

The page features a decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each with a lighter blue ring around its center. These circles are arranged vertically, with the largest at the top, a medium one in the middle, and a large one at the bottom right. Two thin blue lines intersect at the top left, forming a large 'V' shape that frames the circles.

Com influeix la pràctica de l'esport en la vida quotidiana de les persones.

A partir de l'experiència en un gimnàs

Índex

Projecte de recerca.....	2
Relació amb el tema.....	2
Possibles dificultats que es preveuen per poder realitzar el treball de camp.....	2
Les tècniques d'investigació que s'utilitzaran per obtenir dades.....	2
Context i actors socials que intervenen en el desenvolupament de la recerca	3
Algunes preguntes antropològiques.....	22
Els perills de l'esport mal dirigit.....	23
SISTEMATITZACIÓ DE DADES.....	25
Metodologia.....	25
Resultat de l'observació participant i de les converses amb els informants..	26
Conclusions.....	35
Bibliografia.....	36

PROJECTE DE RECERCA

Com influeix la pràctica de l'esport en la vida quotidiana de les persones?

Relació amb el tema

El Club Esportiu Municipal Júpiter, gimnàs del qual sóc soci.

Possibles dificultats que es preveuen per poder realitzar el treball de camp.

Interrompre l'activitat d'entrenadors i socis per fer preguntes.

No trobar sempre la mateixa gent.

Trobar bibliografia adient a la temàtica.

No tenir a ma llapis i paper durant l'entrenament per apuntar dades i haver-les de retenir a la memòria.

Les tècniques d'investigació que s'utilitzaran per a obtenir les dades:

L'observació participant atesa la facilitat d'implicació en el camp de treball.

El mètode comparatiu cercant informació d'altres gimnasos.

Context i actors socials que intervenen en el desenvolupament de la recerca

Els actors inicials serien els monitors o entrenadors i els entrenats de la sala Fitness i musculació i els alumnes de les classes dirigides.

Espais del gimnàs:

- Sala Fitness i musculació.

1. Sala 1: Body combat, Body Pump, TBC, Latino, Step, Aeròbic,
Edat d'or, Estiraments, Abdominals, GAC

- Sala 2: Salut d'esquena, Ioga, Integral, Body Balance, Pilates.
- Sala Spinning.
- Zona piscines.

Sala Fitness

Aquesta sala consta de l'espai cardiovascular amb bicicletes estàtiques, cintes per caminar o corre-hi sobre una màquina estàtica graduable amb diversos nivells de velocitat, steps amb braços i remes, la zona de musculació on hi ha les peses i les màquines per fer-ne i la sala Fitness pròpiament dita on hi ha la resta de màquines i aparells de manteniment, també hi ha un petit espai amb espatlleres per realitzar abdominals i estiraments normalment a la part final de l'entrenament.

Primerament cal dir que el Fitness, com a forma de gimnàstica és força semblant a la que feien els antics grecs.

En el treball de camp s'observa que sobretot en el cas de les activitats dirigides - tema a tractar més endavant- la mirada de l'entrenador es relaxa durant la pràctica tot i que intenta mostrar un control total vers els entrenats durant tota la sessió.

El treball al gimnàs dóna per fet que l'entrenat és capaç d'incorporar certes tècniques basades en la repetició de rutines, series i repeticions.

A més del treball organitzat en rutines sovint els entrenats en van creant de pròpies que inventen i re inventen fins a posar en qüestió les establertes pels entrenadors.

Quan ens referim als programes d'entrenament del Fitness, val a dir que son una activitat física de moviments repetits que es planifica i se segueix regularment amb el propòsit de millorar o mantenir el cos en bones condicions.

El Fitness està molt emparentat a l'aspecte mèdic ja que es fonamenta en llurs investigacions per a constituir-se com a tal.

La gimnàstica i el consum: mercaderia que es ven?¹

Les empreses del sector organitzen cursos per tal de vendre al mercat del Fitness arreu del Món. El cos al Fitness es vist com allò estètic, maco, esvelt, etc., que l'altre ens mostra.

Cabria pensar si els instructors consideren que aquestes disciplines foren creades per a persones amb cossos diferents, manera de cuidar-se amb diferents hàbits i formes de comunicar-se i socialitzar-se.

Algunes preguntes a plantejar-se podrien ser les següents:

- ⤴ Tots el cossos al gimnàs semblen iguals?
- ⤴ Les classes són donades a tothom per igual?
- ⤴ Allò que una altre vegi en el meu cos es correspon amb la realitat?

Molts subjectes dels que accedeixen a les classes de fitness, comença a forjar una obsessió corporal el destí de la qual és: ser maco.²

Semblaria que per aconseguir tal objectiu caldria passar moltes hores al gimnàs, mesurar-se i pesar-se contínuament i encara anar-hi més enllà fora del gimnàs fins a condicionar altres aspectes de la vida quotidiana com el vestit, la dieta, la manera de moure's per la ciutat, l'ús de cosmètics...

1 M. Emilia Napolitano. De la Gimnàstica al Fitness. p. 8, trad. Pròpia.

2 id. p. 10.

Potser siguin les empreses que creen unes necessitats als clients potencials i així aquests acabar per pensar que d'aquesta manera assoliran la felicitat un cop obtinguts els objectius desitjats.

Clar que tampoc no totes les persones que acudeixen al gimnàs ho fan amb aquesta finalitat d'estar bé físicament o si més no amb l'única finalitat, sinó que entre d'altres motivacions hi hauria la de conèixer gent (la cadena DIR té un portal en Internet dedicat a la coneixença de persones per a fer amistat o trobar parella, és a dir es tractaria de quelcom molt semblant a una xarxa social de contactes), divertir-se o per recomanació mèdica. Al matí hi assisteix molta gent gran sobretot amb aquesta finalitat.

Hi ha persones que s'emmirallen en el monitor i desitgen tenir el seu cos i la seva forma física i capacitats. Moltes vegades aquest personal és contractat pel seu físic i pel seu currículum sense tenir en compte però les particularitats dels qui tindrà al davant. Quan a la formació professional els monitors i entrenadors són llicenciats en INEF o en Magisteri amb l'especialitat d'Educació física.

En la societat urbana que ens ha tocat viure sovint no resulta fàcil trobar el temps necessari per assolir els nostres objectius estètics, socials i de salut per això el gimnàs és un recurs que durant tot l'any i en un horari molt ampli per trobar-hi la solució.

Tornant al Fitness. És l'acondicionament físic els programes del qual ens permeten la millora fisiològica i funcional del cos a fi i efecte de millorar l'aptitud física.

Fitness és una paraula d'origen anglosaxó que significa estar en forma. L'objectiu és gaudir de la vida, poder fer activitats quotidianes i d'oci si pot ser sense cansar-se gaire el que implica benestar personal i qualitat de vida.

L'activitat es realitza en un temps a una intensitat adequada.

El Fitness té 5 components:

1. Capacitats cardiorrespiratòria.
2. Força.
3. Resistència muscular.
4. Flexibilitat
5. Composició corporal.

La millora de la força i resistència muscular té per objectiu tenir un nivell de força suficient per a la realització de les activitats diàries i de lleure.

Quan es parla de la composició corporal es refereix a un equilibri de percentatges dels tres components: ós, múscul i greix, seguint uns cànons de salut.

Una sessió de fitness consta d'escalfament, condicionament físic i estiraments-relaxació.

No cal que a cada sessió s'entrenin tots els components del fitness, sinó que al llarg de la setmana, en les diferents sessions s'hagi fet activitats on s'incloguin tots.

Les sessions de fitness poden ser molt variades de fet qualsevol activitat física programada per a la millora de la condició física és vàlida.

És adequat que una sessió de fitness acabi amb una petita relaxació.

La càrrega és com la unitat d'entrenament.

En fitness la durada és el temps total d'una sessió.

S'ha d'entrenar tant el braç dret com l'esquerra, les dues cames i el tronc. Del contrari es produiria un desequilibri asimètric en el cos.

En fitness es considera que cal entrenar entre el 55 i el 80% de la freqüència cardíaca màxima.

No únicament cal referir-se a activitats dirigides i ubicades dins els grans complexos esportius o de fitness, sinó a un canvi en la mentalitat social de l'ocupació activa del temps de lleure.

Fitness i mercat:

Com en tot el Fitness també es mou al voltant d'un mercat o mercadeig (*merchandising*) i és en temps de globalització on es fa més palesa la necessitat de fer ús de les tècniques i eines que obeeixin a la demanda actual del dit mercat. L'adaptació dels mitjans materials i humans ha d'ésser constant.

A mida que les pautes de salut i aspecte físic van canviant, les tècniques i serveis han d'anar canviant simètricament.

Objectius de mercat:

1. Identificar els processos de mercadeig i llurs formes d'actuació i aplicació en el fitness.
2. Conceptualitzar els aspectes més importants del mercadeig en relació amb el fitness.
3. Brindar eines claus per l'ús de tècniques i estratègies de mercat per aplicar en el mitjà del fitness.

Prèviament s'haurà d'haver fet un estudi de mercat per detectar les necessitats del client en el llançament del producte.

Els segments de mercat consisteixen en homogeneïtzar un grup de persones amb característiques i necessitats similars.

I aquells que trien anar al gimnàs representen un nínxol de mercat.³

3 G. Alberto Tamayo. El mercadeig en el Fitness.

al gimnàs és important que l'usuari sàpiga qui és la persona que l'atén, quina experiència i professionalitat té i que serà capaç de guiar-lo cap els seus objectius.

Un aspecte molt important és la promoció, hi ha la possibilitat de descomptes certs avantatges quan un soci del gimnàs hi porta un de nou.

Altres elements de la promoció són:

- ▲ Publicitat.
- ▲ Venda personals.
- ▲ Relacions públiques.

Per a l'estudi de mercat a part de l'antropologia s'utilitzen altres disciplines com ara psicologia, sociologia, estadística i economia. Això permetrà crear un missatge adequat pel públic i difondre'l a través dels diversos canals.

El fitness avança en continu creixement i cada dia s'amplia més la demanda de la població i per tant les estratègies de mercadeig són aplicables a aquest mitjà.⁴

Els professionals hauran de conèixer de quina manera poden motivar els usuaris a continuar la tasca.

El gimnàs que creï innovacions serà el que s'endurà la major part del èxits fonamentalment en l'art d'oferir una bona relació qualitat preu.

Zona de musculació

Resulta fonamental preguntar-se per les causes de la multiplicació massiva de sales de musculació i gimnasos a Barcelona així com per les raons que han motivat a tantes persones a acostar-s'hi a entrenar a aquests centres habitualment.

4 G. Alberto Tamayo. El mercadeig en el Fitness.

Dintre el gimnàs, s'observa que la distribució dels elements per al treball físic s'organitza en base a una doble vessant: d'una banda la desorganització de la unitat del cos humà i de l'altra a la reorganització en zones corporals separades d'exercitació.

La unitat de l'anatomia corporal es descompon en grups musculars específics. La sala s'ha pensat com un conjunt de regions corporals amb espais delimitats per realitzar exercicis dedicats al tren superior (braços, esquena, espatlles i pectorals), al tren mig (abdominals i lumbar) i al tren inferior (cames) separadament.

L'entrenat té una làmina que li explica com ha de realitzar cada exercici, quin múscles treballar, etc. Aquestes làmines organitzen el treball en rutines sense les quals no hi ha entrenament.

Aquestes rutines són elaborades pel monitor o entrenador de sala que segueix una distribució i repartiment de les parts del cos.

La figura del company d'entrenament emergeix a la zona de musculació, observació feta al treball de camp.

Els entrenats més veterans gaudeixen de mostrar el seu cos adquirit als entrenats més novells que s'hi van incorporant sense que fins ara hagi pogut observar cap mostra de menyspreu ni manca de respecte a la sala. Aquests mateixos veterans s'ofereixen com a companys d'entrenament quan veuen que algú pot necessitar "ajut".

Es pot acostar la noció de ritual.

En un principi l'actor ha de aprendre les tècniques de la pràctica de l'exercici.

Cal fer esment també del consum de substàncies que moltes vegades són adquirides per canals de no massa confiança ni coneixement del producte posant en perill la salut de qui el que cerca és una millora de la mateixa, així

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

