. La ética profesional.
Las nuevas propuestas: Kangoo jumping, crossfit, culturismo físico, otras.

8. Hipótesis

El programa de estudios del profesorado de Educación Física no da las herramientas necesarias para el trabajo en gimnasios de sobrecarga, o al menos, no son suficientes.

9. Objetivos

- ✓ Determinar en qué grado de profundidad se trata el tema de sobrecarga.
- ✓ Determinar los parámetros de la teoría de la sobrecarga a fortalecer
- ✓ Comprobar la cantidad de alumnos interesados en trabajar en gimnasios.

2 Material y método

2.1 Matriz de datos

Unidad de análisis Supra: Profesores de entrenamiento

Valoración de los conocimientos adquiridos en la carrera	Básico	Avanzado
Necesidad de capacitaciones externas	Si	No
Necesidad de agregar materias específicas	Si	No
Considera necesario agregar prácticas en gimnasios	Si	No
Necesidad de revisar el diseño curricular de superior	Si	No
Utilidad del dictado de la materia en la salida laboral	Suficiente	Insuficiente
Adecuación del diseño curricular a las demandas de la sociedad	Si	No
Cumple la planificación anual de la materia	Si	No
Los alumnos que acreditaron la materia, poseen los conocimientos necesarios para trabajar en un gimnasio?	Si	No
Evalúa relacionando teoría con la practica	Si	No

Unidad de análisis de Anclaje El alumno del ISFD 86

Concurre al gimnasio	Si		No	
Objetivos de la practica	Deporte	Salud		Fines estéticos
Frecuencia de entrenamiento semanal	2-3 veces por semana	3-4 veces por semana		Todos los días
Antigüedad en el entrenamiento en gimnasio.	Menos de 6 meses	Menos de 1 año	Más de un año	Más de 2 años
Sufrió Lesiones	Previas		Durante	Nunca
Rehabilitación en el gimnasio	Si		No	
Conocimiento de la ordenanza municipal	Si		No	
Docencia o entrenador	Solo docencia	Solo entrenador	Ambas	Ninguna
Cursos hechos	Ninguno		1-2	Más de 3
Calificación del profesor de gimnasio	Regular	Buena	Muy buena	Excelente

Unidad de análisis Infra Profesores de EF

Concorre al gimnasio	Si		No	
Trabajo en sobrecarga	Si		No	
Interés en poseer un gimnasio propio en un futuro	Vago		Importante.	
Calificación de los cursos que se dictan en Bahía Blanca	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
Realizo algún curso	Si		No	
Opinión sobre la orientación del plan de estudios de EF	Apuntado a entrenamiento	Apuntado a docencia		Contenidos igualados
Valoración de los conocimientos adquiridos en la carrera	Insuficiente		Suficiente	
Preferencia de un entrenador recibido o le da igual si solo hizo un curso	Profesor		Le da igual	
Opinión sobre agregar una materia específica de sobrecarga	De acuerdo	En desacuerdo		Le da igual
Agregaría prácticas en el gimnasio como parte del diseño curricular	Si		No	

2. 2 Fuentes de datos

- ✓ Profesor de Didáctica del entrenamiento
- ✓ Alumnos del ISFD 86
- ✓ Profesores recientemente recibidos

2. 3 Población y muestra

Población

- ✓ Todos los alumnos del ISFD 86
- ✓ Todos los profesores de Educación Física de Bahía Blanca

Muestra

- ✓ 1 Profesor de Didáctica del entrenamiento
- ✓ 49 alumnos del ISFD 86
- ✓ 11 Profesores recientemente recibidos

2.4 Instrumentos de recolección de datos

Profesores del instituto

1. ¿Estas familiarizado con el entrenamiento de sobrecarga?
2. ¿Te parece que el programa de estudio del profesorado de Educación física brinda las herramientas necesarias para el trabajo en gimnasios de sobrecarga?
3. ¿Es necesario hacer un curso para vos?
4. ¿Habría que mejorar el plan de estudios para mejorar estas falencias?
5. ¿Agregarías materias específicas sobre el tema?
6. ¿Recomendarías realizar prácticas en gimnasios?
7. ¿Evalúas relacionando teoría con la práctica?
8. Los alumnos que acreditaron la materia, ¿Pensas que podrían trabajar en sobrecarga?
9. ¿Llegas a dar todos los contenidos de la materia?
10. ¿Consideras útil esta materia en la salida laboral?

Alumnos del instituto

1. ¿Vas al gimnasio?
2. ¿Con que fin vas al gimnasio?
3. ¿Cuántas veces vas al gimnasio por semana?
4. ¿Hace cuánto?
5. ¿Sufriste alguna lesión dentro o fuera del gimnasio?
6. ¿Realizaste la rehabilitación en un gimnasio?
7. ¿Estas consciente que existe una ordenanza municipal que exige ser un Profesor de Educación Física recibido para poder habilitar un gimnasio legalmente?
8. Una vez recibido, ¿piensas dedicarte solo a la docencia, o te gustaría ser entrenador también?
9. ¿Tenés algún curso hecho referido al entrenamiento o la preparación física?
10. ¿Cómo calificarías a tu profesor de gimnasio, en cuanto a su conocimiento sobre la materia?

Profesores recibidos recientemente

1. ¿Vas al gimnasio?
2. ¿Trabajas en algún gimnasio?
3. ¿Tuviste que hacer algún curso?
4. ¿Cómo calificarías los cursos que se dictan en la ciudad?
5. ¿Pensas que el diseño curricular del profesorado de EF esta apuntado para el lado del entrenamiento?
6. ¿Te parece que habría que reforzar esa parte?
7. Apenas recibido, ¿Pensaste que estabas preparado para trabajar en sobrecarga?
8. ¿Te interesaría poseer un gimnasio propio en un futuro?
9. ¿Preferirías alguien recibido de profesor para que te entrene? ¿O te da igual?
10. ¿Agregarías una materia específica de sobrecarga en el Diseño Curricular de terciario?
11. ¿Estarías de acuerdo con que se incluyan prácticas en gimnasios en el Diseño Curricular de terciario?

2.5 Plan de actividades de contexto

Lugar	Fecha	Hora	Encuesta a
Sede de ISFD 86	22/10	10.00 hs	Alumnos de ISFD 86
Sede de ISFD 86	23/10	14.00 hs	Alumnos de ISFD 86
Club Liniers	23/10	7.30hs	Alumnos de ISFD 86
Club Liniers	27/10	14.30 hs	Profesor de entrenamiento
Entrevista por WhatsApp	26/10	18.00 hs	Profesores recientemente recibidos
Entrevista por WhatsApp	27/10	10.00 hs	Profesores recientemente recibidos

2.6 Tratamiento y análisis de los datos

Alumnos del ISFD 86

De los 49 encuestados que actualmente están cursando en el ISFD 86:

- ✓ El 48% respondió que si concurre al gimnasio actualmente, mientras que el 52% restante no.
- ✓ De los que asisten al gimnasio, el 12.5% concurre por fines estéticos, el 50% por salud y el 37,5% como complemento para un deporte.
- ✓ Nuevamente, solo de los que asisten al gimnasio, el 54% va 2 a 3 veces por semana, el 29% 3 a 4 y solo el 17% va todos los días.
- ✓ En cuanto a la antigüedad en el mismo, el 29% concurre desde hace menos de 6 meses, el 20% desde hace menos de 1 año, el 12,5% hace más de un año y el 37,5% hace más de 2 años.

- ✓ El 44% sufrió una lesión alguna vez en su vida, mientras que el 56% jamás sufrió una.
- ✓ De los que si sufrieron lesión, solo el 59% realizo su rehabilitación en un gimnasio, mientras que el 41% no.
- ✓ En cuanto a la ordenanza municipal, que dictamina que deberemos tener un Profesor de Educación física recibido trabajando con nosotros, para poder habilitar un gimnasio legalmente, el 63% conocía la misma, mientras que el 34% no la conocía.
- ✓ Con respecto a la orientación laboral que los encuestados tienen, el 8% quiere dedicarse a la docencia solamente, el 14% a ser entrenador de algún deporte, y el 78 % quiere dedicarse a ambas.
- ✓ En cuanto a los cursos realizados, el 55% no realizo ninguno, el 40% solo 1 o 2 cursos, y más de 3 cursos solo él 5%
- ✓ Por último, teniendo en cuenta solo a los que concurren al gimnasio, el 4% considero que su profesor era regular en conocimiento, el 25% le adjudico la nota de "bueno", el 42% dijo que era muy bueno y solo el 29% dijo excelente.

Profesores recientemente recibidos

De 11 encuestados, recibidos entre los años 2012 y 2015:

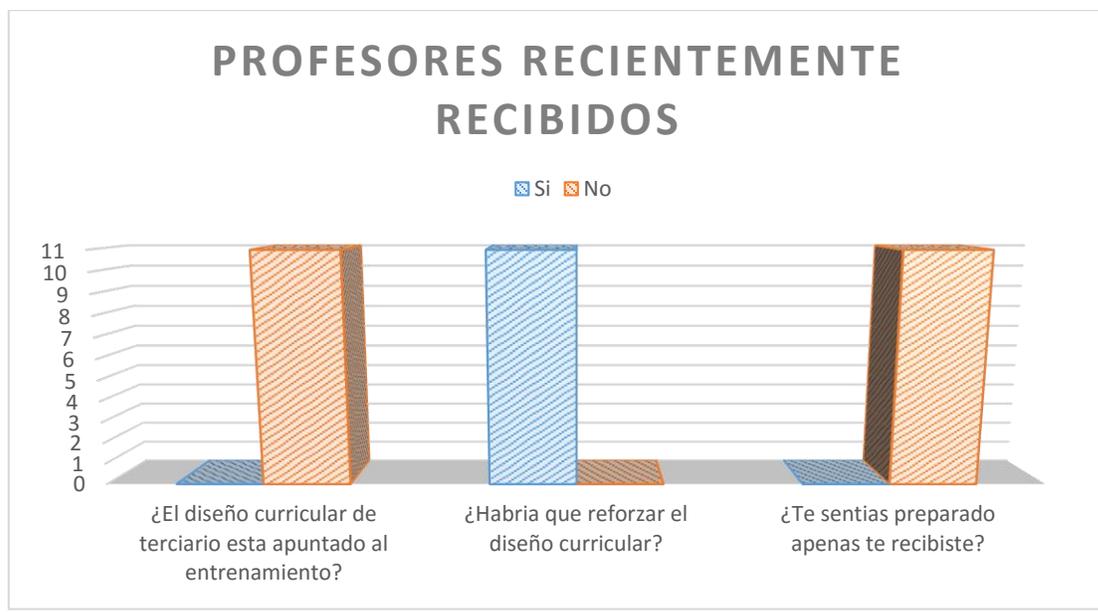
- ✓ El 63% respondió que va al gimnasio actualmente, mientras que el 39% restante, no.
- ✓ El 45% respondió que trabaja en un gimnasio, mientras que el 55% no lo hace.
- ✓ El 63% respondió que si tuvo que realizar un curso (representan el 100% de los que trabajan en gimnasio) mientras que el 39% no.
- ✓ El 63% califico a los cursos de la ciudad como regular, el 19,5% como bueno y otro 19,5% como muy buenos.
- ✓ El 100% de los encuestados, respondió que el diseño curricular del Profesorado de Educación Física NO está dirigido hacia el entrenamiento.
- ✓ El 100% piensa que habría que reforzar el diseño curricular para suplir estas falencias.
- ✓ 0% es el porcentaje de entre los entrevistados, que se sintió capacitado para trabajar en un gimnasio apenas recibido.
- ✓ El 39% respondió que le interesaría tener un gimnasio propio algún día, y el 63% restante que no.
- ✓ El 72% preferiría que lo entrene un Profesor de Educación Física recibido y al 28% restante le da igual.

- ✓ El 72% estaría de acuerdo con agregar una materia específica de sobrecarga al diseño curricular de terciario, mientras que el 28% no estaría de acuerdo.
- ✓ El 81% estaría de acuerdo con que se incluyan prácticas en gimnasios de sobrecarga, como parte de una reforma del diseño curricular, mientras que el 19% restante no estaría de acuerdo.

Profesor de entrenamiento.

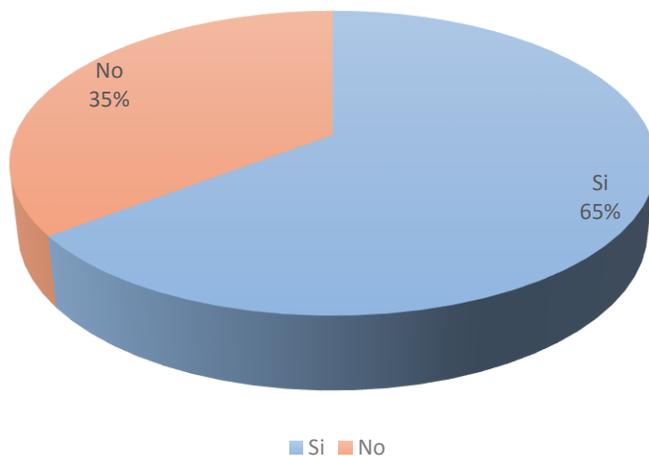
- ✓ Considera que los conocimientos adquiridos en la carrera son de nivel básico.
- ✓ Considera necesario realizar capacitaciones externas, siempre que sean específicas.
- ✓ Considera necesario agregar materias sobre el tema.
- ✓ Considera necesario revisar el Diseño Curricular.
- ✓ Considera insuficiente los contenidos trabajados para la salida laboral.
- ✓ Opina que el Diseño Curricular no contempla los entrenamientos modernos.
- ✓ Considera que no posee el tiempo necesario para cumplir la con la planificación anual.
- ✓ Considera que los alumnos que rindieron la materia, no poseen los conocimientos suficientes para trabajar en un gimnasio.
- ✓ No evalúa relacionando teoría con la práctica.

2.7 Exposición de los resultados.

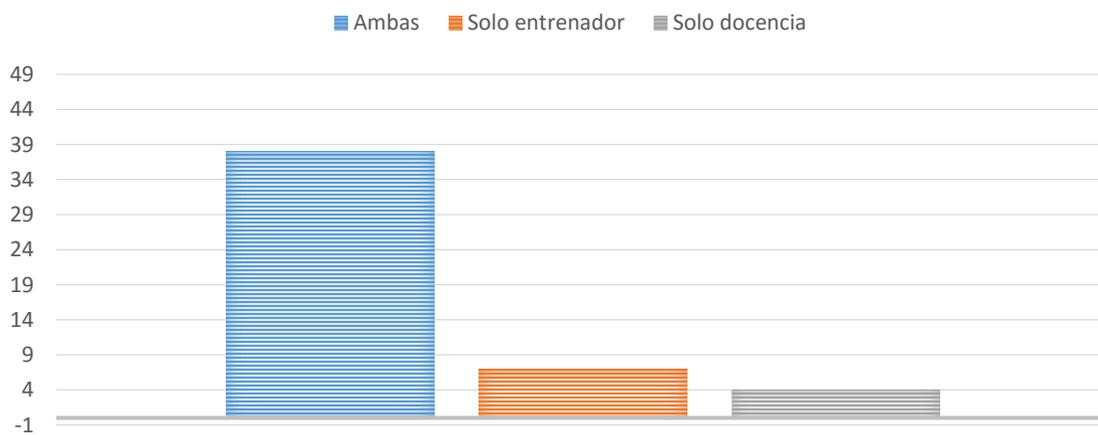


Alumnos del ISFD 86

¿Conoce la ordenanza municipal que exige un Profesor de Educacion Fisica para poder tener un gimnasio de sobrecarga habilitado?



¿EN UN FUTURO, PREFERIRIA TRABAJAR SOLO EN DOCENCIA, SOLO DE ENTRENADOR, O AMBAS?



3 Conclusión

Luego de analizar los resultados obtenidos, revisando el marco teórico nuevamente, vinculando todo con la hipótesis presentada con anterioridad, (El diseño curricular de Profesorado de Educación física en nivel terciario no brinda las herramientas suficientes para trabajar en gimnasios de sobrecarga) concluimos que si bien se brindan herramientas y conocimientos para trabajar la fuerza dentro de un gimnasio de sobrecarga, los mismos son conocimientos aplicables solo a gente que recién inicia o no tan especializada en un deporte. Pensamos fuertemente que para atender las necesidades de fuerza de un atleta especializado, es necesario realizar capacitaciones externas, decir cursos específicos.

Como nombramos en el marco teórico, existen diversos objetivos en el espectro de la fuerza, y todos presentan diferencias, en % de carga, número de repeticiones, número de series, micropausa y macropausa, velocidad de ejecución, tiempo bajo tensión total, frecuencia semanal.

Estas diferencias se ven en la materia Didáctica del entrenamiento, de 4to año de la carrera, pero se ven como rangos de porcentaje, por ejemplo sabemos que para trabajar fuerza resistencia sin hipertrofia, debemos trabajar con una carga de hasta un 60% de 1RM, pasando del 60% hasta el 90% estaríamos trabajando fuerza resistencia CON hipertrofia, y luego de eso, de 90% a 105% estaríamos trabajando fuerza máxima. Estos rangos se ven claramente en la materia con sus distintos rangos de repeticiones, de descansos y de series.

En los cursos específicos, además de ver estos rangos que recién nombramos, se ven los sistemas de entrenamiento, que a nuestro entender, son meras recetas prescriptas. Por ejemplo, se ve el sistema 5x5 que es para fuerza máxima, donde se realizaran 5 series de 5 repeticiones con una buena pausa (alrededor de 4 minutos) donde se elegirá una carga con la que se pueda realizar 5 repeticiones por serie y ninguna más. Estos valores encajan en los rangos de porcentajes vistos en Didáctica del entrenamiento.

No solo el porcentaje de la carga, el número de repeticiones por serie, o el descanso exacto para cada trabajo es importante, el tema correctivo en los ejercicios es muy importante también, ya que puede resultar lesivo el hecho de tener mala técnica en determinados ejercicios, por ejemplo, el peso muerto o la sentadilla. Es menester saber que mirar y corregir errores que pudieran desembocar en una lesión en la columna vertebral por ejemplo. Este aspecto no está desarrollado en ninguna parte del Diseño Curricular y consideramos que es todavía más importante que lo desarrollado anteriormente, porque además de entrenar a la gente, también es nuestro deber cuidar de la misma.

Según la encuesta realizada a los profesores recientemente recibidos (en los últimos 5 años), ninguno se encontraba capacitado para trabajar en un gimnasio de sobrecarga apenas recibió su título. Algunos de ellos, opinaban que sería interesante reforzar el Diseño Curricular del Profesorado, ya que encuentran una gran salida laboral para los estudiantes dentro de los gimnasios de sobrecarga.

Así mismo, también opinaban que la posible reforma, no debería centrarse solo en la parte de sobrecarga, si no, más bien, al entrenamiento en diferentes disciplinas, teniendo más en cuenta la innovación en nuevas formas de actividad física, y los requerimientos de la sociedad actual, como por ejemplo los casos de Crossfit, Entrenamiento funcional, Pilates, brindando los conocimientos básicos y los conceptos principales dentro de esas áreas, para poder acceder al mercado laboral con un mínimo de conocimiento.

Si bien, estas actividades están consideradas dentro del Diseño curricular de TFO Practicas corporales fuera del ámbito de educación formal, se ven como meras propuestas de movimiento que brinda la ciudad, es decir, no se focaliza en brindar los conocimientos para acceder a los ámbitos laborales que podrían abrir cada una de ellas, sino que solo se queda en dar a

conocer cada actividad, abriéndonos la curiosidad por practicarla si es que no la conocíamos con anterioridad.

Si bien al momento de escribir esta conclusión, nos gustaría un mayor énfasis en las actividades que demanda la sociedad, como Crossfit por ejemplo, y sus conceptos principales para poder comenzar a trabajar de ello, no nos olvidemos que existe una ordenanza municipal, (la cual es conocida por el 65% de los alumnos del ISFD 86) que rige la habilitación de cualquier gimnasio de sobrecarga, exigiendo un Profesor de Educación física (por lo menos) obtener tener la misma, mientras que para trabajar en Entrenamiento funcional y demás, no se exige el título de Profesor.

Otro factor importante a tener en cuenta, es el costo de los cursos externos, muchos de los cuales, tienen valores elevados y habilitan a cualquiera, (sea Profesor de Educación física o no) a trabajar de ello. Nuestra opinión al respecto sigue siendo la misma, que no debería existir necesidad para estudiantes o Profesores de educación física de realizar dichos cursos, ya que esto debería estar contemplado desde el diseño. Además, pensamos que debería existir una diferencia de conocimiento entre Instructores que realizaron un curso solamente, y Profesores que realizaron una carrera.

Otro punto a tener en cuenta es el hecho que muchos de los cursos que se brindan en la zona, son muy parecidos, aunque sus temáticas sean distintas: Personal trainer, entrenamiento funcional, crossfit, por lo que insistimos en la necesidad de hacer cursos externos especializados.

Para finalizar, queremos remarcar el hecho que aunque los conocimientos son muy básicos en materia de sobrecarga, creemos que salimos capacitados para entrenar a personas de nivel básico, pero consideramos absolutamente necesario realizar capacitaciones externas para adentrarse de lleno en la materia, viendo la cantidad de variables que tiene este universo.

4 Bibliografía

- ✓ Diseño curricular de Profesorado de Educación Física nivel terciario.
- ✓ Diseño curricular de Didáctica del entrenamiento
- ✓ Diseño curricular de TFO Practicas corporales fuera del ámbito de educación formal
- ✓ Didáctica de las prácticas gimnasticas II
- ✓ Material de estudio del Curso IAF 2015
- ✓ Página web livestrong
- ✓ Fisiología del esfuerzo y del deporte, Wilmore.

5 Anexos

Entrevista a Fabián Fornetti

- ¿Estas familiarizado con el entrenamiento de sobrecarga?
- Si
- ¿Te parece que el programa de estudio del profesorado de Educación física brinda las herramientas necesarias para el trabajo en gimnasios de sobrecarga?
- Creo que brinda una buena fundamentación, faltaría práctica.
- ¿Es necesario hacer un curso para vos?
- Siempre que busquemos un trabajo cuanto más específico seamos, mucho mejor. Un curso que hable específicamente del trabajo de sobrecarga siempre sería bueno. Con la fundamentación, yo hago un curso y me hago mas específico.
- ¿Habría que mejorar el plan de estudios para mejorar estas falencias?
- Puede ser. Yo creo que por lo menos, hoy se da una base, hace años no se daba ni eso.
- ¿Agregarías materias específicas sobre el tema?
- Le daría más carga horaria, por ahí a alguna materia.
- ¿Recomendarías realizar prácticas en gimnasios?
- Sí. Creo que la fundamentación esta, pero la parte práctica sería una carencia que solucionaríamos por ese lado. Faltaría vivenciar los trabajos porque hay mucha gente que no va al gimnasio.
- ¿Evalúas relacionando teoría con la práctica?
- Me gustaría pero muchas veces juega en contra.
- Los alumnos que acreditaron la materia, ¿Pensas que podrían trabajar en sobrecarga?
- La mayoría tiene un nivel básico en el tema por lo menos.
- ¿Llegas a dar todos los contenidos de la materia?
- La mayoría de las veces, no.
- ¿Consideras útil esta materia en la salida laboral?
- Pienso que deja la base para empezar a trabajar, pero hay que profundizar sobre el tema.
- ¿Pensas que el diseño curricular abarca las demandas de la sociedad en cuanto a entrenamientos modernos?
- No. No están contemplados.