

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**FALTA DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN
UN CLUB DE MONTEVIDEO**

Trabajo Final de grado presentado al Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, como parte de los requisitos para la obtención del diploma de graduación en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Tutor: Nicolás Raffo.

**MAURICIO SANSEVERINO
ALEJANDRO DUARTE**

MONTEVIDEO

2019

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Los abajo firmantes Alejandro Duarte y Mauricio Sanseverino, somos los autores y los responsables de todos los contenidos, así como también de las opiniones expresadas en este documento, que no necesariamente son compartidas por el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.

FIRMA

Mauricio Sanseverino

ACLARACIÓN DE FIRMA

FIRMA

Alejandro Duarte

ACLARACIÓN DE FIRMA

INDICE

RESUMEN	1
1. INTRODUCCIÓN	2
2. ENCUADRE TEÓRICO	6
2.1 Resistencia	6
2.2 Entrenamiento	9
2.3 Metodología	11
2.4 Metodologías de entrenamiento de la resistencia	13
4. PROPUESTA METODOLÓGICA	18
4.1 Modelo de investigación	18
4.2 Estudio de caso	20
4.3 Instrumentos de recolección de datos	20
4.4 Procedimiento	22
4.4.1 Fase Exploratoria	22
4.4.2 Fase Primera Colecta	22
4.4.3 Fase Segunda Colecta	22
5. ANÁLISIS DE DATOS	23
5.1 Aproximación diagnóstica	23
5.2 Propuesta de mejora	31
6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES	34
6.1 Resultados	34
6.2 Conclusiones	35
7. BIBLIOGRAFIA	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 – Tipos de resistencia.....	8
Tabla 2 – Metodologías tradicionales.....	13
Tabla 3 – Metodologías contemporáneas.....	14
Tabla 4 – Modelo de análisis primer colecta.....	23
Tabla 5 – Modelo de análisis segunda colecta.....	24
Tabla 6 – Modelo de análisis final.....	25

RESUMEN

El presente trabajo es un proyecto de investigación presentado en el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ) para la obtención del título de Licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte. Esta investigación se basó en el estudio de la falta de entrenamiento de la resistencia en un gimnasio de entrenamiento funcional ubicado en Montevideo, en el barrio Villa Dolores.

Durante el primer semestre se llevó a cabo una aproximación diagnóstica, la cual partió de una entrevista exploratoria que se le realizó al dueño y donde se determinó el problema a investigar.

Posterior a ello se definió un anteproyecto con preguntas de investigación y se realizaron dos colectas de datos para lograr tener las diferentes visiones de quienes concurren y trabajan en el gimnasio utilizando entrevistas, que fueron realizadas a los profesores del gimnasio y cuestionarios, que se aplicaron a un total de 25 socios que asisten a la institución.

Una vez llevadas a cabo dichas recolecciones, se pasó a un análisis de datos, para posteriormente generar las conclusiones del trabajo llevado a cabo. En base a los datos obtenidos se realizó un plan de mejora, el cual consistió en el planteamiento de 3 objetivos específicos que determinan un proceso a seguir para tratar la problemática de la institución. Junto con estos, se plantearon una serie de actividades para llevar a cabo durante un período de tiempo, como también el presupuesto necesario para su desarrollo.

El proyecto se enmarcó en una investigación de carácter cualitativo en base a un estudio de caso, a pesar de que se utilizaron datos de carácter cualitativo y cuantitativo. En el encuadre teórico se demuestra la importancia de incluir ejercicios para el desarrollo de la resistencia aeróbica dentro de un plan de entrenamiento, y su relación con la metodología aplicada, para obtener una mejoría con respecto a dicha capacidad.

Para finalizar con el trabajo, se analizó y se concluyó a partir de todos los datos recabados para determinar la importancia de realizar entrenamientos de resistencia aeróbica para los socios que concurren al club.

Palabras clave: metodología, resistencia, entrenamiento.

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en un gimnasio de entrenamiento funcional, ubicado en el barrio Villa Dolores.

El principal propósito de estudio fue la elaboración de un proyecto asociado al trayecto específico que estamos estudiando, en este caso, Entrenamiento y Deporte. La elección de un gimnasio en el cual se trabaja el entrenamiento funcional surge porque hoy en día es un medio muy común para realizar actividad física en nuestro país.

El primer paso fue contactarnos con el dueño para coordinar una primera visita a la institución y así realizar la entrevista exploratoria. En esta se buscó obtener datos de la institución como cantidad de empleados, socios que asisten, antigüedad de esta, servicios que brinda y las debilidades.

Una vez realizado el primer contacto con el gimnasio, observamos que tanto el dueño como los profesores que trabajan mostraron interés sobre el proyecto y una correcta predisposición para brindarnos la información pertinente al tema. A partir de este primer contacto, se identificó como debilidad que en el gimnasio no se entrena la resistencia en forma específica.

Posteriormente, se elaboró una matriz exploratoria donde se destacaron las fortalezas y dificultades de la institución, junto con los problemas asociados al trayecto y las personas implicadas. Se obtuvo como resultado que el entrenamiento de la resistencia y sus diferentes métodos era el aspecto a mejorar.

A partir de ahí, se generó un anteproyecto, en el cual se plantearon las tres preguntas guías de nuestra investigación:

- ¿Cuál es la importancia de trabajar la resistencia en las rutinas de entrenamiento del socio?
- ¿Qué metodología es la más adecuada para mejorar la resistencia de los socios del club?
- ¿Qué opinan los socios sobre los trabajos de resistencia que se llevan a cabo?

Siguiendo con el desarrollo de la investigación se generaron diferentes instancias de recolección de datos que serán mencionadas posteriormente, para así obtener la mayor cantidad de información posible que nos permita responderlas y llegar a una aproximación diagnóstica (Ver Anexo 1).

El siguiente paso fue la preparación de la primera colecta de datos, la cual se realizó en base a entrevistas a los tres profesores de la institución buscando conocer la visión y opinión que tienen sobre el problema planteado. Con los datos obtenidos se generó una matriz con

aspectos fundamentales para desarrollar el análisis de los datos dentro de las diferentes dimensiones y un modelo de síntesis.

Siguiendo la propuesta de Poggi y Frigerio (1992) se realizó el análisis de todos los datos obtenidos en base a matrices y modelos organizados en dimensiones, “las cuales son el conjunto de elementos coexistentes e interactuantes en un momento dado”. Estos autores dividen dichas dimensiones en:

- Comunitaria: vincula la comunidad de la institución con el funcionamiento del interior y exterior del entorno, haciendo hincapié en las demandas de los autores involucrados.
- Organizacional: está relacionada principalmente con los aspectos estructurales y funcionales de la institución, los objetivos, la distribución de las tareas y la organización de las mismas en el lugar.
- Administrativa: está relacionada con aspectos de la planificación/gestión, teniendo en cuenta los recursos humanos, el manejo de la información y las demandas estatales.
- Identitaria: tiene que ver con la relación entre las tareas que hay que hacer, las personas que las llevan a cabo y las que las consumen.

Dentro de la primera colecta realizada la dimensión que se vió más implicada con el problema mencionado fue la Organizacional, donde los agentes involucrados fueron el dueño, los profesores y los socios, mientras que los factores causales de la misma fueron la planificación de los entrenamientos, la flexibilidad de grupos en distintos horarios, la falta de énfasis en entrenamientos de resistencia, y la importancia de la opinión de los socios.

Posteriormente, se realizó la confección de los cuestionarios planteados a los socios que concurren al gimnasio. Luego se realizó una nueva matriz, en la cual se colocó la información obtenida en sus respectivas dimensiones y así generar otro modelo de análisis de datos. En este caso, la dimensión involucrada fue la Comunitaria, donde los agentes implicados fueron los profesores y los socios, mientras que los factores causales fueron la conformidad de los socios con los servicios, la evaluación de los entrenamientos de resistencia, la noción sobre la capacidad que se trabaja, y la opinión de los socios.

Una vez obtenidos ambos modelos de análisis, tanto de las entrevistas como de los cuestionarios se realizó un nuevo modelo de síntesis de ambos, es decir, se colocó la información más pertinente con relación al tema planteado. En dicho modelo, fueron dos las dimensiones que lo abarcaron en conjunto, la Organizacional, y la Comunitaria.

El último paso, fue responder las preguntas de investigación mencionadas en el anteproyecto, a partir del modelo de análisis y de las diferentes instancias llevadas a cabo.

Una vez finalizado el primer semestre, y en base a los datos obtenidos, se realizó un plan de mejora (Ver Anexo 2), para el cual se realizaron diferentes encuentros con el dueño del gimnasio donde se definían avances tanto del plan de mejora como de la planilla operativa, en la que se establecían las actividades a realizar.

El plan de mejora se puede definir como “planificación, desarrollo y evaluación de cambios e innovaciones en las instituciones” y su objetivo principal es abordar la eficacia desde un punto de vista más práctico, teniendo en cuenta en contexto donde se encuentra (Cantón Mayo, 2005:7).

Se realizó un nuevo encuentro (ver Anexo 6) en donde se entregó el cuadro de síntesis de aproximación diagnóstica, en el cual se establecían los resultados obtenidos durante la primera parte del proyecto. A su vez, se presentaron los diferentes pasos a seguir para continuar, y para terminar se estableció la fecha de un próximo encuentro con el referente de dicho gimnasio.

En ese encuentro (ver Anexo 7) se presentó un primer avance de la planilla anteriormente mencionada, en donde se establecieron los objetivos y metas, fundamentales para la elaboración de las actividades a realizar. Es importante mencionar que los objetivos definidos parten de los factores causales que se vislumbraron en el modelo final de análisis obtenido, como resultado del informe de aproximación.

Luego, se estableció la fecha para el último encuentro (ver Anexo 8) donde se presentó el avance del plan con sus objetivos y metas, y se comenzó a pensar las posibles actividades a realizar para cumplir con estas.

Durante la elaboración de la investigación, y en relación al programa curricular de la asignatura, se tuvo en cuenta una serie de competencias que se encuentran establecidas por el IUACJ. Estas son:

- La utilización del lenguaje como herramienta de producción científica y académica.
- El trabajo en equipo como un medio de manifestar iniciativa sobre el colectivo, y lograr llevarlas a cabo en diferentes áreas.
- La manifestación de estrategias de autogestión del conocimiento para alcanzar la calidad profesional.

En cuanto a las competencias generales y específicas que se desarrollaron en este plan de estudio, Maldonado et al. (2007) las define como el conjunto de conocimientos y habilidades que se emplean en el desarrollo de un proyecto académico. A continuación, se presentan algunas de estas:

- Identificación de los criterios que ordenan la actividad investigativa, para lograr un trabajo metódico.
- Desarrollo de habilidades de observación, diálogo, formulación de preguntas, registros de notas de campo, interpretación de información y redacción del proceso investigativo.
- Implementación de formas de comunicación e interacción organizada, entre el grupo de investigación y la comunidad académica.
- Formación de un docente reflexivo y autocrítico, capaz de enfrentar los obstáculos del proceso de investigación de forma eficiente y permitiendo una mejor gestión del conocimiento.
- Perfeccionamiento de habilidades de redacción, ortografía y gramática, exigiendo el correcto uso del ordenador y de un vocabulario eficiente.

2. ENCUADRE TEÓRICO

En el presente apartado, se mencionan las palabras claves presentadas en la investigación, las mismas fueron definidas a través de diferentes autores. A su vez, dichos conceptos se irán relacionando a lo largo de toda la investigación, ya que las mismas se fueron correlacionando durante la elaboración total del trabajo. La importancia de tener conocimiento sobre estos conceptos surge de las diferentes recolecciones de datos realizadas, debido a que a partir de la información adquirida durante dicha recolección y del presente encuadre se formaron los principales conceptos de la investigación.

2.1 Resistencia

El primer concepto relevante de este proyecto es el de resistencia. García M. (2007) afirma que la resistencia es una capacidad que cumple una serie de funciones en relación con las modalidades de la actividad a realizar. Por un lado es una capacidad determinante del rendimiento, especialmente en aquellos deportes donde la resistencia y el rendimiento del deportista tienen una fuerte relación de ida y vuelta. Por otro lado, una capacidad de apoyo, donde si bien no hay una estrecha relación o necesidad de la resistencia para el desarrollo de la actividad, se ve reflejado en la rápida fatiga, y con ella el deterioro de la técnica, junto con una baja a la hora de tomar decisiones. Estos factores, a la larga determinan que el rendimiento del deportista sea poco efectivo. Por lo general se ve reflejado en los deportes colectivos, donde es necesario un alto nivel de concentración para adaptarse rápidamente a las variadas situaciones que pueden presentarse. También, como una capacidad que facilita algún entrenamiento específico, es decir que en algunas actividades o deportes es necesario realizar varias repeticiones de un mismo gesto, y la resistencia en esos casos aparece para ayudar a soportar y recuperarse rápidamente de cargas específicas. Esto último principalmente aparece en deportes explosivos o con alto nivel de repetición.

A su vez, siguiendo con el concepto de resistencia, Manno (1991) la define como, la capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración y que se caracteriza por la máxima economía de las funciones. Weineck, J (2016) afirma que la resistencia es la capacidad psicofísica del deportista para resistir la fatiga. Ambos autores la consideran como la capacidad de resistir la fatiga, la cual retrasa sus efectos o permite recuperarse rápidamente de ellos.

Si bien no todos los socios que asisten al gimnasio practican un deporte que les demande un esfuerzo físico por un tiempo prolongado, se busca asociarlo, al igual que los ejercicios de

entrenamiento funcional, al desempeño en las actividades cotidianas, y por lo tanto poder lograr un beneficio en su desarrollo. Por ejemplo poder subir una escalera sin ahogarse rápidamente. Es por ello que, si bien hay un relacionamiento entre ambas definiciones planteadas, en nuestro caso, nos centraremos en la que afirma que se busca retrasar los efectos de la fatiga, ya que la misma es la que más se asocia a lo que busca generar el club.

Siguiendo con el concepto, nos encontramos con diferentes tipos de resistencia, por un lado, la aeróbica, y por otro la anaeróbica.

En nuestro caso, haremos énfasis a la resistencia aeróbica, ya que ésta se encuentra vinculada de manera directa con esta investigación. Antes de hacer referencia a esta capacidad, es necesario resaltar que son muchos los términos utilizados para definir este componente. Estos son: capacidad cardiorrespiratoria, capacidad cardiovascular, resistencia cardiorrespiratoria, capacidad aeróbica, capacidad de trabajo aeróbico y capacidad de trabajo físico, entre otras (Ruiz et al., 2010).

Dentro de la misma se ha distinguido entre resistencia aeróbica local y general. La resistencia aeróbica local hace referencia a la capacidad de un músculo o un grupo muscular de resistir un ejercicio durante un período prolongado de tiempo, de tal modo que la fatiga se producirá en la musculatura implicada. Mientras que la resistencia aeróbica general hace referencia a los esfuerzos que implican a una gran masa muscular o varios grupos musculares. Es así como se ha propuesto que si la masa muscular implicada es menor a un séptimo de la musculatura total, se trata de resistencia aeróbica local, ya que en ejercicios con masas musculares de menor tamaño la fatiga aparece antes de que se haya solicitado al máximo la capacidad de transporte de oxígeno (Hüter-Becker, Schewe & Heipertz, 2006).

En lo que respecta a la resistencia aeróbica local, nos encontramos con dos tipos, por un lado la dinámica, la cual representa un papel sumamente importante en deportes como lo son las carreras de atletismo, la natación, el ciclismo, entre otros. En donde lo que va a determinar que dicho ejercicio sea predominantemente aeróbico es la unidad de tiempo. La misma decretará la elección de los mecanismos energéticos para la producción de energía, en este caso la localizada. Esta resistencia se podrá incrementar en gran medida, aunque ello dependerá de la carga. Las intensidades de trabajo dinámico deben rondar entre el 10 y el 30% de la máxima fuerza estática (Jorge de Hegeus. 1996). Mientras que, por otro lado, nos encontramos con la estática, en donde la tensión desarrollada está dentro del límite de un 15% de la máxima tensión estática, la provisión energética se hace desde fuente oxidativas.

Este tipo de resistencia, consiste en mantener un peso liviano, produciendo una tensión muscular dentro de los límites del 15% de máxima tensión estática, e involucrando apenas una

rodilla, por ejemplo. Hollman (1972) destaca respecto a esto que la tensión muscular estática aeróbica tiene una importancia dentro del campo médico en la fase inicial de la rehabilitación.

Según el volumen de la musculatura implicada	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia local (menos que 1/6 – 1/7 de la musculatura esquelética) • Resistencia general (menos que 1/6 – 1/7 de la musculatura esquelética)
Según el sistema energético mayoritariamente requerido:	<p>Resistencia aeróbica (aportación energética en presencia de suficiente oxígeno) subdividida en:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Resistencia aeróbica de duración corta (3-10 min.) b. Resistencia aeróbica de duración mediana (10-30 min.) c. Resistencia aeróbica de duración larga (más que 30 min.) <p>Resistencia anaeróbica (aportación energética sin o bien con captación insuficiente de oxígeno), subdividida en:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) resistencia anaeróbica de duración corta (10-20 seg.) b) resistencia anaeróbica de duración mediana (20-60 seg.) c) resistencia anaeróbica de duración larga (60-120 seg.)
Según la forma como trabaja la musculatura esquelética:	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia dinámica (alternancia continua entre tensión y relajación) • Resistencia estática (tensión continua)
Según teoría y metodología:	<ol style="list-style-type: none"> a) General b) Especial.

Tabla 1 – Tipos de resistencia. Fuente: elaboración propia

En lo que respecta a la importancia del entrenamiento de dicha resistencia, podemos decir que la capacidad aeróbica es el componente más estudiado de la condición física relacionado con la salud, y a su vez representa una de las cualidades más importantes. Constituye una medida directa del grado general de salud y de manera específica del estado del sistema cardiovascular, respiratorio y metabólico (Kaj et al., 2015). Así mismo, esta capacidad constituye el principal exponente del estado de forma física del individuo, siendo el consumo máximo de oxígeno (VO₂max) la variable fisiológica que mejor la define en términos de capacidad cardiovascular (Paradisis, Zacharogiannis, Mandila, Smirtiotou, Argeitaki & Cooke, 2014).

El trabajo de este tipo de resistencia es la base para el desarrollo del sujeto, la resistencia permite, a quien la posee, prolongar su esfuerzo o recuperarse lo antes posible. Como resultado de este entrenamiento, los sujetos experimentan una menor frecuencia cardiaca en reposo y en ejercicios de baja intensidad, generando beneficios cardiovasculares. El entrenamiento mejora la capacidad de las fibras musculares para extraer oxígeno, utilizándolo para producir ATP, motivada por el aumento y número de mitocondrias

2.2 Entrenamiento

El siguiente concepto clave de la investigación es el de entrenamiento. Al hablar del mismo Carl (apud WEINECK, 2016, P.15) define al entrenamiento como “un proceso que origina un cambio de estado, (físico, motor, cognitivo, afectivo)”. Se plantea que, al hablar de entrenamiento deportivo, se realiza una delimitación al significado tratando al mismo como “un proceso de acciones complejas cuyo propósito es incidir de forma planificada y objetiva sobre el estado de rendimiento deportivo y sobre la capacidad de presentar de forma óptima los rendimientos en situaciones de afirmación personal”. Siguiendo con lo que plantea el autor, Carl (2016) menciona que el entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva.

Ambos autores hacen referencia que es un proceso por el cual se busca generar un cambio a nivel corporal, y agregan un nuevo concepto clave para el entrenamiento, la planificación. En lo que respecta a esta última, dentro del entrenamiento deportivo García (1998) la define como la previsión con suficiente anticipación de los hechos y las acciones, buscando que se efectúe de forma sistemática y racional, según las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro.

Dicha planificación representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr los objetivos que lo lleven al alto rendimiento.

Desde el punto de vista deportivo, consideramos cuatro grupos o tipos, que en la realidad están muy ligados entre sí, de tal modo que el alto o bajo nivel alcanzado tiene, muchas veces, su origen en el trabajo desarrollado en otro. Estos tipos son: Entrenamiento Físico, Entrenamiento Técnico, Entrenamiento Táctico y Entrenamiento Vital. (Manuel Vinuesa, 2016).

Haciendo referencia al entrenamiento físico, es una actividad que tiene como fin mantener o mejorar las posibilidades físicas para determinados trabajos. Desde nuestro punto de vista, el mismo se podría decir que potencia la aptitud física, se mejoran y desarrollan cualidades morales, que terminan influyendo favorablemente en la actitud del individuo ante la vida.

El entrenamiento físico ha evolucionado mucho en los últimos años, debido sobre todo a que cada vez hay más conocimiento de la fisiología del esfuerzo y al empleo de nuevos métodos de análisis y trabajo. Esto hace que el entrenamiento se haya convertido en un proceso cada vez más científico.

Por otro lado, a diferencia de este, se encuentra el entrenamiento técnico, el mismo es considerado muy variable de un deporte a otro, según el deporte en cuestión sea individual o colectivo, la posibilidad de contacto, de que se utilicen herramientas o no, las dimensiones de la cancha de actuación, la duración de los encuentros.

En relación a este, en nuestro caso no se observará de una manera muy amplia ya que en el gimnasio en el cual se realizó la investigación no es de ningún deporte específico en particular.

Siguiendo con los tipos de entrenamiento, nos encontramos con los tácticos. Al hablar de la táctica deportiva la misma se podría definir como, "El arte de disponer y emplear a los atletas o jugadores sobre la pista deportiva, con orden, cohesión y apoyo mutuo, teniendo en cuenta el ambiente (estado del terreno de juego, condiciones climáticas, público, arbitraje, etc.), y previendo las posibles acciones del adversario" (Manuel Vinuesa, 2016. Pag 174). Haciendo las mismas consideraciones que en el entrenamiento técnico, diferenciaremos los siguientes principios.

- Principio de la realidad: antes de abordar cualquier entrenamiento táctico, hay que conocer la realidad física y técnica del atleta, jugador o jugadores, y de ahí deducir las posibilidades de entrenamiento de determinadas acciones tácticas.
- Principio de la progresión: al igual que en el entrenamiento técnico, la progresión en el aprendizaje es esencial.

- Principio de la reiteración: toda acción táctica, por elemental que parezca, debe ser muchas veces repetida, para que, llegado el momento, pueda desarrollarse de forma rápida y precisa sin dar tiempo al adversario a defenderse.
- Principio de la escenificación: una vez conocida y asimilada la acción táctica, es necesario ensayarla en condiciones parecidas a las de la competición, pues es el único modo de asegurar el buen resultado.
- Principio de la información: el atleta o jugador debe conocer lo que se pretende con la acción táctica, y cuál es exactamente su papel. De esta manera podrá adaptarse con facilidad a las posibles contingencias.

Todos esos principios mencionados, serán utilizados posteriormente para la correcta elaboración de una planificación de entrenamiento en cualquier ámbito deportivo, ya que los mismos serán la base para el correcto desarrollo del entrenamiento con los deportistas que vayan a participar del mismo.

2.3 Metodología

Al hablar de metodología la Real Academia Española de Fútbol, define la misma como el grupo de mecanismos o procedimientos racionales, empleados para el logro de un objetivo, o serie de objetivos que dirige un entrenamiento o aspecto a mejorar del juego. Dentro de las metodologías nos encontraremos con dos tipos de ellas: global y analítica.

En lo que respecta a la metodología global Diaz Alcaraz (2002) la define como una actividad instrumental con vistas al aprendizaje (sería disfuncional, por ejemplo, una enseñanza dirigida al “lucimiento personal” del profesor o a la simple actuación como especialista de un campo disciplinar). Siguiendo con el mismo autor, este plantea que la metodología global puede estar diferenciada en tres puntos:

- Global pura: Tarea realizada en su totalidad, recomendada para primaria.
- Global polarizando la atención: También se realiza en su totalidad, pero considerando que el alumno preste atención a un aspecto específico.
- Global modificando la situación real: Sería la realización de la tarea completa, pero modificando las condiciones en las que se realiza.

Dentro del ámbito deportivo, Mombaertz (2000) menciona que un rendimiento es adecuado cuando se aborda desde una perspectiva global y los ejercicios del entrenamiento se

llevan a cabo mediante el desarrollo simultáneo e integrado de los factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos. A su vez, presenta las siguientes características de dicho método:

- Introducir progresivamente la noción del oponente.
- Introducir la acción y el gesto en una fase de juego completa.
- Realizar el entrenamiento en situaciones próximas a la competición.
- Controlar la evaluación durante el juego.
- Establecer nuevas normas. Va de la táctica a la técnica¹

Por otra parte, al hablar de una metodología analítica, Sánchez Buñuelo (1986) la presenta como una tarea que se puede descomponer en partes y se enseñan por separado. A su vez, dicho autor presenta que la misma va a estar diferenciada por tres tipos:

- Analítica pura: aquí se trabajan de manera aislada los componentes de un movimiento, para llegar a un fin concreto del completo movimiento.
- Analítica secuencial: la tarea se descompone en partes, se comienza por la primera de estas y al culminar se sigue con la siguiente.
- Analítica progresiva: se comienza con un solo elemento hasta que lo dominen. A medida que los van incorporando se les va añadiendo nuevos elementos.

En lo que respecta a los deportes colectivos, varios autores plantean diferentes metodologías para aplicar. Por un lado, Cavalli (2008) plantea cuatro modelos, el descompositivo, el de situación problema, el comprensivo y por último el estructural. El modelo descompositivo consiste en fragmentar los gestos técnicos en fases orientadas hacia el producto final. El modelo de situación problema consiste en trabajar en base a las capacidades del deportista. El modelo comprensivo, consiste en la adquisición de los principios tácticos en situaciones reales de juego y no en forma aislada. Por último, el modelo estructural, conlleva la enseñanza o entrenamiento de principios o reglas, que permitan al deportista entender la lógica del deporte o del juego que se esté desarrollando.

¹ Extraído de: **Erick Mombaerts**. *Fútbol del análisis del juego a la formación del jugador*. Inde Edición 1ra. 2000

2.4 Metodologías de entrenamiento de la resistencia

Cuando hablamos de métodos de entrenamiento a nivel general, Weineck (2016) los considera como procedimientos sistemáticos que se desarrollan en la práctica deportiva para poder alcanzar los objetivos que se hayan planteado. Por otro lado, Zintl (1991), definió el método como un procedimiento programado que determina los contenidos, medios y cargas del entrenamiento, en función de su objetivo.

García Verdugo (2003), describe un ejemplo, a nuestro modo de ver muy clarificador, indicando que los métodos de entrenamiento pueden considerarse como las herramientas que necesita el entrenador para ayudar al deportista a lograr los objetivos de rendimiento. También pone de manifiesto que existe una cierta confusión terminológica entre sistema y método e indica al sistema como un conjunto ordenado de normas y procedimientos acerca de determinada materia” y, en cambio, método se define como un “conjunto de operaciones ordenadas con las que se pretende obtener un resultado. Así el concepto sistema es más amplio y abarca el término método. Es decir que el sistema está compuesto por un conjunto de métodos que se utilizan para desarrollar la resistencia.

En el contexto del entrenamiento de la resistencia se han publicado diferentes clasificaciones de métodos para su entrenamiento. Por ejemplo, García Verdugo y Leibar (1997) Plantean el siguiente cuadro:

Sistemas Naturales	Sistemas Fraccionados	Velocidad	Sistemas complementarios
Carrera continua Fartlek Cuestas	Interval training Velocidad resistencia Ritmo: <ul style="list-style-type: none"> • Ritmo resistencia. • Ritmo competición 	Estímulos máximos Ritmo velocidad Modulaciones de frecuencia	Pesas Gimnasia Saltos Circuitos Entrenamiento total

Tabla 2 – Metodologías tradicionales

La tabla presentada anteriormente se puede ubicar predominantemente más hacia el atletismo, por ello, a continuación, se presentará una segunda tabla vinculada hacia los deportes colectivos. A su vez, se mencionan diferentes métodos que se han trabajado predominantemente en años anteriores, es decir, que si bien alguno se puede seguir utilizando en la actualidad, no son precisamente los métodos más comunes hoy en día. Por esta razón, a continuación, se presenta una tabla con diferentes métodos, más actuales.

Método continuo: no existen pausas entre el esfuerzo.	<ul style="list-style-type: none"> • Continuo armónico • Continuo variable (con sus posibles variantes). <p>En ambos se puede adjuntar el adjetivo extensivo o intensivo, en función del predominio del volumen o de la intensidad.</p>
Método fraccionado: existen pausas entre los esfuerzos.	<p>Interválico: las pausas existentes son siempre incompletas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corto • Medio • Largo <p>Repeticiones: las pausas existentes son siempre completas.</p> <p>Corto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medio • Largo <p>En el interválico se puede adjuntar el adjetivo extensivo o intensivo. El método de repeticiones siempre es intensivo ya que en todo momento predomina la intensidad.</p>
Método de control	<ul style="list-style-type: none"> • Competición • Moderado

Tabla 3 – Metodología contemporánea

La tabla mencionada anteriormente, se encuentra vinculada a las diferentes propuestas que deben realizar los profesores a los socios que concurren al club. En lo que respecta al método continuo Forto (2009) menciona que la misma se caracteriza por presentar una única serie realizada sin descansos. Por ejemplo: 60' de carrera, etc. Presenta las siguientes variantes:

- Método continuo armónico: esfuerzo continuo a intensidad constante.
- Método continuo variable: esfuerzo continuo a intensidad variable.

El método continuo variable presenta diversas posibilidades como son:

- Progresivos: Esfuerzos continuos a ritmo progresivo. Los cambios de ritmo se programan previamente.
- Fartlek: Cambios de ritmo no programados realizados en función de las características del medio natural.

Como ya hemos comentado anteriormente, el método continuo puede ir acompañado de los adjetivos “Intensivo o extensivo”. El primer término acentúa la intensidad sobre el volumen, y el segundo, el volumen sobre la intensidad.

Por su parte, siguiendo con el autor mencionado, define al método fraccionado como “Fraccionar el esfuerzo en diversas series e introducir un descanso entre ellas. Si el descanso que proporcionamos es incompleto estamos utilizando una variante denominada método interválico. En cambio, si el descanso es completo estamos delante del método de repeticiones.” (pag.49). Dicho concepto se encuentra vinculado con nuestro trabajo ya que en el proyecto que propondremos los ejercicios a realizarse tiene o requieren diferentes pausas entre sí.

El presente método se comenzó a utilizar a partir del año 1850 en el cual algunos entrenadores norteamericanos se dieron cuenta de que para mejorar la velocidad de desplazamiento en relación con las carreras era necesario ajustar ritmos más rápidos. Con estas intensidades más elevadas no se podía mantener el recorrido completo de la carrera, y era necesario hacerlo sobre distancias parciales ($1/2$ a $1/4$ del total), introduciendo períodos de recuperación. Este método convenció a los entrenadores de muchas otras disciplinas deportivas, sugiriendo adaptaciones a las características de su disciplina deportiva.

En la actualidad encontramos el Interval-training adaptado en la mayoría de los programas de entrenamiento de todos los deportes. En el contexto de los deportes colectivos, este método ha adquirido un protagonismo muy importante en la preparación de los jugadores.

La explicación radica en que el ejercicio intermitente de alta intensidad es una de las formas de actividad más frecuente en estas disciplinas deportivas. Como ya hemos visto en los apartados anteriores, se trata de especialidades deportivas acíclicas en las que se intercalan esfuerzos a diferente intensidad con pausas de recuperación activas e incompletas durante un extenso espacio de tiempo. Evidentemente, en estos deportes también se requiere la adaptación del método interválico para obtener un mayor rendimiento de nuestros jugadores.

3. EL CASO EN ESTUDIO

En el siguiente apartado se presenta el caso en estudio, el cual se llevó a cabo preservando la confidencialidad acordada desde un principio con la institución. En este se presentará el contexto en el cual se encuentra la institución, lo cual permite comprender de mejor manera el trabajo en su totalidad.

La institución de estudio se encuentra ubicada en el barrio Villa Dolores, dentro del departamento de Montevideo. Actualmente el equipo de trabajo está formado por el dueño, junto con 2 docentes de Educación Física. Dicha institución tiene una antigüedad de 2 años y el equipo de trabajo es el mismo desde el comienzo. Esta, tiene como misión la integración y disfrute de los usuarios a través del entrenamiento, buscando que los socios se diviertan y pasen buenos ratos como también la realización de actividad física.

El funcionamiento es de lunes a viernes en los horarios de 7 a 11 horas en la mañana y de 15 a 21 horas en la tarde.

En cuanto a su infraestructura se trata de un galpón amplio que cuenta con vestuario masculino y femenino, una zona con aparatos para realizar ejercicios de peso libre y una zona destinada al entrenamiento funcional que en algunos casos es compartida con los deportistas de elite. A su vez, como es una institución nueva y autogestionada, la misma va mejorando sus materiales como también su infraestructura con el correr del tiempo.

En lo que respecta a la accesibilidad de la misma, al encontrarse en una zona de mucho movimiento, se podría mencionar que es una zona accesible.

Los costos mensuales son de \$1100 con acceso a las clases de funcional 3 veces por semana, \$1500 el pase libre, que incluye el acceso a las instalaciones de funcional y aparatos, y por último la cuota de entrenamiento personalizado cuesta \$2000, la cual es utilizada predominantemente por deportista de elite. A su vez, cabe mencionar que la primera clase se considera de prueba, siendo esta gratuita, y que existe la posibilidad de asistir y abonar por día, con un costo de \$150.

Hoy en día, cuenta con alrededor de 180 socios en un rango etario de los 20 a los 40 años, concurren deportistas de la elite como también personas que buscan entrenarse o realizar actividad física por placer. Estos últimos, asisten predominantemente a las clases de entrenamiento funcional, que se llevan a cabo durante todo el horario mencionado, siendo este el principal beneficio ofrecido a los socios que concurren.

El entrenamiento funcional es una nueva metodología de entrenamiento, que nace desde la medicina deportiva, en donde se busca que los ejercicios se basen en movimientos poliarticulares, es decir que no busca entrenar musculatura, sino movimientos. Estos, como mencionan Vern Gambetta y Gary Gray (2002) son beneficiosos tanto para la práctica del deporte como para la vida cotidiana, ya que es poco probable que se realicen movimientos aislados de una sola articulación.

El entrenamiento funcional colabora en la enseñanza de las personas a la hora de utilizar su propio cuerpo y peso corporal para generar beneficios en el entrenamiento. Dos grandes componentes dentro de este son, en lo que respecta a la conciencia del cuerpo, el equilibrio y la propiocepción, ya sea a través de superficies inestables o ejercicios unilaterales. A su vez dentro del entrenamiento funcional se pueden abordar características propias de cualquier deporte para reforzarlas. En conclusión, el entrenamiento funcional tiene como objetivo principal proporcionar a los participantes, mediante ejercicios multiarticulares, un mayor dominio corporal en todos los planos de movimiento.²

² Extraído de BOYLE, M (2014). *El Entrenamiento Funcional aplicado a los Deportes*. Madrid, España. EDICIONES TUTOR, S.A.

4. PROPUESTA METODOLÓGICA

En el presente apartado se detalla el tipo y diseño de investigación utilizado para la realización del estudio. También se describe teóricamente el universo y la muestra, los instrumentos de recolección de datos empleados y las distintas fases de investigación llevadas a cabo a lo largo del proceso del trabajo en su conjunto.

4.1 Modelo de investigación

La siguiente investigación presentó una metodología de enfoque cualitativo, Grinell (1997) plantea que dichas investigaciones se fundamentan más en un proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Es una metodología que va desde lo más particular a lo general. A su vez, Grinell (1997) plantea una serie de características que son particulares de dicha metodología, las mismas son las siguientes: el tema de estudio se va a explorar en profundidad, la recolección de datos se va a realizar en los ambientes naturales, los significados que se van a ir tomando y haciendo referencia durante el desarrollo de la investigación partes exclusivamente de los datos que se van a ir obteniendo durante el proceso y por último, es una investigación que no se fundamenta en aspectos estadísticos.

Dentro del enfoque cualitativo existe una variedad de concepciones o marcos de interpretación, en todos ellos hay un común denominador que podríamos situar en el concepto de patrón cultural (Colby, 1996), que parte de la premisa de que toda cultura o sistema social tiene un modo único para entender situaciones y eventos. Los modelos culturales se encuentran en el centro del estudio de lo cualitativo, pues son entidades flexibles y maleables que constituyen marcos de referencia para el actor social, y están contruidos por el inconsciente, lo transmitido por otros y por la experiencia personal. Creswell (1997) y Neuman (1994) sintetizan las actividades principales del investigador(a) cualitativo(a) con los siguientes comentarios:

- Adquiere un punto de vista “interno” (desde dentro del fenómeno), aunque mantiene una perspectiva analítica o una cierta distancia como observador(a) externo(a).
- Utiliza diversas técnicas de investigación y habilidades sociales de una manera flexible, de acuerdo con los requerimientos de la situación.
- No define las variables con el propósito de manipularlas experimentalmente.
- Produce datos en forma de notas extensas, diagramas, mapas o “cuadros humanos” para generar descripciones bastante detalladas.

- Extrae significado de los datos y no necesita reducirlos a números ni debe analizarlos estadísticamente (aunque el conteo puede utilizarse en el análisis).
- Entiende a los participantes que son estudiados y desarrolla empatía hacia ellos; no sólo registra hechos objetivos, “fríos”.
- Mantiene una doble perspectiva: analiza los aspectos explícitos, conscientes y manifiestos, así como aquellos implícitos, inconscientes y subyacentes. En este sentido, la realidad subjetiva en sí misma es objeto de estudio.
- Observa los procesos sin irrumpir, alterar o imponer un punto de vista externo, sino tal como los perciben los actores del sistema social.
- Es capaz de manejar paradojas, incertidumbre, dilemas éticos y ambigüedad.

El universo, también conocido como población Sampieri la define como “El conjunto de todos los casos que concuerden con determinadas especificaciones” (2006. p.236). En lo que respecta al universo de estudio, en este caso, se delimitó como muestra a todos los funcionarios que se encuentran dentro del club ejerciendo sus funciones de docentes como también a aquellos socios que concurren al mismo.

Con respecto a esta Sampieri, Fernández y Baptista (2010, p. 176) definen a dicha muestra como un “Subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación”. A su vez, dichos autores también mencionan que la muestra en estos casos, son seleccionadas exclusivamente por los investigadores que llevan a cabo la investigación.

Por su parte, la muestra es no probabilística intencional, ya que existe un conocimiento de la población, mientras que la muestra se elige teniendo en cuenta los objetivos planteados. La misma estuvo formada por tres profesores y una cantidad de veinticinco socios que concurren al club.

Haciendo referencia al diseño que presentó la misma, se considera no experimental transversal exploratorio. Estos diseños tienen como objetivo conocer un contexto o situación en un tiempo y en un lugar de estudio (*Hernández Sampieri et al, 2014*). En este caso, se comenzó a conocer la realidad del gimnasio al que asistimos a través de sus funcionarios en base a la recolección de datos y así se pudo obtener el conocimiento sobre las necesidades de la institución y la opinión de los socios con respecto al tema a tratar.

4.2 Estudio de caso

Al hablar del estudio de caso Stake (2012) la considera como el cometido real del estudio de casos es la particularización, no la generalización. Se tomará un caso en particular y se llega a conocerlo bien, y no para ver cómo se diferencia entre uno y otro, sino que para hacer énfasis en que es y que hace. En el desarrollo de nuestro trabajo, se realiza mediante un estudio de caso ya que la misma se lleva a cabo en un gimnasio en particular. Es decir, se trabajará solamente en ese caso concreto y en el ámbito de este.

En lo que respecta a los estudios de caso, los mismos tienen en general los siguientes pasos (George et al. (2005):

- Diseño del estudio.
- Realización del estudio.
- Análisis y conclusiones.

En el primer paso se establecen los objetivos del estudio, se realiza el diseño propiamente dicho, y se elabora la estructura de la investigación. Es importante determinar si nuestra investigación tiene por objetivo la predicción, o la generación de teorías, o la interpretación de significados, o una guía para la acción. En este caso se trata de la interpretación.

En el segundo paso se prepara la actividad de recolección de datos y se recoge la evidencia, en todas las fuentes del caso.

En el último paso se analiza la evidencia. En lo que respecta a nuestro trabajo, el primer paso se da a través de la aproximación diagnóstica, el segundo paso mediante las diferentes recolecciones de datos llevadas a cabo y por último, se encuentra el análisis de datos, que se realiza el mismo mediante los modelos de análisis y las matrices planteadas.

4.3 Instrumentos de recolección de datos

En lo que respecta a la recolección de datos, en una primera instancia se utilizó una entrevista exploratoria (ver Anexo 3) al dueño del gimnasio en la cual a partir de ella se estableció el primer contacto con la institución y por lo tanto se elaboró el anteproyecto del trabajo en el cual se presentaron las preguntas de investigación como así las fortalezas y debilidades de la institución que serían posteriormente la base de nuestro trabajo.

Es importante mencionar, que dicha entrevista fue testeada previamente antes de concurrir al gimnasio con un docente de un club ubicado en la zona de La Blanqueada, la importancia del testeo es que brinda una instancia previa para poder probar la entrevista que posteriormente se realizará y así poder modificarla en caso de que sea necesario.

Siguiendo con la recolección de datos, la segunda instancia de encuentro en la institución fue mediante entrevistas (ver Anexo 4), pero en este caso se les realizó a los tres profesores del gimnasio.

En lo que respecta a las entrevistas, Grinell, (1997) menciona que las entrevistas se dividen en estructuradas, semi estructuradas o no estructuradas o abiertas. La entrevista estructurada, el entrevistador realiza su labor con una base en una guía de preguntas específicas sujetas a esta. Por otra parte, las entrevistas semi estructuradas se basan en una guía de preguntas y asuntos y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales.

Por otro lado, las entrevistas abiertas, son aquellas que se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla. Cabe mencionar, que en nuestro caso utilizaremos las entrevistas semi estructuradas para la recolección de datos y que cada una de las instancias que se presenten para realizar las entrevistas, deben brindar una instancia y experiencia de diálogo única.

Al igual que con la entrevista exploratoria se realizó un testeo, con un profesor de Educación Física. Una vez realizada, se pasó la información obtenida a una matriz ordenándola en las diferentes dimensiones pertinentes (organizativa, administrativa, identitaria y comunitaria) para luego realizar el modelo de análisis.

El último mecanismo de recolección de datos utilizado fue un cuestionario (ver Anexo 5), el cual se aplicó a un total de 25 socios que concurren al gimnasio.

Corbetta (2010) plantea que hay dos tipos de cuestionarios, por un lado, en grupo, se reparten los cuestionarios a varias personas, se realiza la explicación, se evacúan dudas y se lleva a cabo. Mientras que, por otro lado, el segundo tipo de cuestionario se encuentra el individual, el cual el entrevistador puede dejarle el cuestionario y volver a buscarlo otro día, dejándole así un lapso a quien debe realizar dicho cuestionario.

En este caso, se utilizó el cuestionario individual, el cual fue testeado previamente con un profesor que concurre a un club ubicado en el Centro de Montevideo. A diferencia de lo mencionado por el autor, el cuestionario fue realizado de forma presencial a un total de 25 socios que concurren a la institución. Una vez llevado a cabo el mismo, se pasó a realizar la matriz y el modelo de análisis de la información obtenida empleando el mismo proceso que con las entrevistas.

Por último, una vez realizados todos los mecanismos de recolección de datos y haber analizado toda la información recogida se pasó a realizar las conclusiones generales del trabajo.

4.4 Procedimiento

4.4.1 Fase Exploratoria

Durante la misma se realizó una entrevista exploratoria al dueño del gimnasio, la cual nos permitió obtener información tanto del contexto como de las personas que asisten. Cabe destacar que fue realizada el día miércoles 3 de Abril de 2019 y en ella pudimos obtener el problema a investigar.

4.4.2 Fase Primera Colecta

Para la primera colecta de datos se utilizó como herramienta una entrevista la cual fue realizada a los 3 profesores que trabajan en la institución. A través de la misma se consiguió conocer los diferentes puntos de vista que estos tenían sobre las rutinas de entrenamiento y el desarrollo de la resistencia aeróbica. Todas se llevaron a cabo el martes 28 de Mayo de 2019. Una vez que se obtuvo la información necesaria se realizó una matriz de análisis para luego generar el modelo de análisis con la información pertinente y mencionar tanto los actores que se encuentran involucrados como también los factores causales del problema.

4.4.3 Fase Segunda Colecta

Para esta colecta se utilizó un nuevo instrumento de recolección de datos como lo es el cuestionario. Este último se aplicó a 25 socios que asisten a la institución y se obtuvo como resultado la opinión de los mismos sobre aspectos del gimnasio. Las mismas fueron realizadas entre el martes 18 de junio en el horario de la tarde y el lunes 1 de Julio en el horario de la mañana. A su vez, al igual que en la primera colecta se vuelve a realizar una nueva matriz en la cual se mencionan los porcentajes de cada respuesta que fue brindada por los socios como también la pregunta correspondiente a la misma.

El siguiente paso fue generar el modelo de análisis, el cual, al igual que el paso anterior se realizó a partir de la información que fue recogida y analizada en la matriz.

Por último, se realizó un modelo de análisis final en el cual se puede observar la síntesis de los modelos realizados tanto en la primera colecta como en la segunda.

A partir de este modelo se comenzó a responder las preguntas de investigación planteadas al comienzo del trabajo.

5. ANÁLISIS DE DATOS

Durante el transcurso de la investigación realizada se dieron dos grandes procesos que marcaron el seguimiento de la misma, en primer lugar, una aproximación diagnóstica, y luego la realización de una propuesta de mejora.

5.1 Aproximación diagnóstica

El problema para investigar dentro de la institución es la falta de trabajos de resistencia, como menciona el dueño en la entrevista “La resistencia eso puede ser una debilidad que bueno, de a poquito nosotros vamos intentando mejorar” (ver evidencia 1 en Doc. Evidencias, Pág. 4). A su vez, los socios mencionan en un 48% que se entrenan todas las capacidades por igual (resistencia, fuerza y flexibilidad) 40% que predomina la fuerza. Mientras que la resistencia obtiene un 12% (ver cuestionario Doc. de evidencias, pregunta 10)

En base a esto se pautó una primera recolección de datos, la cual consistió en la realización de entrevistas a los profesores de dicha institución. Se buscó conocer como los profesores trabajan la resistencia, por qué medio se hace y qué importancia le dan a la opinión de los socios a la hora de realizar las diferentes rutinas de ejercicios.

Una vez obtenidos los datos correspondientes y adecuados se pasó a confeccionar una matriz de análisis y posteriormente un modelo de análisis. En lo que respecta al modelo de análisis presentado a continuación, se exhiben los factores causales del problema mencionado anteriormente como también los actores que se encuentran involucrados dentro del mismo.

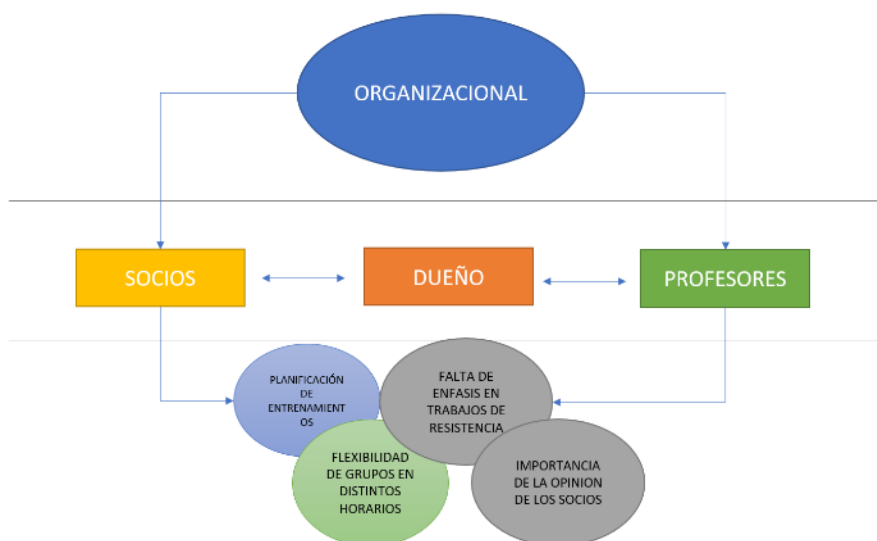


Tabla 4. Modelo de análisis primer colecta

Dentro de los aspectos más importantes que surgieron a partir de la elaboración del modelo, es importante mencionar que los principales factores son la metodología de planificación de los entrenamientos, la flexibilidad que hay en los grupos ya que no se trabajan con grupos fijos, la falta de énfasis en trabajos de resistencia como también la opinión por parte de los socios.

Para la segunda colecta de datos, se realizó un cuestionario de manera presencial en el club a 25 socios que concurren. El objetivo de la realización de dicha recolección de datos es que los socios nos brinden su visión y opinión de los diferentes aspectos del club.

Para el modelo de análisis de esta, se realizó el mismo procedimiento que en la primera colecta, en la cual se obtuvieron similares resultados.

Como se mencionó anteriormente se confeccionó un segundo modelo de análisis en el cual se observan los factores causales, los actores implicados como también la dimensión más afectada.

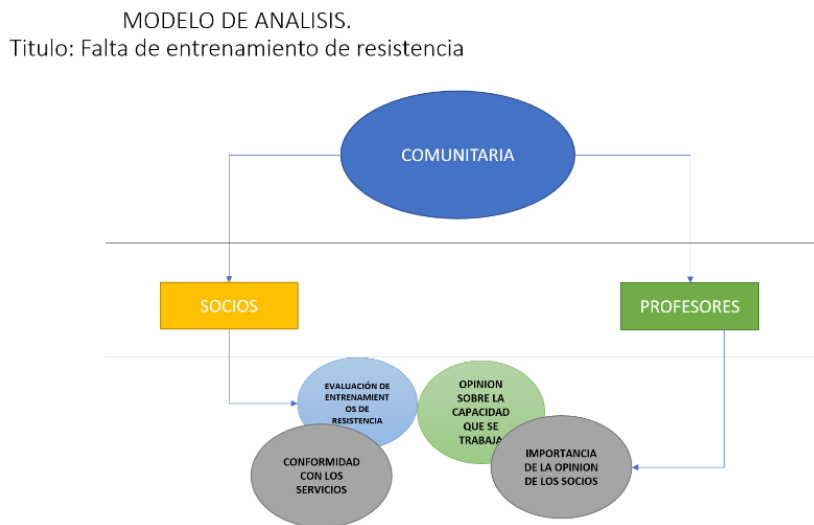


Tabla 5. Modelo de análisis segunda colecta

Los datos más relevantes que se obtuvieron a partir de esta colecta es que la opinión de los socios siempre se toma en cuenta a la hora de la elaboración de las rutinas de entrenamiento. Es por ello, que, como resultado de las encuestas, los socios mencionan en un porcentaje de 64% que están muy conformes con los servicios que brinda la institución, un 32% respondieron que están conformes, y 4% ni conforme ni desconforme. (Ver cuestionario en Doc. Evidencias, Pág. 4).

Luego de realizadas cada una de las herramientas de análisis y procesados los datos, a partir de allí se continuó con la creación del modelo de análisis final, que es la conjunción de los modelos anteriores que se desprenden de cada una de la toma de datos correspondientes.

Una vez que se juntan tanto el modelo de análisis de la primera colecta como de la segunda colecta, se obtiene con que los datos obtenidos son de carácter similar, cabe destacar que la creación de los instrumentos, se realizaron en momentos distintos del año. Esto quiere decir que tanto para socios como para los profesores del gimnasio tuvieron la misma percepción de cómo se trabaja dentro del club y como se realizan las diferentes rutinas de entrenamiento.

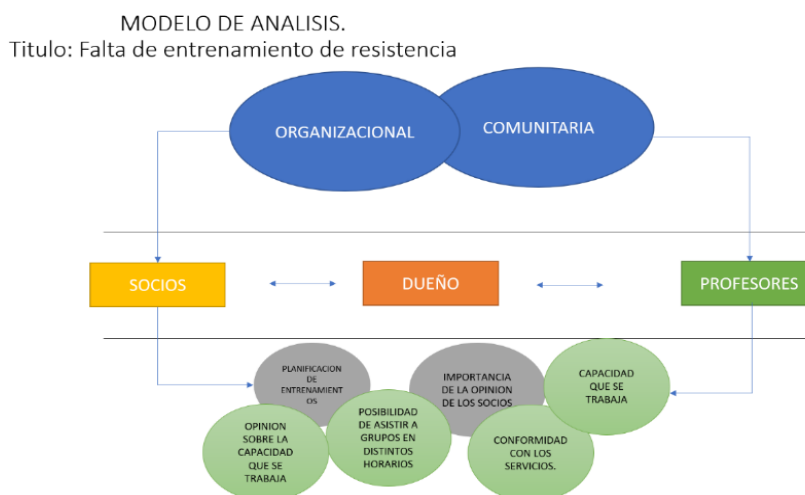


Tabla 6. Modelo de análisis final

Los datos obtenidos en este modelo final, son la base para la elaboración del plan de mejora, en donde a partir de los factores causales como también de los actores involucrados se realizaron los diferentes objetivos y metas del plan. De dichos objetivos y metas, se elaboraron una serie de actividades, como también el cronograma en el cual se estableció el lapso de tiempo en el cual se llevarían a cabo dichas actividades.

Siguiendo con el desarrollo del proyecto, el mismo partió con la base de tres preguntas e investigación propuestas dentro del anteproyecto que se responden a continuación:

1. ¿Cuál es la importancia de trabajar la resistencia en las rutinas de entrenamiento del socio?

En lo que respecta a la dicha pregunta, se toma en cuenta tanto la respuesta que brindaron los profesores como también la opinión de los socios obtenida en las encuestas, uno de los profesores menciona que “Para lo que es la gente de entrenamiento funcional la importancia es que la gente se sienta bien físicamente porque muchas veces esa misma gente juega el fin de semana a nivel amateur al fútbol o al básquetbol, entonces en esos casos si nosotros no trabajamos la resistencia no se van a sentir bien” (ver entrevista 3 en Doc. Evidencias, Pág. 2), por esa razón es que consideramos que a los socios que asisten únicamente a las sesiones de funcional, se propone un entrenamiento general, donde se abarquen varias de las capacidades físicas básicas.

En relación a esta pregunta consideramos importante mencionar y hacer énfasis en uno de los autores mencionados en el encuadre teórico, quien deja en claro que: “La resistencia es importante trabajarla una capacidad que cumple una serie de funciones en relación con las modalidades de la actividad a realizar, por un lado, como una capacidad determinante del rendimiento” (García, 2007). A su vez, creemos importante destacar que, dentro de las rutinas de los socios que concurren con entrenamientos personalizados, se planifican y se realizan ejercicios más específicos, donde en la mayoría de los casos la resistencia juega un rol fundamental, más cuando la mayoría son deportistas de elite, y que teniendo en cuenta ello es que los resultados obtenidos en los cuestionarios pueden variar.

En base a eso se obtuvo que un 72% de socios consideran que siempre es importante implementar un trabajo específico de resistencia en las rutinas de entrenamiento, mientras que el 28% restante indica que casi siempre es importante incluirlo (ver cuestionario en Doc. Evidencias, Pregunta 12). Esto se puede relacionar con lo mencionado anteriormente por el dueño del gimnasio durante el desarrollo de la entrevista exploratoria en donde destaca que “la idea nuestra además de que el socio venga a entrenar a hacer la actividad física, es que también venga la gente a divertirse” (ver entrevista exploratoria en Doc. Evidencias, Pág 2), así como también la influencia de la palabra del socio a la hora de tomar decisiones dentro del club. Siguiendo con la opinión de los socios, un 48% de los mismos considera que se entrenan todas las capacidades por igual (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad) 40% que predomina la

fuerza, mientras que la resistencia obtiene un 12% (ver cuestionario en Doc. Evidencias, Pregunta 10).

Con respecto al pensamiento de los autores desarrollados en el encuadre teórico, Manno (1991) define la resistencia como la capacidad de resistir la fatiga y donde se busca la economía de las funciones durante la actividad.

Uno de los profesores menciona que “Depende mucho de lo que quiera entrenar la persona, claramente si se trata de un jugador de futbol o basquetbol tiene mucha influencia, ya que para la práctica de esos deportes tienen una gran demanda física, y a su vez una mala preparación física podría llevar a algún tipo de lesión.” (ver entrevista 2 en Doc. de evidencias, pág. 2) haciendo referencia a la importancia del entrenamiento de la resistencia en estos socios. En contraste con esta idea, otro de los profesores entrevistados hace mención que “para lo que es la gente de entrenamiento funcional la importancia es que la gente se sienta bien físicamente [...] entonces bueno, después para la gente que no hace actividad extra y se va a sentir mejor aeróbicamente” (ver entrevista 3 en Doc. de evidencias, pág. 2).

Consideramos que, si bien su entrenamiento y el énfasis de mejorar el rendimiento aeróbico aparecen principalmente para la competición deportiva, es una capacidad que tiene influencia en la vida cotidiana. En base a esto es que el hecho de realizar ejercicios específicos para el entrenamiento de la resistencia aeróbica no debe estar limitado a los deportistas de elite, sino que es necesario implementarlos en todas las rutinas, al igual que las capacidades condicionales, como lo son la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

En base a las respuestas obtenidas por parte de los socios y mediante la información recogida durante la elaboración del encuadre teórico, desde nuestro punto de vista, como futuros docentes creemos que la resistencia es de suma importancia por el hecho de que una persona que no se encuentre acostumbrada a realizar ejercicio, el hecho de retrasar la fatiga puede que motive al socio a seguir concurriendo.

A su vez, es importante mencionar que la misma se deberá trabajar de forma progresiva ya que no todos poseemos la misma capacidad de resistencia, ya sea por la experiencia a nivel deportivo como a también por el metabolismo de la propia persona.

2. ¿Qué método es el más adecuado para mejorar la resistencia de los socios del club?

La segunda pregunta, se enfoca más hacia el lado de los profesores y no tanto de los socios, ya que son ellos quienes deciden y planifican los ejercicios para las diferentes rutinas de entrenamiento. Cabe destacar que uno de los profesores, destaca que en cuanto a la planificación "se podría mejorar, ya que nunca hacemos énfasis en la resistencia en sí." (ver entrevista en Doc. De evidencia preg 4. Hoja 1). Esto se relaciona con lo mencionado anteriormente, que es una capacidad que toma un segundo plano dentro de las rutinas de entrenamiento, y es por esa razón que los socios no sienten diferencias significativas a la hora de realizar esfuerzos aeróbicos, o incluso no logran finalizar los circuitos planteados dentro del gimnasio porque se siente fatigados.

Como futuros profesores, desde nuestro punto de vista, consideramos que es un factor fundamental a tener en cuenta, sobre todo tratándose de una institución donde la opinión y el confort del cliente es prioridad, y para ello es que se deben manejar variantes en los entrenamientos que posibiliten la mejora esperada.

Haciendo referencia al método que aplican los profesores, uno de ellos menciona que "En lo que respecta al método que aplican para trabajar la resistencia, uno de ellos menciona que "el que utilizamos es el método por estaciones bien? O a veces hacemos 2 circuitos, en los que trabajamos más tiempo, pero pasamos menos veces por circuitos que cuando hacemos estaciones." (ver entrevista 3 en Doc. Evidencias, Pág. 2). Uno de los aspectos a destacar sobre esta metodología de trabajo, es que conserva la motivación y mantiene a los socios en movimiento, debido a que al culminar una estación se desplazan a la siguiente con un ejercicio diferente, y donde entre los circuitos se aplican variantes para los ejercicios ya realizados, haciendo que el entrenamiento sea más dinámico y evitando la monotonía de las repeticiones.

Por otra parte, otro profesor menciona que se hace énfasis al entrenamiento "aeróbico específicamente los miércoles que ta, es todo aeróbico, vamos variando también, a veces hacemos circuitos de slalom, salto, zigzag, todos tipos de circuitos." (ver entrevista 1 en Doc. Evidencias, Pág. 2). Donde si bien no se destaca específicamente el entrenamiento de la resistencia aeróbica, se busca realizar ejercicios con cambios de ritmo y dirección, que demandan un esfuerzo mayor a nivel muscular, y donde predominan los movimientos de miembros inferiores.

A su vez retomando lo mencionado por el profesor anterior, en estos entrenamientos, los tiempos de trabajo por estación son mayores, por lo que se podría considerar como una búsqueda de resistencia a la fatiga.

Podemos afirmar entonces que utilizando esta metodología el entrenamiento de la resistencia está presente, aunque no sea de forma específica, y que su aplicación una vez a la semana no es suficiente para poder generar cambios significativos en los socios, sin mencionar que, al ser un gimnasio con total libertad de asistencia, en caso de que un socio no concurra un miércoles, se pierde el ejercicio aeróbico de la semana.

Sin embargo, otro de los profesores entrevistados, a la hora de mencionar su método para trabajar la resistencia, diferencia varios tipos de la misma y afirma que “si es sobre la resistencia aeróbica serian ejercicios extensos con poco descanso” (ver entrevista 2 en Doc. Evidencias, Pág. 2). Tomando en cuenta lo mencionado, se podría considerar que el hecho de que la resistencia aeróbica no sea el objetivo principal de las rutinas es debido a los métodos utilizados, ya que en estos la carga de entrenamiento es de 3:2, por ejemplo el tiempo de trabajo de 30 segundos con una pausa de 20 segundos, y como afirma este profesor debería ser mayor el tiempo de trabajo en relación al de pausa para involucrar el sistema aeróbico.

A su vez, dicho profesor en otro fragmento de la entrevista menciona que "yo trabajo en base a los materiales que tengo, del físico de la persona y dependiendo de otros factores como los trabajos durante la semana." (ver entrevista 2 en Doc. Evidencias, Pág. 2). Esto se podría relacionar con uno de los factores condicionales del gimnasio mencionada por los docentes “Que ese es otro tema no? El espacio acá no da como para ponerse a correr mucho” (ver entrevista 3 en Doc. Evidencias, Pág. 5) como lo es la falta de espacio que presenta la institución. Estos son aspectos que influyen a la hora de seleccionar los métodos de entrenamiento, y que pueden llegar a determinar que se produzca una mejora significativa en la resistencia aeróbica de los socios. Es por esa razón que se considera oportuno de vez en cuando realizar variantes en relación a los espacios de entrenamiento, los cuales serán mencionados posteriormente dentro del plan de mejora.

Creemos que no existe un único método para el entrenamiento y desarrollo de la resistencia, ni uno mejor que los demás, pero nos resulta importante considerar que los profesores como equipo de trabajo tengan la posibilidad de reunirse y busquen obtener una relación entre los distintos métodos que consideren apropiados para planificar un entrenamiento adecuado de dicha capacidad.

En base a esto es que consideramos que el método más adecuado va a ser el que mejor se adapte a las condiciones de trabajo que se den, por ejemplo, en un gimnasio donde se busca formar grupo y predomina el ambiente social, principalmente el método más conveniente va a ser buscando la motivación en los socios, con algún aspecto lúdico, donde puedan entrenar, pero así mismo lograr alejarse de la rutina.

Por último, en lo que respecta a las rutinas, un 56% de los socios consideran que las rutinas son "buenas", mientras que por otro lado un 44% menciona que las rutinas son "muy buenas" (ver cuestionario en Doc. Evidencias, Pregunta 7). Esto podemos relacionarlo con lo mencionado anteriormente sobre la motivación que genera utilizar el método de circuitos y estaciones, pero la carencia de carga en relación a la resistencia aeróbica. De todas formas, este gimnasio en particular tiene como objetivo principal la conformidad del socio y el entrenamiento pasa a un segundo plano, es por esa razón que tampoco se puede manejar una exigencia elevada.

3. ¿Qué opinan los socios sobre los trabajos de resistencia que se llevan a cabo?

Para responder la presente pregunta, en este caso se apuntaba mucho más a la opinión de los socios que a la de los profesores. sin embargo, el dueño del club desde un principio que la opinión de los socios siempre se toma en cuenta y buscan que el socio este conforme, "Nosotros le hacemos un seguimiento al socio de una vez por mes, intentamos mandarle un mensaje u algo para que vean que también nosotros estamos involucrados con ellos, no es vienen hacen la clase y se van... y bueno lo que vimos es que pilates y ritmos no traía mucha gente, por eso tomamos la decisión de sacarlos y bueno por ahora hay conformidad" (ver entrevista exploratoria en Doc. de evidencias, Pág. 2). A su vez, uno de los profesores entrevistados hace mención a que el hecho de estar en constante contacto con los socios, "puede impactar positivamente porque hablas con ellos y tratas de cambiar" (ver entrevista 2 en Doc. de evidencias, pág. 4)

Con respecto a la antigüedad de los socios en el club el 48% respondieron que concurren hace menos de 6 meses. 28% que concurre desde que abrió y el 24% restante hace más de 6 meses (ver cuestionario en doc. Evidencias, pregunta 1). El motivo por el cual los socios mencionan que asisten a la institución el 33,3% respondió que el motivo de concurrir es la cercanía, otro 33,3% por recomendación, 23,3% por relación con socios o profesores, y el 10% por otro motivo (ver cuestionario, Doc. de evidencias, pregunta 2).

A su vez, dentro de la institución hay diferentes actividades o clases a realizar, en base a ello, los socios mencionan que el 60% respondieron que realizan entrenamiento funcional. 24% por PlayOn, 8% por peso libre y 8% por entrenamientos variados (ver cuestionario en Doc. de evidencias, pregunta 3). En nuestra opinión, es importante que un club nuevo, cuente con las variedades de actividades que tiene, ya que si no estás muy vinculado al entrenamiento o a la

actividad física, el probar diferentes modalidades puede ser novedoso tanto para el socio que concurre como para los profesores.

Haciendo énfasis en las rutinas de entrenamiento, uno de los profesores en una de las entrevistas realizada, el mismo menciona que "Siempre se lo escucha al socio y bueno a veces, siempre se hace hincapié en lo que piensa y a lo que le gusta" (ver entrevista 1 en Doc. Evidencias, Pág. 3).

Lo anterior mencionado, se ve reflejado en el resultado a través de las diferentes preguntas que se les realizaron a los socios en las encuestas, en la cual en una de ellas responden en un 60% que siempre se toma en cuenta la opinión de los socios y en un 40% que casi siempre se toma en cuenta (ver cuestionarios en Doc. de evidencias, Pregunta 9).

Por otro lado, en lo que respecta a las rutinas de entrenamiento, uno de los profesores menciona que "Yo lo tomo bastante en cuenta porque hablo mucho con los socios de entrenamiento funcional [...] Siempre les pregunto qué les gusta, qué mejorarían, qué ejercicios prefieren" (ver entrevista 2 en Doc. Evidencias, Pág. 3). Este aspecto también se ve reflejado en las respuestas de los socios ya que responden en un 68% que siempre se le brinda al socio un espacio para realizar comentarios y en un 32% que casi siempre. (Ver cuestionarios en Doc. Evidencias, Pregunta 8).

Se pudo observar que, como se destaca en varias ocasiones, la opinión y conformidad de los socios es prioritaria para el gimnasio, y que la misma se evalúa constantemente. Al brindar un espacio de intercambio previo a los circuitos, donde interactúan tanto con los docentes como entre ellos, se puede determinar con mayor facilidad si las personas se sienten a gusto dentro de la institución, con los servicios que se brindan, y en caso de no estarlo existen instancias donde pueden expresar disconformidades.

Consideramos que esta metodología en particular es de los aspectos más sólidos que posee el gimnasio, y que a través de esta se busca alcanzar la misión principal, formar lazos y relaciones para que los socios puedan entrenar a gusto.

5.2 Propuesta de mejora

En la elaboración del plan de mejora, los objetivos del mismo tienen un rol sumamente importante ya que a partir de los mismos surgen las metas y aquellas actividades que se realizarán.

Para ello se propuso un objetivo general y tres objetivos específicos:

Objetivo general:

- Conseguir un entrenamiento adecuado de la resistencia aeróbica de los socios que concurren al gimnasio.

Objetivos específicos:

1. Proponer actividades novedosas en grandes espacios para los entrenamientos.
2. Lograr una mejora en la capacidad aeróbica de los socios a través del entrenamiento de la resistencia.
3. Administrar los horarios para formar grupos de entrenamientos homogéneos y fijos.

Siguiendo con el desarrollo del plan de mejora, se establecieron una serie de metas que tienen relación con los objetivos mencionados anteriormente, las cuales son las siguientes:

- 1.1 Haber realizado siete propuestas de actividades novedosas para grandes espacios definidos
- 1.2 Mejora lograda del 15% en la capacidad aeróbica de los socios que concurren al gimnasio.
- 1.3 Diferentes grupos de entrenamiento en base a objetivos y horarios comunes.

Una vez planteados los objetivos y las metas, se comenzaron a planificar las diferentes actividades que se podrían realizar para así cumplir con los objetivos mencionados, como también se fue presentando el cronograma de avances previstos y se establecieron las fechas en las cuales se llevarían a cabo las actividades pensadas.

Con respecto al desarrollo de la propuesta de mejora para el problema de estudio planteado, y sus principales factores causales obtenidos durante el diagnóstico realizado previamente, se hará abarcando las dimensiones organizativa y comunitaria.

Para este plan de mejora se planteó como ideal la organización de actividades novedosas en espacios más amplios, debido a que dentro del gimnasio es limitado, como para también innovar y mantener una motivación en los socios. Por otro lado, se planteó la realización de una evaluación de resistencia, para lograr una distribución homogénea a la hora de realizar los grupos de entrenamiento, y así facilitar la planificación de las rutinas.

En lo que respecta a la distribución de grupos homogéneos de entrenamiento, creemos que es indispensable para la elaboración de un plan de entrenamiento donde se propone como objetivo lograr una mejora significativa. De Hegeüs (1996) plantea que el objetivo fundamental de la planificación es optimizar aquellos valores que viabilicen un aumento favorable sobre el

rendimiento. Esto se debe a que el organismo reacciona de maneras distintas, ante el mismo estímulo o misma carga, dependiendo de la situación en la que se encuentre la persona. Por esa razón es que, al momento de planificar una rutina de entrenamiento de resistencia, es necesario ubicar las cargas de tal manera que permitan una alteración provechosa en el individuo.

En relación a ello, es necesario realizar una evaluación previa que determine en qué condiciones se encuentran los socios, ya que como menciona Shephard (1996) aquellos individuos que no tengan experiencias previas dentro del entrenamiento, sin importar la carga que se le presente, van a obtener mejorías. Por lo tanto, es necesario aplicar una evaluación inicial para prescribir ejercicios adecuados a los distintos niveles, debido a que se debe hacer más énfasis en aquellos que presenten un entrenamiento sistemático y frecuente, para conseguir una mejora significativa. A su vez, es importante que para realizar una buena evaluación sea mediante una metodología adecuada, por ello, tomamos en cuenta lo que menciona Forto (2009) en el cual plantea diferentes metodologías y diferentes lapsos de tiempo para realizar los ejercicios.

Desde nuestro punto de vista como futuros docentes o entrenadores, es importante tener en cuenta dicho aspecto, ya que las pausas en trabajos de resistencia son de suma importancia.

Una vez llevada a cabo la evaluación comenzar con pequeños estímulos aplicados de forma repetitiva, desencadenando un proceso de adecuación del organismo. Como menciona De Hegeüs (1996) la adaptación cumple un rol fundamental en la prevención de daños y lesiones que se pueden llegar a producir en el organismo.

Es importante mencionar que, para la elaboración de dicho plan, se estableció un cronograma en el cual se definieron las diferentes fechas y periodos temporales en los cuales se llevarían a cabo las actividades mencionadas anteriormente. Dicho cronograma se elaboró para que las actividades se comiencen a realizar a partir del año que viene.

6. RESULTADOS Y CONCLUSIONES

6.1 Resultados

Una vez procesada la información obtenida durante las distintas colectas de datos, analizada en el apartado anterior y contrastada con las preguntas de investigación planteadas al comienzo de la investigación, concluimos distintos puntos.

En primer lugar, a grandes rasgos la capacidad predominante dentro de las rutinas de entrenamiento es la fuerza, tal y como nos había anticipado el dueño de la institución en la entrevista exploratoria “la resistencia, eso puede ser una debilidad” (ver entrevista 1 en Doc. evidencias, página 4), y por ende la carencia del entrenamiento de la resistencia como aspecto a mejorar.

Por un lado, nos encontramos con dos realidades diferentes dentro de los socios, mientras que unos concurren a las clases de entrenamiento funcional, otros lo hacen con entrenamientos personalizados, por lo que obtuvimos resultados variados con respecto al desarrollo de la resistencia. Entendemos que hay una gran incidencia en lo que refiere a la flexibilidad que existe en los horarios y la heterogeneidad de los grupos de entrenamiento, generando complicaciones en los docentes a la hora de realizar un seguimiento estricto sobre el desarrollo de la resistencia en el socio.

Esto se puede relacionar con una de las actividades planteadas dentro del plan de mejora, la cual plantea la elaboración y realización de evaluaciones funcionales a los socios que concurren. Las mismas pueden resultar determinantes para la formación de grupos homogéneos de entrenamiento, así como también un seguimiento personalizado de la condición física de cada individuo, en este caso enfocada sobre la resistencia aeróbica.

Otro de los factores influyentes a destacar es la falta de espacio dentro del gimnasio como para proponer un adecuado entrenamiento de la resistencia. La importancia de este recae directamente en las planificaciones, porque como se menciona anteriormente, los docentes ajustan sus clases a los materiales y al espacio disponible. A partir de esto uno de los objetivos específicos del plan de mejora es la implementación de jornadas de entrenamiento en espacios abiertos, donde se adquieran distancias acordes para realizar ejercicios específicos de resistencia.

Con respecto a la opinión de los servicios brindados por el gimnasio y por el personal, su mayoría fue positiva, obteniendo un 64% de los socios muy conformes con ello, lo que nos lleva a creer que la debilidad de los entrenamientos no se relaciona con la motivación. A nuestro

criterio el hecho de considerar primordial la opinión del socio no es del todo correcto, debido a que teniendo total libertad de decisión a la hora de realizar los ejercicios puede generar repercusiones negativas sobre los beneficios y objetivos planteados por el docente al momento de planificar las rutinas.

Si bien desde un principio se esperó que los resultados fueran coherentes con respecto a la falta de entrenamiento de la resistencia, en los cuestionarios obtuvimos que el 72% de los socios consideran que siempre es importante entrenar la resistencia., generando cierta confusión. A nuestro criterio esto se dio debido a que los entrenamientos de funcional se hacen a modo de circuito, generando que se esté constantemente en movimiento, ya sea para realizar el ejercicio propuesto en cada estación o para realizar la rotación, lo que no significa que ese entrenamiento este destinado exclusivamente a la resistencia, sino que toma un lugar secundario.

6.2 Conclusiones

Primero que nada, consideramos importante destacar la buena disposición presentada por la institución al recibirnos y permitirnos realizar las colectas, ya que desde el primer momento nos encontramos con los brazos abiertos por parte del personal y de los socios que asisten.

Como se mencionó anteriormente, el enfoque del gimnasio es principalmente brindar un ambiente de confianza y solidaridad, formando grupo, generando así que el entrenamiento en sí pase a un segundo plano. Creemos que en este tipo de instituciones donde el entrenamiento se utiliza para la formación de grupo debe predominar el factor motivacional, generando un espacio donde se sienta cómodo y a la vez estimulado para superarse y alcanzar sus metas. Principalmente por ese lado, y teniendo en cuenta que los socios tienen la libertad de abandonar el entrenamiento en cualquier momento, es que se considera como posible solución agregar cierto grado de exigencia con el cumplimiento de las rutinas de entrenamiento, sin perder el enfoque.

Con respecto a la formación de grupos de entrenamiento, a nuestro entender puede llegar a facilitarse realizando adaptaciones en las rutinas, teniendo en cuenta las condiciones y objetivos de cada socio, haciendo así un entrenamiento más personalizado. Dentro de este punto existe un gran obstáculo y es que para lograr una mayor homogeneidad en los grupos es necesario que los que asistan cuenten con características similares, pero la realidad es que los socios asisten en el horario que les queda más cómodo, ya que se brinda esta libertad.

Por esa razón, es que en caso de no lograr establecer grupos parejos, se propone como alternativa detallar más las estaciones planteadas, por ejemplo, en un mismo ejercicio o circuito se cuente con variantes, donde cada persona pueda escoger la complejidad para realizar el entrenamiento en base a sus capacidades, siempre siguiendo las indicaciones y recomendaciones del docente a cargo. Este último sería el encargado de contar con una planilla de seguimiento para cada socio, donde se describan las características del mismo, facilitando la elaboración de las distintas propuestas.

Por otro lado, creemos fundamental generar nuevas propuestas, ya sea proponiendo jornadas al aire libre o clases en el parque, donde hay un mayor espacio y se pueden elaborar propuestas destinadas exclusivamente al entrenamiento de la resistencia. Para ello consideramos primordial que se generen instancias de intervención con los socios, además de las ya existentes, para tratar estos temas con los docentes y que se generen cambios en la trasposición de las propuestas.

De esta manera, sin generar grandes cambios en la institución, se podría ir incluyendo el desarrollo de la resistencia en las clases que ya existen.

7. BIBLIOGRAFIA

- BOYLE, M (2014). *El Entrenamiento Funcional aplicado a los Deportes*. Madrid, España. EDICIONES TUTOR, S.A.
- CANTON, M (2005). *Evaluación de los planes de mejoras en centros públicos de Castilla y León*. Universidad de León.
- CAVALLI, D. (2008). *Didáctica de los deportes de conjunto. Enfoques, problemas y modelos de enseñanza*. Buenos Aires, Argentina: SATDIUM
- CORBETTA, P (2010). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid, España. MCGRAW-HILL
- COLBY, B, N (1996). Cognitive anthropology. En D. Levinson D. y M. Ember. (eds.) *Encyclopedia of Cultural Anthropology* (pp. 209-215) Nueva York, EEUU
- CRESWELL, J. (1998). *Qualitative inquiry and research designs: Choosing harmony among five traditions*. THOUSANDS OAKS
- DE HEGEÛS, J. (1996). *Teoría y práctica de la resistencia*. C. D. & BOOKS, Buenos Aires, Argentina.
- FRANCISCO DIAZ ALCARAZ. (2002). Objeto de estudio de la didáctica. En *Didáctica y currículo: Un enfoque constructivista* (560 págs.) Cuenca, España: UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA
- FORTO, S (2009). *Entrenamiento de la resistencia en deportes colectivos*. INEFC, Barcelona, España
- FRIGERIO, G & POGGI, M (1992). *Las instituciones educativas Cara y Ceca. Elementos para su gestión*. Buenos Aires, Argentina. TROQVEL
- GARCÍA V. (2007); *Resistencia y entrenamiento una metodología práctica*. Paidotribo, Ciudad de México, México
- GARCÍA VERDUGO, M. LEIBAR, X (1997). *Entrenamiento de la resistencia*. Madrid: Gymnos..

GARCÍA VERDUGO, M. (2003). Los métodos de entrenamiento en función de las zonas de intensidad. ¿Una visión diferente? *Atletismo Español*. N.º 556. 2003.

GEORGE, ALEXANDER L. & ANDREW BENNETT (2005). *Case studies and theory development in the social sciences*. MIT Press, Cambridge, MA

GRINELL, R. M. (1997). *Social work research & evaluation: Qualitative and Quantitative approaches (5.a ed.)* ITACA; E. E. Peacock Publisher

PELLICER, G. *Las capacidades físicas básicas: la resistencia*. Recuperado de: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/10812/8/TEMA%204.1.%20LA%20RESISTENCIA.doc> el día 19/04/2019 a las 13:10

HOLMANN, W. (1972). *Reacciones hormonales aun rehabilitación de enfermedades cardiovasculares degenerativas*. Förtsch, Alemania.

HÜTER-BECKER, A., SCHEWE, H., & HEIPERTZ, W. (2006). *Fisiología y teoría del entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

KAJ, M., SAINT-MAURICE, P., KARSAI, I., VASS, Z., CSÁNYI, T., BORONYAI, Z., & RÉVÉSZ, L. (2015). *Associations between attitudes toward physical education and aerobic capacity in Hungarian high school students*. *Research quarterly for exercise and sport*, 86(1), 74-81.

MANNO, R. (1999): *El entrenamiento de la fuerza*. Barcelona, Ed. Inde.

MALDONADO, L. F., LANDAZABAL, D. P., HERNANDEZ, J. C., RUIZ, Y., CLARO, A., BANEGAS, H., y otros. (2007). *Revista Studiositas*.

MOMBAERTS, E (2000). *Futbol del análisis del juego a la formación del jugador*. Inde Edición 1ra.

NEUMAN, W. L. (1994). *Social research methods: qualitative and quantitative approaches (2a ed.)* Needham Heights: Allyn and Bacon

- PARADISIS, G., ZACHAROGIANNIS, E., MANDILA, D., SMIRTIOTOU, A., ARGEITAKI, P., & COOKE, C. (2014). *Multi-stage 20-m shuttle run fitness test, maximal oxygen uptake and velocity at maximal oxygen uptake*. *Journal of human kinetics*, 41(1), 81-87.
- RUÍZ, J., CASTRO-PIÑERO, J., ESPAÑA-ROMERO, V., ARTERO, E. G., ORTEGA, F., CUENCA, M., & GUTIÉRREZ, Á. (2010). *Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents*. *British journal of sports medicine*, 1, 1-7. Doi:10.1136/bjism.2010.075341
- SAMPIERI, H; FERNANDEZ, C & BAPTISTA, P (2010). *Metodología de la investigación*. Bogotá, Colombia: MCGRAW-HILL
- SÁNCHEZ LÓPEZ BAÑUELOS. (1986). *Bases para una didáctica de la E.F y el deporte*. Madrid, España: GYMNOS
- STAHKE, R, E. (2012). *Investigación con estudio de casos*. Madrid, España; EDICIONES MORATA S.L
- SHEPHARD, R. J., ASTRAND, P. (1996). *La resistencia en el deporte*. 2da edición, Editorial Paidotribo, Barcelona, España
- WEINECK, J (2016). *Entrenamiento Total*. Alemania. PAIDOTRIBO
- VERN GAMBETTA Y GARY GRAY (2002). *Functional Balance*. Gambetta Sports Training Systems.
- VINESA, M. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Madrid, España. Ministerio de Defensa
- ZINTL, F. *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca. (1991).

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

ANEXOS

Asignatura: Taller de Proyecto de Final I

Docente: Nicolás Raffo.

MAURICIO SANSEVERINO – ALEJANDRO DUARTE

MONTEVIDEO

2019

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 - Informe de Aproximación Diagnóstica.....	2
ANEXO 2 - Plan de Mejora.....	18
ANEXO 3 - Pauta de entrevista exploratoria.....	27
ANEXO 4 - Pauta de entrevista a profesores.....	28
ANEXO 5 - Pauta de cuestionarios.....	29
ANEXO 6 - Primer encuentro.....	32
ANEXO 7 - Segundo encuentro.....	33
ANEXO 8 - Tercer encuentro.....	34

ANEXO 1 - Aproximación Diagnóstica

RESUMEN

El presente trabajo es un proyecto de investigación presentado en el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ) para la asignatura Taller Proyecto Final 1 en el área de entrenamiento. Esta investigación se basa en el estudio de la falta de entrenamiento de la resistencia en un gimnasio de entrenamiento funcional ubicado en Montevideo, barrio Villa Dolores.

La propuesta metodológica de dicha investigación parte de una entrevista exploratoria que se le realizó al dueño en la cual se determinó el problema a investigar.

Posterior a ello, se realizaron dos colectas de datos para lograr tener las diferentes visiones de quienes concurren y trabajan en el gimnasio utilizando entrevistas, que fueron realizadas a los profesores del gimnasio y cuestionarios, que se aplicaron a un total de 25 socios que asisten a la institución.

Una vez llevadas a cabo dichas recolecciones, se pasó a un análisis de datos, para posteriormente generar las conclusiones del trabajo llevado a cabo.

El proyecto se enmarca en una investigación de carácter mixto, ya que se utilizan datos de carácter cualitativo y cuantitativo.

Palabras clave: método, resistencia, entrenamiento.

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en un gimnasio de entrenamiento funcional, ubicado en el barrio Villa Dolores.

El primer paso fue contactarnos con el dueño, quien en todo momento mostró una excelente disposición e interés con el proyecto, para coordinar una primera visita a la institución y realizar la entrevista exploratoria. En esta se buscó obtener datos de la institución como cantidad de empleados, socios que asisten, antigüedad de esta, servicios que brinda y las debilidades de esta.

Posteriormente, se elaboró una matriz exploratoria donde se destacaron las fortalezas y dificultades de la institución, junto con los problemas asociados al trayecto y las personas implicadas. Se obtuvo como resultado que el entrenamiento de la resistencia y sus diferentes métodos era el aspecto para mejorar. Por esa razón se realiza un anteproyecto (Anexo 3) en el cual se establecen tres preguntas de investigación a forma de guía.

El siguiente paso fue la preparación de la primera colecta de datos, la cual se realizó en base a entrevistas a los tres profesores de la institución buscando conocer la visión y opinión que tienen sobre el problema planteado. Con los datos obtenidos se generó una matriz con aspectos fundamentales para desarrollar el análisis de los datos dentro de las diferentes dimensiones y un modelo de síntesis.

Posteriormente, se realiza la confección de los cuestionarios a realizarse con los socios, concurriendo al gimnasio para llevar a cabo los mismos. Luego se realizó una nueva matriz, en la cual se comienza a colocar la información obtenida en sus respectivas dimensiones y así generar otro modelo de análisis de datos.

Una vez obtenido ambos modelos de análisis, tanto de las entrevistas como de los cuestionarios se realiza un nuevo modelo de síntesis de ambos, es decir, se coloca la información más pertinente con relación al tema planteado.

El último paso, fue responder las preguntas de investigación mencionadas en nuestro anteproyecto, a partir del modelo de análisis y de las diferentes instancias llevadas a cabo.

2. PROPOSITO DE ESTUDIO

El principal propósito de estudio fue la elaboración de un proyecto asociado al trayecto que nosotros estamos estudiando, en este caso, Entrenamiento. La elección de un gimnasio en el cual se trabaja el entrenamiento funcional surge a que hoy en día es un medio muy común para realizar un entrenamiento en nuestro país.

Una vez realizado el primer contacto con el gimnasio, observamos que tanto el dueño como los profesores que trabajan mostraron un interés y una correcta predisposición para brindarnos la información pertinente al tema. A partir de este primer contacto, se identifica la debilidad de que en el gimnasio no se entrena la resistencia.

A partir de ahí, se generó un anteproyecto, en el cual se plantean las tres preguntas principales de nuestra investigación:

- ¿Cuál es la importancia de trabajar la resistencia en las rutinas de entrenamiento del socio?
- ¿Qué método es el más adecuado para mejorar la resistencia de los socios del club?
- ¿Qué opinan los socios sobre los trabajos de resistencia que se llevan a cabo?

Siguiendo con el desarrollo de la investigación se generaron diferentes instancias de recolección de datos que serán mencionadas posteriormente, para así obtener la mayor cantidad de información posible que nos permita responderlas y llegar a una aproximación diagnóstica.

3. PRESENTACIÓN DEL CONTEXTO DE ESTUDIO

La institución de estudio se encuentra ubicada en el barrio Villa Dolores, dentro del departamento de Montevideo.

Actualmente el equipo de trabajo está formado por el dueño, junto con 2 docentes de Educación Física. Dicha institución tiene una antigüedad de 2 años y el equipo de trabajo es el mismo desde el comienzo.

La institución tiene como misión la integración y disfrute de los usuarios a través del entrenamiento, buscando que los socios se diviertan y pasen buenos ratos como también la realización de actividad física.

El funcionamiento es de lunes a viernes en los horarios de 7 a 11 horas en la mañana y de 15 a 21 horas en la tarde.

Hoy en día, cuenta con alrededor de 180 socios en un rango etario de los 20 a los 40 años, concurren futbolistas de la elite como también personas que buscan entrenarse o realizar actividad física por placer.

En cuanto a su infraestructura se trata de un galpón amplio que cuenta con vestuario masculino y femenino, una zona con aparatos para realizar ejercicios de peso libre y una zona destinada al entrenamiento funcional que en algunos casos es compartida con los deportistas de elite.

4. ENCUADRE TEORICO

En el presente apartado, se mencionarán las palabras claves que se presentan en la investigación, dichas palabras se definirán a través de diferentes autores, a su vez, los conceptos se irán relacionando a lo largo toda la investigación, ya que estos se van a ir correlacionando durante la elaboración total del trabajo. La importancia de tener conocimiento sobre estos conceptos surge a partir de las diferentes recolecciones de datos que se realizaron, ya que a partir de la información adquirida durante dicha recolección y a partir del presente encuadre se comenzaran a formar los principales conceptos de nuestra investigación.

El primer concepto relevante de nuestro proyecto es el de resistencia, García M. (2007) afirma que la resistencia es en sí una capacidad que cumple una serie de funciones en relación con las modalidades de la actividad a realizar, por un lado, como una capacidad determinante del rendimiento, especialmente en aquellos deportes donde la resistencia y el rendimiento del deportista tienen una fuerte relación de ida y vuelta. Como una capacidad de apoyo, donde si bien no hay una estrecha relación o necesidad de la resistencia para el desarrollo de la actividad, se ve reflejado en la rápida fatiga, y con ella el deterioro de la técnica, junto con una baja a la hora de tomar decisiones, lo que conllevan a la larga en un rendimiento poco efectivo. Por lo general se ve reflejado en los deportes colectivos, donde es necesario un alto nivel de concentración para adaptarse rápidamente a las variadas situaciones que pueden presentarse. Por otro lado, como una capacidad que facilita algún entrenamiento específico, es decir que en algunas actividades o deportes es necesario realizar varias repeticiones de un mismo gesto, y la resistencia en esos casos aparece para ayudar a soportar y recuperarse rápidamente de cargas específicas. Principalmente aparece en deportes explosivos o con alto nivel de repetición.

A su vez, siguiendo con el concepto de resistencia, Manno (1991) la define como, la capacidad de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración y que se caracteriza por la máxima economía de las funciones. Weineck, J (2016) afirma que la resistencia es la capacidad psicofísica del deportista para resistir la fatiga.

Ambos autores la consideran como la capacidad de resistir la fatiga, la cual retrasa sus efectos o permite recuperarse rápidamente de ellos. Es por ello por lo que, si bien hay un relacionamiento entre ambas definiciones planteadas, en nuestro caso, nos centraremos en la que afirma que se busca retrasar los efectos de la fatiga, ya que la misma es la que más se asocia a lo que busca generar el club en los socios, en sus diferentes.

Cuando hablamos de métodos de entrenamiento a nivel general, el segundo concepto clave manejado en esta investigación, Weineck (2016) los considera como procedimientos

sistemáticos que se desarrollan en la práctica deportiva para poder alcanzar los objetivos que se hayan planteado. Cuando hablamos de método entorno a la resistencia se habla de una metodología fraccionada la cual Forto (2009) la define de la siguiente manera: “Fraccionar el esfuerzo en diversas series e introducir un descanso entre ellas. Si el descanso que proporcionamos es incompleto estamos utilizando una variante denominada método interválico. En cambio, si el descanso es completo estamos delante del método de repeticiones.” (pag.49). Dicho concepto se encuentra vinculado con nuestro trabajo ya que en el proyecto que propondremos los ejercicios a realizarse tiene o requieren diferentes pausas entre sí.

Por último, el tercer concepto clave de nuestra investigación es el de entrenamiento, al hablar del mismo Carl (apud WEINECK, 2016, P.15) define al entrenamiento como “un proceso que origina un cambio de estado, (físico, motor, cognitivo, afectivo)”. Se plantea que, al hablar de entrenamiento deportivo, se realiza una delimitación al significado tratando al mismo como “un proceso de acciones complejas cuyo propósito es incidir de forma planificada y objetiva sobre el estado de rendimiento deportivo y sobre la capacidad de presentar de forma óptima los rendimientos en situaciones de afirmación personal”. Siguiendo con lo que plantea el anterior autor, Carl (2016) menciona que el entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva. En lo que respecta a la planificación de entrenamiento deportivo García (1998) la define como la previsión con suficiente anticipación de los hechos y las acciones, de forma que se efectúe de forma sistemática y racional, según las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro. Dicha planificación representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr los objetivos que lo lleven al alto rendimiento.

5. PROPUESTA METODOLOGICA

1. Modelo de investigación

La siguiente investigación presento una metodología de enfoque mixto, según Hernández Sampieri y Mendoza (2010) indican que estos métodos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como una integración y una discusión conjunta entre ellos. El presente enfoque presenta unas ciertas ventajas, las mismas son mencionadas por Todd, Nerlich y McKeown (2004), la primera de ellas es que se logra una perspectiva más precisa del fenómeno a estudiar, esto se debe a que se interactúa con diferentes sujetos que van a brindarnos diferentes visiones del problema. Siguiendo con las ventajas, la principal de dicho enfoque es que el mismo propone una mayor amplitud, profundidad, diversidad, riqueza y sentido de la información obtenida y de los conceptos que serán mencionados durante la realización de la investigación.

2. Estudio de caso

Al hablar del estudio de caso Stake (2012) la considera como el cometido real del estudio de casos es la particularización, no la generalización. Se tomará un caso en particular y se llega a conocerlo bien, y no para ver cómo se diferencia entre uno y otro, sino que para hacer énfasis en que es y que hace. En el desarrollo de nuestro trabajo, se realiza mediante un estudio de caso ya que la misma se lleva a cabo en un gimnasio en particular. Es decir, se trabajará solamente en ese caso concreto y en el ámbito de este.

En lo que respecta a los estudios de caso, los mismos tiene en general los siguientes pasos (George et al. (2005):

- Diseño del estudio.
- Realización del estudio.
- Análisis y conclusiones.

En el primer paso se establecen los objetivos del estudio, se realiza el diseño propiamente dicho, y se elabora la estructura de la investigación. Es importante determinar si nuestra investigación tiene por objetivo la predicción, o la generación de teorías, o la interpretación de significados, o una guía para la acción. En este caso se trata de la interpretación.

En el segundo paso se prepara la actividad de recolección de datos y se recoge la evidencia, en todas las fuentes del caso.

En el último paso se analiza la evidencia. En lo que respecta a nuestro trabajo, el primer paso se da a través de la aproximación diagnóstica, el segundo paso mediante las diferentes recolecciones de datos llevadas a cabo y por último, se encuentra el análisis de datos, que se realiza el mismo mediante los modelos de análisis y las matrices planteadas.

El universo, también conocido como población Sampieri la define como “El conjunto de todos los casos que concuerden con determinadas especificaciones” (2006. p.236). En nuestro estudio esto se verá observado en la selección de la muestra.

Con respecto a esta Sampieri, Fernández y Baptista (2010, p. 176) definen a dicha muestra como un “Subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación”. A su vez, dichos autores también mencionan que la muestra en estos casos, son seleccionadas exclusivamente por los investigadores que llevan a cabo la investigación.

En lo que respecta a este proyecto, el universo serían todos los que concurren a la institución, mientras que la muestra seleccionada la integran los profesores del gimnasio, y los 25 socios encuestados.

3. Instrumento de recolección de datos

En lo que respecta a la recolección de datos, en una primera instancia se utilizó una entrevista exploratoria al dueño del gimnasio en la cual a partir de ella se estableció el primer contacto con la institución y por lo tanto se elaboró el anteproyecto del trabajo en el cual se presentaron las preguntas de investigación como así las fortalezas y debilidades de la institución que serían posteriormente la base de nuestro trabajo. Es importante mencionar, que dicha entrevista fue testeada previamente antes de concurrir al gimnasio. La misma fue testeada con un docente de un club ubicado en la zona de La Blanqueada, la importancia del testeo es que brinda una instancia previa para poder probar la entrevista que posteriormente se realizará y así poder modificarla en caso de que sea necesario.

Siguiendo con la recolección de datos, la segunda instancia de encuentro en la institución fue mediante entrevista, pero en este caso se les realizó a los tres profesores del gimnasio. En lo que respecta a las entrevistas, Grinell, (1997) menciona que las entrevistas se dividen en estructuradas, semi estructuradas o no estructuradas o abiertas. La entrevista estructurada, el entrevistador realiza su labor con una base en una guía de preguntas específicas sujetas a esta. Por otra parte, las entrevistas semi estructuradas se basan en una guía de preguntas y asuntos y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales.

Por otro lado, las entrevistas abiertas, son aquellas que se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla. Cabe mencionar, que en nuestro caso utilizaremos las entrevistas semi estructuradas para la recolección de datos y que cada una de las instancias que se presenten para realizar las entrevistas, deben brindar una instancia y experiencia de diálogo única.

Cabe mencionar, que al igual que la entrevista exploratoria se realizó un testeo, en este caso el mismo se le realizó a un profesor de Educación Física. Una vez realizada, se pasa la información obtenida a una matriz en la cual se colocó la información obtenida en las diferentes dimensiones pertinentes (organizativa, administrativa, identitaria y comunitaria) para luego realizar el modelo de análisis.

Haciendo referencia al último mecanismo de recolección de datos fue mediante un cuestionario, el cual se aplicó a un total de 25 socios que concurren al gimnasio.

Corbetta (2010) plantea que hay dos tipos de cuestionarios, por un lado, en grupo, se reparten los cuestionarios a varias personas, se realiza la explicación, se evacúan dudas y se lleva a cabo. Mientras que, por otro lado, el segundo tipo de cuestionario se encuentra el individual, el cual el entrevistador puede dejarle el cuestionario y volver a buscarlo otro día, dejándole así un lapso a quien debe realizar dicho cuestionario.

En nuestro caso, utilizaremos el cuestionario individual, el cuál fue testeado previamente con un profesor que concurre a un club ubicado en el Centro de Montevideo. A diferencia de lo mencionado por el autor, el cuestionario fue realizado de forma presencial a un total de 25 socios que concurren a la institución. Una vez llevado a cabo el mismo, se pasó a realizar la matriz y el modelo de análisis de la información obtenida.

Por último, una vez realizados todos los mecanismos de recolección de datos y haber analizado toda la información recogida se pasó a realizar las conclusiones generales del trabajo.

PROCEDIMIENTO

Fase Exploratoria

Durante la misma se realizó una entrevista exploratoria al dueño del gimnasio, la cual nos permitió obtener información tanto del contexto como de las personas que asisten. Cabe destacar que fue realizada el día miércoles 3 de Abril de 2019 y en ella pudimos obtener el problema a investigar.

Fase Primera Colecta

Para la primera colecta de datos se utilizó como herramienta una entrevista la cual fue realizada a los 3 profesores que trabajan en la institución. A través de la misma se consiguió conocer los diferentes puntos de vista que estos tenían sobre las rutinas de entrenamiento y el desarrollo de la resistencia aeróbica. Todas se llevaron a cabo el martes 28 de Mayo de 2019. Una vez que obtuvimos la información necesaria se realizó una matriz de análisis para luego generar el modelo de análisis con la información pertinente y mencionar tanto los actores que se encuentran como también los factores del problema

Fase Segunda Colecta

Para esta colecta se buscó un nuevo instrumento de recolección de datos como lo es el cuestionario. Este último se aplicó en 25 socios que asisten a la institución y donde se obtuvo como resultado la opinión de los mismos sobre aspectos del gimnasio. Las mismas fueron realizadas entre el martes 18 de Junio en el horario de la tarde y el lunes 1 de Julio en el horario de la mañana. A su vez, al igual que en la primera colecta se vuelve a realizar una nueva matriz en la cual se mencionan los porcentajes de cada respuesta que fue brindada por los socios como también la pregunta correspondiente a la misma. El siguiente paso fue generar el modelo de análisis, el cual, al igual que el paso anterior se realizó a partir de la información que fue recogida y analizada en la matriz. Por último, se realizó un modelo de análisis final en el cual se puede observar la unión de los modelos realizados tanto en la primera colecta como en la segunda. Dicho modelo nos permitió comenzar a realizar el análisis correspondiente para así poder responder las preguntas de investigación planteadas al comienzo del trabajo.

6. ANALISIS DE DATOS

En este apartado del trabajo se explicarán los procesos de toma de datos realizados durante el proyecto en cada una de sus 3 fases. Se tendrán en cuenta todos los materiales obtenidos y registrados durante la realización de esta.

El problema para trabajar dentro de la institución es la falta de trabajos de resistencia, como menciona el dueño en la entrevista "la resistencia eso puede ser una debilidad que bueno, de a poquito nosotros vamos intentando mejorar" (ver entrevista exploratoria en Doc. evidencias, página 4) En base a esto se pautó una primera recolección de datos, la cual consistió en la realización de entrevistas a los profesores de dicha institución. Se buscó conocer como los profesores trabajan la resistencia, por qué medio se hace y qué importancia le dan a la opinión de los socios a la hora de realizar las diferentes rutinas de ejercicios.

Una vez obtenidos los datos correspondientes y adecuados se pasó a confeccionar un matriz de análisis y posteriormente un modelo de análisis. En lo que respecta al modelo de análisis, en el mismo se va a presentar los factores causales del problema mencionado anteriormente como también los actores que se encuentran dentro del mismo. Dentro de los aspectos más importantes que surgieron a partir de la elaboración del modelo, es importante mencionar que los principales factores son la metodología de planificación de los entrenamientos, la flexibilidad que hay en los grupos ya que no se trabajan con grupos fijos, la falta de énfasis en trabajos de resistencia como también la opinión por parte de los socios. Haciendo referencia a como se trabaja la resistencia uno de los profesores menciona que "A veces hacemos circuitos de slalom, salto, zigzag, todos tipos de circuitos." (Ver entrevista 2 en Doc. evidencias página 2).

Por su parte otro entrevistado, menciona que "Los días miércoles, el circuito aeróbico. Es pura y exclusivamente aeróbico, salvo la excepción que hacemos zona media siempre para calentar y después todo aeróbico." (Ver entrevista exploratoria en Doc. evidencias, página 1). Sin embargo, si bien ambos mencionan que la trabajan, no es exclusivamente un entrenamiento de resistencia aeróbica, pero cabe destacar que se hace énfasis en ella, ya que los ejercicios propuestos durante los circuitos son mayoritariamente con desplazamientos, y donde el tiempo de trabajo predomina sobre el tiempo de pausa.

Para la segunda colecta de datos, se realizó un cuestionario a 25 socios que concurren a la institución. El objetivo de la realización de dicha recolección de datos es captar la atención de los socios y que los mismos nos brinden su propia visión y su opinión de los diferentes aspectos del club.

Para el modelo de análisis de esta, se realizó el mismo procedimiento que en la primera colecta, en la cual se obtuvieron similares resultados. Los más relevantes que se obtuvieron a partir de ella es que la opinión de los socios siempre se toma en cuenta a la hora de la elaboración de las rutinas de entrenamiento. Es por ello, que, como resultado de las encuestas, los socios mencionan en un porcentaje de 64% que están muy conformes con los servicios que brinda la institución, un 32% respondieron que están conformes, y 4% ni conforme ni desconforme. (Ver cuestionarios en Doc. evidencias, pregunta 4).

Luego de realizadas cada una de las herramientas de análisis y procesados los datos, a partir de allí se continuó con la creación del modelo de análisis final, que es la conjunción de los modelos anteriores que se desprenden de cada una de la toma de datos correspondientes.

Una vez que se juntan tanto el modelo de análisis de la primera colecta como de la segunda colecta, nos encontramos con que los datos obtenidos son de carácter similar, cabe destacar que la creación de los instrumentos, se realizaron en momentos distintos del año. Esto quiere decir que tanto para socios como para los profesores del gimnasio tienen la misma percepción de cómo se trabaja dentro del club y como se realizan las diferentes rutinas de entrenamiento.

Este proyecto partió con la base de tres preguntas e investigación propuestas dentro de la matriz exploratoria:

4. ¿Cuál es la importancia de trabajar la resistencia en las rutinas de entrenamiento del socio?

En lo que respecta a la dicha pregunta, se toma en cuenta tanto la respuesta que nos brindaron los profesores como también la opinión de los socios en las encuestas, uno de los profesores menciona que “Para lo que es la gente de entrenamiento funcional la importancia es que la gente se sienta bien físicamente porque muchas veces esa misma gente juega el fin de semana a nivel amateur al fútbol o al básquetbol, entonces en esos casos si nosotros no trabajamos la resistencia no se van a sentir bien” (ver entrevista 3 en Doc. evidencias, página 2), por esa razón es que consideramos que a los socios que asisten únicamente a las sesiones de funcional, se propone un entrenamiento general, donde se abarquen varias de las capacidades físicas básicas. A su vez, los socios mencionan que a la importancia de trabajar la resistencia recae en un 72% que siempre es importante trabajar la resistencia, mientras que el 28% menciona que casi siempre es importante (ver cuestionarios en Doc. evidencias, pregunta 12), esto se puede relacionar con lo mencionado anteriormente por el dueño del gimnasio en la entrevista exploratoria “la idea nuestra además de que el socio venga a entrenar a hacer la

actividad física, es que también venga la gente a divertirse” (ver entrevista exploratoria en Doc. evidencias, página 2), y que la palabra del socio tiene cierto peso a la hora de tomar decisiones dentro del club. Por último, con relación a esta pregunta es importante mencionar, que el autor mencionado en el encuadre teórico deja en claro que: “La resistencia es importante trabajarla una capacidad que cumple una serie de funciones en relación con las modalidades de la actividad a realizar, por un lado, como una capacidad determinante del rendimiento” (García, 2007). Creemos importante destacar que dentro de las rutinas de los socios que concurren con entrenamientos personalizados, realizan ejercicios más específicos, más cuando la mayoría son deportistas de elite, teniendo en cuenta ello es que los resultados obtenidos en los cuestionarios pueden variar.

5. ¿Qué método es el más adecuado para mejorar la resistencia de los socios del club?

La segunda pregunta, se lleva más hacia el lado de los profesores y no tanto de los socios. En lo que respecta al método que aplican para trabajar la resistencia, menciona que “el que utilizamos es el método por estaciones bien? O a veces hacemos 2 circuitos, en los que trabajamos más tiempo, pero pasamos menos veces por circuitos que cuando hacemos estaciones.” (Ver entrevista 3 en Doc. evidencias, página 2).

Por otra parte, en similitud a esté, otro profesor menciona que “el aeróbico específicamente los miércoles que ta, es todo aeróbico, vamos variando también, a veces hacemos circuitos de slalom, salto, zigzag, todos tipos de circuitos.” (Ver entrevista 1 en Doc. evidencias, página 2). Sin embargo, otro de los profesores entrevistados, menciona que su método para trabajar la resistencia ya que diferencia la misma, “si es sobre la resistencia aeróbica serian ejercicios extensos con poco descanso, si es resistencia de fuerza, obviamente los ejercicios serían distintos, con más repeticiones. Incluso podrían entrenarse en simultáneo” (ver entrevista 2 en Doc. evidencias, página 2). Si bien creemos que no existe un único método para el entrenamiento y desarrollo de la resistencia, mejor que los demás, nos resulta importante considerar que los profesores como equipo de trabajo tengan la posibilidad de reunirse y lograr utilizar los distintos métodos que consideren adecuados para un adecuado desarrollo de dicha capacidad.

Por último, en lo que respecta a las rutinas, los socios mencionan en un 56% consideran que las rutinas son "buenas". Mientras que por otro lado un 44% menciona que las rutinas son "muy buenas" (ver cuestionarios en Doc. evidencias, pregunta 7).

Si bien somos conscientes de que existen varios métodos para el entrenamiento de las diferentes capacidades físicas, consideramos que el más adecuado va a ser el que mejor se adapte a las condiciones de trabajo que se den, por ejemplo en un gimnasio donde se busca formar grupo y predomina el ambiente social, principalmente el método más conveniente va a ser buscando la motivación en los socios, con algún aspecto lúdico, donde puedan entrenar pero así mismo lograr alejarse de la rutina.

6. ¿Qué opinan los socios sobre los trabajos de resistencia que se llevan a cabo?

Para responder la presente pregunta, en este caso se apuntaba mucho más a la opinión de los socios que a la de los profesores. sin embargo, el dueño del club desde un principio menciona que la opinión de los socios siempre se toma en cuenta y buscan que el socio este conforme, "Nosotros le hacemos un seguimiento al socio de una vez por mes, intentamos mandarle un mensaje u algo para que vean que también nosotros estamos involucrados con ellos, no es vienen hacen la clase y se van... y bueno lo que vimos es que pilates y ritmos no traía mucha gente, por eso tomamos la decisión de sacarlos y bueno por ahora hay conformidad" (ver entrevista exploratoria en Doc. de evidencias pág.2). A su vez, uno de los profesores en una de las entrevistas realizada, el mismo menciona que "Siempre se lo escucha al socio y bueno a veces, siempre se hace hincapié en lo que piensa y a lo que le gusta" (ver entrevista 1 en Doc. evidencias página 3)

Lo anterior mencionado, se ve reflejado en el resultado a través de las diferentes preguntas que se les realizaron a los socios en las encuestas, en la cual en una de ellas responden en un 60% que siempre se toma en cuenta la opinión de los socios y en un 40% que casi siempre se toma en cuenta. (Ver cuestionarios en Doc. de evidencias, pregunta 9). Por otro lado, en lo que respecta a las rutinas de entrenamiento, uno de los profesores menciona que "Yo lo tomo bastante en cuenta porque hablo mucho con los socios de entrenamiento funcional [...] Siempre les pregunto qué les gusta, que mejorarían, que ejercicios prefieren" (ver entrevista 2 en Doc. Evidencias página 3). Este aspecto también se ve reflejado en las respuestas de los socios ya que responden en un 68% que siempre se le brinda al socio un espacio para realizar comentarios y en un 32% que casi siempre. (Ver cuestionarios en Doc. evidencias, pregunta 8).

7. CONCLUSIONES GENERALES

Una vez procesada la información obtenida durante las distintas colectas de datos, analizada en el apartado anterior y contrastada con las preguntas de investigación planteadas al comienzo de la investigación, concluimos distintos puntos.

Primero que nada, consideramos importante destacar la buena disposición presentada por la institución al recibirnos y permitirnos realizar las colectas, ya que desde el primer momento nos encontramos con los brazos abiertos por parte del personal y de los socios que asisten.

Por otro lado nos encontramos con dos realidades diferentes dentro de los socios, mientras que unos concurren a las clases de entrenamiento funcional, otros lo hacen con entrenamientos personalizados, por lo que obtuvimos resultados variados con respecto al desarrollo de la resistencia. A grandes rasgos la capacidad predominante dentro de las rutinas de entrenamiento es la fuerza, tal y como nos había anticipado el dueño de la institución en la entrevista exploratoria “la resistencia, eso puede ser una debilidad” (ver entrevista 1 en Doc. evidencias, página 4) la carencia del entrenamiento de la resistencia como aspecto a mejorar.

Si bien desde un principio se esperó que los resultados fueran coherentes con respecto a la falta de entrenamiento de la resistencia, en los cuestionarios obtuvimos que el 72% de los socios consideran que siempre es importante entrenar la resistencia., generando cierta confusión. A nuestro criterio esto se dio debido a que los entrenamientos de funcional se hacen a modo de circuito, generando que se esté constantemente en movimiento, ya sea para realizar el ejercicio propuesto en cada estación o para realizar la rotación, lo que no significa que ese entrenamiento este destinado exclusivamente a la resistencia, sino que toma un lugar secundario.

Como se mencionó anteriormente, el enfoque del gimnasio es principalmente brindar un ambiente de confianza y solidaridad, formando grupo, generando así que el entrenamiento en sí pase a un segundo plano. Principalmente por ese lado, y teniendo en cuenta que los socios tienen la libertad de abandonar el entrenamiento en cualquier momento, es que se considera como posible solución agregar cierto grado de exigencia con el cumplimiento de las rutinas de entrenamiento, sin perder el enfoque.

Con respecto a la opinión de los servicios brindados por el gimnasio y por el personal, su mayoría fue positiva, obteniendo un 64% de los socios muy conformes con ello, lo que nos lleva a creer que la debilidad de los entrenamientos no se relaciona con la motivación. Como mencionamos anteriormente creemos que en este tipo de instituciones donde se busca que el entrenamiento se utiliza para la formación de grupo debe predominar el factor motivacional, sin

llegar a sobre exigir a quien asiste, pero generando un espacio donde se sienta cómodo y a la vez estimulado para superarse y alcanzar sus metas.

Entendemos que hay una gran incidencia en lo que refiere a la flexibilidad que existe en los horarios y la heterogeneidad de los grupos de entrenamiento, generando complicaciones en los docentes a la hora de realizar un seguimiento estricto sobre el desarrollo de la resistencia en el socio. Creemos que este aspecto puede llegar a facilitarse realizando grupos o adaptaciones en las rutinas dependiendo de las condiciones y objetivos de cada socio, haciendo así un entrenamiento más personalizado. Dentro de este punto existe un gran obstáculo y es que para lograr una mayor homogeneidad en los grupos es necesario que los que asistan cuenten con características similares, pero la realidad es que los socios asisten en el horario que les queda más cómodo, ya que se brinda esta libertad. Por esa razón es que en caso de no lograr establecer grupos parejos, proponemos como alternativa detallar más las estaciones planteadas, por ejemplo en un mismo ejercicio o circuito se cuente con variantes, en donde cada persona pueda escoger cuan complejo realizar su entrenamiento en base a sus objetivos, siempre siguiendo las indicaciones y recomendaciones del docente a cargo. Este último sería el encargado de contar con una planilla de seguimiento para cada socio, donde se describan las características del mismo, facilitando la elaboración de las distintas propuestas.

Por otro lado, creemos fundamental generar nuevas propuestas, ya sea proponiendo jornadas al aire libre o clases en el parque, donde hay un mayor espacio y se pueden elaborar propuestas destinadas exclusivamente al entrenamiento de la resistencia. Para ello consideramos fundamental que se generen instancias de intervención con los socios, además de las ya existentes, para tratar estos temas con los docentes y que se generen cambios en la trasposición de las propuestas. De esta manera, sin generar grandes cambios en la institución, se podría ir incluyendo el desarrollo de la resistencia en las clases que ya existe.

ANEXO 2- Plan de mejora

RESUMEN

El presente trabajo es un proyecto de investigación presentado en el Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ) para la asignatura Proyecto Final II en el área de entrenamiento.

Esta investigación se basa en un plan de mejora para trabajar la resistencia en un gimnasio de entrenamiento funcional ubicado en Montevideo, del barrio Villa Dolores.

Dicha investigación parte de los resultados obtenidos en la aproximación diagnóstica realizada en el primer semestre como parte de la asignatura Proyecto Final I en la cual se recogió la información pertinente para realizarlo.

Al inicio de este semestre, se realizaron varios encuentros con el dueño de la institución para presentar los diferentes resultados obtenidos en la mencionada aproximación y presentar posibles propuestas de trabajo que fueran útiles, sostenibles y viables.

Una vez llevadas a cabo dichas reuniones, se fue perfeccionando el presente plan a partir de las ideas y propuestas que fuimos elaborando en forma consensuada con el dueño del gimnasio.

Palabras clave: resistencia, entrenamiento.

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se lleva a cabo en un gimnasio de entrenamiento funcional, ubicado en el barrio Villa Dolores.

A diferencia del semestre pasado, en este caso, se realizaron cuatro diferentes encuentros con el dueño del gimnasio para ir mostrando y consensuando el avance que se iba realizando tanto en el plan de mejora como en la planilla operativa en la cual se establecían las actividades a realizar.

El paso previo al primer encuentro fue contactarnos nuevamente con el dueño, quien de igual manera que en el primer semestre mostró una excelente disposición e interés con el proyecto.

En este primer encuentro (ver Anexo 2) se le entregó el cuadro de aproximación diagnóstica (ver Anexo 1), en el cual se establecían los resultados obtenidos durante las diferentes recolecciones de datos realizadas durante la primera parte del año y también se presentó como seguiría el trabajo y los diferentes pasos a seguir para continuar con el proyecto.

Para terminar la primera reunión, se estableció la fecha de un segundo encuentro con el referente de dicho gimnasio.

En ese segundo encuentro (ver Anexo 3) se presentó un primer avance de lo que se iba haciendo en la planilla anteriormente mencionada.

A partir de ello, se comenzaron a establecer los objetivos y metas, las cuales serían la base del trabajo para así comenzar a pensar las actividades que se podían llevar a cabo.

En este punto es importante mencionar que los objetivos definidos parten de los factores causales que se vislumbraron en el modelo final de análisis obtenido como resultado del informe de aproximación.

Luego, se estableció la fecha para el tercer encuentro (ver Anexo 4), donde se presentó el avance del plan con sus objetivos y metas y se comenzó a pensar las actividades que se podían realizar para cumplir las metas definidas.

2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

En la elaboración del presente trabajo, los objetivos del mismo tienen un rol sumamente importante ya que a partir de los mismos surgen las metas y aquellas actividades que se realizarán.

Para ello se propuso un objetivo general y tres objetivos específicos:

Objetivo general:

- Conseguir un entrenamiento adecuado de la resistencia aeróbica de los socios que concurren al gimnasio.

Objetivos específicos:

4. Proponer actividades novedosas en grandes espacios para los entrenamientos.
5. Lograr una mejora en la capacidad aeróbica de los socios a través del entrenamiento de la resistencia.
6. Administrar los horarios para formar grupos de entrenamientos homogéneos y fijos.

Siguiendo con el desarrollo del plan de mejora, se establecieron una serie de metas que tienen relación con los objetivos mencionados anteriormente, las cuales son las siguientes:

- 1.4 Haber realizado siete propuestas de actividades novedosas para grandes espacios definidos
- 1.5 Mejora lograda del 15% en la capacidad aeróbica de los socios que concurren al gimnasio.
- 1.6 Diferentes grupos de entrenamiento en base a objetivos y horarios comunes.

Una vez planteados los objetivos y las metas, se comenzaron a planificar las diferentes actividades que se podrían realizar para así cumplir con los objetivos mencionados, como también se fue presentando el cronograma de avances previstos y se establecieron las fechas en las cuales se llevarían a cabo las actividades pensadas.

3. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

El plan de mejora se puede definir como “planificación, desarrollo y evaluación de cambios e innovaciones en las instituciones” y su objetivo principal es abordar la eficacia desde un punto de vista más práctico, teniendo en cuenta en contexto donde se encuentra (Cantón Mayo, 2005:7).

El plan de mejora, como proceso de innovación, se basa en una serie de principios, que según experiencias de los autores son:

- Principio del carácter autógeno y autónomo.
- Principio de la participación plena y la responsabilidad.
- Principio del carácter continuo y prospectivo del proceso.
- Principio del enfoque holístico y sistémico.
- Principio de la objetividad.
- Principio de la conducción directiva.³

Por esa razón es que cuando se llega al momento de cambio es necesario conocer la realidad de la institución, para luego cuestionarse qué decisiones hay que tomar, buscando una transformación positiva.

En este sentido, los autores distinguen dos niveles en la toma de decisiones:

- Decisiones inmediatas: donde se actúa sobre problemas claramente definidos e importantes, disponen de recursos mínimos, por lo que se pueden solucionar dificultades rápidamente.

- Decisiones a mediano y largo plazos: son un poco más complejas, ya que exigen una planificación minuciosa, una visión multidisciplinar y la implicación de expertos.

Con respecto al desarrollo de la propuesta de mejora para el problema de estudio planteado, y sus principales factores causales obtenidos durante el diagnóstico realizado previamente, se hará abarcando las dimensiones organizativa y comunitaria.

Para este plan de mejora se planteó como ideal la organización de actividades novedosas en espacios más amplios, debido a que dentro del gimnasio es limitado, como para también innovar y mantener una motivación en los socios. Por otro lado se planteó la realización de una

³ Extraído de Batte, I., Cobas, M. E., García, J. J. y López, O. L. (2005) La mejora continua: objetivo determinante para alcanzar la excelencia en instituciones de educación superior. Edumecentro, 7(4), 196-2015.

evaluación de resistencia, para lograr una distribución homogénea a la hora de realizar los grupos de entrenamiento, y así facilitar la planificación de las rutinas.

En lo que respecta a la distribución de grupos homogéneos de entrenamiento, creemos que es indispensable para la elaboración de un plan de entrenamiento donde se propone como objetivo lograr una mejora significativa. De Hegeüs (1996) plantea que el objetivo fundamental de la planificación es optimizar aquellos valores que viabilicen un aumento favorable sobre el rendimiento. Esto se debe a que el organismo reacciona de maneras distintas, ante el mismo estímulo o misma carga, dependiendo de la situación en la que se encuentre la persona. Por esa razón es que, al momento de planificar una rutina de entrenamiento de resistencia, es necesario ubicar las cargas de tal manera que permitan una alteración provechosa en el individuo. En relación a ello, es necesario realizar una evaluación previa que determine en qué condiciones se encuentran los socios, ya que como menciona Shephard (1996) aquellos individuos que no tengan experiencias previas dentro del entrenamiento, sin importar la carga que se le presente, van a obtener mejorías. Por lo tanto, es necesario aplicar una evaluación inicial para prescribir ejercicios adecuados a los distintos niveles, debido a que se debe hacer más énfasis en aquellos que presenten un entrenamiento sistemático y frecuente, para conseguir una mejora significativa.

Una vez llevada a cabo la evaluación comenzar con pequeños estímulos aplicados de forma repetitiva, desencadenando un proceso de adecuación del organismo. Como menciona De Hegeüs (1996) la adaptación cumple un rol fundamental en la prevención de daños y lesiones que se pueden llegar a producir en el organismo.

4. PLANILLA OPERATIVA

		METAS
	General: Conseguir un entrenamiento adecuado de la resistencia aeróbica de los socios que concurren al gimnasio	Método de entrenamiento de la resistencia aeróbica definido para llevar a cabo con los socios del gimnasio.
OBJETIVOS	Específicos:	
	1. Proponer actividades novedosas en grandes espacios para los entrenamientos.	1. Haber realizado 7 propuestas de actividades novedosas para grandes espacios.
	2. Lograr una mejora de la capacidad aeróbica de los socios a través del entrenamiento de la resistencia.	2. Mejora lograda del 30% en la capacidad aeróbica de los socios.
	3. Administrar los horarios para formar grupos de entrenamientos homogéneos y fijos.	3. Diferentes grupos de entrenamiento definidos en base a objetivos y horarios comunes.
ACTIVIDADES		
	1.1 Definición de fechas de entrenamiento a realizar en el Parque Batlle.	
	1.2 Definición y presentación de una serie de actividades nuevas para realizar el entrenamiento.	
	1.3 Llevar a cabo el entrenamiento en el espacio predeterminado.	
	2.1 Definición de evaluación para realizar a los socios.	
	2.2 Realización de la evaluación	
	2.3 Reunión con los socios para mencionarles sus porcentajes de mejora.	
	3.1 Utilización de los resultados obtenidos en las evaluaciones para determinar grupos homogéneos.	
	3.2 Evaluación de disponibilidad para asistir en horarios comunes.	

3.3 Implementación de diferentes circuitos y rutinas de entrenamiento para cada grupo.			
ACTIV.	¿QUIÉN/QUIÉNES?	¿CUÁNDO?	¿QUÉ SE NECESITA?
1.1	Dueño, socios y profesores	Mes de febrero	Disponibilidad de los socios y de profesores, materiales como conos, escaleritas y vallas pequeñas.
1.2	Profesores	Mes de febrero y marzo	Hoja de planificación, cantidad de socios que concurran al entrenamiento.
1.3	Socios y profesores	Mes de marzo y abril	Espacio adecuado, y materiales como conos, escaleritas y vallas pequeñas.
2.1	Dueño y profesores	Mes de febrero	Definir los diferentes patrones a evaluar.
2.2	Profesores y socios	Mes de marzo y junio	Reloj temporizador, planilla de registro de los socios que realizan la prueba e instrumentos de medición.
2.3	Socios y profesores	Mes de abril y noviembre	Planilla de registro de evaluación con sus respectivos resultados.
3.1	Dueño y socios	Mes de febrero y marzo	Planilla de registro de evaluación con los resultados obtenidos el año anterior.
3.2	Dueño, socios y profesores	Mes de febrero y marzo	Disponibilidad horaria por parte de la institución y de los socios asignados en los distintos grupos.
3.3	Profesores	Mes de marzo	Conocimiento y creatividad por parte de los profesores, para adecuar las actividades al espacio y los niveles.

6. BIBLIOGRAFIA

Batte, I., Cobas, M. E., García, J. J. y López, O. L. (2005) La mejora continua: objetivo determinante para alcanzar la excelencia en instituciones de educación superior. *Edumecentro*, 7(4), 196-2015.

De Hegeüs, J. 1996. Teoría y práctica de la resistencia. C. D. & BOOKS, Buenos Aires, Argentina.

Shephard, R. J., Astrand, P. 1996. La resistencia en el deporte. 2da edición, Editorial Paidotribo, Barcelona, España.

ANEXO 3 – Pauta de entrevista exploratoria.

- ¿Cuál es tu cargo? ¿Cuál es la antigüedad en el mismo? ¿Desempeñaste alguna otra actividad dentro de la institución?
- ¿Qué actividades/servicios brinda el club? ¿Qué horario tiene el mismo?
- ¿Cuántos socios asisten al club?
- ¿Cuántos empleados/profesores trabajan en el club?
- ¿Qué relacionamiento hay con el socio que concurre a la institución?
- ¿Cuál es el grado de conformidad del socio con las actividades que se llevan adelante en la institución?
- ¿Está conforme con el funcionamiento del club? (cantidad de socios, función de los empleados, rutinas de entrenamiento y servicios.)
- Con respecto al área del entrenamiento, ¿Cuáles considera que son las fortalezas del club? ¿Consideras que las rutinas de entrenamiento presentan debilidades? ¿Por qué?
- ¿Cómo se elaboran las rutinas?
- En caso de tener debilidades/dificultades, ¿A qué crees que se deben las mismas?
- ¿Hay algún aspecto dentro del área que le gustaría mejorar?
- ¿Qué resultado espera obtener a partir de la realización de este proyecto?
- ¿Con que profundidad le gustaría abordar dicha intervención?
- ¿Algo más que desee agregar?

ANEXO 4 – Pauta de entrevista a profesores

1. ¿Cuál es tu cargo en el club y hace cuánto tiempo formas parte? ¿Qué horario cumplís?
2. ¿En qué consisten tus rutinas de entrenamiento?
3. ¿Consideras que hay determinada capacidad física que predomina dentro tus rutinas de entrenamiento?
4. Con respecto a la resistencia, ¿Crees que se trabaja adecuadamente o se podría mejorar?
5. En tu opinión, ¿Qué importancia tiene lleva a cabo un entrenamiento de resistencia?
6. ¿Cuáles son los métodos que consideras más apropiados para realizar el trabajo de resistencia?
7. ¿Cuáles son los métodos que utilizas para entrenar esta capacidad con el socio?
8. ¿Qué otros métodos crees/consideras que existen?
9. ¿Cómo aplicarías estos últimos dentro del club?
10. ¿De qué manera crees que impactarían dichos métodos en el socio?
11. Terminado el entrenamiento: ¿Se toma en cuenta de alguna manera la opinión de los socios respecto a los trabajos que realizan en el club?
12. ¿A tu criterio cual es la respuesta/reacción que tiene el socio frente a las rutinas?
13. En caso de que la respuesta no sea la esperada, ¿Que modificarías?
14. ¿Cómo crees que puede impactar en el socio?
15. ¿Algo más que desee agregar sobre el tema?

ANEXO 5 – Pauta de cuestionarios.**Marque la opción que considere válida para cada pregunta**

- 1- ¿Hace cuánto concurre al gimnasio?
- a) Desde que abrió
 - b) Hace más de un año
 - c) Hace más de 6 meses
 - d) Hace menos de 6 meses
- 2- ¿Motivo por el cual concurre?
- a) Cercanía
 - b) Relación con otros socios o profesores
 - c) Recomendación
 - d) Otro
- 3- ¿Qué actividad realizas en el gimnasio?
- a) Entrenamiento funcional
 - b) Entrenamiento con peso libre
 - c) PlayOn
 - d) Variado
- 4- ¿Estás conforme con los servicios que recibes?
- a) Muy conforme
 - b) Conforme
 - c) Ni conforme, ni desconforme
 - d) Desconforme
 - e) Muy desconforme
- 5- ¿Y con el desempeño del personal?
- a) Muy conforme
 - b) Conforme
 - c) Ni conforme, ni desconforme
 - d) Desconforme
 - e) Muy desconforme

6- ¿Qué opinas sobre el ambiente que se genera en el gimnasio?

- a) Muy bueno
- b) Bueno
- c) Ni bueno, ni malo
- d) Malo
- e) Muy malo

7- ¿Y sobre las rutinas de entrenamiento?

- a) Muy buenas
- b) Buenas
- c) Ni buenas, ni malas
- d) Malas
- e) Muy malas

8- ¿Se le brinda al socio un espacio para hacer comentarios y críticas constructivas?

- a) Sí, siempre
- b) Casi siempre
- c) Casi nunca
- d) No, nunca

9- ¿Consideras que la opinión del socio efectivamente se toma en cuenta a la hora de realizar modificaciones?

- a) Sí, siempre
- b) Casi siempre
- c) Casi nunca
- d) No, nunca

10- ¿Qué capacidad física crees que predomina en las rutinas de entrenamiento?

- a) Resistencia
- b) Fuerza
- c) Flexibilidad
- d) Todas por igual

11- ¿Consideras que la resistencia se trabaja adecuadamente en las rutinas de entrenamiento?

- a) Sí, siempre

- b) Casi siempre
- c) Casi nunca
- d) No, nunca

12- Siguiendo con la resistencia, ¿consideras que es importante trabajarla?

- a) Si, siempre
- b) Casi siempre
- c) Casi nunca
- d) No, nunca

ANEXO 6 - Primer encuentro**ACTA DE REUNIÓN**

Fecha: 21/08/2019

Participan:

Alejandro Durán, Técnico Inversivo y dueño del club

1. Objetivos del encuentro:

Entregar la aprox. diagnóstica realizada en el primer semestre.

2. Principales temáticas trabajadas:

Aprox. diagnóstica y pasos a seguir

3. Acuerdos establecidos:

Seguir de cerca el avance del trabajo.


4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:

Elaboración de objetivos y metas

5. Fecha de próxima reunión:

28/08/2019

Otros comentarios:

Firma: 

ANEXO 7 – Segundo encuentro**ACTA DE REUNIÓN**

Fecha: 28/08/2019

Participan:

Alejandro Duzit Trujillo Sotomayor y dueño del club

1. Objetivos del encuentro:

Presentar los objetivos y metas perseguidas

2. Principales temáticas trabajadas:

Objetivos del plan de mejora.

3. Acuerdos establecidos:

Cambios en terminos verbales y de redacción


4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:

Comenzar a poner diferentes actividades en relación a los objetivos.

5. Fecha de próxima reunión:

04/09/2019

Otros comentarios:

Firma: 

Anexo 8 – Tercer encuentro**ACTA DE REUNIÓN**

Fecha: 04/09/2019

Participan:

Alejandro Puente, Mauricio Llanusa y dueño del club

1. Objetivos del encuentro:

Presentar las act. pensadas con sus respectivas metas y objetivos

2. Principales temáticas trabajadas:

Actividades a realizar

3. Acuerdos establecidos:**4. Proyecciones previstas para próximo encuentro:**

Presentar la planilla operativa completa.

5. Fecha de próxima reunión:**Otros comentarios:**

Firma: 